

مجله الکترونیکی

شماره ۱

مهر ماه ۱۳۹۲

# دونفره

▶ فلافل خونگی آسون

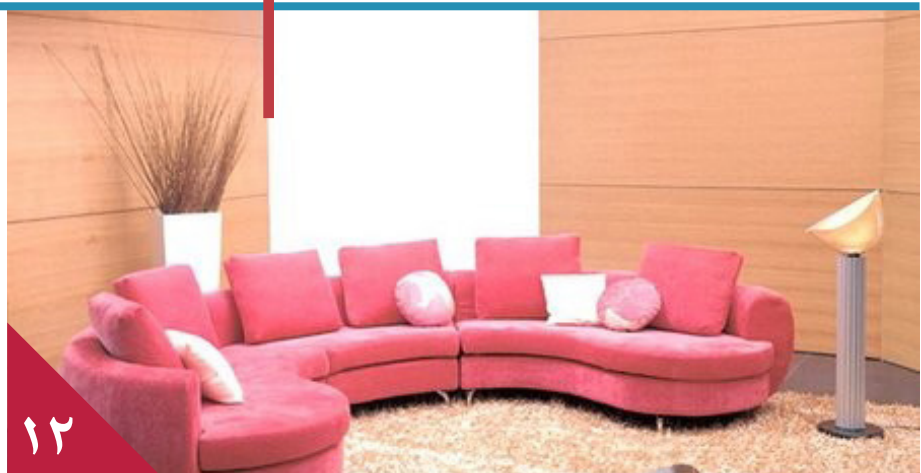
▶ لاغری سریع با مصرف پروتئین

▶ تقویت موهای آسیب دیده

▶ سالاد سزار رژیمی

▶ معجزه دکوراسیون صورتی





## در این شماره دونفره میخوانید:

- ۴ طرز تهیه فلافل عالی و خوشمزه و آسان
- ۸ پروتئین بیشتر بخورید تا سریعتر لاغر شوید
- ۹ ماسک های طبیعی طب سنتی برای تقویت مو های آسیب دیده
- ۱۰ سالاد سزار یک وعده بسیار سبک و خوشمزه و کم کالری
- ۱۲ معجزه صورتی در دکوراسیون داخلی منزل
- ۱۶ طرز تهیه کیک کشمشی مخصوص صبحانه
- ۱۸ واکنش در مقابل آشفتگی درونی در زندگی زناشویی
- ۲۰ چطور در یک خانه جدید شروع به دکوراسیون و مبلمان کنیم؟
- ۲۱ عاشقانه ها



## زندگی شاد همه آرزوی ماست...

سلام بر همه عزیزان

خوشحال و مسرورم که با کمک و همدلی همه دوستان خوبمون تونستیم اولین مجله الکترونیکی دونفره رو هم برای همه فارسی زبانان عزیز منتشر کنیم.

میدونم که این شماره کاستی هاش ممکنه زیاد باشه باشه ولی بازم منتظر نظرات خوب و سازنده شما هستیم تا بهتر و بهتر بتونیم تجربیات و اطلاعاتمون به اشتراک بگذاریم.

توی این شماره سعی ما این بوده چندتا از مطالب دونفره رو گلچین کنیم، از شماره بعد انتخاب و چینش مطالب حتما به انتخاب شما دونفره ای های عزیز حتما خواد بود.

از همه خواننده های مجله که با شبکه سایت ما آشنا نیستن دعوت میکنم به [دونفره](#) سر بزنین، عضویت کاملا آزاده و امکانات مناسبی با کمک و همراهی دوستان فراهم شده تا بتونیم ایده ها و تجربیاتمون رو در هر زمینه ای و سطحی در اختیار همدیگه قرار بدیم، سوالات و پاسخ ها رو مطرح کنیم و هر دونفره ای بتونه دوستان و گروه های شخصی خودش رو داشته باشه و اونها رو مدیریت کنه.

مطالب شما از هفته بعد در مجله قرار خواهد گرفت!

با احترام اون نفر

[عضویت در شبکه دونفره](#)





