

آلاچیق | ۷

مشاوره

عشق به همسر

خانم‌ها همواره در زندگی به نشانه‌ها و علایمی که نشان دهندۀ «عشق» است نیاز دارند. به گزارش «برترین‌ها» این نشانه‌ها به نوعی سرمایه گذاری احساسی و عاطفی به حساب می‌آید که وقت و انرژی زیادی را از افراد نمی‌گیرد، اما منفعت و ارمغان آن برای مردها خیلی بیشتر از آن است که فکرش را می‌کنید.

گل بخیرید: وقتی مردها برای ابراز عشق به همسرشان گل می‌خرند، به این معنی است که نقش زیبا و زنانه‌او را در زندگی درک کرده‌و به او ارزش داده‌اند.

کارت‌نویا همراه گل بفرستید: اگر می‌خواهید دوز غافلگیری همسرتان را بالاتر ببرید، بهتر است کارت را در گوشه‌ای از دسته گل قرار دهید، به گونه‌ای که در نگاه اول متوجه آن نشود. مطمئن باشید این غافلگیری می‌تواند برای خانم‌ها همچنان عشق بیشتری به همراه داشته باشد.

برای همسرتان یادداشت بگذارید: شاید باور این موضوع کمی برایتان سخت باشد، اما خانم‌ها از این‌که احساسات همسرشان را به صورت مکتوب ببینند، خیلی خوشحال می‌شوند.

برای بودن در کنار همسران برنامه ریزی کنید: با این برنامه‌ریزی‌ها به او نشان می‌دهید که به فکرش هستید و برای بودن با او تلاش خواهید کرد.

بگویند تو را درک می‌کنم: مردان با بیان این جمله به همسرشان اطمینان می‌دهند که با جان و دل در حال گوش دادن به حرف‌های او هستند.

هر روز به او زنگ بزنید: مطمئن باشید با یک تماس ساده می‌توانید همسر خود را دلگرم و مطمئن کنید.

در جمع از او تعریف کنید: به طور مرتب باید فرصتی را فراهم کنید تا از او تعریف کنید. این موضوع از جمله راه‌هایی است که باید برای ابراز عشق به همسرتان در پیش بگیرید.

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

زیباکده

درمان لکه های کبدی

خال های قهوه ای صاف یا لکه کبدی که به عنوان لکه پیری شناخته می شود از دست شروع می شود. به گزارش «کدبانو» برای درمان این گونه لک مقدار کمی از سرکه سیب راروی نواحی بزنید و شب بخواهید. برای محافظت از خشک شدن بیش از حد پوست، می توانید آن را با کمی روغن زیتون مخلوط کنید. این کار را هر روز تکرار کنید و در عرض سه تا چهار هفته تفاوت قابل توجهی را ببینید. می‌توانید این درمان را با اضافه کردن ترب کوهی موثرتر کنید، یک قطعه کوچک از ترب کوهی را له و آن را به سرکه سیب اضافه و خوب مخلوط کنیدو بعد اجازه دهید که به مدت دو هفته بماند. بعد از این دوره، مخلوط را یک یا دو بار در روز به لکه های خود بمالید تا به نتایج مورد نظر برسید. به خاطر داشته باشید که در ابتدا باید قرمزی یا سوزش خفیفی را تجربه کنید.

شماره ۴۸۴۰۴۲

سلامتکده

در مان کم خونی

کم خونی یکی از مشکلات متداولی است که بسیاری از افراد جامعه به ویژه بانوان با آن درگیر هستند. ساده ترین راهکاری که می‌توانید برای درمان این اختلال از آن استفاده کنید، استفاده از شربت آب جوش و عسل است؛ می‌توانید دو قاشق عسل را در یک لیوان آب جوش حل و صبح‌ها به صورت ناشتا استفاده کنید. به گزارش «پارسینه» از دیگر راه‌های مناسبی که سبب می‌شود کم‌خونی شمارب طرف شود استفاده از شربت شیرآنگور است. برای تهیه کافی است دو قاشق غذاخوری شیرآنگور را داخل آب ولرم یا آب سرد بریزید و این نوشیدنی طبیعی درمان کم‌خونی را در طول روز بنوشید.

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

بیشتر تشویق کند. **قدم بزنید:** ورزش‌هایی مثل راه رفتن می‌تواند قدرت حافظه و مغز شما را بهینه‌سازی کند. همچنین انجام حرکات ورزشی مانند یوگا به شما کمک می‌کند. **به اندازه کافی بخوابید:** هر کسی می‌تواند با خواب شبانه خوب تمرکز خودش را بهبود بخشد. **شکلات سیاه بخورید:** شکلات، اندروین زیادی در بدن ترشح می‌کند که یک جگنده با استرس طبیعی است. **برون ریزی کنید:** حرف زدن با افراد خانواده یا دوستان می‌تواند یکی از راه‌های کاهش استرس امتحان باشد.

هرگز خود را با دیگری مقایسه نکنید: فهرستی از کسانی که کارهایتان را با آن‌ها مقایسه می‌کنید تهیه و سعی کنید در آینده آگاهانه در مقابل مقایسه خود یا آن‌ها مقاومت کنید.

تغذیه سالم داشته باشید: قبل از مطالعه، یک میان‌وعده پر پروتئین و کم چرب بخورید. همچنین باید بدن‌تان آب کافی داشته باشد تا سر حال باشید و دچار خستگی نشوید، پس سعی کنید روزانه هشت تا ۱۰ لیوان آب بنوشید.

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

استرس امتحان، ویژه گروه سنی خاصی نیست. بیشتر افراد چه در دوران مدرسه و چه در دوران دانشجویی یا حتی آزمون‌های استخدامی قبل از امتحان دچار اضطراب می‌شوند.

