## عطارباشی

### کاکوتی

کاکوتی برای تقویت معده بسیار مناسب است و همچنین اگر بعد از غذا همراه با چای میل شود تاثیر دو چندانی خواهد گذاشت.
هر چند برگ های کاکوتی را به منظور استفاده در ماست یا دوغ خشك كرده و در هر فصلی استفاده می کنند، اما بذر کاکوتی نیز به عنوان دارو استفاده می شود.
برگ های کاکوتی سینه را ملایم کرده و اسهال را بند می آورد. دستگاه تنفسی را ضدعفونی می کند و مقوی معده است. همچنین خاصیت بادشکنی داشته و می توان در موارد نفخ معده جوشانده آن را مصرف کرد.

**• طریقه مصرف کاکوتی**

* صفرا بر: به صورت دم کرده صبح و عصر به جاي چاي ميل شود. سه گرم در ۲۰۰ سي سي آب جوش ۲۰ دقیقه دم شود.
*تب مالت: كساني كه تب مالت دارند از جوشانده كاكوتي استفاده كنند.
*رماتيسم: اشخاصي كه رماتيسم دارند مي توانند از كاكوتي استفاده كنند به صورت حمام يعني ۱۰۰ گرم كاكوتي در سه ليتر آب جوشانده در وان ريخته داخل وان بنشينند.
*مقوي قلب: به صورت جوشانده دو گرم در ۱۵۰ سي سي آب جوش آورده ۲۰ دقيقه دم كرده و بعد از غذا ميل شود.
*سياه سرفه: براي سياه سرفه پنج گرم كاكوتي را در ۳۰۰ سي سي آب جوشانده و دم كرده و روزي سه فنجان بنوشيد.
*آهن بدن: چاي كاكوتي بعد از غذا نه تنها آهن بدن را دفع نمي كند بلكه هضم غذا را آسان مي كند.
*برونشيت: براي برونشيت مزمن از دم كرده كاكوتي سه گرم در ۳۰۰ سي سي آب روزي چهار فنجان ميل شود.
* سياتيك: براي درمان سياتيك از حمام كاكوتي مانند رماتيسم استفاده كنيد، و همچنين كاكوتي را به صورت ضماد در محل سياتيك بگذاريد.

## سلامتکده

### سندرم تونل کارپال

معمولا زنان سه برابر بیشتر از مردان به سندرم تونل مچ دست مبتلا می شوند. شرایط خاصی نیز می تواند خطر ابتلا به این مشکل را افزایش دهد. این شرایط عبارتند از: دیابت، نقرس، کم کاری تیروئید، آرتریت روماتیسم، بارداری، پیچ خوردگی یا شکستگی مچ دست. هنوز شواهد محکمی وجود ندارد که ثابت کند حرکات تکراری و مداوم دست و مچ دست در طول کار بتواند باعث بروز این سندرم شود.
هیچ روش معینی برای جلوگیری از ابتلا به این سندرم وجود ندارد ولی انجام کارهای زیر می تواند کمک کننده باشد. وضعیت ایستادن و نشستن خوب ،استفاده از ابزارها و میز کامپیوتر ارگونومیک، کشش دست ها و مچ دست به طور منظم
، استراحت مکرر، لرزش دست و پا، تکیه دادن و تغییر موقعیت در طول کارهای روزمره. هنگامی که علایم تونل کارپال شدیدتر هستند، پزشک شما ممکن است کورتیکواستروئیدهای تزریقی یا خوراکی را توصیه کند. استروئیدها به طور موقت می توانند التهاب اطراف عصب مدیان و در نتیجه علایم را کاهش دهند. تزریق بی حسی موضعی مانند لیدوکائین نیز می تواند علایم را کاهش دهد.
چیزهای دیگری که می توانند کمک کننده باشند شامل دیورتیک ها، که به عنوان «قرص های آب» نیز شناخته می شوند و مکمل های ویتامین B6 هستند که تورم را کاهش می دهند. در صورت نیاز به طور معمول به صورت سرپایی (به این معنی که شما در حین عمل بیدار و هوشیار هستید) با بی حسی موضعی جراحی انجام می شود.
رباط پوشاننده بالای تونل مچ دست به منظور از بین بردن فشار قطع می شود.

