

## تنبلی و درمان

تنبل‌ها بیشتر به خود می‌گویند یا بد آن‌نامه‌ها را بنویسم و باید شروع کنم: عبارت‌های باید‌دار معمولاً موثر نیست، زیرا احساسی از گناه تولید و در نتیجه شریطی فراهم می‌کند که شما از انجام آن خودداری می‌کنید. در همان لحظه که به خود می‌گویید «باید این کار را انجام دهم» به احتمال زیاد این اندیشه را در سر دارید «اما حالا به انجام آن مجبور نیستم، تا فرصتی دیگر صبر می‌کنم». گاهی اوقات هر چه بیشتر به خود بگویید که باید کاری انجام دهید، انجامش به همان اندازه دشوار می‌شود. به گزارش «بیوته» خیلی‌ها به علت نداشتن قاطعیت و موافقت کردن با انجام کارهایی که علاقه‌ای به انجام آن ندارند، سهل‌انگاری می‌کنند. البته همه در مواقعی برای کمک به دیگران تن به انجام کارهایی می‌دهیم که به آن علاقه‌ای نداریم، اما اگر احساس کنید باید همیشه آری بگویید و همه را راضی کنید، مشکل ساز می‌شود. ممکن است بیش از حد خود را متعهد کنید و به جای آن که برخور دی صادقانه داشته باشید، تن به مسامحه دهید و آن وقت کار مهم‌تری را با تاخیر انجام دهید.

در به عهده گرفتن کاری که از آن برهیز دارید شجاع باشید: یک عمل شجاعانه می‌تواند همه



گناهکار و شکست خورده می‌بینید. می‌توانید بر خورد با این افکار منفی را بیاموزید تا تحت تأثیر آن‌ها قرار نگیرید. این افکار را یادداشت کنید. اگر دلتان می‌خواهد دنیا تغییر کند، شکوه و شکایت نکنید: کاری کنید به جای این که لحظه‌های خود را با انواع نگرانی‌های اختلال آمیز نسبت به کارهای معوق مانده بگذرانید، با این نقطه ضعف فلاکت‌بار مبارزه کنید و پیوسته در لحظه حال زندگی

کنید. یک فرد عمل‌کننده باشید، نه آرزوکننده، امیدوار یا انتقادکننده. ببینید اکنون از چه چیزی اجتناب می‌کنید و شروع به مقابله و مبارزه با ترس از زندگی مثبت و سازنده کنید: به تعویق اندازی سبب نگرانی نسبت به امری در آینده می‌شود و این نگرانی جانشین زمان حال شما می‌شود. اگر آن امر به صورت «اکنون» درآید نگرانی نسبت به آینده باید از بین برود.

## نسخه



## درمان میگرن با سیاه دانه

نصف قاشق سیاه دانه آسیاب شده را با نصف قاشق انیسون (دانه‌هایی شبیه رازیانه دارد) و سه تکه میخک کوبیده شده، مخلوط کنید و با یک لیوان شیر بجوشانید (بهتر است کمی عسل خالص نیز اضافه کنید). به گزارش «نما» یک فنجان از این معجون دارویی را می‌توانید در هنگام شروع سردرد و میگرن بنوشید. با روغن سیاه دانه، گیجگاه و شقیقه خود را چرب کنید تا از سردرد خلاص شوید.

## خانه‌داری



## تمیز کردن ظروف زنگ‌زده

شاید در خانه وسایلی قدیمی مانند چراغ یا سماور و ظرفی دارید که زنگار گرفته است و مجدد قصد استفاده از آن را دارید. بدین منظور «چیدانه» برای درخشان کردن ظروف زنگ‌زده توصیه می‌کند که ابتدا آن‌ها را با روغن نباتی چرب کنید، سپس روی آن‌ها نمک بپاشید و با کمک یک برش از سیب زمینی زنگارها را از سطح ظرف پاک کنید تا مثل روز اول تمیز شود.

## دمنوش پونه



پونه گیاهی مناسب برای رفع سنگینی معده، نفخ و ناراحتی‌های کبدی، آرام‌بخش، مناسب برای هضم غذا و برطرف کردن سکسکه، ضد عفونی‌کننده مجاری تنفسی و مؤثر در درمان سرماخوردگی است. مصرف پونه باعث از دیاد تعریق در بدن و استفاده از آن در بعضی افراد باعث تشدید سردرد می‌شود. به گزارش «اکا» برای تهیه یک فنجان دم‌کرده این گیاه، یک قاشق غذاخوری سرخالی از برگ یا گل پونه تازه یا یک قاشق چای‌خوری برگ پونه خشک شده را در جای صاف کن درون یک لیوان و یک فنجان آب در حال جوش را روی آن بریزید. اجازه دهید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. اگر دوست داشتید می‌توانید آن را کمی شیرین کنید.

