

آشپزی

برنج مخلوط با سبزی به سبک هندی

مواد لازم: روغن ۲قاشق غذاخوری - پیاز خرد شده نصف پیمانه - زنجبیل ریز خرد شده یک قاشق غذاخوری - لوبیا سبز خرد شده یک پیمانه - هویج خرد شده نصف پیمانه - پودر کاری یک قاشق غذاخوری - برنج پخته ۳ پیمانه - نخود آب پز شده یک پیمانه - گوجه تزیینی نصف شده یک پیمانه - سس سویا ۲ قاشق غذاخوری - نمک و فلفل به میزان کافی

طرز تهیه: در یک قاشق غذاخوری روغن، پیاز و زنجبیل را به مدت ۱۰ تا نیمه تفت دهید. لوبیا و هویج را اضافه کنید و به مدت یک دقیقه با تا این که لوبیا سبز براق شود، تفت دهید. پودر کاری را اضافه کنید و برای ۵دقیقه دیگر تفت دهید. باقی مانده روغن و سپس برنج را اضافه و مخلوط کنید طوری که دانه های برنج بشکنند. در این مرحله نخود، گوجه قرنگی و سس سویا، نمک و فلفل را اضافه کنید و پس از یک دقیقه هم زدن سرو کنید.

دانستنی‌های خانه‌داری

❑ گچ‌کاری خانگی: اگر گچ سقف اتاق‌تان به هر دلیلی ترک خورده، لازم نیست سراغ گچکار بروید و حتی لازم نیست مرد خانه را خبر کنید! فقط کافی است کمی چسب مایع را با جوش شیرین مخلوط کنید. این مخلوط تبدیل به یک خمیر می‌شود. حالا می‌توانید بالای نردبان رفته و با انگشت خمیر را لایه لای ترک‌های سقف بمالید. اگر ملایم اتاق نان رنگی است، کمی رنگ خوراکی همراه با رنگ سقف به آن اضافه کنید. به این ترتیب خودتان حداقل برای مدتی ترک سقف را پوشانده اید و در مخارج هم صرفه جویی کرده اید.

❑ چکش روی میخ با انگشت!:: از انگشتان نازنین خود در برابر چکش‌های بی‌رحم محافظت کنید. فکر هم نکنید چکش روی میخ کوبیدن فقط کار مرد خانه است، آن هم فقط به این دلیل که خانم ها می‌ترسند به جای میخ انگشت خود را نشانه بگیرند. راه حل بسیار ساده است. هنگامی که می خواهید میخی را چکش بزنید، میخ را در یک قطعه کاغذ سخت سیماده یا مقوا فرو کنید و از این کاغذ برای نگه داشتن میخ در محل مورد نظر استفاده کنید. قبل از اینکه میخ کاملاً سرخایش محکم شود کاغذ را پاره کنید.

❑ خاتمه ها و منته وارد: وقتی که می خواهید فلزات را با منته سوراخ کنید، در قدم اول بهتر است از یک دریل یا منته کوچک استفاده کنید و بعد سراغ منته بزرگ بروید. درضمن وقتی می خواهید یک فلنز سخت را با منته سوراخ کنید، به جای چرب کردن منته با روغن یکی، دو قطره تربانتین به آن اضافه کنید. در ضمن اگر از اره دستی تان زیاد استفاده می کنید و می خواهید چوب را راحت تر اره کنید، نیاززی به زور بازوی همسر تان نیست. فقط کافی است کمی نفت به چوب بمالید تا بسیار راحت تر اره شود.

❑ با پیچ های شل چه کنیم؟: اگر پیچی در خانه شما شل یا هرز شده و در جای خود ثابت قرار نمی گیرد، یک قطعه چوب کبریت را داخل سوراخ پیچ قرار داده و آن را بشکنید. بعد پیچ را داخل آن بیجانید. حالا پیچ سفت و محکم می شود. البته می توانید پیش از این که پیچ را دوباره داخل جای اش قرار دهید، چند رشته براده یا پنجم فولاد (که می تواند سیم ظرفشویی هم باشد) به دور میخارهای پیچ ببندید تا محکم تر شود.

