

فکاره گناهان پدر می سوزم، نجاتم دهید

کَکِه تنظیم از: **فراز**

◄ قسمت دوم

به این طریق من برای شرکت در جشن تولد پسر دوستم دعوت شدم و با اشتیاق این دعوت را پذیرفتم. زیرا زندگی من مثل بیشتر دخترای هم سن و سالم به خشکی و سردی می گذشت. یک شب سرگرمی ، گفت و شنود و خنده نیز معتمم بود. در حضور پری به پدرم تلفن کردم و از او اجازه گرفتم. وقتی با خود پری حرف زد و نشانی خانه و شماره تلفنشان را گرفت، موافقت کرد. پس از رفتن دوستم مشغول فعالیت شدم، حمام کردم،دستی به سر و رویم کشیدم و یکی از بهترین لباسهایم را انتخاب کردم. بعد برای خرید کادو بیرون رفتم و چند دقیقه از ساعت هفت گذشته برگشتم، خیلی خوشحال بودم و در درونم شوری پدید آمده بود. در حالی که نمی دانستم آن شب سمیر زندگیم به طور وحشتناکی تغییر می کند و سرزوشتی سیاه برابم رقم می زند.

ساعت هشت شب با همه ناشای که داشتم به خانه پری رفتم، وقتی وارد شدم او و شوهرش از من استقبال کردند و دوستانم که یکی دو تای آنها شوهر کرده بودند، اطرافم را گرفتند، چند دقیقه‌ای به خنده و احوالپرسی گذشت ،بعد پری دست مرا گرفت و گفت:

– بیا با همه آشناش کنیم.

غیر از شهران دوستانم دو نفر مرد از همکاران شوهر پری نیز حضور داشتند. یکی از آن ها مرد میان سالی بود و دیگری جوانی تقریباً بیست و شش ساله بلند قد ، چشم ابرو مشکی، موی صاف و سیاهی داشت که از چپ فرق باز کرده بود. این فرم به صورتش می اومد، کت و شلوار بسیار قشنگ و خوشرنگی پوشیده بود، دوست داشتی بود، نمی‌دونم

– مهندس پرویز... مهندس آنو مکانیک هستن و بعد افزود:

– گلی خانم یکی از بهترین دوستان زمان تحصیلی من .

دیدگان سیاهش را به صورت من دوخت و لیختندی زد. در نگاهش حالتی بود که مرا تکان داد. لیختنش شیرینی خاصی داشت ،صورت و اندامش مردانه و دوست داشتی بود، نمی‌دونم چرا دلم مالش رفت و روحم به سوی اون کشیده شد. این حالت در من سابقه نداشت پدرم مرا طوری از مردان می ترسانید که حتی از نگاه کردن در چشم آنها وحشت داشتم، همیشه عواقب خطرناک آشنایی های غیر مجاز را تذکر می داد و می گفت:

– مردان پلید هستند،دختر را گول می زنند، آلوده شون می کنن و بدم میزرن و میرن.

این رزمزه را بارها شنیده بودم، برای همین هم هیچ لیختندی را جواب نمی دادم و هیچ نگاه ستایشگری را باور نمی کردم. ولی اون شب، آه که از دینن پرویز چه حالی شدم، گونه هام گل انداخت و قلبم فشرده شد، قدرت نداشتنم نگاهم را از نگاهش بگیرم، مثل این که چندین ثانیه خودم و محیط را فراموش کردم و اگر پری بازومو نمی فشرده ،به خودم نمی آمدم.

ادامه داره

◄ موخوره به دنبال ایجاد آسیب شدیدتر ریزش مو از بیشترین دلایل مراجعه بیماران به پزشک است. بنابراین شناخت علل آسیب دیدگی مو و پیشگیری از آنها ضروری است و به همه افراد توصیه می‌شود.
دکتر محمد علی نیلفروش زاده در گفت و گو با ایسا، ضمن بیان مطلب فوق گفت: موخوره دو یا چند شاخه شدن انتهای موها است که بسیار شایع است و بیشتر در زنانی که موهای بلند دارند، ایجاد می‌شود. همچنین موخوره نوعی شکستگی ساقه مو است که در اثر