## سلامت‌کده



## سلامت پوست با بخار

تنها ۱۵ دقیقه قرار گرفتن در معرض بخار در هفته می‌تواند به بهبود شرایط پوست و افزایش زیبایی و درخشش آن کمک کند. بخار سبب باز شدن منافذ پوست می‌شود و تعریق را افزایش می‌دهد که این شرایط به خلاص شدن از شر سلول‌های مرده پوست، باکتری‌ها و آلودگی موجود در منافذ پوست کمک می‌کند. بر همین اساس، احتمال ابتلا به آکنه، دانه‌های سرسیاه و دیگر ضایعات پوستی کاهش می‌یابد. افزون بر این، گردش خون به سمت سطح پوست به واسطه گرمای مرطوب افزایش می‌یابد که به معنای ارسال اکسیژن و مواد مغذی بیشتر به پوست و حفظ سلامت و درخشش آن است. به گزارش «بیوته»، بخار درمانی سلامت مو و پوست سر را نیز با افزایش گردش خون به سمت پوست سر، اعطاف پذیری مو و کنترل میزان چربی پوست بهبود می‌بخشد.

## چی بپزم؟



## شیرینی کاکا

کاکائو نوعی کلوجه مخصوص استان گیلان است.

## مواد لازم

آرد گندم: ۱۵۰ گرم  
کدو حلواپی پخته و له شده: یک پیمانه  
تخم مرغ: یک عدد  
شکر: نصف پیمانه  
بیکینگ پودر: یک قاشق چای‌خوری  
گلایا شیر: نصف پیمانه  
گردوی خرد شده: در صورت تمایل نصف پیمانه  
دارچین، هل و روغن: به میزان لازم

## طرز تهیه

به گزارش «بیوته» تمام مواد را با هم مخلوط کنید و بگذارید نیم ساعت بماند، سپس به شکل دلبخواه (یا دایره‌های کوچک) درآورد و در روغن سرخ کنید. هنگام مصرف، می‌توانید کمی پودر قند و دارچین روی آن بریزید و با خلال پسته تزیین کنید.

## گزارش عملکرد یکسال اخیر شرکت سهامی بیمه ایران:

پرداخت میانگین بیش از ۲۶۰ میلیارد ریال خسارت در روز

تسویه ۱۰ هزار میلیارد ریال بدهی با وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

جبران ۸۴۰ میلیارد تومان خسارت و آزادی ۸۳۴ زندانی بیمه توسعه

ایجاد مجتمع تخصصی بیمه‌های زندگی با هدف توسعه سهم بیمه‌های زندگی در جامعه

پوشش کامل بیمه‌ای زوار اربعین حسینی (ع)

طراحی و ارائه بیمه مستقل زلزله و ویژه منازل مسکونی

پرداخت غرامت حادثه دیدگان سانحه هوایی تهران – یاسوج

رسیدگی و پرداخت خسارت زیان‌دیدگان حادثه زلزله کرمانشاه و کرمان

به روز نمودن عمده تعهدات شرکت با مراجع درمانی کشور

پیگیری وصول مطالبات مربوط به بیمه گران پایه

مکانیزه کردن پنل صورتحساب بیمه ایران و بانک‌ها

طراحی بیمه جدید وقفه در کسب و کار پزشکان و پیراپزشکان

ارائه بیمه نامه تضمین کیفیت محصول (در راستای حمایت از کالای ایرانی)

پوشش بیمه بدنه و مسئولیت حدود ۲۰۰ فروند هواپیما و هلیکوپتر

پوشش بیمه‌ای هواپیماهای جدید خریداری شده ناوگان هوایی کشور

پوشش اتکایی مورد نیاز برای بیمه‌نامه‌های باربری نفت خام و فراورده‌های نفتی

سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی  
بیمه مخازن آبتخفیفات ویژه دهه فجر  
مسئولیت، بدنه،  
آتش سوزی، حوادث

نمایندگی زرگری ۹۲۶۰

آدرس: سریشته – خیابان مطهری

جنب بانک توسعه

تلفن: ۳۲۶۶۳۳۴۴ – ۰۹۱۵۵۶۱۷۰۳۷

## بیمه ایران با ۸۳ سال سابقه، همچنان با صلابت و استوار بر قله صنعت بیمه کشور