

تقدیر از گربه

گربه ای در آمریکا که با شربه زدن به بینی صاحبش ، او را از نشست گاز مطلق کرده بود ، پس از سه سال جایزه هایی از انجمن حیوانات به دست آورد .

در سال ۲۰۰۷ وقتی که این گربه شش ماهه بود، با نشستن روی قفسه صاحبش و شربه زدن با پنجه به بینی او ، او را خواب بیدار کرد .

شد که لوله گاز خارج حمام شکسته و گاز از آن نشت می کند .

نیروهای آتش نشانی پس از حضور در خانه به او گفتند که به دلایل بالا بودن سطح گاز در خانه احتمال آتش سوزی بسیار زیاد بوده است .

نکات ریز خانه داری

پاک کردن وسایل چوبی

رنگ شده

یک چهارم فنجان آمونیاک و چهار لیتر آب گرم را مخلوط و با آن سطح مورد نظر را تمیز کنید .
اگر آمونیاک در دسترس ندارید یک چهارم فنجان مایع ظرفشویی را در چهار لیتر آب گرم بریزید و از این محلول برای تمیزکردن سطوح چوبی رنگ شده استفاده کنید.

**تمیز کردن وسایل چوبی:**

برای تمیز کردن وسایل چوبی مانند میز تلویزیون، کمد، ویترین و… می توانید از روغن چرخ استفاده کنید.به این صورت که چند قوطره روغن چرخ بر روی پارچه نرمی بریزید و بعد بر روی میز و یا اشیاء دیگر بکشید؛خواهید دید که چقدرتمیز و براق می شوند و حتی این کار باعث می شود که اشیاء چوبی خاک به خود نگیرند.

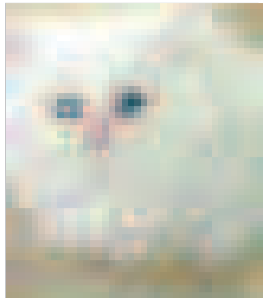
**تمیز کردن میلمان**

برای شستن و تمیز کردن پارچه میلمان، یک فنجان مایع ظرفشویی یا رختشویی را با یک فنجان آب گرم مخلوط کنید و خوب هم بزنید تا کاملاً کف کند . سپس به کمک پارچه یا برسی نرم ، به آرامی کف را روی قسمت کوچکی از میل امتحان کنید . اگر رنگ آن قسمت عوض نشد و در عین حال تمیزتر به نظر رسید، با مقدار کافی از این محلول تمام میلمان را تمیز کنید و در پایان روی سطح ، دستمال خشک بکشید.

**وسایل برقی**

**تمیز کردن لوازم خانگی**

برای از بین بردن زردی لوازم خانگی سفید (از جمله ماشین لباسشویی، یخچال بنزویگ،اسید ، بنزو آلدهید، بنزوتیول استات ، ایندول ، فارتزول ، لیتانول وپیساری مواد طبیعی پر خاصیت است که نه تنها نیازبذن به اسیدهای چرب ضروری را تامین می کند بلکه خواص درمانی بی شمار دارد .
تحقیقات مختلف نشان داده است ، روغن گل یاسمن خواص ضد افسردگی داشته و با تاثیر بر سلول های مغزی و فکر انسان باعث احساس راحتی و آرامش می شود .
اسیدهای چرب موجود در این روغن ضد باکتری قوی بوده و بدن را در برابر قانچ و ویروس ها محافظت می کند .
بسیاری از گرفتگی های عضلانی ، سرفه های مزمن ، تنگی آسم ، احتقان گلو ، تنگی نفس و درد با استفاده از روغن گل یاسمن بهبود پیدا می کند .
حفظ سلامت مجاری ادراری و کلیه ، حفظ شادابی پوست، کاهش درد های عضلانی، تنظیم خواب و بهبود آنکه از دیگر خواص روغن گل یاسمن حاصل می شود .
محققان این روغن را برای تنظیم سیکل زنان ، افزایش ترشح شیر در دوران شیردهی و کاهش درد های زایمانی پس از پایان دوران بارداری مفید می دانند .