تنبیه بدنی

همیشه راهگشا نیست

کتک زدن کودکان در سن رشد می‌تواند اثرات مخربی را بر روحیه آنان در بزرگسالی بر جای بگذارد.
فرزندان که از والدین به ویژه مادران سؤال می‌شود که چرا همیشه بازیگوش خود را کتک می‌زنند آنان در جواب تنها پاسخ می‌دهند که کتک زدن و تنبیه بدنی در برخی از موارد جواب می‌دهد و باعث می‌شود تا کودک بهتر تربیت شود. البته این نوع از رفتارهای تربیتی برای کودکان اصلا توصیه نمی‌شود و این یک عقیده نادرست و اشتباه است که والدین همچنان از آن تبعیت می‌کنند؛ چرا که تنبیه بدنی و کتک زدن کودک نه تنها باعث ارتقای کودک نمی‌شود بلکه می‌تواند در بروز رفتارهای پرخاشگرانه و ناهنجار در بزرگسالی در کودک نقش مهمی ایفا کند.

با تحقیقی که متخصصان بر روی ۳۵ مادر در ایالت تگزاس که فرزندان خود را کتک می‌زدند، انجام دادند و با ضبط صدای آنان به این نتیجه دست یافتند که ترس و وحشت حاصل از تنبیه بدنی که در صدای کودکان حین کتک خوردن به وجود می‌آید به شدت بر روحیه آنان اثر گذاشته و آنان را افرادی پرخاشگر به بار می‌آورد. البته اگر می‌خواهیم که کودکانمان با مشکلات ناهنجار در آینده مواجه نشوند هم والدین و هم مسئولان باید با این روند به مقابله بپردازند. به طوری که در کودکی خود نیز مشابه مادری به اتهام کتک زدن سه فرزند خردسالش توسط مقامات مربوط به پنج سال حبس محکوم شد. بسیاری از والدینی که اقدام به تنبیه بدنی فرزندان خود می‌کنند در کودکی خود نیز توسط پدر و مادرشان مورد تنبیه بدنی قرار گرفته بودند و این نوع تنبیهات بدنی به طور حتم ریشه در کودکی آنان دارد.

در بسیاری از موارد والدین به ویژه مادران و مخصوصاً مادران شاغل به بهانه‌های واهی و بسیار ساده چون تمیز نکردن اتاق، دعواهایی که میان دو کودک رخ می‌دهد یا داد و فریاد کتک می‌خورند و تنبیه می‌شوند.

در تحقیقات آماری که از سال های دهه ۱۹۹۰ میلادی در آمریکا صورت گرفته است، پژوهشگران به این نتیجه دست یافتند که ۷۰ درصد زنان تحصیلکرده فرزندان خود را کتک می‌زنند و تنبیه می‌کنند. البته باید به این نکته هم اشاره کرد که کودکانی که به صورت زندوم و گهگاه کتک می‌خورند تاثیراتی مخرب بر رفتارشان ایجاد نمی‌شود و در مقابل فرزندان آن دسته از والدینی که آنان را به صورت مداوم تنبیه می‌کنند به شدت پرخاشگر شده، رفتاری تهاجمی و ضد اجتماع دارند و دچار افسردگی می‌شوند. علاوه بر این، احتمال این مساله در کودکانی که به صورت مداوم کتک می‌خورند، وجود دارد که در بزرگسالی و به ویژه در دوران جوانی در گروه های خلافکار وارد شده یا مورد سوءاستفاده قرار بگیرند. به همین دلیل است که باید برای مقابله با بروز چنین پدیده‌هایی در کودکان که جامعه را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد راهکاری اندیشید؛ چرا که در روش های نوین توسعه اجتماعی برای تربیت کودکان، تنبیه کردن و کتک زدن منسوخ شده و جای آن را روش های ذهن مثبت گرفته است، به طوری که در این روش کودک با پدر و مادرش احساس دوستی و نزدیکی بیشتر کرده و بدون ترس از والدینش به روش سالمی آمویز صحبت کند.

بانوان

پوست‌تان را خانه تکانی کنید

کتید و با یک کلاه پلاستیکی موها را لیموترش تازه مخلوط کنید. سپس این مخلوط را به خوبی بزنید تا کاملاً حالت کرمی شکل پیدا کند. قبل از این که شب به تخت خواب بروید، این کرم را به صورت تان بمالید. زمانی که از این کرم استفاده می‌کنید باید حتما هنگام روز کرم ضدآفتاب بزنید.

