

<div> <div></div> <div>سنگ مسبور</div> </div>

خاتم‌به‌دهن و عصبی است
جوانی ۲۸ساله‌ام دارای مدرک دیپلم هشتم و هسرم مدرک سیکل دارد. از لحاظ مالی در شرایط متوسط هستم. حدود ۸ سال است که ازدواج کرده‌ام و بچه چهار ساله هم دارم. تنها مشکلی که با خانم دارم این است که خیلی عصبی و پددهن است و همه کارهایش را می‌خواهد با عصبانیت و پرخاشگری انجام دهد. البته ما به هم خیلی علاقه داریم ولی حس می‌کنم که این رفتار، شخصیت درونی لوست که نمی‌تواند تغییرش بدهد، من خیلی تلاش می‌کنم که با ازش کاری بکنم که به حالت عادی برگردد ولی موفق نشده‌م
سیده سلطانی، روانشناسی این که پیگیر مسائلی هستم که در زندگی زناشویی‌تان مشکل درست می‌کنه، علامت خوبی است و علاقه‌شما به زندگی یک‌جور رفتار اکسباتسی است.

اولین قدم برای تغییر رفتارهای پرخاشگرانه این است که واقعا همسران خودشان هم تغییر تغییر نکنند. برای این منظور لازم است با او پیشینده مسلدا با کنبد یا هم سود و زیان رفتارهای پرخاشگرانه اش را بررسی کنید. مسالدا با بررسی بیشتر، متوجه می‌شود که رفتارهای پرخاشگری فقط در کوتاه مدت می تواند برایش سودمند باشد. این سب کار افزایش انگیزه او برای تغییر رفتارهایش می باشد.

قدم دوم
قدم دوم این است که همسران موقعی که عصبانی می‌شود به خودش دقت کنند و ببیند این عصبانیت را در کجای بدنش احساس می‌کند. چون به طور معمول پرخاشگری ختم‌ش روی یک قسمت از بدن تاثیر می‌گذارد. مثلا بعضی افراد شروع عصبانیت را با تیش قلب یا تن احساس می‌کنند. بعضی آن را در بازوها و احساس خود احساس می‌کنند... مهم است که همسران متوجه این موضوع شوند و سعی کنند این علامت بدنی را به خاطر سپارند و زودتر متوجه شروع عصبانیتشان شود. چون بهترین زمان برای مبارزه با پرخاشگری زمان شروع ان است و اهمیت موشش این است که زمانی که عصبانی می‌شود با آرام کردن آن قسمت از بدن مثلا با تنفس آرام عصبانیت خود را مدیریت کنید.

حرف نزنند
برای روش دیگر این است که زمانی که احساس عصبانیت می‌کنه سعی کنید حرفی حرفی نزنند و کار این انجام ندهد و فقط محیطی را که سبب عصبانیت شده است ترک کند. برای کم کردن عوا و عصبانیت همسران، از قبل با هم قرار بگذارید زمانی که ایشان با شما عصبانی هس هیچ صحبتی با هم نکنید و فقط از دور خودتون بعد از این که عصبانیت به کدام از شما رفه شد، باز گردید و درباره مشکل پیش‌ده صحبت کنید. باتان باشد که حتما باید درباره موضوع پیش‌امده بعدا صحبت کنید چون اگر صحبت نکنید خشم‌ها هرو می جمع می‌نهند و این سبب پرخاشری‌های شدیدتر بعدی خواهد شد. خودتان هم سعی کنید زمان هایی که همسران با آزارش یا بدین عصبانیت رفتار می‌کنه بیشتر به همسران توجه کنید و زمان هایی که عصبانی است توجه‌تان را کم کنید و در نهایت این که تکنیک‌ها و کنترل خشم، زود و کتابهایی هم در این زمینه نوشته شده است که می‌توانید از کتاب فروشی ها تهیه و از آن ها استفاده کنید. به رفتارهای درست همسران هر چند ناچیز و نا بد باشد توجه و احساس خوب خود را در مورد رفتارهایش بیان کنید. هر قلم‌نبله به مثل نکنید و به‌دیده‌های خود ایستاده‌نید زیرا این رفتار موجب تشدید رفتار همسران می‌شود. زمانی که همسران در وضعیت روحی مناسب قرار دارد، رفتار و تاتهای رفتاری مدنی‌نده‌ن و احساسی و رفتار شما و زندگی‌تان کمک‌تان صحبت کند در صورتی که همسران اظهار ایجاب بدهدنی دارم سعی کنید ارتباط را با آن ختم کنید خوب رفت و در محفلت با انبیر کم‌تر و در نهایت گفت کنید همسران ارتباط خود را با سنگان و دوستانی که رفتارهای مناسب و بهتری دارند، افزایش دهید.

