

#### دمنوشی برای لاغری شکم

##### • مواد لازم

چوب‌دارچین یک‌تکه ۳ گرمی  
برگ بو ۲ برگ  
آب یک لیوان (۲۰۰ میلی لیتر)

##### • روش تهیه

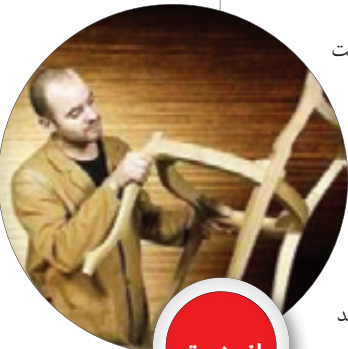
آب را بجوشانید و سپس چوب‌دارچین و برگ بو را به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت حدود ۲۰ دقیقه بجوشد و سپس به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. دمنوش را صاف کرده و هر روز صبح به صورت ناشتامیل کنید. این کار را تا ۱۰ روز ادامه دهید. سپس یک هفته مصرف این دمنوش را قطع و دوباره دوره را شروع کنید.

##### • دمنوش زنجبیل

مواد لازم: زنجبیل کوبیده (یک قاشق مرباخوری)، آب سرد (۲ لیوان)، مقداری نبات.
خواص: طبیعت گرم و خشک، افزایش دهنده فوری فشار خون، ضد ضعف اعصاب، تقویت حافظه، ضد طوبیت مزاج، ضد بلغم و صفرا، خون ساز، ضد درمفاصل، ضد سم غذایی، مقوی معده، مسکن و تنظیم ادرار.



حکیم باشی



انبردست

#### تعمیر خراشیدگی مبل

خراشیدگی های کوچک روی وسایل ممکن است زیبایی دکوراسیون داخلی خانه را تحت تاثیر قرار دهد اما تر قند ها و راه حل های سریعی وجود دارد که در عرض پنج دقیقه همه این خط و خراش ها را از بین می برد.
-اگر چوب شکاف برداشته و خراشیدگی خیلی عمیق است، می‌توانید سس مایونز را به آرامی در شکاف بریزید تا آن را پر کند و سپس مقدار اضافی را به آرامی پاک کنید. حالا اجازه دهید یک تا سه روز به حال خود باقی بماند تا به خوبی در شکاف رخنه کند و بعد از آن میزان اضافی را از سطح پاک کنید.
-گر دوها خراشیدگی های نسبتا عمیق را تعمیر و ترمیم می کنند. روغن طبیعی موجود در گردوها باعث می شود نه تنها خراشیدگی های فعلی شان بر طرف شود، بلکه میلمان شمارا در برابر خراشیدگی های بعدی هم مقاوم می کند.
-لوازم آرایشی موارد استفاده دیگری هم دارند؛ مثلا از ممداد ابروهای روغنی تان می‌توانید برای پر کردن خط و خراش های نسبتا ناگه کن و نه چندان عمیقی که روی میلمان تان افتاده استفاده کنید. مطمئن باشید تنوع رنگی ممدادهای ابرو انقدر زیاد است که به راحتی رنگی هماهنگ با میلمان تان را پیدا می کنید.
-از پاستل ها غافل نشوید؛ چرا وقتی پاستل های رنگی در دسترس مان است، باید هزینه اضافی برای تعمیر این گونه وسایل بپردازیم؟ یک پاستل بارنگ متناسب و نزدیک به رنگ میلمان یا وسیله چوبی تان انتخاب کنید و به آرامی و دقت آن را در محل خراشیده بکشید و بعد به وسیله دستمالی نرم آن را جلا دهید.
-استفاده از خمیر دندان نیز راهکار دیگری است که اگر هیچ کدام از موارد بالا در دسترس شما نبود، می‌توانید حسابی روی توانایی شان حساب کنید.