# چه چیزهایی را با هم نخوریم

این روزها وقتي فردي در فاميل دچار بيماري هاي سختي مثل سرطان و . . . مي شود، مادربزرگ ها و پدربزرگ ها از روزگار خود مي گويند كه اين قدر بيماري ها زياد و عجيب و غريب نبودند و علتش را خورد و خوراك هاي سالم مردم آن زمان مي دانند! مي گويند زرشك پلو گزينه مناسبي براي همراهي مرغ نيست! با اين كه از ديدگاه طب سنتي تمام گوشت ها طبع گرمي دارند، اما در اين ميان ماهي از همه سردتر است و بعد از آن مرغ قرار دارد كه طبعش نسبتا خنك است، بنابراين همراهي مرغ با زرشك كه طبع سردي دارد، باعث سردتر شدن طبع مرغ شده و مي تواند هضم غذا را براي بدن سخت تر كند، بهتر است زعفران را چاشني كار كنيد.
باقالي پلو با ماهي در عين خوشمزه بودن، تركيب چندان مناسبي نيست چرا كه باقالي نفخ زيادي ايجاد مي كند و ماهي هم در ميان گوشت ها سردترين طبع را دارد و رطوبت ايجاد مي كند. خوردن باقالي نفاخ همراه ماهي مي تواند فرد را دچار باد شكمي كند. بهتر است ابتدا ماهي را در سسي از روغن كنجد و ادويه آويشن و مقداري آرد خوابانده و بعد سرخ كنيد . درضمن بعد از خوردن اين غذا خرما ميل كنيد تا به اصطلاح سردي تان نشود! اگر سر سفره غذا هم ماست باشد و هم سالاد، كدام را انتخاب مي كنيد؟ خوب است بدانيد از نظر طب سنتي بهترين و ايده آل ترين كار اين است كه هر غذا، نوشيدني و چاشني به تنهايي خورده شود يا همراه با مصلحاتش مصرف شود تا مزاج فرد را دچار اختلال نكند، مثلا براي همراهي غذا سبزي ها به خصوص ريحان، ترخون و تره كه طبع گرمي دارند بهترين گزينه هستند. سالاد و ماست، هر كدام به صورت جداگانه، بهتر است به عنوان ميان وعده استفاده شوند .
اگر براي همراهي غذا ترشي را انتخاب مي كنيد، از خوردن ماست و لبنيات همراه آن صرف نظر كنيد، برخي مواد از لحاظ مزاجي با يكديگر تداخل دارند و بر هم اثر منفي مي گذارند اگر دوست داريد همراه غذا ترشي ميل كنيد، بهتر است دقت كنيد كه دچار سوءهاضمه نباشيد، ضمن اين كه از ترشي هايي كه حاوي ميوه هاي گرم مثل سير، انبه، و... هستند يا ادويه هاي گرم مثل سياه دانه، فلفل و دارچين و ... ،استفاده كنيد.
حتما شما هم تا به حال يك بار روي تن ماهي تان تخم مرغ شكسته ايد! يا شايد مخلوطي از گوشت گوسفند و گوساله را در خورشت هاي تان ريخته ايد اما خوب است بدانيد هيچ كدام از اين ها تركيبات خوبي نيستند و طب سنتي آن ها را منع كرده است. در حقيقت غذاهاي مختلف در طب سنتي به دسته هاي مختلفي تقسيم شده اند كه در آن ميان خوردن سه دسته از غذاها با هم به شدت منع شده: لبنيات، تخم مرغ و گوشت ها.
خوردن ماست كه طبع سردي دارد، همراه ماهي كه آن هم در ميان گوشت ها سردترين طبع را دارد، باعث توليد خلط خام زيادي در بدن مي شود و در نهايت بافت هاي تازه بدن آن طور كه بايد و شايد زيبا، شفاف و سالم نخواهند بود.
دقت كرده ايد زمستان ها چقدر چاي و دارچين مي چسبد؟ تابستان ها هم چاي يا چاي و نعناع حسابي تر و تازه مان مي كند، به تشخيص طب سنتي، چاي سياه طبع نسبتا سردي دارد و مصلحش براي افراد گرم مزاج شير است، در واقع اين افراد بايد چاي را در شير دم كنند، شير چاي يك نوشيدني خوش طعم و مقوي است اما مصلح چاي سياه براي كساني كه طبع سردي دارند ادويه هاي گرم مثل زنجبيل، دارچين، هل و زعفران است.
برعكس چاي سياه، طبع چاي سبز و قهوه، گرم و خشك است و نياز به مصلح دارد. افرادي كه خشك مزاج يا گرم مزاجند اصلا نبايد در مصرف چاي سبز و قهوه زياده روي كنند زيرا با مشكلاتي مثل يبوست، خشكي و خارش پوست و . . . مواجه خواهند شد.
مصرف همزمان ميوه هايي مثل پرتقال و نارنگي كه از يك خانواده هستند مشكل كمتري ايجاد مي كند اما خوردن خيار به تنهايي، به خصوص در فصل سرد مي تواند باعث مشكلاتي مثل نفخ و سوءهاضمه و در معده هاي مرطوب باعث ترش كردن، رخوت و سستي، خواب آلودگي و اختلال حافظه شود.
مصلح خيار، نمك است.
موز كه مي تواند يبوست ايجاد كند، بهتر است به صورت حلقه حلقه، مقداري عسل يا شكر روي آن ريخته و ميل شود.
ماست و خيار در تابستان ها به عنوان يك غذا مصرفش توصيه مي شده و هاضم آن آويشن، زنيان و نعناع است و مصلحش مرباي زنجبيل يا ساير مرباهاي گرم مثل مرباي هويج (كه داخل ماست مي ريزند) است.