مشارکت ۲۹۶ میلیارد ریالی خیران در استان

سیستان و بلوچستان

۴»»»» جمعه

ارباب افغلی - خیران و حامیان نیکوکار در سال گذشته بیش از ۲۹۶ میلیارد ریال برای رفع نیازهای خانواده‌های محروم کمک کردند.

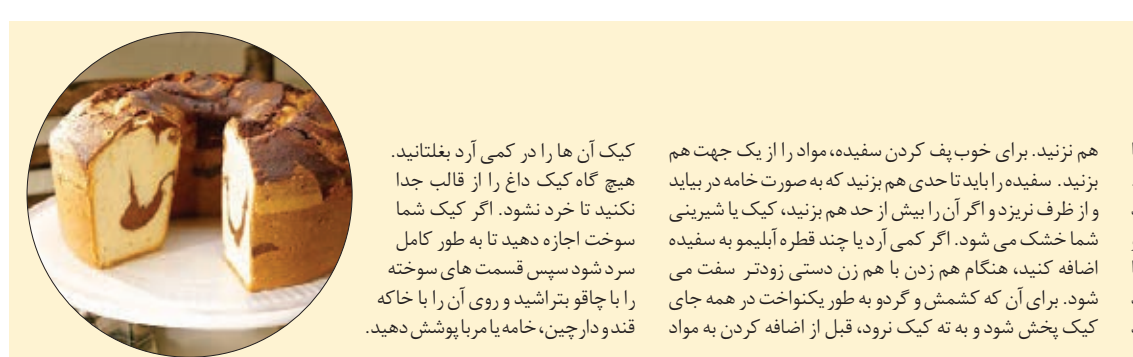
معاون توسعه مشارکت های مردمی کمیته امداد استان با اشاره به مشارکت بیش از ۲۹۶ میلیارد ریالی مردم خیر استان در سال گذشته، گفت: از مجموع مشارکت های مردمی ۸۴ میلیارد و ۹۸ میلیون ریال در فرسהל کمک های نقدی و غیرنقدی برای ۲۸ هزار و ۷۱۲۲ پتم هزینه شد.

گروه جامعه- تالاب‌ها جزو مهمانان از کانون های اصلی گردو گرد کشور است، جایی که ریش سازمان حفاظت محیط زیست در سفر اخیری به چابهار، سهم این تالاب در تولیدگرد و غبار کشور را ۲۵ درصد اعلام کرد. این کانون مرکزی گرد و غبار پس از ۲۰ سال خشکسالی در بهمن ماه سال گذشته با جاری شدن سیل در منطقه

بولجستان قدری آبگیری شد که تا حدودی موجب تثبیت گرد و غبار شد. این وجود مستولان و کارشاسان محیط زیست استان با امرات اعلام کرد که در این آب در تالاب جازموریان ران دوا می‌کند و ۱۵ میلیون متر مکعب آب ورودی سبب برگشت کارگردهای گذشته شده است.
بیش از دو ماه از ورود سیلاب به جازموریان می‌گذرد و یا بنحیر و نشست آب شاهد خشک شدن دریاچه جازمویان هستیم. مدیر کل محیط زیست دریاچه وضعیت تالاب جازمویان به خبرنگار ما می‌گوید: هیچ وقت نمی‌شود دریاچه طبیعت به صورت صددرد صحت کرد با توجه به اینکه سطح بنحیر در این استان زیاد است اگر ورودی مستمر آب داشته بنحیر در جازمویان آبها و در غیر این صورت تالاب خشک خواهد شد. «دریهر هورمالی» از تهیه طرح مدیریت یک پارچه برای حیات جازموریان خبر می‌دهد و می‌افزاید: تالاب هاوم جازموریان یکی از تالاب هایی است که برایش طرح مدیریت نوشته شده که این طرح از اقدامات موثر برای احیای تالاب خواهد بود. وی با بیان این که بسیاری از تالاب های کشور طرح مدیریت ندارند اما طرح مدیریت جامع یکپارچه تالاب جازمویان با استان کرمان در حال تهیه است، تصریح می‌کند: متولای این طرح استان کرمان است که در حال حاضر طرح شورشی ابتدائی آن نوشته شده است و حدود ۲۵ میلیون متر مربع در حال انجام است. وی اظهار می‌کند: تالاب هاوم جازمویان ضمن این که جمعیت گسترده ای در حاشیه این تالاب زندگی می‌کنند، برای آن ها هم مشکلات زندگی دارد در موضوع دامداری و فراوانی علوفه یک قطب است و رطوبت باقی مانده از زمان پر آب در فصل بهار برپندانی فلات مایندمیکو،