#### واقعیت هایی از سلامت آقایان

آقایان همیشه تصور می کنند از سلامتی بالایی برخوردار هستند و مریض نمی شوند. در واقع تا زمانی که واقعا مریض نشده باشند و وضعیت شان اورژانسی نباشد، به پزشک مراجعه نمی کنند.
به نقل از تبیان «فاطمه مهدی پور» در این باره می گوید: فرقی نمی کند آقایان در چه سن و سالی باشند، از آقایان جوان ۲۰ ساله گرفته تا ۹۲ ساله، کمتر از خانم ها به فکر سلامتی خود هستند.
به مرور زمان نیز آقایان عادت های بدی پیدا می کنند مانند بی تحرکی و تغذیه ناسالم و حتی امید به زندگی در مردان ۶ سال کمتر از خانم هاست.
علاوه بر این آقایان گوی سبقت را در ابتلا به برخی از بیماری ها و مشکلاتی مانند بیماری های قلبی، سرطان ریه، دیابت و چاقی از خانم ها بوده اند و بیشتر گرفتار این مشکلات می شوند.
آقایان به سختی با استرس کنار می آیند و اغلب از بیماری ارگان های داخلی رنج می برند چون استرس هایشان را به زبان نمی آورند و اصطلاحا به درون خود می ریزند.
مسئله خطرناک تر این است که آقایان همیشه تصور می کنند از سلامتی بالایی برخوردار هستند و مریض نمی شوند. در واقع تا زمانی که واقعا مریض نشده باشند و وضعیت شان اورژانسی نباشد، به پزشک مراجعه نمی کنند که متاسفانه در اغلب موارد نیز کاراز کار گذشته و مسئله جدی می شود.



کی چی میگه

#### زیر یک سقف



## عصبانیت های زنانه باعث مردانه

به خانه می آید و می بینید همسر تان با شما سر سنگین است. از محل کار تا به او تلفن می زنید بایی میلی پاسخ تان را می دهد. اما هر چه فکر می کنید که چه کاری انجام داده اید که مستحق این نوع برخورد سرد و بی عاطفه او شده اید، پاسخی پیدا نمی کنید! در این جا به نقل از «تبیان» به شما کمک می کنیم علتش را پیدا کنید و مهمتر از آن، راه حل این مشکل را بیاموزید.

##### • همسر تان بی دلیل با شما سرد نمی شود!

این اصل اول است! اگر فکر می کنید همسر تان بی دلیل به شما کم توجهی می کند، باید بگوییم سخت در اشتباه هستید! پس هر وقت برخورد سردی از همسر تان دریافت کردید این اصل مهم اولیه را به خاطر بیاورید تا بهتر بتوانید به دنبال علت آن بگریدید.

##### • به من بگو چرا؟

اصل دوم این است که انتظار نداشته باشید همسر تان با صراحت به شما بگوید که از چه چیزی ناراحت شده است! هر چند چنین روشی بهترین حالت برای بیان مشکلات بین همسران است ولی گاهی اوقات همسر تان نمی تواند به طور مستقیم علت ناراحتی اش را به زبان بیاورد یا اینکه دوست دارد شما خودتان متوجه آن شوید.

راه حل: مستقیم، صریح و با آرامش و مهریانی از او پرسید که چه چیزی آزارش داده است؟

بسیار مهم است که در این مسیر، صبور باشید و خودتان نیز عصبانی نشوید. هر چند سخت است ولی سعی کنید با یادآوری پاداش عظیم اخروی و نتیجه فوق العاده دنیوی آن در همسر تان، صبور باشید! رسول اکرم (ص) فرمودند: «هر مردی که بر بد اخلاقی همسرش، برای خدا صبر کند خدا برای صبر وی در هر بار، پاداشی همانند پاداش صبر ایوب (ع) در برابر بلایش به او می دهد.»

##### • توبه من بی توجه هستی!

شاید برایتان جالب باشد که بدانید مهمترین دلیلی که یک خانم را از همسرش می رنجاند، این موضوع است که فکر می کند همسرش به او بی توجه است! علت آن هم این است که مهمترین چیزی که یک زن در رابطه عاشقانه به دنبال آن می باشد این که مورد توجه قرار بگیرد. شاید بگویید: «معلوم است که من به او توجه می کنم!» و فهرستی از کارهایی که برای او انجام داده اید را بشمارید. بله، شما راست می گویید و کارهای زیادی انجام داده اید که «از نظر خودتان» نشان دهنده توجه شما به همسر تان بوده است. ولی آیا این کارها «از نظر همسر تان» نیز نشان دهنده توجه شما هستند؟

راه حل: بهترین راه ممکن این است که در مواقعی که با هم خوب و گرم هستید یا پرشش های مستقیم یا غیر مستقیم از همسر تان متوجه شوید که او چه نوع رفتارهایی را نشان دهنده توجه مرد خود می داند؟

مهمترین رجش یک زن بی توجهی همسرش است.

