

## فکاره گناهان پدر می سوزم، نجاتم دهید

کَکِه تنظیم از: **فراز**

◄ **قسمت سوم**

چنان بود که گویی از رویایی شیرین بیدار شده بودم. سرم را پایین افکنده و از آشنایی یا او اظهار خوشوقتی کردم و با پری به طرف دیگر اطاق که دوستانم جمع شده بودند رفتم. دیگری آن نشاط قیل را نداشتام اما در دلم غنچه های شادمانی دیگری جوانه می زد و با می شکفت، دلم می خواست پرکردم و به اون نگاه کنم، اما جسارت این کارو نداشتم. از آن چشمای سیاه و اون نگاه نافش می ترسیدم، ترسی که واقعا ترس نبود، بیم خفییی داشتم از این که باز نگاهم با نگاه اون تلافی کنه ودلپاخته اش بشم. سرم را به صحبت با دوستانم رم کردم، معینا سنگینی نگاه های اونو روی خودم احساس می کردم این احساس خاصی است که گاهی انسان می فهمه کیسی به او نگاه می کنه، بالاخره نتونستم طاقت بیارم و روی برگردانیدم و باز نگاهمان مانند دو کلاف ابریشمی بی رنگ و هم آمیخت او رنگ پریده شده بود. فاصله زیادی نداشتیم و من لرزش پره های بینی اونو می دیدم.

طوری لرزیدم که دستم را به لبه میز گرفتم، در دیدگانش تمنا بود، شوق بود و شفق بود و چیزی بود که من هنوز برای شناختنش جوان بودم، نتونستم آن نگاه پر تمنا را تحمل کنم و روی چرخانیدم.

تا پایان شب یکی دوبار دیگر به چهره هم خیره شدیم و بالاخره من برای خداحافظی با دوستانم دست دادم، شرم داشتم به طرف ابرم بوم، وقتی مقابل در اطاق رسیدم خودش با قدم های بلند و کشیده به سوی من اومد و گفت:
– شریف می برین گلی خانم؟
– بله خداحافظ
– شمس خوب خدانهدار، به وسیله پری خانم واستون پیغامی می فرستم . حرفی نزنم فقط تبسم کردم و بعد به سرعت بیرون رفتم، هوا سرد بود اما من از سردی هوا خوشم بودم.
– تا تصویری که از پرویز در خیال خود حفظ کرده بودم بازی می کردم وحرف میزدم، این نخستین باری بود که یه مرد در خاطرم می نشست و برای خود جایی می کشوف.

نغمهیدم چطور به خونه رسیدم،هنگامی که وارد شدم پدرم بیدار و نگران حال من بود در حالی که بند رو بدوشامبر مخملی شو می بست، پیش آمد و نگاهی به من کرد و گفت:

چرا رنگت پریدم؟
جواب چنین سوالی را آماده کرده بودم ،چون می دونستم پریده رنگ شدم، به او گفتم:
– خسته شدم، من عادت ندارم یه خورده پیاده اومدم .
– خونه شون نزدیکه؟
– بله دو تا خیابون فاصله اس .
– شام خوردی؟
– خیلی زیاد .
– پس برو خواب، شب بخیر.

<b>ادامه دارد</b>

## خانواده

◄ **سواس** ، از اختلالات اضطرابی انسان است که پایه زیست شناختی دارد. این عارضه ،گاهی از دوران کودکی شروع می شود ، ولی نمونه های آن را در تمام گروه های سنی می توان مشاهده کرد. سواس یکی از شایع ترین رفتارهای



درونی انسان است و نیرویی بی ریشه ،ولی قوی است که انسان را به انجام یا بازداشتن از اعمال مختلف بوادری کند. سواس بیماری پیچیده ،آزار دهنده و اسارت آوری است که شخص را مجبور می کند تا رفتارهایی برخلاف میل و اراده خود انجام دهد و یا آن که می داند افکارش بیهوده است ،ولی خود را در رهایی از آن ناتوان می بیند .
مثلا شدن یکی از اعضای خانواده به این اختلال ، یقیناً اثر سویی در کارکرد نظام خانواده خواهد داشت،به طوری که احتمال دارد مسایل مهم زندگی، مورد غفلت قرار گیرد و به سلامت خانواده آسیب رساند و گاه به علت ترس و شرمندگی از فاش شدن نشانه های سواس نزد دیگران ، خانواده از معاشرت با دوستان و اقوام بدوری می کند .