مردان شاغل سالم ترین زنان هستند

**مردان شاغل سالم ترین زنان هستند**

مطالعه جیددی نشان می‌دهد مردان شاغل سالم‌ترین زنان هستند و زنان خانه‌دار بیشتر از همه در معرض چاق شدن هستند.
به گزارش کارشناسان در این مطالعه هزار و ۳۰۰ زن ۵۱ تا ۵۴ساله را مورد مطالعه قرار دادند.در این مطالعه دیده شد ۳۳درصد زنانی که چند نقش بر عهده داشتند چاق بودند که این رقم با چاقی ۳۸درصدی زنانی که مدت زمان طولانی را در خانه سپری می‌کردند، قابل مقایسه است.
محققان اطلاعات مربوط به زنانی را که در مطالعه ملی بهداشت و توسعه شورای تحقیقات پزشکی شرکت کرده بودند، بررسی کردند.در این مطالعه با استفاده از پرسشنامه‌هایی که در آنها اطلاعاتی درباره سابقه اشتغال، وضع تامل و تعداد فرزندان از حدود ۲۵سالگی در هر دهه عمر پرسیده شده بود، سلامت زنان را سنجین ۵۴ و ۵۳سالگی ارزیابی ارزیابی کردند.

## ۸ راه برای آرام کردن همسر عصبانی

دلیلی خارج از خانه و

روابط نازشویی داشته باشد.بنابر این بهتر است زن یا شوهر از علت عصبانیت همسرشان آگاهی پیدا کند .

در این مواقع ترک

کردن فرد عصبانی

کار عاقلانه ای نیست

زیرا تصور بر این است که اگر او را ترک کند او آرامش پیدا می کند در حالی که این مسئله نه تنها بهبود پیدا نمی کند بلکه او اوضاع را بدتر خواهد کرد .

زیرا هجوم افکار

همراه با تشش و

عصبانیت در مواقع

تنهایی او را رها

نخواهد کرد .

**آرام‌باشید**

عصبانیت ، غذای

عصبانیت‌است.وقتی

همسرتان عصبانی است و شما علت

عصبانیت آن را نفهمیده اید ، حتی اگر شما

آن موقعیت شما نیز عصبانی نشوید زیرا به

این تفریح اوضاع و فضا تنها باعث ادامه

مشاجرات شده و اوضاع را بدتر از پیش

خواهد کرد .

در آن موقعیت سعی کنید آرام‌باشید حتی

اگر حق با شما باشد و بحث درباره موضوع

را به وقت دیگری موکول کنید .

**احساسات همسران را در نظر گرفته و به زبان**

**آورید.** خیلی آرام و بدون پرده به او بگویید

وجود دارد که همسرش درک

مناسبی از او داشته و موضوع بزودی حل

می شود . وقتی همسر بداند هنگام تشش

او به چه علت عصبانی است .

گاهی رفتار عصبی همسرتان ممکن است

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

بروز شوره سر (پوسته سر)

یکی از رایج ترین مشکلاتی است که می تواند هر فردی را درگیر کند.

البته وجود چند تکه پوسته سفید

رنگ لا به لای موها ، امری طبیعی

و ناشی از جدا شدن سلول های

مرده و بالغ پوست کف سر و بیرون

آمدن مواد زاید از حفره های پوستی

است .

زمانی که میزان این پوسته ها زیاد

شود ، بایستی به عنوان یک مشکل با

آن برخورد کنید . در کل ، موهای

سالم و برخوردار از

تعادل اسیدی که خوب نگهداری

شوند، دچار مشکل شوره سر

نمی شوند.