## همسرانه

### همسر خودتان را دوست داشته باشید

معنی عشق و رابطه، خریدن یک جعبه شکلات در روز خاص یا منتظر رسیدن پیام های بی وقفه معشوق نیست. یک ارتباط راضی کننده می تواند منجر به خوشحالی، آرامش و رضایت شود.
این در صورتی امکان پذیر است که زوجین قوانین حاکم بر رابطه را رعایت کرده و هر کدام خود را مسئول بهتر شدن رابطه بدانند.
اگر جزو کسانی هستید که به دنبال بهبود رابطه خود با همسرتان هستید از انجام این موارد پرهیز کنید.
*در جامعه ما خانم ها و آقایانی هستند که چیزی با عنوان انسان بی نقص در ذهن خود دارند پس دایم سعی در تغییر طرف مقابل خود دارند. باور کنید که هیچ کس کامل نیست و سعی نکنید طرف مقابل را به صورت غیر واقعی تغییر دهید.
*در صورتی که رابطه شما با همسرتان شکر آب شده، با جست و جوی مشکلات خانوادگی و بحث از رفتارهای ناپسند هریک از خانواده ها نه تنها مشکل پیش آمده حل نمی شود بلکه حس حقارت و طرد شدگی منتقل شده به طرفین خیلی سخت قابل جبران است.
*رابطه سالم رابطه ای است که دو طرف اجازه دارند به دور از تهدید، تحقیر و توهین احساسات منفی خویش را در زمان مناسب بروز دهند و از اجتناب و انکار تفاوت های فردی پرهیز کنند.
*به خاطر کسی که دوستش دارید چند دقیقه تلفن همراه تان را کنار بگذارید و باور کنید آسمان به زمین نمی آید.
*هیچ چیز بدتر از این نیست که نتوانید به نزدیک ترین فرد در زندگی یعنی همسرتان، اطمینان کنید. مسلماً زندگی کردن با همسری که دروغ می گوید اصلا خوشایند نیست.