❑ چگونه پوست تان را جوان کنید؟ اولین قدم در زیباسازی پوست، برداشتن سلول های سطحی مرده از روی پوست است، بنابراین باید بتوان گفت اگر می‌خواهید پوست‌تان دوباره طراوت از دست رفته خود را بازیابد، باید از پوست لایه برداری کنید تا به رشد سلول های جوان کمک کنید و تا حدی نیز باعث کاهش چروک ها شوید. ابتدا صورت‌تان را با یک پاک کننده بدون چربی بشوید و سپس با ۲ انگشت لایه بردار طبیعی را روی پوست ماساژ دهید. بهتر است اطراف چشم و دهان از لایه بردار استفاده نکنید.

لایه بردار قوی: این لایه بردار را به کسانی توصیه می‌کنیم که می‌خواهند چروک‌های روی صورت شان را کاهش دهند، مقداری مساوی از آب لیمو را با آب جوشیده شده مخلوط کنید و روی صورت بمالید، حدود ۵ دقیقه صبر کنید سپس صورت تان را بشوید. از آن جا که این لایه بردار بسیار قوی است بهتر است بعد از آن، از یک مرطوب کننده ملایم استفاده کنید. بهتر است از این لایه بردار هفته ای ۳ بار استفاده کنید و بعد از ۲ هفته می‌توانید میزان آب لیمو نسبت به آب را ۲ برابر کنید.

❑ سفیده تخم مرغ را به خوبی هم بزنید تا کاملاً کف کند، حالا این سفیده زده شده را روی پوست سران ماساژ دهید، سپس موها را آب بکشید، می‌توانید مقدار کمی سرکه سیب به آب اضافه کنید.

❑ قاشق غذاخوری عسل را با ۴ قاشق غذاخوری روغن و یک زرده تخم مرغ و مقداری زل آلوده ورا مخلوط کنید تا کاملاً یک دست شود. سپس موها را با این مخلوط آغشته کنید و بعد موها را با یک حوله، حدود یک ساعت بپوشانید، سپس مثل همیشه موهای تان را آب بکشید. می‌توانید برای نتیجه بهتر، موها را به مخلوط آب و رزماری آب بکشید (برای تهیه آب رزماری مقداری برگ های رزماری را درون یک ظرف آب بپاشید. این ریکآوری همان رزماری استفاده کنید).

در یک کاسه ۲ عدد تخم مرغ را با مقداری مایونز مخلوط سپس موها را به آن آغشته

خانواده

ده راه برای ضد ضربه شدن ازدواج شما

چرا بعضی از ازدواج ها برای همیشه دوام می آورند اما بعضی دیگر در کمالش غرق می شوند و در نهایت هم محکوم به شکست هستند. آخرین تحقیقات روانشناسان اگر توسط زوج ها جدی گرفته شود قطعا می‌تواند کمک شایانی در حفظ ازدواج باشد. کافی است سرزنشهای کوچک را کمی جدی بگیرید. سرخ‌هایی که می‌تواند در یک عکس قدیمی دوران دبیرستان شما وجود داشته باشد و یا حتی در یک مایل راحتی اتفاق نشیمنستان خودنمای کند. ۱۰راه برای داشتن یک ازدواج ضدضربه:

❑ برای آشتی پیش قدم شوید
آیا شما کسی هستید که بعد از جروبحث قدم اول را برای عذرخواهی کردن برمی‌دارد؟ جدیدترین تحقیقات نشان می‌دهد که اگر یکی از شما دو نفر بلافاصله بعد از جروبحث برای آشتی قدم برمی دارید و اهم کردن را کنار می‌گذارید پس ازدواج محکمتری نسبت به دیگر زوج‌هایی دارید که هیچ‌کدام حاضر نیستند برای پایان دادن به یک دعوا پیشقدم شوند و از دل دیگری در بیاورند.

❑ گذشت هم اندازه دارد
گذشت اتفاق بسیار جالب توجهی است. خیلی از زنان از آنچه که می‌خواهند به راحتی چشم پوشی می‌کنند تا همسرانشان را خوشحال کنند اما تحقیقات اخیر نشان داده گذشت بیش از حد گاهی اوقات دردرسازمی می‌شود. با این وصف زمانی که کمتر از حقوق طبیعی و منطقی خود چشم پوشی می‌کنند ازدواج-های موقتی در پی نسبت به بقیه دارند.