## طرز تهیه فلافل عالی و خوشمزه و آسان

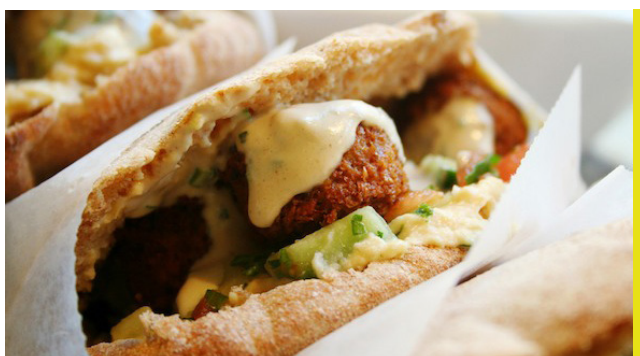
### طرز تهیه فلافل

برای تهیه فلافل نخود رو باید خیس بدیم. خیس خوردن نخود کمی طول میکشه، ولی اگر به نخود در حال خیس خوردن مقداری نمک اضافه کنیم زمان خیس خوردنش نصف میشه و در عرض دو سه ساعت نخود آب رو به خودش جذب میکنه. برای همه حبوبات میشه از این رو استفاده کرد. اینو واسه وقتایی گفتم که عجله داریم و از قبل فکرشو نکردیم. راحتترین راه اینه که بعد از خیس خوردن نخود، اون رو به همراه پیاز و سیر و ادویه و جعفری داخل میکسر یا همون مخلوط کن بریزیم و خلاص.

فلافل از غذاهای محبوب منه و هر چند وقت که نخورم هوشش رو میکنم. تهیه این غذا خیلی آسونه و همه به راحتی میتونن اون رو درست کنن. فلافل خیلی سریع هم آماده میشه و مقداری سبزیجات یک غذای عالی و به صرفه اس. ساندریج فلافل هم میتونه یه انتخاب مناسب برای گردش های خونوادگی و پیکنیک باشه. در این مطلب طرز تهیه فلافل رو قرار دادم. میدونم که خیلی پرترفداره و اکثرا دوست خواهید داشت. حتما امتحان کنین.

### مواد لازم برای تهیه فلافل

- نخود ۳۰۰ گرم
- پیاز یک عدد
- جعفری نصف استکان
- سیر ۳ حبه
- آرد نخودچی دو قاشق غذا خوری
- ادویه ( فلفل سیاه، زیره سبز و تخم گشنیز هر کدام یه قاشق
- جای خوری رو باهم پودرو مخلوط میکنیم)
- تخم مرغ ۱ عدد در صورت تمایل
- نمک به مقدار لازم





ولی اگر در دسترس نبود میتونین نخود رو چرخ کنین و به همراه سیر و پیاز رنده شده و جعفری خرد شده ورز بدین. برای میکس هم لازم نیست خیلی مواد رو له کنیم. بعد از میکس کردن، آرد رو اضافه میکنیم. تخم مرغ رو هم به مواد اضافه میکنیم و مواد رو خوب ورز میدیم. بعد هم به شکل توپ در میاریم و در روغن سرخ میکنیم.

**بعد از خیس خوردن نخود، اون رو به همراه پیاز و سیر و ادویه و جعفری داخل میکسر بریزیم و خلاص!**

### فوت و فن های پخت فلافل



بعضی ها تخم مرغ رو به فلافل اضافه نمیکنن و به تهیه اون تا همین مرحله بسنده میکنن ولی به نظر من تخم مرغ باعث شکیل شدن فلافل میشه و به اون زیبایی میده. همچنین از خشک شدنش جلوگیری میکنه. ولی باز انتخاب با خودتونه.

نکته دیگه در مورد فلافل اینه که متاسفانه فلافل رو باید در روغن زیاد سرخ کرد تا هم زیبا تر بشه و هم یکدست پخته بشه. ولی میتونین در انتها با حوله مخصوص روغنش رو بگیرید.



ادویه هایی که در بالا گفته شد، ادویه های اصلی فلافل هستن و پیشنهادم اینه که حتما از همشون در فلافلتون استفاده کنین تا طعم عالی رو که شایستش هست بگیرید.

نویسنده: **اون نفر**









## پروتئین بیشتر بخورید تا سریعتر لاغر شوید

کم میکنین! مثلا بسیاری از مواد پروتئینی به دلیل آزاد کردن اسید آمینه در جریان خون بدن به سرعت هرمون های KCC و ۱-PLG رو سرکوب میکنن و شما طولانی تر احساس سیری میکنین.

علاوه بر تمامی ویژگی های مثبت پروتئین ها برای لاغری سریع تر، پروتئین اثر گرمایی بیشتری نسبت به کربوهیدرات ها و چربی ها در خودش داره، وقتی شما یک وعده یا میان وعده سرشار از پروتئین مصرف کنین بدنتون با یک انفجار متابولیک روبرو میشه که میتونه انرژی بیشتری رو برای تمرینات ورزشی شما و سوزوندن چربی ها فراهم کنه!

در دوره ای که میخواین وزنتون رو کاهش بدین و سریع لاغر بشین واقعا باید مصرف پروتئین شما چگونه باشه؟ دوتا هدف دارین یکی سلامتی و دیگری زیبایی اندام سریع! بعضی از خانومها مصرف پروتئین خودشون رو هم کاهش میدن، واقعا این کار موثره؟ در یک جواب کوتاه باید بگم خیر، چرا؟ برای اینکه کاهش بیش از حد مواد پروتئینی در یک مدت کوتاه سوخت و ساز بدن رو کاهش میده و دقیقا نتیجه معکوس اتفاق میافته. در ضمن بهترین منبع تامین بدن در زمانی که شما دارین چربی میسوزونین و وزن کم میکنین همین غذاهای پروتئینی هستن. پروتئین با کمک به ساخت توده های ماهیچه بدون چربی در بدن مقاومت بدن شما رو هم بالا بیره و در کنارش درد گرسنگی رو هم ازتون دور کنه.