## چی بپزم؟

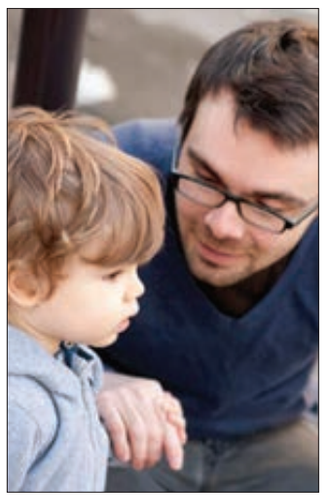
### خوراک زبان

مواد لازم: یک عدد زبان گوساله، پیاز یک عدد، سیر چهار حبه، رب گوجه فرنگی سه قاشق غذا خوری ، پیاز داغ و پودر دارچین هر کدام یک قاشق چای خوری، نمک، فلفل و زرد چوبه به مقدار لازم.
زبان را خوب بشویید و با سیر ، فلفل و نمک و همچنین دارچین همراه با حدود شش الی هفت لیوان آب روی حرارت ملایم قرار دهید و بگذارید تا زبان به آرامی برای حدود دو تا سه ساعت بپزد.
سپس زبان را از داخل آب بیرون آورده و بگذارید تا کاملا سرد شود و بعد پوست زمخت روی آن را کاملا جدا کنید و زبان را حلقه حلقه ببرید. در ادامه سس خوراک را درست کنید.
پس رب گوجه فرنگی، پیاز داغ، کمی روغن، زرد چوبه و فلفل را با هم تفت دهید تا رب خوب سرخ شود.
سپس حدود دو لیوان از آب زبان را که از صافی رد کرده اید به رب اضافه کنید و با حرارت ملایم هم بزنید تا جوش بیاید و بعد زبان های حلقه شده را به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا زبان داخل سس حدود نیم ساعت بپزد تا هم زبان مزه بگیرد و هم سس غلیظ شود.

## کودکانه

# کودک را متقاعد کنیم

آیا متقاعد کردن کودک ، کار سختی است؟ خوب است بدانید که راهکارهای ساده ای برای متقاعد کردن بهتر بچه ها وجود دارد.
بسیاری از ما به راحتی وارد چرخه ای از جملات منفی می شویم که به سرعت تبدیل به نق زدن می شود. عباراتی مانند، اتاقت را نامنظم نگذار، کفش هایت را دور از هم پرت نکن و... در زندگی روزمره ما فراوان یافت می شود.
مدام از جملات منفی استفاده می کنیم و انتظار داریم فرزندان ما آن چه که به آن ها می گوییم را انجام دهند! متقاعد کردن کودک با جملات منفی امکان پذیر نیست.
اگر به کودک خود گفتید، عجله کن لباس بپوش، مدرسه ات دیر می شود؛ و دیدید که به حرف شما توجه نمی کند می توانید با قرار دادن انتخاب در پیش پایش، او را به سمتی که می خواهید هدایت کنید .
برای مثال می توانید از او بپرسید: برای امروز صبح لباس قرمزت را می پوشی یا لباس آبی را؟
ایجاد ارتباط با فرزندتان در زبان و جملاتی که



به کار می برید می تواند ابزاری قدرتمند در افزایش تمایل او به گوش دادن به شما باشد.
بهتر است که خود را جای فرزندتان قرار دهید. برای مثال از عباراتی مانند این استفاده کنید؛ من هم مانند تو می دانم که کلی کار باید انجام دهی یا این که تو هم مثل من متوجه هستی که نوشتن تکالیف روی میز مرتب راحت تر است.
استفاده از کلمه «مانند» در مکالمات برای این که تمایل فرزند را به گوش دادن به حرف والدین بیشتر کند، مفید است و می تواند ناخودآگاه باعث متقاعد کردن کودک شود.
ما اغلب بعد از این که کسی برایمان کاری انجام داد از او تشکر می کنیم اما چه می شود اگر پیش از انجام کار از او تشکر کنیم؟
این کار اغلب برای بچه ها جواب می دهد، چرا که آن ها معمولا دوست دارند که مورد تشکر و تقدیر واقع شوند .
با توضیح دادن این که چرا ما کاری را از آن ها می خواهیم، بیشتر به حرف ما گوش می دهند. برای مثال می توانید از آن ها این گونه درخواست کنید: آیا می شود صدای موسیقی را کمتر کنی؟
برخی از کودکان عادت دارند که نسبت به هرچیزی غر می زنند. شما می توانید با بازخورد مناسب با استفاده از جملات مثبت به آن ها کمک کنید که این عادت خود را کنار بگذارند.
برای مثال اگر می گوید: خیلی گرمم هست! می توانید بگویید می خواهی پنجره را باز کنی یا این که ژاکتت را دربیاوری؟
کلمه «نمی توانم» اغلب در مکالمات استفاده می شود و باعث می شود امکان دستیابی به موفقیت از بین برود. برای این که فرزندتان را از این عادت خارج کنید، کارهایی که می تواند انجام دهد را برای او پررنگ کنید. اگر می گوید که نمی توانم تمرین ریاضی را انجام دهم، این گونه به او واکنش نشان دهید که: نه! تو فقط هنوز نتوانسته ای راه حل مناسبی برای این مسئله پیدا کنی.