موهایتان موخوره دارد؟انتهای مویتان دو شاخه می شود؟

دستکاری زیاد موها ایجاد می‌شوددکتر نیلفروش زاده افزود: از علل مهم مو خوره برس یا شانه کشیدن شدید و محکم موهایی است که در هم فرو رفته‌اند که حتما باید از این کار اجتناب کرد. به علاوه موخوره زمانی که ایجاد می‌شود چاره‌ای برای ترمیم آن وجود ندارد و نوک موها که چند رشته شده است را نمی‌توان بهم چسباند. وی یادآور شد: هر چند برخی حالت دهنده‌های حاوی پروتئین‌های هیدرولیزه ممکن است به طور موقت تا حدودی آن را ترمیم کند اما پس از گذشت

روزنامه فرهنگی، اجتماعی، سیاسی
چهارشنبه ۳ شهریورماه ۱۳۸۹ / ۱۶ رمضان ۱۴۳۱ / شماره ۱۵۵۷

خانواده

زندگی خودتان را به بهانه های واهی متشنج و بحرانی نکنید

اما دقت کنید این کار به نحوی انجام شود که طرف

مقابل احساس نکند شخصیت و غرورش را زیر سوال برده اید. هیچ وقت با یک بار گفتگو و در یک جلسه، این موضوع به سرانجام نمی رسد. عادت ها و اعتقادات در طول زمان جز و شخصیت همسرتان شده و تغییر آن، زمان می خواهد.

در ضمن توضیحاتی داده و تشویق همسرتان به مطالعه کتاب، به تدریج او را اصلاح کنید صرف نظر کردن از خواسته ها و چشم پوشی از علاقه ها، به هیچ وجه نشانه شگفت یا تحقیر شما نخواهد بود.

بلکه باید به یادداشته باشید انسان بزرگوار، یا حرف خود را به کرسی بنشانند، کارها را همان طور که مطابق میل اوست به سرانجام می رساند و سعی می کند با تحقیر شخصیت و یا تمسخر باورها و خاستگاه خانوادگی و بومی طرف مقابل، او را وادار به تبعیت از خود کند، اما باید به یاد داشت یک همسر تحقیر شده و بی هویت که اعتماد به نفس

اش را از دست داده باشد، در بیشتر موارد کارایی لازم برای انجام وظایف را از دست می دهد و در انجام بسیاری از کارهایش موفق نخواهد بود. به اضافه این که این امر موجب افسردگی و انزوای او نیز می شود که در هر حالتی نهایتا به ضرر جمع خانوادگی است و بالطبع خود فرد هم از آسیب چنان امری در امان نمی ماند.

اگر پس از بررسی به این نتیجه رسیدید که بعضی رفتار و کردار یا باورهای همسرتان ایراد دارد، به جای انتقاد و تحقیر، تلاش کنید با مباحثه های کوتاه و آرام و منطقی او را توجیه کرده و رفتار، کردار و باور درست را به او ارایه نمایید.

پایان

دستکاری زیاد موها ایجاد می‌شوددکتر نیلفروش زاده افزود: از علل مهم مو خوره برس یا شانه کشیدن شدید و محکم موهایی است که در هم فرو رفته‌اند که حتما باید از این کار اجتناب کرد. به علاوه موخوره زمانی که ایجاد می‌شود چاره‌ای برای ترمیم آن وجود ندارد و نوک موها که چند رشته شده است را نمی‌توان بهم چسباند. وی یادآور شد: هر چند برخی حالت دهنده‌های حاوی پروتئین‌های هیدرولیزه ممکن است به طور موقت تا حدودی آن را ترمیم کند اما پس از گذشت



بیرنگرانی شیطان

◄ اولین کسی که قیاس نمود و خود را از حضرت آدم (ع) برتر و بالاتر دانست و گفت: من از آتشم و او را از خاک، در حالی که آتش از خاک بالاتر است.

– اولین کسی که در پیشگاه با عظمت الهی تکبر نمود و به دستور خالق خود عمل نکرد.

– اولین کسی که معصیت و نافرمانی خدا را کرد و آشکارا با او مخالفت نمود.

– اولین کسی که به دروغ گفت: خدا گفته از این درخت نخورید، چون درخت جاوید است و اگر کسی از آن بخورد تا ابد زنده می ماند و با خدا شریک می شود .

– اولین کسی که قسم به دروغ خورد و گفت: من شما را نصیحت می کنم.

– اولین کسی که نماز خواند و یک رکعت آن چهار هزار سال طول کشید.

– اولین کسی که غنا و آواز خواند، همان زمانی که آدم (ع) از درخت نهدی شده خورد.

– اولین کسی که نوحه خواند و گریست، چون او را به زمین فرستادند، به یاد بهشت و نعمت های آن نوحه و گریه کرد.