❑ با هم بفیلدید
این یک نشانه خوب است. خندیدن استرس را کم می‌کند. این را بدانید که اگر کمتر بخندید استرس بیشتری خواهید داشت و همین مسأله می‌تواند تأثیر مستقیمی روی

رو ی ۶۵۰نفر از مردمان

❑ **لینشد بزنید**
تحقیقات اخیر در هندوستان

دندان ها برسد. دندان ها را آب بکشید. ۳) سه قاشق چای خوری جوش شیرین را با یک قاشق چای خوری نمک مخلوط کنید سپس دندان ها را با این پودر مسواک کنید. ❑ چگونه در مسافرت مراقب پوست تان باشید؟

در سفر به راحتی به همه مواد دسترسی ندارد ما در اینجا فهرستی از مواد طبیعی مفید برای پوست را برای شما شرح می‌دهیم تا با توجه به آنچه در دسترس دارید در سفر هم پوست خود را تغذیه کنید.

گوجه فرنگی: اگر منافذ پوستی مسدود شوند احتمال بروز آکنه زیاد می‌شود. گوجه منافذ پوستی را باز می‌کند.

سرکه: اگر روی پوست، جوش وجود دارد و به طورکلی پوست شما ملتهب و خارش دار است این ماده پوست را نرم می‌کند و می‌تواند برای آفتاب سوختگی نیز موثر باشد.

ماسک: پوست را نرم و آبرسانی می‌کند. می‌توان از آن به عنوان یک پاک کننده و روشن کننده و پوست استفاده کرد.

ژل آلوئه ورا: درمانی برای انواع سوختگی‌هاست.

آووکادو: منبع خوبی از ویتامین E و روغن های طبیعی است و می‌توان از آن به عنوان مرطوب کننده طبیعی استفاده کرد.

شیر نارنگی: برای صاف کردن پوست مفید است.

فیلار: برای از بین بردن کبودی ها و چروک های زیرچشم مفید است، همچنین درمانی برای چشم‌هاست.

تخم مرغ: سفت کننده پوست است، بهتر است پوست های نرمال و چرب از سفیده تخم مرغ استفاده کنند و پوست های خشک از زرده تخم مرغ.

شیر: یک ماده خوب برای تغذیه پوست **آملی:** به عنوان اسکراب برای کم رنگ کردن و از بین بردن چروک ها، منافذ پوستی و جوش های سرپیه به کار می‌رود. **هوی:** برای نرم و صاف کردن پوست مفید است و رنگ چهره را روشن می‌کند. **آناناس:** یک سفت کننده طبیعی پوست که رنگ چهره را روشن می‌کند و پوست را نرم می‌کند.

خانواده

میانسال نشان داده آن عده که در عکس های دوران نوجوانی شان بیش از بقیه لبخند به لب دارند در زندگی زناشویی خود موفق‌تر بوده اند و البته خبر بد برای آن دسته از افرادی که در دوران نوجوانی همواره روی مودهای بی‌حوصلگی بوده اند و کمتر لبخند به لب داشته اند این ریکآوری همان زناشویی آن در خطر است!

❑ فوب مثبت را از هم دریغ نکنید
معمولا هر چند وقت یکبار به همسران شما می‌گویید: «بله» می‌گویی؟ یا یک واژه مثبت می‌خواهید روز بعد و اعصاب و روان تان به هم ریخته است و در نتیجه هیچ بعید نیست در آن روز خاص روابط خانوادگی‌تان را هم درست به خاطر بی‌حوصلگی به تنش بکشانید. اگر این بدخواهی‌ها تکرار شود آن وقت تنش هم به جز لاینفک زندگی شما تبدیل خواهد شد. پس سعی کنید شب‌ها کامل و منظم بخوابید.

❑ حملات رومانتيك فراموش نشود
«من آشغال ها را بیرون بگذارم»، «من طرف ها را بزنم»، گاهی اوقات این جملات می‌توانند بسیار رمانتيك باشند به خصوص وقتی مخاطب شما همسرتان باشد. بهتر است در کارهای خانه مشارکت وجود داشته باشد چون اگر همه امورخانه، تأکید می‌کنیم همه امور، فقط به عهده یکی از شما دونفر باشد این فرد به مرور زمان احساس بی ارزش بودن می‌کند. این موضوع برای زندگی شما خطرناک خواهد بود.