##### • نورمرا دوست نداری!

ممکن است «از نظر شما» بعضی رفتارهای شما اصلاً بار عاطفی نداشته باشد ولی همسر تان اینگونه فکر نمی کند. به عنوان مثال تصور کنید قرار بوده جمعه را با هم بگذرانید ولی شما تانان که به دلیل مشغله کاری مجبور می شوید قسمتی از روز جمعه را سر کار بروید. «شما» فکر می کنید همسر تان می داند که به خاطر راحتی او و علاقه ای که به همسر تان دارید، از روز تعطیلی تان زده اید که به سر کار بروید ولی «او» فکر می کند که شما انقدر هم او را دوست نداشته اید که نخوابید یک روز تعطیل را هم کاملاً با او باشید!

راه حل: اگر به طور غیر منتظره ای برنامه ای برایتان پیش می آید که مجبورید دور از همسر تان باشید، حتماً قبل از رفتننن شان ابطار ابار امش برای او توضیح دهید و تاکید کنید از اینکه این مسئله شمارا هم دور کرده اند ناراحتید و سعی خواهید کرد که در اولین فرصت، جبران کنید.

##### همسرانه

## زنم چرا قهر می کند؟

برنامه دلخواه تلویزیونی اش است، باشوهرش بگو مگو می کند و ترجیح می دهد قهر کند تا شاید همسرش رفتار اشتباه خود را اصلاح کند.

در این مثال هدف زن نزدیک شدن به همسر و در کانون توجه او قرار گرفتن است.

بسیاری از ما هدف هایمان را گم کرده ایم و از همدیگر شناختی نداریم، خودمحوریم و کلام و رفتارمان را بدون توجه به خواسته ها، نیازها و انتظارات طرف مقابل مطرح می کنیم و نمی دانیم دقیقاً از یکدیگر چه می خواهیم، طرف مقابلمان چطور فکر می کند و دوست دارد ما چگونه با او رفتار کنیم. در نتیجه تفاوت نگاه و نگرش نه تنها مشکل ساز می شود، بلکه با احساس ناامیدی و یاس نیز همراه می شود. اگر از این مطلب آگاه شویم به طور قطع بسیاری از زمینه های اختلافات و سوءتفاهم ها و در نتیجه قهر های کوتاه مدت و گاه بلندمدت از زندگی هایمان حذف خواهد شد.



## ارتباط تلگرامی حرف مردم

# ۰۹۰۳۳۳۳۷۰۱۰

## ستون حرف مردم خراسان

## انعکاس دهنده صادق دیدگاهها

## انتقادات و مشکلات شماست.

۹۵۱۵۷۸۰۰/ش

#### فواید بوسیدن کودک

بوسیدن کودک قابل انتظارترین عملی است که از یک مادر یا پدر می توان دید.

پدر و مادرها فرزندانشان را می بوسند چون عاشقشان هستند و این بوسیدن از نظر احساسی روی مادر و فرزند تاثیر می گذارد.

بوسیدن کودک در طولانی مدت برایش مزایایی هم دارد.

- بوسیدن کودکان در ساخت ایمنی کمکش می کند؛ وقتی کودک تازه متولد شده خود را می بوسید، پاتوئن هایی که ممکن است روی پوست کودک زیاد شده باشند را برمی دارید. پاتوئن ها به اندام های لنفاوی ثانویه مانند لوزه ها می روند، جایی که سلول های حافظه B که مخصوص این پاتوئن ها هستند تحریک می شوند. یک مادر شیرده می تواند از این سلول های B استفاده کند تا در برابر پاتوئن ها آنتی بادی تولید کند، سپس این مواد از طریق شیر مادر به کودک منتقل می شود تا با پاتوئن ها مبارزه کند. پس بوسیدن مادر می تواند سیستم ایمنی فرزندش را تقویت کند. بوسیدن فرزندتان سطح IQ او را افزایش می دهد. مغز فرزندتان یک سیم سخت نیست و بسیار انعطاف پذیر است. پس فضایی که در آن بزرگ می شود می تواند روی ذهنش تاثیر بگذارد و آن را شکل دهد.