بهشت خزندگان و حشرات

رئیس اداره محیط زیست اراشهر هم معتقد است: جمعیت یکپارچه تالاب جازمویان با استان کرمان در حال تهیه است، تصریح می‌کند: متولای این طرح استان کرمان است که در حال حاضر طرح شورشی ابتدائی آن نوشته شده است و حدود ۲۵ میلیون متر مربع در حال انجام است. وی اظهار می‌کند: تالاب هاوم جازمویان ضمن این که جمعیت گسترده ای در حاشیه این تالاب زندگی می‌کنند تا زمانی که تالاب مربوط است مردم این مناطق



هم نزنند. برای خوب کردن سفیده، مواد را از یک جهت هم بزنند. سفیده را تا جایی هم بزنند که به صورت خامه در بیاید. و از طرف نرزد اگر آن را ریش از ج هم بزنند، کیک با شوری می‌شکند.
شما خشک می‌شود اگر کمی آرد یا چند قطره آلبومو به سفیده اضافه کنید.
همه گاه که در بیچال نگهداری کنید تا خامیت خود را از دست ندهد و موقع پختن کیک آن را با آرد مخلوط و کیک کنید و بعد از اضافه کردن آن ها، مخلوط را زیاد

بسیاری افراد بعد از تهیه انواع کیک از کار خود ارضی نیستند اما با رعایت نکات در پختن یک کیک می‌توان نتیجه دلخواه را بدست آورد.
۱- آماده کردن مواد کیک:
در روش کیک تا گرم شود. آرد کیک را قبل از استفاده تا چهار مرتبه الک کنید تا هوا بگیرد و کیک خوب پخت.
کیکبیک پودر را در بیچال نگهداری کنید تا خامیت خود را از دست ندهد و موقع پختن کیک آن را با آرد مخلوط و کیک کنید و بعد از اضافه کردن آن ها، مخلوط را زیاد

کاهش فقر است.

وی با بیان این که یکی از برنامه های این نهاد که با هدف شناسایی دانش آموزان نیازمند ارائه خدمات علمی، آموزشی، مهارتی، فرهنگی، تربیتی و در جهت نشر فرهنگ اتفاق اجرا می‌شود، طرح ایام دانش آموزان است، افزود: تاکنون با برگزاری جلسات نمونه توجیه کرد، اتفاق های مردم نیکوکار

و تعامل و همکاری با دستگاه های اجرایی و نهادهای از جمله غیرنقدی برای ۲۸ هزار و ۷۱۲۲ پتم هزینه شد.

حقابه جازموریان، نیازمند نگاه فرامنطقه‌ای



آب سیلاب اخیر که اسفند ماه وارد تالاب شده بود، موجب شد تاکنون بهترین زمان برای کشاورزی در این تالاب باشد. وی رطوبت باقی مانده از سیلاب اخیر در کنترل ریزگردهای منطقه را موثر می‌داند و می‌افزاید: براساس گفته کارشناسان متشاً ۲۵ درصد ریزگردهای داخلی کشور از هاوم جازمویان است و با توجه به این که جمعیت گسترده ای در حاشیه این تالاب زندگی می‌کنند تا زمانی که تالاب مربوط است مردم این مناطق

کرمان برگزار شد. وی با بیان این که در این طرح همه جوانب برای احیای تالاب هاوم جازمویان سنجیده شده تصریح می‌کند: در طرح جامع احیای تالاب هاوم جازمویان دارای ۶۹ هزار کیلومتر حوضه آبریز است. بیان می‌کند: تالاب جازمویان هم در استان کرمان و هم در سیستان و بلوچستان از رودخانه های قابل و مهمی تغذیه می‌کند که در سیستان و بلوچستان می‌توان به رودخانه های سیور، ایرندگان و کارواندر اشاره کرد که این رودخانه ها از کوه برگر و کوه های سال ۱۳۹۶ باید برای این طرح ۵ کارگاه برگزار شود که مردم می‌توانند برای احیای تالاب هاوم جازمویان