**نشانه های سواس**

۱– ترس : فرد سواسی همواره می ترسد که دچار حادثه ناگواری شود و حتی گاهی برای رهایی از ترس خود که البته کاملاً بی دلیل است ، دست به کارهای خطرناکی می زند.
۲– اجبار و الزام : فرد در خوردن احساس الزام به انجام عمل دارد و ناچار است اعمال و رفتاری را به صورت اجباری انجام دهد.
۳–احساس ناتوانی : فرد در مواجهه با مشکل خاصی احساس ناتوانی و درماندگی می کند و قادر به کنترل آن نیست.
۴–دقت و نظم افراطی:فرد، در تکرار رفتارهای سواسی دقیقاً از نظم و ترتیب خاصی پیروی می کند که موجب آزار اعضای خانواده اش می شود.
۵– پرخاشگری : گاهی برای انجام رفتارهای سواسی ،

## این روغن،چربی هایتان را آب می کند!!

از دست دادن چربی در بدن کمک کند. به گفته متخصصان؛ چاقی و مقاومت انسولینی فاکتورهای مهمی هستند که به بروز دیابت نوع دوم منجر می‌شوند. نیکل تورمز و جیمینگ یی دو محقق انستیتو تحقیقات پزشکی گاروان در سیدنی، متاپولیسم چربی و مقاومت انسولینی را در موشهای آزمایشگاهی که روغن نارگیل مصرف کرده بودند با موشهایی که رژیم غذایی آنها بر اساس گوشت پرچرب بود، مورد مقایسه قرار دادند.

روزنامه فرهنگی، اجتماعی، سیاسی

چهارشنبه ۱۷ شهریورماه ۱۳۸۹ / ۲۸ رمضان ۱۴۲۱ / شماره ۱۵۶۲

## با افراد وسواسی چگونه رفتار کنیم؟

دست به کارهایی می زند که با پرخاشگری و عصبانیت و حتی خود آزاری همراه است .

۶– وارسو کردن : شخص وسواسی وقتی کاری می کند ، از انجام آن اطمینان ندارد . مثلاً : موقع خروج از منزل دچار تردید می شود که (آیا در را قفل کرده

ام)، (آیا گاز را خاموش نموده ام؟) و …
۷– شک در انجام فریض دینی: هنگام نماز خواندن، وقتی اعمال اولیه را انجام می دهد ، به این فکر می کند که آیا مثلاً: رکعت سوم است یا چهارم؟ وضو را صحیح انجام داده است یا نه؟

۸– تکرار : فرد وسواسی، عملی را بارها انجام می دهد مثلاً: دست خود را بارها و بارها می شويد تا شاید آرام بگیرد.

۹– آداب و رفتار خرافی : چنانچه فردی به این نوع وسواس مبتلا شده باشد تا به برخی از اشیا خاص حساسیت نشان می دهد، مثلاً : اگر موقع خروج از منزل در تا به قفل یا دستگیره دست نزنند، اتفاق بدی رخ می دهد ، یا اشیا و روزهای خاص را محسوس و یا موجب بدشانسی می داند.