## تندرستی

# سس تند و سلامتی

سس تند از ترکیب انواع فلفل های تند تهیه می شود. این فلفل ها مانند اکثر غذاهای گیاهی شامل موادی هستند که می تواند برای سلامتی مفید باشد. یک ترکیب فعال به نام کاپسایسین در فلفل وجود دارد که آن را تند می کند و برای سلامتی مفید است. زمانی که افراد از مواد غذایی حاوی کاپسایسین استفاده می کنند، انسولین آن ها کاهش می یابد که این عامل باعث پیشگیری از دیابت نوع دوم می شود.
کاپسایسین علاوه بر این که قابلیت پایین آوردن قند خون و انسولین را دارد، به کاهش تشکیل چربی ها در دیواره های سرخرگی و جلوگیری از تشکیل لخته های خونی هم کمک می کند.
سس تند متابولیسم بدن را ساعت ها پس از خوردن غذا افزایش می دهد که این امر می تواند وزن را کنترل کرده و از چاقی جلوگیری کند.
آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین A و C ترکیباتی طبیعی هستند که ممکن است از برخی آسیب های سلولی جلوگیری کرده یا آن ها را به تاخیر بیندازند.
سس تند منبع ویتامین C است که برای تولید کلاژن یعنی پروتئینی که به بهبود جراحات و رشد مو کمک می کند لازم است. سس تند همچنین حاوی ویتامین A، فولات، منیزیم و پتاسیم است.
سس تند می تواند در کوتاه مدت و بلند مدت تاثیر زیادی روی بدن و سلامتی شما داشته باشد.
گیرنده های درد زبانتان تحریک می شوند ، دمای درونی بدنتان افزایش می یابد ، روحیه شما بهتر می شود، ضربان قلب شما افزایش و احتمالا فشار خونتان کاهش می یابد.

**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت دوم**
**شرکت تعاونی مصرف کارگران بشرویه**
**شماره ثبت: ۹۱ شناسه ملی: ۱۰۳۶۰۰۰۵۲۱۵**
تاریخ انتشار: ۹۷/۵/۲۳

احتراما بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضاء محترم می رساند با توجه به عدم حد نصاب مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول به تاریخ ۱۳۹۷/۵/۱۹ مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده بعد از نماز مغرب و عشاء به تاریخ ۹۷/۶/۵ در محل سرای سرکه واقع در شهرستان بشرویه برگزار می گردد. از کلیه اعضاء محترم شرکت درخواست می شود در این جلسه شرکت فرمایند ضمنا چنانچه عضوی بنا به دلایلی نتواند شخصا حضور یابد می تواند همراه با نماینده تام الاختیار خویش به دفتر موقت شرکت واقع در خیابان حجت مراجعه وبرگه ورود به جلسه مجمع را تنظیم نماید . ضمنا به اطلاع می رساند با توجه به ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آرای وکالتی هر عضو حد اکثر سه رای و هر شخص غیر از عضو تنها یک رای می باشد و داوطلبان عضویت در سمت بازرسی و هیات مدیره می توانند حداکثر تا هفت روز از تاریخ انتشار آگهی دعوت مدارک خود را به دفتر شرکت تحویل نمایند.

**دستور جلسه:**
۱-استماع گزارش هیئت مدیره
۲- استماع گزارش بازرس
۳- تصویب صورتهای مالی سال ۹۲ تا ۹۶
۴- تصویب بودجه پیشنهادی سال ۹۷
۵- انتخاب اعضاء اصلی وعلی البدل هیئت مدیره به مدت ۳ سال
۶- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای یک سال مالی

**هیئت مدیره شرکت تعاونی مصرف کارگران بشرویه**
۹۷۰۸۲۷۰۵/ج

قابل توجه ارائه دهندگان خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت
برای درج آگهی در صفحات روزنامه **با تخفیف ویژه** باشماره های زیر تماس بگیرید:
۳۲۴۴۵۰۹۰-۳۲۴۴۱۸۹۰
*تالارها * رستوران ها * مراکز طبخ غذا
*تابلوسازان *حکاکان *گل فروشی ها *پارچه نویسان
*فیلمبرداران و عکاسان * ظروف کرایه،ظروف یکبار مصرف