

آلاچیق | ۷

مشاوره

نکاتی برای پایان اختلافات

اختلاف، بخش جدایی ناپذیر زندگی است و به خودی خود برای زندگی ناشویی خطرناک نیست، آن چه می تواند خطرناک باشد نحوه مواجهه همسران با اختلافاتشان است. به گزارش «پارسینه» وقتی که خسته، گرسنه یا عصبانی هستید زمان مناسبی برای گفت و گو و رفع مشکل نیست. همچنین در محیط های پر سرو صدایا در حضور دیگران به ویژه فرزندانتان از بحث کردن اجتناب کنید. گاهی اوقات زوجین هنگام اختلاف و مشکل به جای بیان ناراحتی و خشم خود، آن احساس را به نمایش می گذارند. مثلاً اخم می کنند، حرف نمی زنند، داد و فریاد می کنند و... نکته مهم این است که اگر ناراحتی خود را به زبان نیاورید، همسرتان متوجه نمی شود که شما چه احساسی دارید. به جای نمایش احساسات با رفتارهای ناسنجیده با کلمات مناسب احساس خود را بیان کنید. تحقیر، توهین، تهدید، سرزنش و پرخاشگری نکنید. اگر صدایتان بلندتر شده است یا تند و با پر خاشگری صحبت می کنید کمی مکث کنید تا آرام شوید و سپس به صحبت هایتان ادامه دهید. دقت کنید هر دو چه می خواهید هر دو نیازها و خواسته هایتان را بیان کنید. سعی کنید نظر هایتان را به همسرتان تحمیل نکنید. به همسرتان نگویند او چه کاری می تواند انجام دهد، در عوض به او بگویید که چه کاری از دست خودتان ساخته است. سوال هایی مانند فکر می کنی چه کمکی از دست من بر می آید؟ و دوست داری چه کاری انجام دهم؟ کمک کننده است. بعد از آن که برای مشکلاتتان راه حلی پیدا شد و هر دو با آن موافق بودید، ببینید چگونه توانستید به جای طفره رفتن و پرخاشگری، دلیل اصلی مشکلتان را پیدا کنید و به راه حل مناسبی دست یابید. صحبت در باره این موضوع سبب می شود هر دو نفر شما بیاموزید در زمان بروز مشکل چگونه با یکدیگر برخورد کنید و به نتیجه دلخواه دست یابید.



زیباکده

لیمو برای پوست

لیمو ضد باکتری طبیعی و بی ضرر است که با کمک آن می توانید پوستتان را از آلودگی هایی که در طول روز رویش نشسته است پاک کنید. کافی است دو قطره روغن نارگیل را با یک قاشق مربا خوری آب لیموی تازه مخلوط کنید و با پنبه روی پوستتان بکشید تا تمیز و مرطوب شود. مراقب باشید که در مصرف روغن نارگیل زیاده روی نکنید و با چرب کردن بیش از اندازه پوست، به سلامت آن آسیب نزنید. اگر پوست زانو و آرنجتان تیره شده است، یک لیمو را نصف کنید و روی این ناحیه ها بکشید. به گزارش «پارسینه» اگر هر روز پوستتان را با لیمو تمیز کنید، خاصیت اسیدی آن به کاهش جوش های سر سیاه پوست کمک خواهد کرد. راه دیگر استفاده از لیمو برای کاهش این جوش ها، حلقه کردن و چند دقیقه قرار دادنش روی پوست است.



گل و گیاه

کروتون زیبا

کروتون، از زیباترین گیاهان آپارتمانی است که به دلیل داشتن برگ های خاص مورد توجه است. برگ های این گیاه بیشتر به شکل مخلوطی از سبز، سفید، زرد، قرمز، صورتی، سیاه و نارنجی است و نکته ای که باید به این گیاه توجه کنید جا به جاکردن آن است. به گزارش «گل من و تو» این گیاه به هیچ وجه جا به جایی را دوست ندارد و جا به جایی های مکرر سبب ریزش برگ های آن خواهد شد. این گیاه عاشق رطوبت است و دما و آبیاری متوسط را دوست دارد و نباید در معرض نور مستقیم خورشید در فصول گرم سال قرار گیرد.



سیر را خام مصرف کنید

خواص سیر خام شما را متقاعد می کند که بی خیال بوی آن شوید و برای مصرفش فکری بردارید. حتی شاید با دانستن خواص سیر خام به صورت ناشتا یا خواص مصرف آن قبل از خواب به این نتیجه برسید که یک پر نامه خوب برای مصرف مستمر آن بریزید و حتی با شکم خالی هم سیر بخورید. به گزارش «ستاره» سیر سبب تقویت مو، کاهش وزن، درمان تیروئید، بهبود ناراحتی های معده، بهبود کیفیت خواب و تناسب اندام می شود. آلکسین موجود در سیر (همان ترکیبی که بوی نامطبوع سیر و طعم تند و تیزش را ایجاد می کند) در اثر حرارت تا حد زیادی از بین می رود. ویتامین C آن نیز سر نوشت مشابهی دارد. اگر از مصرف سیر هدفی به جز خوش طعم کردن غذا دارید، بهتر است آن را به صورت خام مصرف کنید. سیر خام کلسترول و فشار خون بالا را پایین می آورد. از سرما خوردگی پیشگیری و تا حد زیادی به درمان آن کمک می کند. سبب بهبود زخم های خفیف و جلوگیری از عفونت آن می شود و برای پیشگیری از آلزایمر و زوال عقل مفید است. به دفعه رادیکال های