### چطوری پروتئین به از دست دادن وزن و لاغری کمک میکنه

تحقیقات علمی به خوبی نشون داده که پروتئین در مقابل مقادیر برابری چربی یا کربوهیدرات در بیشتر مواقع پایدار تر عمل میکنه. این به این معنیه که شما با اضافه کردن منبع پروتئین به وعده غذاییتون خیلی دیرتر گرسنه خواهید شد پس کمتر غذا میخورین و راحت تر وزن





## حذف چربی ها و ساخت ماهیچه ها

خیلی از شما دوستان شاید دوست داشته باشین چربی های اضافی رو کم کنین ولی ماهیچه هاتون نه تنها کم نشن بلکه توپر و قوی تر و زیباتر بشن، پروتئین داروی این خواسته شماست که بتونین بافت ماهیچه هاتون رو تقویت کنین.

## قرص و دارو و پودر نه!

یادتون باشه توی این مطلب منظور ما به هیچ وجه پروتئین دارویی نیست! قرص و دارو و پودر نه! منظور مواد کاملا طبیعی هستش مانند تخم مرغ، گوشت مرغ و ماهی و گوشت قرمز :) امیدوارم همیشه سالم و تندرست باشین.

## ماسک های طبیعی طب سنتی برای تقویت موهای آسیب دیده

اگر پشت سرهم از شامپوهای شیمیایی مختلف استفاده کردین یا پشت سر هم مو هاتون رو با مواد شیمیایی رنگ کردین و نتیجه ای بجز ضعیف شدن مو هاتون نگرفتین حالا وقتشه یکمی به مو هاتون وقت بدین نفس بکشن و آسیب هاشون رو مخصوصا از ریشه ها بازسازی کنن.

یکسری ماسک های طبیعی که متخصصان طب سنتی برای بازسازی وضعیت موهای آسیب دیده و حساس توصیه میکنن که در زیر به چند مورد مؤثر اشاره میکنیم.

## ماسک روغن زیتون و عسل

اول کمی روغن زیتون رو در یک ظرف ترجیحا مس یا روی بر روی شعله به جوش بیارین، سپس اجازه بدین خنک بشه، دو قاشق عسل به روغن زیتون خنک شده اضافه کنین، این ماسک رو برای ۰۱ تا ۵۱ دقیقه بر روی موها و پوست سرتون قرار بدین و بعد از اون سرتون رو به خوبی با آب سرد بشورین، این ماسک رو که یکی از بهترین ماسک ها که نتایج اون اثبات شده رو حتما در ذهنتون به خاطر بسپارین.

نویسنده: این نفر



## ماسک موز

دو عدد موز تازه رو توی یک کاسه به خوبی له کنین، دو قاشق عسل رو به همراه نصف لیوان شیر به موزهای له شده در کاسه اضافه کنین دقت کنین که شیر رو به مقداری اضافه کنین که ماسک قابلیت ایستادن روی مو هاتون رو داشته باشه و چکه نکنه، این ماسک رو برای بیست دقیقه روی موها و پوست سرتون قرار بدین و بعد با آب سرد بشورین.

## ماسک شیر نارگیل و لیمو

مقداری شیر نارگیل رو در یک کاسه بریزین یک قاشق آب لیمو تازه که خودتون آب گرفته باشین رو بهش اضافه کنین و به خوبی باهم میکس کنین. برای چند دقیقه با قرار دادن این ماسک در فریزر حالت نیمه مایع برای این ماسک به وجود بیارین. این ماسک نیمه یخ زده رو با آرومی روی موهای آسیب دیده قرار بدین و با کمک کس دیگری یک حوله داغ دور مو هاتون ببیچین، بعد از بیست دقیقه حوله رو باز کنین و مو هاتون رو با یک شامپو خیلی معمولی و ملایم بشورین.





