

## ۱۰ قدم برای بهترین همسر بودن



اگر شما هم از آن دسته آقایانی هستید که خود را در کار و مشکلات روزانه غرق کرده اید، بهتر است چند دقیقه ای دست از قبض های پرداخت نشده آب، برق و گاز و... و قسط های عقب مانده شهریه بچه ها بردارید. به گزارش «اكا» فقط با برداشتن ۱۰ گام ناقابل، مثل همیشه برای همسر تان بهترین شوهر دنیا باشید:

- خانم ها مقدم هستند! برای یک بار هم که شده دنیا را از چشم همسر تان ببینید. شاید تا کنون به این موضوع توجه نکرده باشید که ممکن است علایق و خواسته های خانم تان با علایق شما به طور کامل متفاوت باشد! اما حالا وقت آن رسیده است که به قول معروف، چشم هایتان را بشوید و جور دیگری ببینید.
- خواباندن بچه ها هم لذتی دارد، امتحان کن. هفته ای یک بار به همسر تان مرخصی بدهید و وظیفه خواباندن بچه ها را بر عهده بگیرید تا حداقل خانم تان یک ساعت سرو صدای بچه ها را فراموش کند.
- عذرخواهی هم کلمه مفیدی است! رفتار آرام و متانت آمیز بهترین مسکن برای آرام کردن موقتی تنش های رفتاری است، اما اگر مقصر بودید، می توانید تنها با به زبان آوردن یک عذرخواهی ساده پرچم صلح را به همسر تان نشان دهید و اجازه ندهید دخوری پیش آمده بزرگ و بزرگ تر شود.

نمی آید اگر استکان چای قندپهلوی آخر شب یا لیوان چایی صبحانه خود را از کف اتاق یا از روی میز صبحانه به سینک ظرفشویی انتقال دهید. از ما به شما نصیحت، تحقیقات نشان داده است استکان چای یکی از مضلات زندگی مشترک و عامل بسیاری از جدایی ها بوده است!

- برای با هم بودن زمان بگذارد، شما هم از آن دسته افرادی هستید که با شنیدن نام دوران نامزدی به یاد شام های خاطره انگیزی می افتید که در یک رستوران دنج خورده اید؟ چه اشکالی دارد اگر حتی با وجود داشتن دو فرزند برای گذاشتن قرار مدار های این چنینی باز هم زمانی را معین کنید؟! اگر آسته و خوش تیپ باشید، سعی کنید همیشه به آراستگی و مرتب بودن ظاهر خود اهمیت دهید. این برای خانم ها نکته مهمی است.
- شما هم به تمدد اعصاب نیاز دارید، گاهی وقت ها شرایطی را ایجاد کنید که برای چند ساعتی کمی از محیط خانواده و مسئولیت های خود فاصله بگیرید.
- مسئولیت تصمیم های خود را بر عهده بگیرید. هیچ وقت و در هیچ شرایطی از پذیرش عواقب تصمیم های خود شانه خالی نکنید.
- فراموش نکنید روزی شما هم فرهاد کوه کن بودید، یادتان می آید قبل از ازدواج چقدر به رفتارها و حرکات خود توجه داشتید و چقدر سعی می کردید با شخصیت و تاثیر گذار باشید؟! اما دیگر مدت ها است که خبری از آن فرهاد کوه کن نیست و او هم در میان روزمرگی هر روز تان گم شده، اما هنوز هم دیر نشده است، از همین امروز هر کاری که می توانید برای گرم کردن آتش زندگی تان انجام دهید.

## معجون درمان دیابت

سه ساقه کرفس و دو عدد هویج و یک عدد سیب سبز را تهیه کنید. هویج و سیب را پوست و آن ها را در مخلوط کن خوب با هم ترکیب کنید تا یکدست شود و بعد همه مواد را با هم ترکیب کنید. یک فنجان از این نوشیدنی را صبح ها با شکم خالی بخورید. به گزارش «نمناک»، این نوشیدنی سطح قند خون را در مدت زمان کوتاه متعادل و از بروز تدریجی نشانه های دیابت جلوگیری می کند. از این داروی طبیعی تا زمانی که نشانه های بیماری محو و دیابت کاملاً درمان شود باید مصرف کنید.