– اولین کسی که دستور ساختن متحیق را داد تا حضرت ابراهیم (ع) را با آن در آتش اندازند.

– اولین کسی که عبادت و بندگی او، فرشتگان را به تعجب درآورد!

– اولین کسی که به خدای خود اعتراض کرد.

– اولین کسی که شبیه شدن به دیگران را مطرح و مردم را به آن تشویق کرد.

– اولین کسی که سحر و جادو کردن و آن دو را به مردم یاد داد.

– اولین کسی که برای زیبایی زلف گذاشت.

– اولین کسی که نقاشی کرد و چهره کشید .

– اولین کسی که آتش حدسش شعله ور شد.

– اولین کسی که به ناخچ خاصه و جلال کرد.

– اولین کسی که خدای تعالی به او لعنت نمود (و از ناراحتی فریاد کشید)

– اولین کسی که به خدا کفر ورزید.

– اولین کسی که گریه دروغی نمود.

– اولین کسی که عبادت و خلقت خود را ستود.

– اولین کسی که صورت های مجسمه و بت را ساخت.

این ادویه از فقر آهن و پوکی استخوان پیشگیری می کند.

◄ این ادویه دارای فواید بسیار زیادی می باشد برای افرادی که دیابتی هستند نیز مفید می باشد و ... یک متخصص تغذیه گفت: دارچین به دلیل داشتن آنتی اکسیدان‌ها برای افرادی که فقر آهن و پوکی استخوان دارند، مفید است.



مریم مراداف افزود: دارچین حاوی ترکیباتی است که عمل انسولین در انتقال

گلوکز به سلول‌ها را بهبود می‌بخشد.

وی گفت: دارچین تقریباً هیچ کالری ندارد، دیابتی‌ها می‌توانند با افزودن دارچین طعم مطبوعی به غذای خود بدهند. هر گرم دارچین کمتر از ۳ کالری دارد که بسیار اندک است. دارچین برای دیابتی‌ها بسیار مفید است و سبب کاهش قند خون می‌شود.

این متخصص تغذیه افزود: در دارچین آنتی‌اکسیدانی به نام سلنیوم وجود دارد که ضد رادیکال‌های مضر بدن است. کمبود آن موجب ضعف ایمنی می‌شود. دارچین همچنین برای افرادی که فقر آهن و پوکی استخوان دارند، مفید است.

مراداف اضافه کرد: مصرف دارچین موجب تقویت سیستم گوارش می‌شود، ضد گرفتگی عضلات، ضد عفونی کننده و تقویت کننده عضلات رحم است. دارچین همچنین کلیه‌ها را تقویت می‌کند.

این نوشیدنی،جوشهای صورتتان را از بین می برد!

◄ اگر صورتتان دارای جوش میباشد،و از این موضوع ناراحت هستید،توصیه می کنیم که از این نوشیدنی میل کنید...

مصرف خاکشیر برای رفع جوش‌های صورت مفید است



یک متخصص تغذیه گفت: مصرف خاکشیر برای برطرف کردن جوش‌های صورت که به علت مصرف چربی و شیرینی زیاد ایجاد شده است مفید است.

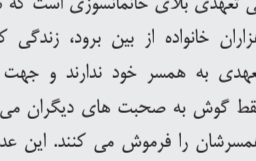
مرتضی صفوی افزود: خاکشیر از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک کننده

بدن است. دانه‌های خاکشیر به رنگ قرمز تیره است و مصرف آن در روزهای گرم تابستان مفید است.

وی گفت: مصرف خاکشیر ادرار آور و تب بر است و برای دفع کرم مفید است.