## سالاد سزار یک وعده بسیار سبک و خوشمزه و کم کالری

- روغن زیتون یک استکان
- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

### طرز تهیه سس سالاد سزار

برای سس سالاد سزار باید تخم مرغها رو به مدت دو دقیقه در آب جوش آبپز کنیم و یا به صورت بن ماری به مدت دو دقیقه بپزیمش (تخم مرغ اصلا نباید بننده). در کاسه ای با همزن تخم مرغها و روغن زیتون و سیر که از قبل له کردیم رو میزنیم و پنیر رو اضافه میکنیم و به مدت سه تا چهار دقیقه

سالاد سزار از سالاد های بسیار معروف و پرطرفدار ایتالیایی هست که طعم خاص و عالی داره. این سالاد رو میشه به عنوان یک وعده سبک و عالی و کم کالری استفاده کرد. در واقع این غذا یک غذای رژیمی هست و بسیار کم کالری و در عین حال لذیذ و متفاوت. امروز به در خواست یکی از مخاطبان عزیزمون طرز تهیه این سالاد رو قرار دادیم.

### مواد لازم برای سالاد سزار

- کاهو یک بوته شسته شده
- نان تست یا باگت
- روغن زیتون
- آب لیمو ترش تازه ۱ عدد

### مواد لازم برای سس سالاد سزار

- تخم مرغ ۲ عدد
- پنیر پارمسان
- سرکه سفید نصف استکان
- سیر دو حبه



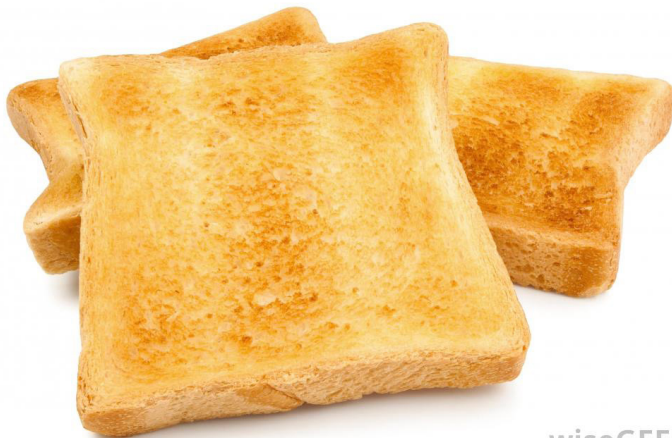


میزنیم. کمی که رنگش تغییر کرد و به سفیدی رفت، سرکه و ادویه رو اضافه میکنیم و به مدت دو تا سه دقیقه میزنیم تا به شکل سس مایونز در بیاد. این سس حداقل به مدت یک ساعت باید در یخچال بماند.

در این سس از آبلیمو هم میشه به جای سرکه استفاده کرد. ولی در دستور اصلیش سرکه هست.

### طرز تهیه سالاد سزار

کاهو ها باید تازه باشن. بعد از شستن، برای این سالاد اونهارو با دست تکه تکه کنیم. سعی کنین تکه هاش زیاد کوچک نباشه. نان تست یا باگت رو با چاقوی تیز به تکه های مکعبی خرد میکنیم و مقداری روغن زیتون رو با قلمو روی نان ها میمالیم و اونهارو در سینی فر میچینیم و میذاریم تا به مدت پنج تا ده دقیقه سوخاری بشه. برای اینکار میتونید از توستر یا مایکرو ویو و یا حتی از ماهیتابه هم استفاده کنین. فقط ماهیتابه باید نچسب باشه. برای سرو کاهو ها و نان سوخاری شده رو مخلوط میکنیم و سس رو به اون اضافه میکنیم و لیمو رو روی سالاد میچکونیم.



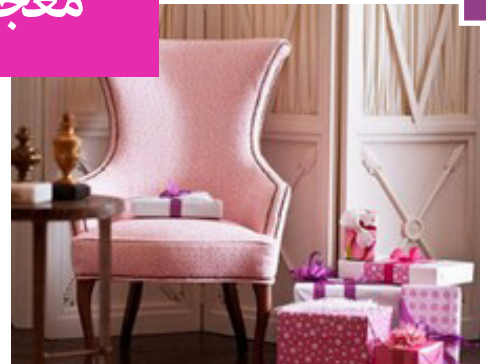
این سالاد در اصل و به شکل اولیه خودش به همین صورت بود که توضیح دادم. ولی به مرور زمان و انتقال آموزشش به نقاط مختلف از تکه های مکعبی مرغ و ماهی پخته و گریل شده و یا ماهی کولی هم در ترکیباتش استفاده میکنن. بعضی ها هم تخم مرغ پخته و مکعبی خرد شده رو به این ترکیب اضافه میکنن. که استفاده هر کدام از اینها طعم خاص و منحصر به فردی میده.



# معجزه صورتی در دکوراسیون داخلی منزل

## ویژگی های روانی رنگ صورتی

صورتی رنگی هست که خیلی ها عاشقش و البته خیلی هم هستن که حس خاصی نسبت بهش ندارن ولی کمتر کسی پیدا میشه که از این رنگ بدش بیاد. این رنگ نرم، ظریف، دوستانه، صلح آمیز و آرامه، در عین حال جسورانه و پر جنب و جوش هست



**نور صورتی رنگ آرامش بخش و سرگرم کننده برای یک روز پر استرس هست.**

و تحریک کننده احساسات عاطفیه. این رنگ همیشه رنگ مورد علاقه دختران کوچک هست و دلیلش دوستانه بودن، امنیت و گرم و ظریف بودن این رنگ هست. شما با یک دکوراسیون داخلی صورتی زیبا میتونین این ویژگی ها رو به منزلتو بدید و تمام این احساسات رو در خونه خودتون داشته باشین.



