

کتاب‌های درستی

بهشت زیر پای مادران است!!

وقتی که پیش او رسیدیم چون وضع مالی او خوب بود اوایل کمی به ما می رسید . چند سالی به همین منوال گذشت که این آمد و رفتن و خرجیها که زیاد هم نبود روز به روز کمتر می شد

بهشت زیر پای مادران است . این جمله ای است که حتما به گوشتان خورده و کاملاً به این موضوع واقفیم که چرا می گویند بهشت زیر پای مادران است.

اما متأسفانه کسانی هستند که معنی این جمله را نمی دانند و محبتها و تلاشهای شبانه روزی مادران برای به ثمر رساندن بچه هایشان را وظیفه آنها می دانند و به این باور نیستند که چرا چنین جمله زیبایی را بیان کرده اند .

مادری را می شناسم که زندگی خود را این چنین تشریح می کند:

من فرزندانم را بدون پدر و سرپرست بزرگ کرده ام یعنی برایشان هم مادر بوده ام هم پدر . من یک پسر بنام فرید و یک دختر بنام زهرا دارم . آنها کوچک بودند که پدرشان ما را تنها گذاشت و به یک شهر دیگر رفت . او از وضع مالی خوبی برخوردار است و در آن شهر سه زن دیگر هم گرفته است . در حالی که ما توی شهر خودمان از سختی های زیاد و مشکلات فراوان رنج می بردیم او در آنجا جز خوشی چیز دیگری را نمی دید . بعد از گذشت ۵ سال نمی دانم چطور شد که به یاد ما افتاد شروع کرد به فرستادن پیغام پیغام برای ما که پیش او و در یک شهر دیگر و غریب برویم . وقتی پیغامها را می شنیدم نمی توانستم درست تصمیم بگیرم . یک دودلی و تردیدی در دلم بود که نمی دانستم چه کاری درست است که انجام بدهم .

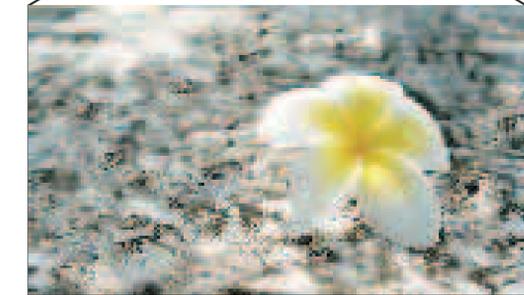
از یک طرف ما پیش اقوام و فامیلیها بودیم و احساس غریب و غریبی نمی کردم از طرفی دیگر فکر اینکه بچه هایم باید به دور از پدرشان بزرگ شوند . کلافه ام کرده بود . بالاخره تصمیم گرفتم به پیغامهایش پاسخ بدهم . دست بچه هایم را گرفتم و از تمام خاطراتم و شومر خدا حافظی کردم و رفتم پیش کسی که مثلاً شوهر و پدر بچه هایم بود .

می گویم مثلاً چون به هیچ عنوان رغبت نمی کنم که اسم پدر بر روی او بگذارم . وقتی که پیش او رسیدیم چون وضع مالی او خوب بود اوایل کمی به ما می رسید . چند سالی به همین منوال گذشت که این آمد و رفتن و خرجیها که زیاد هم نبود روز به روز کمتر می شد . تا اینکه برای بار دوم ترکمان کرد . ما دیگر هیچ خرجی نداشتیم

حتی شبها و روزهایی هم می شد که ما با تکه های خشک شده نان سپری می کردیم . در مواقع سختی هرمداری دلش را به پسر بزرگتر که بعد از پدر ، عنوان سرپرست به او می رسد خوش می کند که متأسفانه این خوشی شامل حال من نمی شد . پسر من نه تنها کمکی به ما نمی کرد بلکه به بهانه های مختلف من و خواهرش را به باد گگ می گرفت . به زور مقدار پولی که برادرم برایمان می فرستاد از ما می گرفت

و خرج خود می کرد . تنها امیدم به برادرم بود که او هم بعد از مریض

هستند کسانی که نمی ببینند مادرشان همچون گل زیبایی جلوی چشمانشان آهسته پریز می شود



شدن دیگر نمی تواند از ما یادی بکند . من و دخترم هر روز را با شکم روزه به خواب می رفتیم . نه خرجی و نه درآمدی دیگر نمی دانستم که چه کاری باید انجام دهم . حالا پسر من ازدواج کرده و با پدرش در یک تعمیر گاه کار می کند و با درآمدی که پدر به او ماهیانه می دهد خانه ای را اجاره کرده و با زن خود در آنجا زندگی می کند . موقعی که احساس کند به پول احتیاج دارد یا به مشکلی برمی خورد سراغی از ما می گیرد در غیر این صورت او هم مثل پدرش نمی داند که ما در اینجا به چه نحوی شکمان را سیر می کنیم و چطور شب و روزمان را می گذرانیم بعد از شوهرم ، پسر من آنگدرما را اذیت کرد و آنگدر زیر دست و پای آن ماندم و گنگ خوردیم که حتی دیگر نمی خواهم به یاد بیاورم که پسری هم

داشته ام و حتی نمی خواهم منتظر و چشم به در برای آمدن پسر بزرگ باشم . من همیشه به این فکر می کنم که ناخوسته چه گناهی را مرتکب شده ام که باید این چنین از جوانی تا به حال زجر بکشم . گاهی اوقات به خودم و تنها دخترم این امید را می دهم که شاید این همه سختی و مشکلات امتحانی باشند نزد خداوند . با شنیدن گفته های این مادر با خود می اندیشم ، چرا عده ای هستند که به هیچ چیز جز خود و خوشی خود فکر نمی کنند . چرا هستند کسانی که با داشتن نمی توانند ببینند .