**انواع وسواس**

۱– وسواس فکری: افکار و تصویر ذهنی که خارج از کنترل هستند و فرد را تحت تاثیر قرار داده، موجب ناراحتی او می شوند . مانند : نگرانی دائم از وقوع یک حادثه ، یا ترس از آلوده شدن به میکروب ها و …

۲– وسواس عملی: اعمالی اجباری هستند که بیمار بارها

و با نظم خاصی برای از بین بردن افکار وسواسی خود انجام می دهد . این اعمال نه تنها جنبه منطقی ندارند، بلکه کاملاً بیهوده به نظر می رسند. مانند: دلواپسی

شمارش اعداد، دقت بیش از اندازه شستشوی بیش از

حد و …

## ادامه دارد

◄

تک تحقیق جدید حاکیست: رژیم غذایی غنی از این روغن هم چربی‌ها را

از بین می‌برد و هم از بدن در برابر مقاومت انسولینی محافظت می‌کند.

یک تحقیق جدید حاکیست: رژیم غذایی غنی از روغن نارگیل هم چربی‌ها را

از بین می‌برد و هم از بدن در برابر مقاومت انسولینی محافظت می‌کند.

به گزارش ایسنا، این پژوهش هم چنین توصیه می‌کند که چطور اسیدهای چرب زنجیره‌ای متوسط موجود در روغن نارگیل در رژیم غذایی می‌تواند به

روزنامه فرهنگی، اجتماعی، سیاسی

چهارشنبه ۱۷ شهریورماه ۱۳۸۹ / ۲۸ رمضان ۱۴۲۱ / شماره ۱۵۶۲



## حکایت های کوچک از پائولو کوئلیو

◄ **خرمند قدر موقعیتش را می داند**
مردی زری باران از دهکده کوچکی عبور می کرد. خانه ای را دید که در آتش می سوخت . کمی تفحص کرد متوجه شد مردی وسط شله های آتش در اتاق نشیمن نشست بوده، مرد فریاد زد : هی ،خانه ات آتش گرفته است ! آن مرد جواب داد، می دانم ، آن مرد مسافر گفت: پس چرا بیرون نمی آیی ؟ مردی که در وسط آتش نشسته بود اظهار داشت : آخر بیرون باران می آید، مادرم همیشه می گفت: اگر زبر باران بروی ،سینه پهلوی می کنی . زانوچی درباره این داستان می گوید: خرمند کسی است که وقتی مجبور شد نتواند موقعیتش را ترک کند.

◄ **زیبایی رایگان است**

مردی در نمایشگاهی گلدان می فروخت . زنی نزدیک شد و اجناس او را بررسی کرد، بعضی ها بدون تزیین بودند،اما بعضی ها هم طرح های طرفی داشتند. زن قیمت گلدان را پرسید و شگفت زده دریافت که قیمت همه آن ها یکی است . او از فروشنده پرسید: چرا گلدان های نقش دار و گلدان های ساده دارای یک قیمت هستند؟ چرا برای گلدانی که وقت و زحمت بیشتری برده است، همان پول گلدان ساده را می گیری؟فروشنده گفت: من هنرمندم . قیمت گلدانی که ساخته ام را می گیرم ، زیبایی رایگان است.

◄ **تصمیمات خدا امروز است اما همواره به نفع ماست**

شهسواری به دوستش گفت: ییا به کوهی که خدا آن جا زندگی می کند، برویم . می خواهم ثابت کنم که او فقط بلد است به ما دستور بدهد و هیچ کاری برای خلاص کردن ما از زیر بار مشقات نمی کند. دیگری گفت: موافقم ،اما من برای ثابت کردن ایمانم با تو می آیم . آن دو رفتند تا به قله رسیدند ،شب شده بود در تاریکی صدای شنیدند: سنگ های اطرافتان را بار اسپانان کنید و آن ها را پایین ببرید . شهسوار اولی گفت: می بینی ، بعد از چنین صدوی از ما می خواهند که بار سنگین تری حمل کنیم . محال است که اطاعت کنم، دیگری به دستور عمل کرد . وقتی به دامنه کوه رسیدند، هنگام طلوع بود و انوار خورشید، سنگ هایی را که شهسوار مومن با خود آورده بود را روشن کرد . آن ها خالص ترین العاس ها بودند، مردش می گوید: تصمیمات خدا امروزند،اما همواره به نفع ما هستند.