## معجزه صورتی در دکوراسیون داخلی

معمولا صورتی رو رنگی زنونه میدونن و مردان اصولا از زندگی در یک مکان صورتی گریزان هستن ولی روانشناسی ثابت کرده اتاقی که دکوراسیون داخلی صورتی داشته باشه رفتارهای عصبی رو حداقل بطور موقت کاهش میده. ظرافت و نرمی و لطافت این رنگ مانع این میشه که افراد واکنش سریع عصبی نشون بدن و به صمیمیت و گرمی دعوت میکنه.



## دکوراسیون داخلی منزل با رنگ صورتی

به طور کلی رنگ صورتی برای دکوراسیون داخلی رنگ آسایش و پرورش هست. این





صحبت میکنیم منظور مون استفاده تن های مختلف این رنگ در قسمتهای مختلف منزل هست. میتونه رنگ درواها یا کاغذ دیواری منزلتون باشه. میتونه رنگ مبلمانتون باشه یا پرده ها و یا هر تزیینی که شما برای دکوراسیون داخلی منزلتون استفاده میکنین. فقط باید به این موضوع توجه کنین که نباید به طور یکنواخت و خیلی ساکن از این رنگ استفاده کرد چراکه تاثیرات منفی هم ممکنه داشته باشه. این رنگ رو میتونین در ترکیب رنگهایی مثل شکلاتی، سفید، فیروزه ای، زرد یا سبز به کار بریم و خنثی کنیمش.

رنگ حس مشترک بودن و به اشتراک گذاشتن رو منقل میکنه و تمرین تمدد اعصاب هست. نور صورتی رنگ آرامش بخش و سرگرم کننده برای یک روز پر استرس هست. ولی مردها خیلی این قضیه رو درک نمیکنن و این شاید به خاطر این باشه که اونها کلا با رنگهای ظریف و احساساتی نمیتونن کنار بیان.

برای آشپزخانه و اتاق خواب، استفاده تن های مختلف این رنگ باعث نگاهی جدید، شیک و جذاب میشه. برای انتخاب این رنگ برای دکوراسیون داخلی باید شجاع باشیم و بدونیم که انتخاب رنگ دلخواه برای دکوراسیون داخلی منزلمون حق ماست. درسته این رنگ ممکنه خیلی عرف نباشه ولی اونقدر مثبت و آرامش بخش هست که اگر علاقه داشته باشیم به امتحان کردنش بیارزه. وقتی از رنگ صورتی و استفاده این رنگ در دکوراسیون داخلی









## طرز تهیه کیک کشمشی مخصوص صبحانه

میزنیم. تخم مرغها رو که اضافه کردیم در ظرف دیگه ای آرد و وانیل و بکینگ پودر و مقدار کم نمکی که داشتیم رو مخلوط کرده و الک میکنیم. بعد کمی از این مخلوط اضافه میکنیم و هم میزنیم. بعد مقداری شیر اضافه میکنیم و هم میزنیم و این روند رو ادامه میدیم تا موادمون تموم شه. در انتها باید مایع نسبتا غلیظ خمیرمانندی به دست بیاد.

برای پخت این کیک از هر ظرف کیک پزی که بخواهید میتونید استفاده کنین، ولی بهتره از قالب مستطیل ۵۲ x ۲۱ که مخصوص کیک صبحانه اس استفاده کنین. مقدار مواد هم به اندازه این قالب هست. اگر هم از قالب دیگه ای استفاده

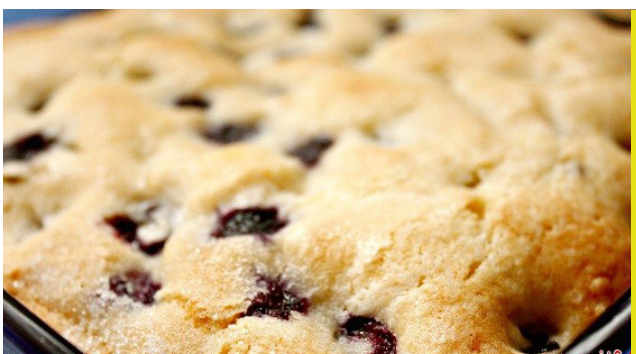
از اونجا که یکی از مخاطبای عزیزمون طرز تهیه کیک رو خواسته بودن، در این مطلب به این موضوع پرداختیم و طرز تهیه یک کیک خوشمزه و خیلی آسون رو که به راحتی تهیه میشه قرار دادیم.