## عطاری

## کندش



«کندش» گیاهی پایا و ساقه ای گیاه کوتاه است و در انتهای شاخه ها خوشه ای از گل های زرد متمایل به سبز وجود دارد و دارای برگ های سبز مایل به سفید است. از ریشه گیاه کندش در طب سنتی برای درمان بیماری ها استفاده می شود. یکی از مهم ترین خواص روغن کندش در طب سنتی درمان ریزش مو، تقویت موها و کمک به رشد موست. به گزارش «بیوته»، مالدین روغن کندش به کف سر با تغذیه پوست می تواند کمکی برای رشد مجدد موها باشد. استعمال موضعی روغن کندش به دلیل طبع گرم آن به رفع بی حسی دست و پا کمک می کند و در طب سنتی از خواص روغن کندش برای درمان فلج و لقوه استفاده می شود. رفع لک های سفید صورت و بدن و کمک به کاهش چین و چروک پوست و درمان سینوزیت و سرماخوردگی از دیگر خواص این گیاه است.

## خانه داری

## شست و شوی ملحفه



در شستن ملحفه ها به صورت هر ماه یک بار تجدید نظر کنید. ملحفه ها حداقل باید یک هفته در میان و بهتر است هر هفته شسته شود. پارچه های سفید و ملحفه ها به سرعت لک می شود. پیش از شست و شوی لباس لکه دار با آب صابون، روی لکه چند قطره آب لیمو بچکانید، سپس روی بخار آب جوش قرار دهید تا بخار از لای لای تار و پود پارچه عبور کند. چندبار تکرار این کار سیب کمرنگ شدن لکه می شود. پس از محوشدن لکه، پارچه را به آرامی با آب سرد شست و شوی دهید. به گزارش «نمناک»، نکته دیگری که برای شست و شوی البسه سفید باید رعایت کرد این است که لباسشویی خود را حداقل تا سه چهارم ظرفیت آن پر کنید تا به این ترتیب مواد شوینده به خوبی در تار و پود پارچه ها نفوذ و آن ها را پاکیزه کند یا با استفاده از یک فنجان نرم کننده و نصف فنجان آمونیاک (بدون استفاده از مواد شوینده) می توانید پارچه را سفید کنید.

## مشاوره

## انتقادات را بگو!



روحیه انتقاد پذیری را باید از همان دوران کودکی، در کودکان پرورش داد تا در بزرگ سالی بتوانند پذیرای انتقاد اطرافیان باشند. در هر انتقادی ابتدا باید ویژگی های مثبت هر فرد را بیان کنیم. با این کار، احساس ارزشمندی و تعلق خاطر و اعتماد به نفس را در فرد بالا می بریم. به

گزارش «بیوته»، سعی کنید کلمات و قواعد دستوری را که در بیان جمله هایتان به کار می برید، بسنجید. بیان جمله مناسب می تواند در پذیرش انتقاد موثر باشد. هیچ گاه در انتقاد کردن جمله ها با فعل «تو» را بیان نکنید زیرا با این کار طرف مقابل خود را مقصر و سرزنش کرده اید. ولی اگر از فاعل «من» استفاده کنید، فرد انتقاد شده را کمتر دچار احساسات منفی می کنید. سعی کنید اگر تصمیم به انتقاد از ویژگی های منفی شخصی گرفته اید، به طور حتم این انتقاد کردن در شرایط مکانی مناسب و در جایی بدون حضور دیگران و آمادگی روحی و جسمی، باید انجام شود. در هر بار انتقاد کردن فقط یکی از ویژگی های منفی طرف مقابل تان را بیان کنید. بهترین راهکار برای داشتن یک زندگی به دور از تنش و همچنین تربیت فرزندان با روحیه انتقاد پذیری، پیشنهاد می شود که در ماه حداقل یک بار جلسه های خانوادگی با حضور همه اعضا وجود داشته باشد.