## این نوشیدنی به شما سلامتی می بخشد!!

◄ **تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن یک فنجان قهوه در روز، انرژی فوق‌العاده‌ای را برای بالا بردن سطح سلامت بدن فراهم می‌سازد.**

به گزارش ایسنا، این نوشیدنی با برطرف کردن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، طول عمر افراد را افزایش می‌دهد.
محققان دانشگاه آتن با انجام این پژوهش دریافته‌اند که نوشیدن یک فنجان قهوه داغ در روز، میزان انعطاف پذیری و کنسناسی سرخ‌رگ‌های خونی را بهبود می‌بخشد که این امر می‌تواند خطر بروز بیماری‌های قلبی را برطرف سازد.
به گزارش روزنامه دیلی میل، این محققان پژوهش اخیر را

بر اساس تجزیه و تحلیل روی ۴۸۵ فرد مبتلا به فشار خون بالا انجام داده‌اند.شرکت کنندگان در این پژوهش بین ۶۵ تا ۱۰۰ سال سن داشتند و مدت طولانی ساکن جزیره ایباریا در یونان بوده‌اند.
گفتنی است، این جزیره به عنوان «سرزمین طول عمر» شناخته شده و یک سوم از ساکنان آن به سن ۹۰ سالگی می‌رسند.
دکتر کریستینا کری سوهو که سرپرستی این تحقیق را عهده دار بوده می‌گوید: محققان پیش از این در مورد تاثیر قهوه بر سلامت قلب تردید داشته‌اند و برخی از آنها حتی تصور می‌کردند که قهوه فشار خون را تشدید می‌کند، اما پژوهش جدید ثابت کرد محتویات قهوه شامل کافئین و آنتی اکسیدان‌ها، عملکرد عروق را بهبود می‌بخشد و برای قلب مفید هستند.

## به همسری ایده آل تبدیل شوید

◄ ۱– به شوهر خود کمک کنید تا تصمیم بگیرد که به کجا برود و از زندگی چه خواهد یا. او را یاری کنید تا با هدف

راهی مناسب را برگزیند و به سوی آن گام بردارد.

۲– چون به هدف نخستین رسیدید ، هدف دیگری برگزینید و نقشه هایی برای دوره های ۵ ساله طرح ریزی کنید.

۳– شوهر خود را به اهمیت شغل و کارش واقف سازید و نتایج سودمندی را که سایر رقیبان از آن برده اند به وی یادآور شوید و در صورت امکان شغل و حرفه ای را بیاموزید او را یاری دهید.

۴– تا آن جا که ممکن است راجع به شغل شوهر خود و رمز موفقیت و پیشرفت

آن اطلاعات و تجربیات لازم را کسب کنید و آن ها در خدمت او بگذارید و به او یاد آور شوید تا با شور و شوق بیشتری به

کارش بپردازید و هر گونه کمکی را که تشخیص می دهید برای پیشرفت و ترقی کارش لازم است انجام دهید.

۵– هرگز اسرار زندگی او را برای دیگران فاش نکنید ، نسبت به او خوش خلق باشید و عشق خود را با محبت و مهربانی

تقدیمش سازید .

۶– به شوهر خود وفادار باشید و همیشه با تشویق و تحسین او را بستایید.

۷– از خدمت و احساسنس نسبت به خود با محبت تمام ،ابراز امتنان و قدردانی نمایید.