### مواد لازم برای تهیه کیک صبحانه

- شکر ۰۰۳ گرم
- آرد سفید ۰۰۴ گرم
- تخم مرغ ۴ عدد
- کره ۰۰۲ گرم
- شیر دو لیوان
- بکینگ پودر یک قاشق سوپ خوری
- وانیل یک چهارم قاشق غذا خوری
- نمک خیلی کم

### طرز تهیه کیک صبحانه

کره رو برای مدت کوتاهی در دمای محیط قرار میدیم تا نرم بشه. در ظرف گودی شکر و کره رو با همزن میزنیم و این کار رو چند دقیقه ای ادامه میدیم تا کاملا مخلوط بشن. بعد تخم مرغها رو دونه دونه اضافه میکنیم و بعد از اضافه کردن هرکدام حدود ک دقیقه با همزن





میکنین، فقط توجه داشته باشین که حجم کیک در انتهای پخت تقریباً دو برابر میشه، پس قالب رو پر نکنین. فر رو از قبل گرم کنین و کف قالب رو با کاغذ روغنی بپوشونین و مواد رو داخلش بریزین و در فر قرار بدین تا در دمای ۰۸۱ درجه سانتی گراد کم کم به مدت یک ساعت بپزه. در انتها کیک پف داری به دست میاد که بسیار سبک و خوشمزه اس. این کیک اسمش کیک صبحانه اس، ولی به نظر من به همراه جای یا قهوه یک عصرونه عالی هم هست.

**در تهیه کیک چه کنیم که کشمش ها کف قالب نره؟**

اگر دوست داشتین میتونین از گردو و کشمش هم در این کیک استفاده کنین. فقط اونها رو به مایع اولیه اضافه نکنین و بذارید یک ربعی در فر همونه و بعد کشمش یا گردو رو اضافه کنین. چون در اون صورت به خاطر سنگینیش به ته کیک میره و جالب نمیشه. کار دیگه ای که برای اضافه کردن کشمش ها به مایع کیک میشه انجام داد اینه که کشمش ها رو نم دار کرده و در مقداری آرد

**اگر یک ربع بعد از قرار دادن مایه کیک داخل فر، درش رو باز کنیم، کلاً پف کیک میخوابه!**

بغلتونید و در مرحله آخر به مایع اضافه کنین و خیلی هم نزنین. در این صورت کشمش ها به ته قالب نمیرن.

**سوال:** اگر یک ربع بعد از قرار دادن مایه کیک داخل فر، درش رو باز کنیم، کلاً پف کیک میخوابه.

**پاسخ :** از اینکه انقد دقیق بررسی کردین ممنون ممکنه در کیکهای با پخت سریع این مشکل پیش بیاد، ولی چون پخت این کیک زمان زیادی میبره و باید در دمای ملایم پخته بشه، مشکلی براش پیش نمیاد. البته شخصاً از راه دوم استفاده میکنم. شاید بهتره این نکته رو اصلاح کنیم تا دوستای عزیزمون به اشتباه نیفتن.

\* برای بحث و تبادل نظر به [گروه های تخصصی](#) مراجعه کنید، تا با ایده های جدید و نکات جدید همدیگر آشنا بشیم و دانش و تجربمون رو با هم به اشتراک قرار بدیم.

نویسنده: [اون نفر](#)



## واکنش در مقابل آشفتگی درونی در زندگی زناشویی

و عاشقش رو رو کنه و همونطور که طبیعتش اینطور ساخته شده ممحبت کنه و عشق بورزه.

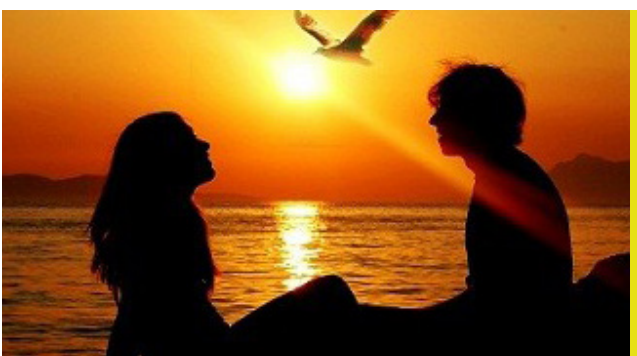
### رفتار مردانه در بعضی خانومها ناشی از چیست؟

از اونجا که زن نیاز به کمک رو در زندگی زناشویی قابل پذیرش نمیدونه، ناآگاهانه اون رو جایگزین نیاز دروغین میکنه. این جایگزینی در اون احساسی رو به وجود میاره که به نیاز دیگران اهمیت بده. اون احساس میکنه که خوشبختیش به جای ارضا نیازهای خودش، در گرو رضایت دیگرانها به همین