دو نوع شوره سر وجود دارد: شوره

خشک و شوره چرب . شوره های

خشک به شکل پوسته های سفید رنگ

نرم به نظری رسند و کف سر خارش

زیادی پیدا می کند .

شوره های چرب به شکل پوسته های

چسبناک و زرد رنگ به نظری رسند

و پوست کف سر بوی بدی پیدا

می کند.

شوره های چرب در موهای

نوجوانان و جوانانی یافت می شوند

که پوست کف سرشان چرب است

و در کل پوست خیلی چرب دارند.

**چه عواملی باعث بروز شوره سر**

**می شوند؟**

عوامل اصلی عبارتند از: پیروی از

برنامه غذایی نامناسب ، استرس ها و

تنش های احساسی و عاطفی

اختلالات هورمونی ، عفونت های

ناشی از بیماریها، آسیب‌ها و زخمهای

وارد به پوست کف سر و مصرف

زیاد یا نادرست محصولات آرایشی

مو و آب و هوای خشک.

علت بروز شوره سر در لا به لای

موهای نوجوانان ، ترشح زیاد

هورمونهای آندروژن است که

تولید Sebum یا چربی پوستی

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

می کند .

چگونه می توان از شر شوره

سر خلاصی شد؟

بهترین شیوه، نگه داشتن

موها محسوب می شود.

موها و پوست کف سرتان

را مداوما بشویید و آن ها را

تمیز نگه دارید ، با در نظر

گرفتن میزان شوره سرتان،

می توانید یک روز در

میان، اقدام به شستن آن

بکنید.

سر و موهایتان چرب

هستند، بایستی از شامپوهای گیاهی

استفاده به عمل آورید، چون شست

شوی مداوم موها با شامپوهای

قوی باعث آسیب دیدن موهایتان می

شود. ماساژ و شانه زدن روزانه سر

، در رفع شوره سر بسیار موثر واقع

می گردد.

به این ترتیب، خون به پوست

کف سرتان می رسد ، از اینبابت

و تجمع چربی زیاد در پوست کف

سر جلوگیری به عمل می آید

و سلول های مرده پوستی منسجمه

به پوست کف سر را از آن جدا

می کند.

اگر دچار شوره های خشک سر

هستید ، برای ماساژ پوست کف

سرتان ، به خصوص قبل از شستن

موها ، از یک نوع روغن مناسب

استفاده به عمل آورید .

تا جای ممکن از چربی ها و روغنهای

تهیه شده از منابع حیوانی کمتر

استفاده کنید و در عوض روغن های

گیاهی غیر اشباع مصرف نمایید.

از خوردن بیش از حد آجیل،

شکلات، مواد غذایی سرخ شده،

صندل داران و نمک های بد دار

اجتناب ورزید.

از یک برنامه غذایی سرشار از مرغ،

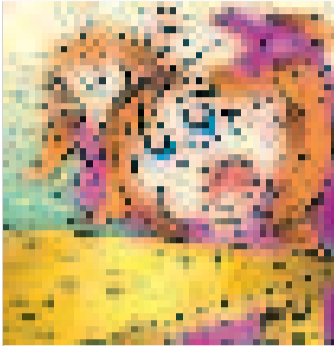
ماهی، سبزیجات، شیر، فرآورده های

لبنی و مواد حاوی ویتامین A ، E و

B کمپلکس پیروی کنید .

در کل، مشکل شوره سر، مشکلی

است که می توان به راحتی با



درمانهای خانگی به رفع آن اقدام

کرد.

**درمان شوره سر چرب:** دو قاشق

غذاخوری سرکه جو (سرکه مالت)

داخل یک تنگ آب بریزید .

بعد از شستن موها با شامپو، سرتان

را با آن مخلوط آبکشی نمایید . سپس

موهایتان را با حوله خوب خشک کنید.

این بهترین شیوه برای جلوگیری از

بروز شوره چرب است .

**فرمول تمیز کننده شوره سر چرب:**