فرزندتان می تواند با قدرت به استرس ها واکنش نشان دهد. بوسیدن به کودک کمک می کند در معرض تجربه مثبت عشق قرار بگیرد.

عشق ورزیدن و بوسیدن کمک می کند در مغز کودک اتصالات عصبی بیشتری توسعه پیدا کند که در نتیجه باعث باهوش شدنش می شود.

فرزندتان همدلی را می آموزد. ابراز علاقه به کودک از طریق بوسیدن، لمس کردن و یا در آغوش گرفتنش می تواند به کودک کمک کند شخصیتی خاص داشته باشد.

#### چه فرشی بخریم ؟

فرشی یکی از وسایل ضروری خانه به حساب می آید. اگر شما قصد خرید فرش برای منزل تان را دارید لازم است به برخی نکات نظیر نوع کفپوش خانه، وسعت محیط، میزان نورگیری، رنگ دیوارها، و روکش میلمان ها و پرده ها، میزان تردد در محیط و سبک فضای خانه دقت کنید.

این نکات شما را در این زمینه راهنمایی می کند:

- برای فضاهایی با وسعت کم، فرشی با ترکیب روشن انتخاب کنید. در ضمن طرح افشان برای این نوع فضاها مناسب تر است ولی هرگز طرح خشتی انتخاب نکنید چون فضا را کوچک تر نشان می دهد. - اگر اتاق شما به اندازه کافی نورگیر نیست، فرش با ترکیب رنگی روشن انتخاب کنید. هر چه فرش روشن تر باشد فضانورانی تر به نظر می رسد.

- هنگام انتخاب رنگ فرش به پالت رنگی موجود در فضا شامل رنگ دیوارها، پارچه و روکش میلمان، پرده ها و حتی رنگ چوب لوازم واز همه مهم تر رنگ کفپوش توجه کنید.

اگر در فضای مدنظر شما دیوار، کفپوش یا میلمان طرح دار وجود دارد فرشی با طرح های خلوت انتخاب کنید تا تعادل طرح و نقش در کف محیط حفظ شود. گیه به لحاظ سبک طرحی بهترین انتخاب برای محیط های رنگی و شلوغ است.

- برای فضاهای پر رفت و آمد مثل اتاق نشیمن یا ورودی خانه، فرش های روشن با بافت ظریف یا به اصطلاح رج بالا مناسب نیست. این گونه فرش ها در این مکان ها در معرض آسیب دیدگی بیشتری قرار می گیرند.

- قبل از خرید فرش به سنتی یا مدرن بودن خانه خود نیز توجه کنید. مثلاً اگر خانه شما کفپوش پارکت دارد گیه روی آن ریباتر می شود اما برای فضای سنتی تر، طرح لچک ترنج مناسب تر است.



املت

#### خورش قارچ

##### • مواد لازم:

قارچ: ۲۵۰ گرم  
پیاز: یک عدد متوسط  
سیر: یک تا ۲ حبه

زعفران دم کرده: نصف استکان

فلفل دلمه ای: یک عدد

(می توان از هر رنگی به اندازه کم استفاده کرد)

گوشت خورشتی: ۲۵۰ گرم

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

روغن یا کره: به میزان لازم

آلبیومو یا گردغوره: به میزان دلخواه

نمک، فلفل و ادویه دلخواه به میزان لازم

##### • تهیه خورش قارچ:

در ابتدا پیاز و سیر را خرد می کنیم و در روغن تفت می دهیم، بعد گوشت را اضافه کرده و به تفت دادن ادامه می دهیم و در مرحله بعد زردچوبه و ادویه را به آن می افزاییم.

وقتی گوشت خوب تفت داده شد دو لیوان آب اضافه می کنیم و می گذاریم تا خوب بجزد.

سپس قارچ ها و فلفل دلمه ای را ورقه ای خرد کنید و در کره یا روغن تفت بدهید.

می توانیم رب را داخل ظرف جداگانه ای تفت دهیم و یا بدون تفت دادن به خورش اضافه کنیم ، اگر تفت بدهیم خورش خوش رنگ تری خواهیم داشت.

قارچ و فلفل دلمه ای را اضافه می کنیم و هم می زنیم و در آخر زعفران دم کرده را هم اضافه کرده و می گذاریم کمی خورش جا بيفته و مزه ها با هم تلفیق شود.

خورش در این مرحله آماده سرو با برنج است.