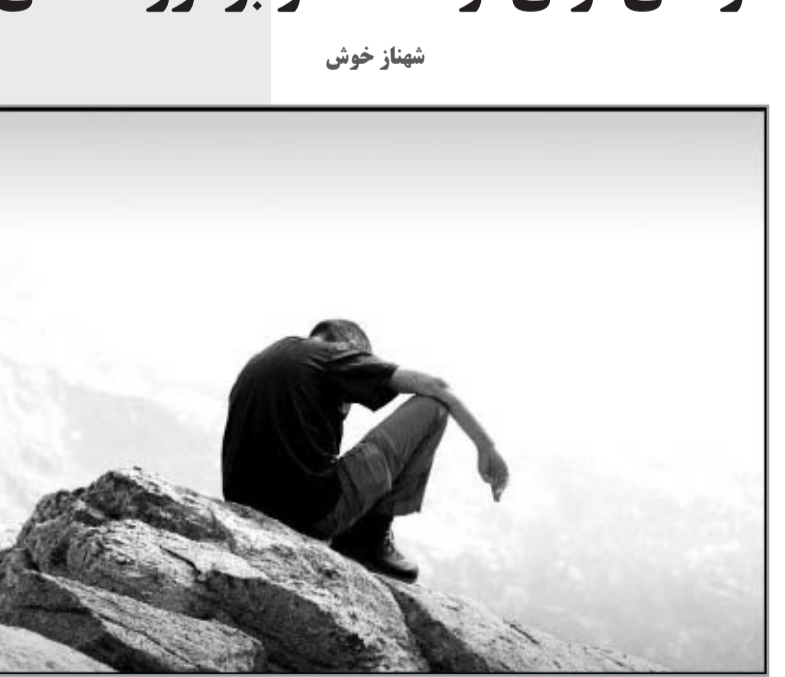
خاکشیر التیام دهنده زخم و جراحات است و عطش را از بین می‌برد.

این متخصص تغذیه افزود: جوشانده خاکشیر برای رفع اسهال‌های ساده می‌تواند، مفید باشد و مصرف خاکشیر صدا را باز می‌کند.



بی‌تهدی بالای خانمانسوزی است که سبب شده هزاران خانواده از بین برود، زندگی کسانی که تهددی به همسر خود ندارند و جهت راهنمایی فقط گوش به صحبت های دیگران می سپارند و همسرشان را فرموش می کنند. این عده سوار بر اسب مراد هستند و بدون احساس مسوولیتی زندگی خود را نابود می کنند.

تو نمی تونی توقعات منو بر آورده کنی



اینان حتی اگر ازدواج کنند پایبند زندگی نیستند و با شکست مواجه خواهند شد. آری قصه این هفته ما نیز مربوط به دختری است که هیچ تعهدی در قبال همسر خود ندارد و با دخالت های خانواده اش هر روز به رنگی در می آید و بوق جدایی را به دست



نان شیر مال ویژه ماه مبارک رمضان

مواد لازم

شکر ۱ پیمانه و ۲ قاشق سوپخوری-نمک ۴/۱ قاشق چایخوری-

شیر داغ ۱ پیمانه-آب گرم ۴/۱ ، ۲/۱ پیمانه-شکر ۵/۱ قاشق سوپخوری-پودر خمیر ترش ۳ قاشق سوپخوری

آرد ۲/۱ ۶- پیمان-تخم مرغ ۱ عدد-تقویت کننده آرد ۱ قاشق چایخوری-روغن مایع ۴/۱ - پیمانه-زردتخم مرغ ۱ عدد-

زعفران پودر شده ۴/۱ قاشق چایخوری-پودر قند ۱ قاشق سوپخوری-

کنجد برای تریزین به مقدار لازم

طرز تهیه:

پودر خمیر ترش و شکر را به آب گرم اضافه نموده و مخلوطمی کنید در دمایمعمولی اتاق بمدت پانزده الی ده دقیقه قرار می دهیم تا پف کند.شیر داغ ، شکر ، نمک و تخم مرغ را مخلوط نمائید.مایه خمیر ترش را به مخلوط بالا اضافه کنید . تمام مواد را به هم مخلوط نمائید. آرد و تقویت کننده آرد و روغن مایع را به تدریج اضافه نمائید.اگر خمیر بدست چسبید کمی آرد و روغن مایع مازاد اضافه کنیدروی خمیر را پوشانده درمحل گرمی به مدت یک و نیم ساعت قرارداده تا استراحت کند وچم خمیر دو برابر شود.کف سینی را با روغن مایع چرب نموده و خمیر را به حالت گرد فرم داده و حدود سه ربع دیگر بماند. زعفران را بایک قاشق سوپخوری آب جوش حل نموده ، کی عددزردتخم مرغ را با چنگال کمی زرد وب زعفران ، پودر قند مخلوط نمائید و به وسیله قلم مو روی نان ها بمالید سپس با انتهای جوب کباب چوبی در روی نان فرو رفتگی ایجاد کنید و در صورت امکان روی نان

کنجد بپاشید.فر را روی ۲۵۰ درجه فارنهایت روشن نموده تاگرم شود . نان ها را به مدت بیست الی سی دقیقه در طبقه وسط فر قرار داده تا پخته شود .

نظر عروشمم بخواد. من حرف همسرم و به پدر و مادرم منتقل کردم. اونا گفتن این حرفا حرف ساغر نیست بلکه حرف خانواده شه.