قاب هفته عکس: علیرضا پبازی

بگر به سخاوت و ایمان راسخ صخره های پولادین



چند گام طلائی به سوی موفقیت

- ◀ نفرت دیگران را با عشق پاسخ گوید. عشقی را که بروز می دهید ، به خودتان باز می گردد و هدیه آن آزادی و راهایی است .
- ◀ آنچه آینده بود حال است و آنچه که حال است گذشته می شود پس نگران چرا؟
- ◀ اگر ذهنم طوفانی باشد ، افکار صلح جویانه را چه حاصل ؟
- ◀ اگر برای تجربه کردن نتیجه تلاشم کم طاقت باشم مانند این است که سعی در خوردن میوه های نارس داشته باشم .
- ◀ بگذار آنچه‌تان تلاش کنم که همچون سرمشقی الهام بخش دیگران شوم .
- ◀ کسی که بتواند به تواع خو بگیرد ، عظمت را تسخیر خواهد کرد .
- ◀ افراد متقلب هیچگاه نمی توانند از آرامش ذهن لذت ببرند زیرا آنها با حقه هایشان به هم گره خورده اند .
- ◀ افراد صادق به همان اندازه که دیگران از آنها راضی هستند ، از خود رضایت دارند .
- ◀ که در زندگی آنگدر ماسکهای مختلفی به چهره می زنم که دیدن خود واقعی ام مشکل می شود .
- ◀ اگر در همه کارها صادق باشم ، افکار ، گفته ها و اعمالم سرشار از اعتماد به نفس خواهد شد .
- ◀ زندگی با هدف زندگی با ارزشی است .
- ◀ خودت باش طبیعی باش! این بسیار آسان تر از این است که تظاهر کنی شخص دیگری هستی .
- ◀ وقتی عصبانی هستم ، مقدار زیادی از انرژی ام تلف می شود . از انرژی عالقلانه استفاده کن .
- ◀ سکوت به ذهن استراحت می دهد . و این به معنای استراحت دادن به بدن است . گاهی استراحت تنها داروی مورد نیاز است .
- ◀ آرامش و بردباری مانند دستگاه تهویه اتان عمل می کند ، آنها کارایی شخص را افزایش می دهند .
- ◀ راه حل از یک ذهن آرام به راحتی می آید .
- ◀ اگر قادر به از بین بردن میلیم به عصبانیت نباشم چطور می توانم از دیگران برای عدم کنترل خودشان انتقاد کنم .
- ◀ موفقیت از آرامش ذهن بر می خیزد .
- ◀ بهترین راه برای از بین بردن ترس ، مجهز شدن به دانش و فهم است .
- ◀ بگذار من آهنربای آرامش باشم . بدین ترتیب می توانم روح ناآرام را جذب کنم و به آن آرامش ببخشم .
- ◀ اگر کسی که با عصبانیت با من صحبت می کند ، بگذار من کسی باشم که آب آرام بخش عشق را روی آتش می ریزم .
- ◀ اگر چه ام مملو از نگرانی باشم ، دیگران را هم نگران خواهم کرد .
- ◀ انسانهای شکاک نمی توانند به آرامش برسند ، پس برای افرادی که آرامش ذهن ندارند شادی وجود نخواهد داشت .
- ◀ خدا قدرت زیادی دارد . اگر غصه زیادی داری با خدا در میان بگذار .
- ◀ سکوت ، نبودن حسدست ، سکوت و آرامش ، تعادل ذهن است .
- ◀ زمانی می توانم خود را انسانی آزاد بنامم که قوانین آزادی را بپذیرم .
- ◀ اگر از تحسین و تمجید لذت ببرم یعنی اینکه به راحتی از هتک حرمت صدمه می بینم .
- ◀ وقتی با آتش عصبانیت می سوزم ، دود آن به چشم خودم می رود .
- ◀ اگر هر روز صبح چند دقیقه ای را برای مرتب کردن افکارم و به خاطر آوردن خدا بگذارم ، آن روز پر از تازگی و طراوت خواهد شد .
- ◀ جایی که عقل فرا خوانده می شود ، زور کمتر به کار آید .
- ◀ وقتی عصبانی می شوم متانت خود را از دست می دهم .
- ◀ نمی توانم شخصی را که خونسردی اش را حفظ می کند احق بدانم .
- ◀ عادت به حدس زدن و تصور کردن می تواند مثل شیر وحشی باشد. پس به آنها اجازه ندهید سرکش شوند .
- ◀ بگذار به همان اندازه که مشتاق موفقیت خودم هستم ، در مورد دیگران هم همینطور باشم .
- ◀ صبور بودن کمک می کند که بفهمم چرا کارها زمان می برد .
- ◀ عشق ورزیدن به خداوند ، یعنی عشق ورزیدن به بشریت .
- ◀ زمانی که لبخند می زنم نه تنها خودم احساس شادی می کنم ، بلکه شماعی از نور را به زندگی دیگران می آورم .
- ◀ اگر این لحظه را شاد باشم ، شانس شاد بودن لحظه بعد نیز بیشتر می شود .