رفتارهای ما در زندگی زناشویی باید همراه با آگاهی و مدیریت شده باشه تا بتونیم در آرامش همراه با عشق با همسرمون زندگی کنیم. مردان و زنان دو گروه متفاوت از هم در رفتارها و عکس العملها و ویژگیهای روحی و فکری هستن که اگر ویژگیهای متفاوت هم رو درک کنن و بشناسن، میتونن در مواقعی که احتیاج هست به جای متشنج کردن جو زندگی زناشویی شون، با رفتار درست و در آرامش موضوع رو حل کنن و مشکلی هم پیش نیاد. موضوعی که میخوایم در این مطلب راجع بهش صحبت کنیم، اینه که در چه زمانی برای زوجین ناراحتی پیش میاد و بحثها بالا میگیره و راه مقابله با این وضعیت چیه.

### طبع عاشقانه زنان

در زندگی زناشویی آقایون باید بدونن که خانومها زمانی احساس آرامش میکنند که حس کنن خودشون رو تسلیم کسی کردن که قابل اعتماد و میشه بهش تکیه کرد و اون کس میتونه ارزش حمایت کنه و بهش اهمیت بده. این نیاز درونی و واقعی یه زنه. وقتی که این احتیاج خانوم از طرف همسرش برآورده بشه، میتونه اون روح لطیف



دلیل، اون تبدیل به مردی مسئول و اهمیت دهنده میشه. دقیقا همون چیزی که خودش نیاز داشت.

### دلایل آشفتگی درونی در زندگی زناشویی زوجین

وقتی مردی توانایی حمایت رو چه در شرایط عادی و یا چه در فشار روحی نداره، از درون برآشفته میشه. زمانی که احساس میکنه لطمه دیده و یا جراحت و آزرده‌گی داره در خودش فرو میره و ضعیف و بی توجه میشه. همینجاست که زن احساس عدم حمایت و توجه میکنه و درون او هم برآشفته میشه. وقتی که زن مرکزیت خودش رو از دست میده این نکته خیلی مهم پیش میاد که سختگیر و خود رای و غیر قابل اعتماد میشه.

**وقتی که زنی بیش از حد احساس مسئولیت خودش رو بالا میبره، مرد به جای انتقاد از اون، باید بدونه که همسرش نیاز به کمک داره تا به احساسات زنانه خودش برگرده.**

### وظیفه ما در قبال آشفتگی‌ها در زندگی زناشویی

حالا که این نکته رو میدونیم، باید سعی کنیم در زندگی روزمره و قبل از این که مساله ای پیش بیاد، با آگاهی کامل و قبل از اینکه انتظار تغییر طرف مقابل رو داشته باشیم، خودمون رو تغییر بدیم. زمانی که دروغون آشفته میشه، این وظیفه ماست که خودمون رو از اون رها کنیم. در این صورت بهترین نتیجه رشد رو در رابطه با همه اطرافیان و مخصوصا همسرمون و حتی قدرتی بالاتر یعنی خداوند خواهیم داشت. این موضوع باعث میشه که نه تنها خودمون احساس دوست داشتن بیشتری میکنیم که برای مخاطبمون هم دوست داشتنی تر میشیم.

**در حالیکه مرد بدجنس و بی توجه میشه، زن هم جایی برای خود رای و غیر قابل اعتماد بودن پیدا میکنه.**

نویسنده: **اون نفر**



## چطور در یک خانه جدید شروع به دکوراسیون و مبلمان کنیم؟

**قبل از مبلمان خانه جدید، همه جا رو تمیز و مرتب کنید**

یکی از نکات خیلی مهم برای مبلمان خانه جدید، اینه که خانه رو آماده کنین. برای چیدمان یک خونه، لازمه که اتاقها کاملا تمیز باشن و هیچ نوع کثیفی و رنگ رفتگی نداشته باشه. اگر خونه نو ساز باشه که کثیفی زیادی نداره، ولی اگر نو ساز نیست و قبلا استفاده شده، قبل از اینکه وسایلتون رو به خونه جدید منتقل کنین، اگر دیوارها رنگ آمیزی مناسبی ندارن، بهتره که یه فکری براش بکنین. اگر بودجه خیلی کمی دارین،



اسباب کشی به یک خونه جدید خیلی هیجان انگیزه و یک فرصت جدید برای تغییر و ایجاد تنوع در زندگيه. لازمه این موضوع حتما این نیست که لوازم خونه رو تغییر بدیم. بلکه با کمی برنامه ریزی و خلاقیت، با همون وسایل قبلی میشه فضای متفاوتی رو ایجاد کرد. در این مطلب به این موضوع میپردازیم که در یک خونه جدید چطور شروع به چیدن و مبلمان کنیم.