نهایتا ساغر و خانواده ش پیروز شدن و پدرم علیرغم میلش آپارتمانی نزدیک خونه عموم خرید.

اون زمون برام مهم نبود که این مورد تا چه حد به ضرر من تموم می شه، فقط این برام مهم بود که ساغر و از دست تدم ، اما از همون زمانی که خونه رو خریدیم مشکلاتمون هم شروع شد.

ساغر هیچ تمهدی به زندگی اش نشان نمی داد، هر جا می خواست می رفت و هر چه دلش می خواست به زبون می آورد و به جواری زندگی رو برام تلخ می کرد. اون می گفت: من نمی تونم توقعاتش را برآورده کنم، مرتب منو تحقیر می کرد، آزارم می داد، در مقابل قاصیل ما منو به مستخره می گرفت و پیش دوستانمون می گفت :همه شوهر دارن من هم شوهر دارم.

اون کوچکترین جز زندگی که احترام مقابله رو هم مراعات نمی کرد، با این حال دوش داشتم تا این که به روز به خونه پدرش رفت و نیومد، چندین بار

ازش خواستم برگرده اما پذیرفت، حالا هم تقاضای طلاق کرده و می که مرد ثروتمندی خواستگارشه و برای این که به خوشبختی برسه، قصد جدایی از منو داره. اون می که بهتره بدون مشاخره از هم جدا شیم چون تو نمی تونی توقعاتش های منو برآورده کنی. بهش گفتم پس چرا به سال بدون دغدغه با هم زندگی کردیم.

در جوابم گفت: من بچه بودم و نمی دونستم چیکار می کنم،آخه مگه ما چند سال زنده ایم،به نظر تو نباید از زندگی لذت برد. به خاطر همینکه می خواست از طلاق بگیرم. ساغر هیچ تمهدی به زندگی نداره، اون فکر می کنه که زندگی فقط لذت بردن و باید هر چی می خواد پیش برسه، اما نمی دونه خدا جواب بدی هاشو می ده، من مطمئتم که جواب دنونم کاری هاشو می بینه....

دلم برا ساغر تنگ شده بود، تا این که عموم با هام تماس گرفت و گفت: چرا خونه ما نمیای. اون روز زیباترین روز زندگیم بود، چون دوباره می توستم ساغر و بینیم.

چند ماه بعد به اتفاق پدر و مادرم به خواستگاری ساغر رفتم، بدون هیچ شرط و شرطی ما رو به عقد هم درآوردن، بعد به خدمت سربازی رفتم. همه امید و آرزوم خوشبختی ساغر بود ،من به خاطر اون سختی خدمت و دوری از خانواده رو تحمل می کردم، تا این که به روز بهم خبر دادن که ساغر قصد جدایی داره. زندگی خوب من به باره دچار بحران شد، چون من و اون تازه اول راه بودیم. هنوز ۵ ماه از خدمتم مونده بود که با التماس گذاشتن چند روزی مرخصی بگیرم، وقتی اومدم بندر اوضاع کمی بهتر شده بود.

ساغر گفت: از بلاتکلیفی خسته شدم ، دیگه نمی تونم تحمل کنم، زن عموم زیر پای دخترش نشسته بود تا بتونه برنامه هاشو اجرا کنه و میخ خودشو بکوبه، بالاخره از من خواست یا اونو طلاق بدم و یا زود بریم سرخونه زندگیمون .

با پا درمیونی فامیل مساله حل شد و تا پایان مدت سربازیم مهلت گرفتم. به هفته پس از اتمام سربازی بلافاصله مراسم عروسی را برگزار و زندگی مشترکمونو آغاز کردیم. به سال گذشت و دغدغه ای نداشتم تا این که قرار شد پدرم برامون خونه ای بخره. تو این مدت زن عموم به ساغر یاد داده بود تا نزدیک خونه اونا آپارتمان بخریم، اما پدر و

مادرم اصرار داشتن اگر نزدیک خانه عموت خونه بخری زندگیات نابود می شه، چون اونا دخالت کردن تو زندگی دیگران و دوست دارن، چه برسه دخالت تو زندگی دخترشون . از ساغر خواستم که نزدیک منزل خانواده هامون آپارتمان نخریم، می ترسم اگه زیاد اصرار کنی پدرم از خرید خونه برامون صرف نظر کنه .

ساغر گفت: اگر پدرت می خواد به ما کمک کنه باید