❑ **ا تو مشكردم**
بهتر است در کارهای خانه مشارکت وجود داشته باشد چون اگر همه امورخانه، تأکید می‌کنیم همه امور، فقط به عهده یکی از شما دونفر باشد این فرد به مرور زمان احساس بی ارزش بودن می‌کند. این موضوع برای زندگی شما خطرناک خواهد بود.
❑ **ا تو مشكردم**

خانه را چند وقت یکبار

ضد عفونی کنیم؟

خانه باید محلی امن برای ساکنان آن باشد و رعایت بهداشت، یکی از مواردی است که خانه را امن و مطمئن می‌کند، اما این کار نباید باعث آزار اعضای خانواده شود. تمیز کردن خانه باید طبیعی و به اندازه و شستشو باید با مواد شوینده معمولی باشد نه شوینده های قوی و موادی که از آنها برای ضدعفونی استفاده می‌شود. تمیز کردن خانه فقط در شرایطی می‌تواند از شکل عادی و معمولی خارج شود که بیماری خاص در خانه داشته باشد. اگر در خانه بیماری دارید که شیمی درمانی انجام می‌دهد یا به یکی از انواع بیماری خودآیمنی مبتلاست، باید برای تمیز کردن خانه، دقت بیشتری کنید البته نه به این معنا که شوینده ها را بیشتر کنید بلکه باید به مراقبت های خاص این بیماران، توجه بیشتری داشته باشید. بهتر است در این مورد با پزشک معالج آنها صحبت کنید.

ضدعفونی وسایل خانه باید در شرایطی انجام شود که یکی از اعضای خانواده به بیماری زمینه ای عفونی مبتلا باشد؛ بیماری هایی مانند اسهال خونی، وبا یا انواع هپاتیت. در این صورت است که برای حفظ سلامت دیگر اعضای خانواده و جلوگیری از پیشرفت عفونت در بدن فرد بیمار باید بخش هایی از خانه تمیز و ضدعفونی شود.

عفونت جزو آلودگی‌هایی نیست که به چشم بیاید به همین دلیل بهتر است ریسک کنید و با مواد ضدعفونی کننده خانگی، بهداشت منزل و سلامت اعضای خانواده خود را تأمین کنید.

دستشویی و حمام را باید بیشتر مورد توجه قرار دهید چرا که همه اعضای خانواده در روز بارها از آن استفاده می‌کنند و به همین دلیل عفونت به راحتی در آن منتقل می‌شود. عدم رعایت بهداشت ممکن است باعث سرایت بیماری به همه اعضای خانواده شود در حالی که با مصرف درست و به جای آبنی یوتیک‌هایی که پزشک تجویز کرده است، ابتلای دیگر اعضای خانواده تا حد ممکن کاهش می‌یابد. بی شک بهداشت گام مهمی در درمان بیماران عفونی است.

دو روش ترد کردن کلم قرمز

روش اول) مقداری آب داخل ظرف ریخته و روی اجاق گاز بگذارید. دو قاشق غذا خوری سرکه به آن اضافه کنید کلم ها را خرد کنید و داخل آب جوش و سرکه بریزید. بعد از دو جوش آنها را داخل آبکش بریزید، تا آبش خارج شود و درضمن خرد می‌بینید که چقدر ترد و خوشمزه می‌شود. روش دوم) می‌توانید کلم خرد شده را در ظرف فلزی ریخته و برای چند دقیقه داخل فریزر قرار دهید ، بسیار ترد می‌شود.

عشق به جای خود، مؤدب باش

روابط سالم و صحیح زوجین زمانی میسر می‌شود که زوجین در امر مبادله اطلاعات و احساسات، مسائل خاصی را رعایت کنند.