که از عشق و عاشقی صحبت نکنه، بعضی اوقات کارهایی انجام می داد که آدمهای دیگر تعجب می کردن و شاید پیش خودشون می گفتن اونا دیوونه اند . به عنوان مثال: اگه به خونه دوستان و اقوام می رفتیم و من کفش هامو میون کفشای دیگران می داشتم، فرید کفشامو مقابل دیدگان همه بر می داشتم و پس از مدتی دیدم شوهر شما دم کلاشیه و با شما که آوازه دوست داشتنتون همه جا را پر کرده ، این گونه رفتار می کنه ، تصمیم گرفتم همه چیز و بگم . شوهر شما فرید خان دو سال است که من با خانم دیگه ای ازدواج کرده، البته این طور می کنه که وقتی قفل از ازدواج با شما اون با این خانم رابطه عاشقانه داشت. اما به دلایلی نتونستن با هم ازدواج کنن، از این رو فرید به سراغ شما اومد و الانز هم با یکی دیگه ازدواج کرد. اونا باز سه سال با هم زندگی کردن تا این که همسر الانز به اثر تصادف مرد و در حال حاضر ۲ ساله که الانز با فرید شوهر شما ازدواج کرده ، فرید تمام ادا و اصول عشق و عاشقی با الانزو سر شما پیاده کرد. اون دوست محترم خداحافظی کرد ور فت و پس از حرف هاش اجازه نداد تا من بقیه سولامو اثرش بپرسم . پس از شنیدن این حرفا ، دنیا دور سرم چرخید همه جا تیره و تار شد ، فرید عاشق پیشه تا چه حد فریدم داده ،کسی که علاقتونه دوسم داشت. کسی که کفشامو می بوسید ،کسی که یک روز تحمل نذیدن منو نداشت ، حال من هم مثل شما هستی . تو عشقو شناختی و تو آخرین لحظات جدایی من رو خودت، عشقو با هوس اشتباه گرفتی و می گی می کنی؟ گفت: یعنی چه، این چه سوالیه که می پرسی . گفتیم: دوسن دارم جواب بدی. گفت: همه چیز من عشقه. گفتیم: من هم عشق تو ام .گفت: آری، تو عشق منی و دوست دارم، حتی بیشتر از خود هر کسی ، حتی فرزندانت. گفتیم: به نظر تو بازی کردن با احساسات زنی اونم به مدت چندسال چه جرمی داره؟بسیمی کرد و گفت: اشد مجازات .

ای زندگی می کردیم و طوری برنامه ریزی می کردیم که یکی از ما فکر نکنه با وجود فرزندان از همدیگه غایبیم . چند سال گذشت و زندگی عاشقانه ما ادامه داشت تا یه روز یکی از دوستان می کردطوری زندگی می کرد که فکر می کردم اگر یه روز منو نبینه خودشو می کشه . اولین و دومین فرزندمون به دنیا اومد . من و اون به گونه ای زندگی می کردیم و طوری برنامه ریزی می کردیم که یکی از ما فکر نکنه با وجود فرزندان از همدیگه غایبیم . چند سال گذشت و زندگی عاشقانه ما ادامه داشت تا یه روز یکی از دوستان



می کردطوری زندگی می کرد که فکر می کردم اگر یه روز منو نبینه خودشو می کشه . اولین و دومین فرزندمون به دنیا اومد . من و اون به گونه ای زندگی می کردیم و طوری برنامه ریزی می کردیم که یکی از ما فکر نکنه با وجود فرزندان از همدیگه غایبیم . چند سال گذشت و زندگی عاشقانه ما ادامه داشت تا یه روز یکی از دوستان

به گزارش روزنامه تایمز، محققان دریافتهند: برخلاف اسیدهای چرب زنجیره بلند که در چربی‌های حیوانی یافت می‌شوند، اسیدهای چرب زنجیره متوسط به قدری کوچک هستند که بتوانند وارد میتوکندری شوند. میتوکندری‌ها نیروگاه‌های سوخت انرژی در درون سلول هستند که در آنها اسیدهای چرب متوسط می‌توانند مستقیماً به انرژی تبدیل شوند.

این تحقیق در مجله آنلاین «دیابت» منتشر شده است.