چی بپزم؟

سوپ عدس

مواد لازم: عدس: یک و نیم پیمانه | پیاز: یک عدد **هویج:** دو عدد | **گوچه فرنگی:** پنج عدد | **زیره:** دو قاشق چای خوری | **کاری:** یک قاشق چای خوری **روغن زیتون:** یک چهارم پیمانه | **فلفل و نمک:** به میزان لازم | **لیموترش:** یک عدد **طرز تهیه:** عدس ها را بخیسانید. هویج ها را پوست و به همراه پیاز نگینی خرد کنید و درون روغن زیتون



کودکانه

جدا کردن محل خواب کودک

برای جدا کردن محل خواب کودک بالایی سه سال، ابتدا سعی کنید به اتاق کودک برسید و وسایل و اسباب بازی هایی که دوست دارد در آن قرار دهید. ساعت هایی در روز به همراه کودک در اتاقش بنشینید و با او بازی کنید. اگر اتاق کودک کمند دیواری یا قسمت های ناشناخته ای دارد، آن ها را به کودک نشان دهید و سعی کنید علاقه ای بین کودک و اتاق شخصی اش برقرار کنید. به گزارش «گهر» در طول روز برای بازی کردن، فرزندتان را به اتاق خودش هدایت کنید و به او بگویید که در همان اتاق می تواند بازی کند و نباید وسایل بازی اش را به خارج از اتاق بیاورد. در بین بازی و هنگامی که کودک خسته می شود او را در همان اتاق بخوابانید و در کنارش بمانید تا کامل به خواب برود. توجه داشته باشید که اتاق کودک هرگز نباید تاریک و بدون نور باشد تا او بتواند به راحتی و بدون ترس به اتاق شخصی اش علاقه مند شود و آن جارا بپذیرد.

نسخه

خواب راحت

در زمان خواب عمیق بدن روپا، در بدن هورمون رشد انسانی ترشح می شود. این هورمون سبب تحریک در بازسازی بافت ها و تجدید ساخت کبد و تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. حال اگر دچار بی خوابی می شوید و می خواهید خوابی راحت نصیب تان شود، یک سوم لیوان آب کاهورا با دو سوم لیوان آب سیب و یک قاشق مربا خوری آب لیموترش مخلوط و روزی سه بار میل کنید. به گزارش «بیوته» به جای چای به ویژه در ساعت های آخر شب شربت گلاب، بهار نارنج و بید مشک با شکر یا عسل میل کنید.



خانه داری

تمیز کاری

از بین بردن لکه سر شعله اجاق گاز: گاهی اوقات دستمال پارچه ای یا اسفنجی که برای پاک کردن اجاق گاز استفاده می کنید، نمی تواند لکه های سفت و خشک روی سر شعله های گاز را به خوبی از بین ببرد. یک مسواک بردارید، آن را به ماده مخصوص پاک کننده اجاق گاز خود آغشته کنید و به آرامی با حرکات دایره ای روی لکه های خشک شده بکشید. **راه آب سینک ظرفشویی:** سینک ظرفشویی باید به طور مداوم شسته و تمیز شود. نصف پیمانه جوش شیرین و یک چهارم پیمانه نمک آشپز خانه را با هم ترکیب و با یک پیمانه سر که گرم دیده مخلوط کنید. با استفاده از مسواک آغشته به این مخلول پاک کننده، می توانید هر لکه ای را از بین ببرید. **پاک کردن لکه درز کاشی:** برای این که بتوانید درز کاشی و سرامیک را تمیز کنید، مقداری از ماده سفید کننده را به مقداری مشخص درون آب حل کنید و با کمک مسواک آن را روی درز کاشی بکشید.

منبع: گهر



عطاری

ریحان، برای فشار خون

ریحان از سبزی های خوش طعم و پر طرقدار است که فواید و خواص بسیار زیادی برای سلامت عمومی بدن دارد. یکی از درمان های خانگی موثر و طبیعی برای کاهش فشار خون بالا مصرف ریحان است. ریحان حاوی ویتامین A، C و روی است که می تواند برای درمان مشکلات معده، سردرد، سرماخوردگی و کاهش فشار خون بسیار مفید باشد. به گزارش «بیوته» یکی دیگر از گیاهان دارویی مفید و معروف برای کاهش فشار خون، دانه کتان است. دانه کتان حاوی مقادیر بسیار خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ است.

به منظور رفاه حال شهروندان کرامی مراکز ذیل در شهر بیرجند

آماده پذیرش آگهی در روزنامه خراسان سراسری و جنوبی می باشند

تلفن: ۰۳۲۴۴۵۰۹۰ - ۰۳۲۴۴۱۸۹۰**دفتر مرکزی: خیابان مدرس - بیست متری سوم شرقی جنب حج و زیارت پلاک ۴۳****شعبه ۱: قلندری تلفن: ۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱ - ۰۳۲۴۴۸۰۷۱****شعبه ۲: مدرس ۱۹ مطلبی پور تلفن: ۰۳۲۲۳۸۸۸۸ - ۰۳۲۲۲۹۹۲۲****شعبه ۳: علیپور مقدم تلفن: ۰۹۱۵۳۶۲۲۴۲۶****شعبه ۴: قربانی تلفن: ۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷**

مشترک خراسان شوید

مزایای ویژه مشترکین:

- توزیع رایگان
- عدم محاسبه تعطیلات رسمی
- عدم تغییر قیمت طی دوره اشتراک، در صورت افزایش
- نصب صندوق با تسهیلات ویژه

آدرس: ۲۰ متری سوم مدرس باهنر غربی پ ۴۳**تلفن: ۰۳۲۴۴۸۰۵۲**