## لیست منتخب شعبات فروش روزنامه خراسان

نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی
ستاره	نیش غفاری ۲	لویزان	خ غفاری، بلوار شهید آوینی، اول پونه	نیش معلم ۴۳	نیش معلم ۴۳
گلچین	خ غفاری، روبروی دانشگاه آزاد	حسینی	خ غفاری، شهرک گلها	نیش معلم ۴۸	نیش کوچه
پیمان	خ غفاری خ زکریای رازی	نوفروستی	خ غفاری، خ قدس شرقی	خ معلم نرسیده به چهارراه بهداری	
خراشادی	خ غفاری، روبروی بیمارستان	مهیا	خ غفاری نیش پرستار ۴	شکوه ۱	خ معلم روبروی مسجد امام حسین (ع)
مرتضوی	خ غفاری خ شهید آوینی نیش پونه ۲	نادی	خ شهید آوینی، بین نیلوفر ۱۰ و ۱۲	ثنایی فرد	بین عدل ۱۸ و ۲۰
خاطره	خ غفاری، خ نسرین	احسانی	دشت علی آباد نیش نارنج ۷	بهاران	خ قدس بین قدس ۵ و ۷
آبنوس	خ غفاری، ۲۰ متری جرجانی	صدف	خ آوینی، بین صدف ۶ و ۸	پروما	خ پاسداران نیش باهنر شرقی
شب	غفاری خ آوینی نرسیده به خ نیلوفر	ولیعصر	خ معلم، چهارراه قنادی طوس	پاسداران	چهارراه شهدای گمنام
مرتضوی	خ غفاری، خ شهید آوینی، نیش پونه ۲	رحمتی	غفاری بین ظفر ۱۴ و ۱۶	جماران	آخر خیابان پاسداران تقاطع جماران
بوشادی	بین غفاری ۱۲ و ۱۴	اکرمی	خ صدف ۸	مواد غذایی کمالی	نیش پاسداران ۱۵
شب فروغ	نیش غفاری ۱۱	ایلیا	خ غفاری، خ نارنج	قدس	نیش پاسداران ۱۰
رحمتی	غفاری، بین ظفر ۱۴ و ۱۶	همشهری ۲	نیش معلم ۵۴	پرستو	نیش ۴۰ متری کاوه
نوری مقدم	خ غفاری، زکریای رازی	لوازم التحریر ۲۰	نیش معلم ۱۱	الغدیر	۲۰ متری دوم شرقی روبروی پارک وحدت
نیلوفر	خ غفاری، خ پامچال ۸	ایران تحریر	بین معلم ۱۴ و ۱۶	پائیزان	خ محلاتی روبروی پمپ بنزین
لبنیات سادات	خ غفاری شهرک گلها	فروشگاه معلم	نیش معلم ۵	پروما ۲	خ مدرس تقاطع محلاتی
هایپر پونه	خ نارنج روبروی نارنج ۱۰	ولیعصر	بین معلم ۲۱ و ۲۳	ستاره شب	خ مدرس تقاطع شهید محلاتی
بهمن	بین غفاری ۲۵ و ۲۷	شمس	بین معلم ۱۰ و ۱۲	شهروند ۲۲۴	خ ۷ تیر، نیش ۷ تیر ۶
حسینی نسب	بین غفاری ۲۶ و ۲۸	جودن	نیش معلم ۴۲	مدرس ۲۵	پلاکت ۴

نام سوپر: شکوه ۱

آدرس: خ معلم روبروی مسجد امام حسن (ع)

تلفن: ۰۹۱۵۳۶۲۰۶۳۵