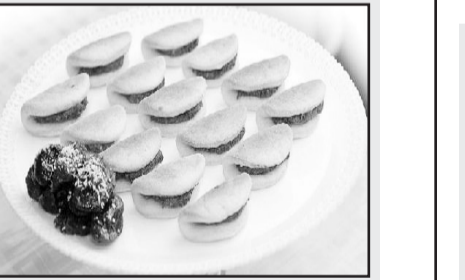
◄ **حکایت های کوچک از پائولو کوئلیو**

◄ **زیبایی رایگان است**

مردی در نمایشگاهی گلدان می فروخت . زنی نزدیک شد و اجناس او را بررسی کرد، بعضی ها بدون تزیین بودند،اما بعضی ها هم طرح های طرفی داشتند. زن قیمت گلدان را پرسید و شگفت زده دریافت که قیمت همه آن ها یکی است . او از فروشنده پرسید: چرا گلدان های نقش دار و گلدان های ساده دارای یک قیمت هستند؟ چرا برای گلدانی که وقت و زحمت بیشتری برده است، همان پول گلدان ساده را می گیری؟فروشنده گفت: من هنرمندم . قیمت گلدانی که ساخته ام را می گیرم ، زیبایی رایگان است.

◄ **تصمیمات خدا امروز است اما همواره به نفع ماست**

شهسواری به دوستش گفت: ییا به کوهی که خدا آن جا زندگی می کند، برویم . می خواهم ثابت کنم که او فقط بلد است به ما دستور بدهد و هیچ کاری برای خلاص کردن ما از زیر بار مشقات نمی کند. دیگری گفت: موافقم ،اما من برای ثابت کردن ایمانم با تو می آیم . آن دو رفتند تا به قله رسیدند ،شب شده بود در تاریکی صدای شنیدند: سنگ های اطرافتان را بار اسپانان کنید و آن ها را پایین ببرید . شهسوار اولی گفت: می بینی ، بعد از چنین صدوی از ما می خواهند که بار سنگین تری حمل کنیم . محال است که اطاعت کنم، دیگری به دستور عمل کرد . وقتی به دامنه کوه رسیدند، هنگام طلوع بود و انوار خورشید، سنگ هایی را که شهسوار مومن با خود آورده بود را روشن کرد . آن ها خالص ترین العاس ها بودند، مردش می گوید: تصمیمات خدا امروزند،اما همواره به نفع ما هستند.



## شیر پینی خر مایی ویژه ماه مبارک رمضان

**مواد لازم**

آرد سفید دو پیمانه، آرد سمولینا یک پیمانه، ماست نصف پیمانه، رنده پوست لیمو یک عدد، روغن ۴/۱ پیمانه، وانیل و بیبکینگ‌پودر قاشق چایخوری

**مواد لازم میانی**

پودر بادام یک پیمانه، خرما یک پیمانه، آب نصف پیمانه

**طرز تهیه**

آرد سفید، سمولینا، وانیل و بیبکینگ‌پودر را با هم مخلوط کرده و وسط آن روغن، ماست و رنده پوست لیمو را اضافه کرده و کاملاً با هم مخلوط کنید و کمی روز داده تا خمیر یکدستی به دست آید و به دست نجسید، هسته خرما را در آورده و در آب ریخته و روی حرارت گذاشته تا خرما نرم شده و آب هم به خورد آن برود. بعد از روی حرارت برداشته و پودر بادام را اضافه کرده و کاملاً مخلوط کنید. از مواد میانی یک قاشق چایخوری وسط آن قرار دهید و به حالت نیمه پیندیده، اما فشار ندهید. در فر از قبل گرم شده با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید. بعد از پخت شربت را روی آن ریخته و اجازه دهید تا شربت کمی به خوردشان برود.

**مواد لازم شربت:**

آب سه پیمانه، شکر سه پیمانه، لیمو نصف عدد

**طرز تهیه شربت:**

آب، شکر و نصف لیمو را در ظرفی ریخته و روی حرارت بگذارید تا شکر حل شود و قوام یابد.