حسین معارفی، کارشناس گیاهان دارویی، موکلان های موجود، آویشن از تنی در مقایله با برخی برطان ها دارند. آویشن جلوی اسهالها و عفونت های گوارشی را دارد و دواچر است و مصرف متعادل آن برای عملکرد خوب مغز، کاه ها و قلب مفید است. اساسی برای گیاههای خوش خلط آواری دارد و به همین دلیل به امیزی و باز کردن پورشن ها کمک می‌کند. آویشن برای مقابله و پیشگیری از مشکلاتی



ترویج روش های نوین و تغییر شیوه کار اقدامات ارگادری

وی تصریح کرد: به همین جهت افزون بر اینکه مشارکت مردمی به اجماع و تشریک مساعی برای حمایت از نشر بی میرامایی با بیان اینکه توجه مصرف و تقسیم کمک های

مردمی جمع آوری شده با همکاری حوزه حمایت و سلامت خانواده این نهاد انجام می‌شود ادامه داد: کمیته امداد با استفاده از تجهیزات و امکانات و ظرفیت های موجود این نهاد بازاریابی و تغییر نگرش تحولی از اقدامات و شیوه های سنتی جمع آوری کمک های مردمی گاسته با برنامه ریزی در زمینه

انجام دهند احتجاب از مصرف بی رویه آب و جلوگیری از خفر چاه ر مجاز در منطقه است اما جمع شده در تالاب بسیار سریع به سفره های آب زیر زمینی نفوذ می‌کند. به دراشت آب بی رویه سبب پایین رفتن سطح ایست آب سفره های زیر زمینی، کم شدن چسبندگی خاک و به وجود آمدن ریزگرده می‌شود. وی درباره راه حل احیای تالاب هاوم جازمویان می‌گوید: برای احیای تالاب هاوم جازمویان باید به دست کشت های نوبن و آبپزی های تحت فشار روی آرد. همچنین باید به طبع سبب طوگی ران بونه کشی در د کارول کش، تخلیه زاینه ها، حفر چاه ای... به کمک فرهنگ سازی از طریق سازمان های مردم نهاد و معتمدان پیش روی متولای می‌کند: شهرداری نیز از تخلیه زاینه در حاشیه تالاب هاوم جازمویان جلوگیری کرده و محل های جدیدی نیز پیشنهاده شده است که در این راستا روستائیان، عشایر و دامداران نسبت به پاکسازی و جمع آوری زاینه ها کمک های زیادی کرده اند.

به حقابه جازمویان توجه شود
هاشم زهی با اشاره به این که احیای تالاب هاوم جازمویان نیاز به نگاه فرامنطقه ای و ملی دارد ادامه می‌دهد: بهترین کار برای احیای تالاب هاوم جازمویان توجه و بدون حق با هاوم جازمویان در طرح جامع مدیریت است وی با بیان این که تالاب جازمویان دارای ۶۹ هزار کیلومتر حوضه آبریز است، بیان می‌کند: تالاب جازمویان هم در استان کرمان و هم در سیستان و بلوچستان از رودخانه های قابل و مهمی تغذیه می‌کند که در سیستان و بلوچستان می‌توان به رودخانه های سیور، ایرندگان و کارواندر اشاره کرد که این رودخانه ها از کوه برگر و کوه های سال ۱۳۹۶ باید برای این طرح ۵ کارگاه برگزار شود که مردم می‌توانند برای احیای تالاب هاوم جازمویان



مانند التهاب لته، لارژیت، آسم، عفونت ها و زخم های گلو و التهاب دهان نیز مفید است. البته این مورد را هم در نظر داشته باشید که گاست که خشن خون بالا دارند و دچار برگاری و واکن کاری تریوشید هستند و همچنین زانان باردار باید در مصرف آویشن احتیاط کنند.
روش تهیه و استفاده از چای آویشن
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک



بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک



بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک



بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک



بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک



بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک



بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک

بریزند. اگر گاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید.
کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزند. در قوری را بنشیند و اجازه دهید ۵ مدت ۵ دقیقه بماند.
برای هر لیوان آب ۲ قاشق چای خوری گیاه آویشن خشک</