۱) درک متقابل یکدیگر
شک نیست که زن و شوهر از دو خانواده و در دو فرهنگ جداگانه پرورش یافته‌اند. طرز فکرها، سلیقه ها، طرز تلقی‌ها و برداشته متفاوت‌ند و ممکن است درباره هر مسئله اختلاف نظر وجود داشته باشد. در اختلاف نظر است که هر یک مدعی اتخاذ‌شویه‌ای می‌شود و چون با همدیگر کنار نمی‌آیند، می‌گویند:

همسر مرا درک نمی‌کند. این خود موجب پیدایش انفجار در زندگی خانوادگی است. اما اگر دو نفر بگویند که یکدیگر را بناسند و از علایق و اندیشه های یکدیگر آگاهی پیدا کنند، مطمئنا به موفقیت هایی دست می‌یابند. در راه درک یکدیگر و رسیدن به تفاهم، زوجین باید به این اطمینان برسند که محبوب یکدیگرند و در بیشان یونیدی حقیقی وجود دارد. این نکته را نباید فراموش کنیم اگر انتظارات افراد از دیگران با مقدرات آنها برابری داشته باشد، آنجا درک کردن وجود دارد. در چنین موقعی، تلاش و کوشش و امید حرکت به وجود خواهد آمد. ولی وقتی انتظارات از حدود مقدرات فرد خارج باشد، درک کردن وجود ندارد و در نتیجه، سردی و یأس و سکوت به وجود خواهد آمد. به جای حرکت بیشتر، سکون و رکود جایگزین خواهد شد زیرا وقتی کسی را درک نکرده باشیم، طرف مقابل دچار رنج و ملال شده، از حرکت و پویایی باز خواهد ایستاد.

۲) تکریم یکدیگر
در زندگی مشترک زوجین، شاید رعایت آداب به صورتی کامل امکان پذیر نباشد، ولی وجود احترام متقابل برای آنها اصلی اساسی است. درگیری‌ها و اختلافات آشکار هنگامی پدید می‌آیند که پرده حرمت فی‌مابین دریده شود و طرفین برای یکدیگر ارزش و احترامی قابل نباشند. مهمترین شیوه برای جلوگیری از بروز درگیری ها در بین زن و شوهر تحکیم روابط و تکریم یکدیگر است. تکریم کردن زن به شوهر و بر عکس، طرفین را دل باخته و اکسیر یکدیگر می‌سازد. آن چنان که هرگز از زندگی با همدیگر احساس سیری و خستگی نمی‌کنند و سعی دارند همیشه در کنار یکدیگر و دور از همه گونه فریب ها زندگی کنند. حرمت گذاردن به هم یک حسن است و هر زن و مرد باید در جستجوی نقاط مثبت در زندگی همسر و تکریم او به خاطر آن نقطه مثبت باشد.

بزرگداشت و تکریم به شخصیت، برای همسران، بلکه هر انسانی یک نیاز طبیعی است. در اثر غریزه حبّ ذات که در طبیعت انسان نهاده شده، به ذات خویش علاقه دارد، میل دارد دیگران نیز شخصیت او را بپذیرند و گرامی بدارند. اگر نیاز طبیعی به تکریم شخصیت هر فرد در خانواده تأمین شد، احساس آرامش می‌نماید و به نفس خویش اعتماد پیدا می‌کند. از توانایی های خود استفاده می‌نماید و با دلگرمی و امید به موفقیت و کسب رضایت سایر اعضای خانواده در مسیر زندگی قدم برمی دارد، به خانواده همسر و دیگر مردم خوش بین می‌شود و آنان را قدرشناس و قابل اعتماد می‌داند و از همکاری با افرادی که قدر او را شناخته و شخصیتش را گرامی می‌دارند، هراسی ندارد. همسری که مورد تکریم و احترام خانواده قرار گرفته است، به خانواده خود عشق می‌ورزد و در احترام متقابل همسر خود، از هیچ کوششی دریغ نمی‌کند.

اگر این نیاز طبیعی در چارچوب روابط سالم تأمین نشود، بلکه بر عکس، همسر مورد تحقیر قرار گیرد و به شخصیتش ضربه وارد شود، خود را ضعیف و ناتوان و همسر خود را قدرناشناس به حساب می‌آورد. چون از همسر و خانواده احترام ندیده است، نسبت به همسر خود بدبین می‌شود. در این زمان است که سوءظن ها و بدبینی‌ها سراسر وجود او را می‌گیرد و درصدد انتقام جویی برمی‌آید. از این رو، در احادیث معصومان (علیهم‌السلام) در مورد کسانی که مورد تحقیر قرار گرفته‌اند و عزت نفس آنها مورد خدشه واقع شده، روایات بسیاری وارد شده است.

بسیاری وارد شده است.