### **برای مبلمان خانه جدید خلاق و ایده پرداز باشید**

در حال حاضر شما یه خونه خالی دارین و باید اون رو به شکلی زیبا مبلمان کنین. این خیلی مهمه که در خونه جدیدتون احساس راحتی داشته باشین و براتون خوشایند باشه. این موضوع هم خیلی به بزرگی و کوچکی خونه و لوازم گران قیمت مرتبط نیست و فقط باید کمی خلاق و ایده پرداز باشین. برای مبلمان خونه جدید نباید از خلاقیت واهمه داشته باشین و به هر ایده ای که به ذهنتون میرسه فکر کنین و بهش پر و بال بدین و امتحانش کنین. شاید واقعا منجر به یک اتفاق عالی بشه.

## عاشقانه ها (کلیک کنید)

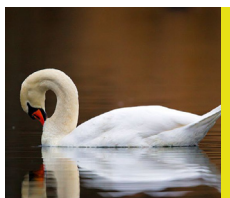
فقط غروب ها نیست که دلگیر است...  
وقتی دلت گیر کسی باشد و نباشد...  
میگیرد



سخت است وقتی از شدت  
بغض  
گلو درد بگیری  
و همه بگویند  
لباس گرم بپوش ...



زنان بسیاری را دیده‌ام، در وقت‌های  
بسیار...  
اما هیچ‌یک به اندازه‌ی زنان عاشق در  
خوش‌بختی دنیا دست نداشته‌اند!  
(مریم ملک دار)



بهترین چیز رسیدن به نگاه‌یست که از  
حادثه عشق تر است...  
(سهراب سپهری)



لحظه‌های با تو بودن از عمرم حساب  
نمیشوند... از آخرتم حساب میشوند...  
از بهشت



هنوز هم بوی خاک را دوست دارم ...  
و هنوز هم دلم کودکی ست عاشق بازی با خاک  
نگران نباش ...  
حال دلم خوب است ...  
فقط گاهی بهانه‌ی خاطراتی را میگیرد که با  
دستانم خاکشان می‌کنم  
زیر انبوهی از گریه ...  
گریه‌هایی که بویشان را دوست ندارم ...



یه سطل رنگ و قلمو بردارین و شروع به رنگ کردن کنین. اگر هم  
بودجه کافی دارید، پیشنهاد میکنم از کاغذ دیواری های مختلف  
و متنوعی که در بازار موجوده استفاده کنین و یا هر مصالحی که  
دوست دارین. به تناسب رنگی که برای دیوارها انتخاب میکنین و  
لوازمی که در اون اتاق قرار میدین دقت کنین.

در آشپز خونه هم به تمیزی کابینت ها و دیوار ها و شیرهای آب  
دقت کنین و اگر نیاز به ترمیم یا تمیزی داره و یا در کل خونه، هر  
نکته ای رو که مبینید و به نظرتون مهمه که رفعش کنین، انجام  
بدید.

### خوب نگاه کنید و نکات مختلف رو یادداشت کنید

پیشنهاد دیگم اینه که یک دفترچه یادداشت بردارین و نکاتی که  
به ذهنتون میرسه یادداشت کنین. همه اتاقها رو دقیق بررسی  
کنین و لیستی از نکات مورد نظرتون و ایده هایی که به ذهنتون  
میرسه و همچنین پتانسیل هایی که هر اتاق داره تهیه کنین.  
این به شما کمک میکنه که کاملا مشرف به همه ویژگی های

### برای مبلمان خونه جدیدتون، پیشنهاد میکنم

همه اتاقها و کل خونه رو به یه شکل و یه رنگ  
در نیارید. چرا که این مساله باعث کسل و خسته  
کننده شدن خانه میشه. اینکه هر اتاقی یه رنگ  
و یه طرح داشته باشه و کیفیت منحصر به فردی  
داشته باشه باعث هیجان انگیز شدن خونه میشه  
و باعث شادابی میشه.

منزل جددتون باشین و با توجه به اونها، بهترین سلیقه رو برای  
چیدمانش به خرج بدید.  
بعد از دیدن و بررسی، گوشه ای بشینید و برنامه ریزی کنین که  
چه اتاقی چطور و با چه وسایلی چیده بشه. اینکه بهتره چه رنگی  
در اون غالب باشه و چه سبکی چیده بشه.

برای تبادل نظر بیشتر درحوزه دکوراسیون داخلی از همه دوستان  
عزیزم برای مشارکت در [گروه دکوراسیون داخلی](#) دعوت میکنم.

نویسنده: [اون نفر](#)

# به وب سایت ما سر بزنید...

- محلی برای طرح سوالات شما
- راه اندازی گروه های بحث
- انتشار مطالب و نظرات و ایده های شما
- محفل هنرمندان ایرانی

[www.2nafare.com](http://www.2nafare.com)