داروخانه گیاهی

گیوی

ارزش غذایی

گیوی سرشار از ویتامین ث می باشد. مقدار پتاسیم آن از نظر وزنی تاحدی کمتر از موز است. همچنین دارای ویتامین A ، ویتامین E ، کلسیم ، آهن و فولیک اسید می باشد. گیوی خام نیز دارای مقادیر زیادی آنزیم حل کننده پتاسیم به نام پاپایین است که از نظر تجاری برای نرم کردن گوشت مفید است اما احتمال دارد برای بعضی از افراد آلرژی را باشد. بویژه افرادی که به پاپایاس یا آناناس حساسیت دارند مستعد حساسیت به این میوه هم هستند. این آنزیم که بر اثر پختن میوه به سرعت از بین می رود استفاده از گیوی خام را در دسرهای حاوی شیر یا هر محصول لبنی دیگر نامناسب می کند. این آنزیم در عرض چند دقیقه درحالیکه بوی بسیار بدی تولید می نماید شروع به حل کردن پروتئین شیر می کند.

گیوی رسیده

تا کهای گیوی مثل تا کهای انگور شدیداً به هرس نیاز دارند. میوه آن روی نی های یکساله یا بیشتر رشد می کنند اما با پیر شدن نی ها خش می شوند. نی ها را باید بعد از سال سومشان برید و جایگزین کرد. گیوی از نظر دشواری در گرده افشانی معروف است چون گلهای آن برای زنبورها جذاب نیستند. بعضی از تولید کنندگان گرده های جمع آوری شده را بر روی گلهای ماده می پاشند. اما کلاً موفق ترین راه گرده افشانی اشیاعی است که در این روش جمعیتهای بسیار زیادی از زنبورها را بوجود می آورد (با قراردادن کندوها در باغها) که زنبورها به علت رقابت شدید برای تمامی گلهای موجود در مسافت پروازیشان مجبور به استفاده از گلهای گیوی می شوند.



آکارویوم



بانجوی نوار دار

زیستگاه اصلی: آمریکای مرکزی و جنوبی ، از ونزوئلا تا بخش های شمالی برزیل حداکثر اندازه : تا بیشتر از ۳۲ سانتیمتر رشد طولی پیدا می کند .

تشخیص جنسیت: ماده ها بیشتر قهوه ای به نظر می آیند تا سیاه و بر سطح بدنشان هم یا اصلاً خالی ندارند و یا بسیار کم است. نرها رنگ تیره تری دارند و خالهایی هم به وضوح بر سطح پوستشان دیده می شود. نرهای بالغ باله های سینه ای بزرگتری نسبت به ماده های هم نشان دارند .

مشخصه ویژه: ماهیان این گونه قادرند صداهایی شبیه پارس سگ را با تکان دادن سریع باله های سینه ایشان ایجاد کنند. این صداها شاید برای تعیین موقعیت به سایر بانجوها در زمان جفت یابی تولید می شوند و البته کاربرد دیگرشان زمانی است که در معرض خطر قرار گرفته باشند .

تغذیه: شبانه به ویژه خواری می پردازند و از اضافات غذایی باقی مانده بر کف تانک تغذیه می کنند. معمولاً خوردن را از زمانی که چراغ ها خاموش می شوند آغاز می کنند. می توان به آنها عادت داد که در طول روز از غذاهای منجمد هم تغذیه کنند . شرایط تانک: یک آکارویوم با کف شنی پوشیده از برگ مناسب ترین محل برای زندگی آنهاست. در هر اندازه ای که باشند عادت دارند خود را زیر شن ها مدفون کنند ولی ماهی های بزرگتر خوابیدن زیر ماسه ها را ترجیح می دهند .

رفتار: ماهی های کوچک و میگوها را می خورند و گرنه بسیار مطیع و آرام هستند . سازگاری: ماهی های کوچک تا متوسط که اهل رودخانه آمازون باشند و سختی و اسیدیته بالای آب برایشان مهم نباشد بهترین گزینه ها هستند .

درجه حرارت:

۲۱ تا ۲۷ درجه فارنهایت / ۲۲ تا ۲۵ درجه سانتیگراد اسیدیته آب ۶.۵ تا ۸ PH سختی آب: ۱۲ تا ۱۵ dh

کوچکترین خراش و جراحی می تواند سلامتی شما را به خطر اندازد

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی هر مزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)