نشانه‌های استرس امتحان

علایم فیزیکی می‌تواند شامل سردرد، تهوع، شکم‌درد، تعریق زیاد، افزایش ضربان قلب و احساس گجی و سردرگمی باشد. علایم روانی یا هیجانی مانند خشم زیاد، ترس، ناتوانی یا افکار منفی، نشان‌دهنده اضطراب شدید مربوط به امتحان است. به گزارش «ستاره» خواب‌آشفته، اشتباهی نامناسب و احساس «خالی شدن ذهن» نیز از دیگر علایم اضطراب شدید امتحان است.

راهکارهایی برای کنترل

به موسیقی کلاسیک گوش دهید: گوش دادن به موسیقی می‌تواند احساسات مثبت و محیط سازنده‌ای برایتان بیافریند و شما را برای مطالعه

چی بپزم؟

دوپیازه آلو

دو پیازه آلو از غذاهای سنتی مردم شیراز است. شاید فکر کنید که این غذا با آلو تهیه می‌شود اما اشتباه می‌کنید ترکیبات این غذا پیاز، سیب‌زمینی و تخم‌مرغ است.

مواد لازم:

سیب زمینی بزرگ: یک عدد **پیاز متوسط:** چهار عدد **روغن:** به مقدار لازم **م تخم‌مرغ:** دو عدد **نمک،**

شماره ۴۸۴۰۴۲

نی نی کده

شوره و پوسته نوزاد

در ماتیّت سیوره، پوسته‌های زرد، چرب و فلس ماندنی است که کف سر نوزاد را می‌پوشاند. این اتفاق در اولین ماه‌های زندگی نوزاد رخ می‌دهد و معمولاً از شش ماهگی تا یک سالگی به طور کامل و خود به خود از بین می‌رود. اما پوست سر بعضی بچه‌ها برای مدت بیشتری به این شکل می‌ماند. حتی این پوسته‌ها ممکن است اطراف گوش، ابروها، روی پلک‌ها یا حتی زیر بغل و بقیه چین‌های بدن او هم ایجاد شود. به گزارش «نی نی سایت» می‌توانید با ماساژ ملایم سر یا شانه‌های نرم مخصوص نوزادان، پوسته‌های کف سرش را تحریک کنید تا بریزد. تا زمانی که در ماتیّت سیوره نوزادتان وضعیت عادی دارد، نیازی به مراجعه به پزشک نیست اما اگر شدت پیدا کرد یا دچار خون‌ریزی شد یا در بقیه نواحی پوست کف سرش هم گسترش پیدا کرد، سریع به پزشک مراجعه کنید تا با تجویز شامپو و لوسیون‌های مخصوص خارش پوست سر آرام و ناراحتی نوزاد رفع شود.

شماره ۴۸۴۰۴۲

نسخه

جرم دندان

روغن کشی یک روش بسیار قدیمی است که به سلامت دهان کمک می‌کند و جرم‌های روی دندان‌ها را هم از بین می‌برد. روغن نارگیل طبیعی برای این روش بسیار عالی است زیرا سرشار از اسیدلاکتوئیک است که خاصیت ضد التهابی و ضد میکروبی دارد. به گزارش «گهر» یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل طبیعی را در دهانتان بریزید و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آن را در دهانتان بچرخانید و به همه قسمت‌های آن برسانید. آن را بیرون بریزید و به هیچ عنوان غرغره نکنید یا قورت ندهید.

شماره ۴۸۴۰۴۲

عطاری

جلوگیری از ریزش مو

ریزش مو یک مشکل عمومی است و بعضی اوقات به یک کابوس تبدیل می‌شود. به گزارش «بیتوته» بهترین روش در مان طبیعی ریزش مو استفاده از گیاهان متفاوت است.

صبر زرد: مصرف این گیاه سبب رشد مو و مانع ریزش آن می‌شود. صبر زرد، جریان گردش خون در پوست سر را بهبود می‌بخشد و رشد مو را تحریک می‌کند.

غان: روغن تهیه شده از درخت این گیاه به کاهش ریزش مو کمک می‌کند و سبب رشد آن می‌شود. بیشتر، استفاده از این گیاه به افرادی که از کم شدن مو رنج می‌برند توصیه می‌شود.

بابا آدم: این گیاه بعضی از مواد شیمیایی را که باعث ریزش مو می‌شود از بدن سم‌زدایی می‌کند.

علف‌گره: این گیاه ضد خارش است و رشد مو را تقویت می‌کند.

بابونه: برای موهای چرب حاوی شوره سر مفید است. علاوه بر آن این گیاه با ایجاد تعادل در میزان آب‌مانع خشک شدن پوست می‌شود.

شماره ۴۸۴۰۴۲

ترفند

برق انداختن

پاک‌سازی شیشه: کمی خمیر دندان را با پارچه ای مرطوب روی شیشه بمالید. اگر شیشه جرم زیادی دارد، بگذارید تا خمیر دندان چند دقیقه روی محل مورد نظر باقی بماند و سپس با یک پارچه خمیر دندان را در همه محیط پراکنده کنید و پس از آن شیشه را بشویید. اگر می‌خواهید این تمیزی بیشتر باقی بماند، پس از شست و شو تا یک دقیقه اقدام به خشک کردن شیشه نکنید.

شفاف سازی نقره جات: مقداری خمیر دندان را روی شیء نقره ای بمالید و با پارچه ای نرم و خشک شروع به پاک کردن آن کنید. **منبع:** بیتوته

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲

شماره ۴۸۴۰۴۲