

عطاری



راوند گیاه علفی است که در فصل بهار و اوایل تابستان می‌روید. راوند همان ساقه زیرزمینی گیاه ریواس است و غنی از فیبر و ویتامین C بوده و در آن آب، پروتئین، قند، کربوهیدرات، کلسیم، ویتامین های A و B و سدیم و پتاسیم وجود دارد. به گزارش «آکا» طبیعت آن سرد است، لوزالمعده را وادار به ترشح انسولین و قند خون را کم می‌کند، برای رفع جوش بدن مفید و برای بی اشتهاپی، درد معده و بیماری‌های کبدی نافع است. سستی و خمار ی را برطرف می‌کند و مسرت بخش است. همچنین ترکیب ریواس با آب لیمو و مالیدن آن به صورت باعث از بین رفتن جوش و لک می‌شود و اگر با حنا مخلوط شود رنگ مو را شابی می‌کند.

راوند

ترفند



روشی برای سفیدی دندان

لیمو سرشار از اسید سیتریک است که به عنوان یک سفید کننده طبیعی برای دندان‌ها عمل می‌کند. به گزارش «نوداده» ترکیب یک قاشق چای خوری آب لیمو با مقداری جوش شیرین برای تهیه یک خمیرروشی موثر و امن به منظور سفید کردن دندان‌ها در خانه محسوب می‌شود. جوش شیرین یک ساینده ملایم است که به پاکسازی لکه‌های سطحی کمک می‌کند و همچنین ماده‌ای بسیار قلیایی است که به خنثی کردن اسیدبته طبیعی آب لیمو کمک می‌کند.



خواب دلخواهتان را ببینید

روای شفاف به رویایی گفته می‌شود که در آن شخص از این که در حال خواب دیدن است آگاهی دارد. این در حقیقت حالتی دوگانه بین خواب و بیداری محسوب می‌شود. بین فعالیت‌های مغز در زمان دیدن یک رویای شفاف و هنگام بروز یک اختلال روانی، شباهت‌هایی وجود دارد. در حقیقت، وقتی در حال دیدن یک رویای شفاف هستیم، همان احساسی را پیدا می‌کنیم که یک شخص مبتلا به یک اختلال روانی دارد. این دانش محققان را به این نتیجه رسانده است که کنترل خواب‌های می‌تواند تاثیر در مانی زیادی داشته باشد. به کسانی که داریم درگیر کابوس هستند در مواردی می‌توان یاد داد که بتوانند خواب شفاف ببینند و به این ترتیب آگاهانه از خواب بیدار شوند. به گزارش «روزبانو» ما می‌توانیم خواب‌هایمان را آن گونه که مایلیم بسازیم. تصور کنید که چقدر خوب می‌شداگر می‌توانستیم در خواب خود لحظات زیبایی را تجربه کنیم که واقعی به نظر می‌رسد. بدن ما هم تحت تاثیر رویای شفاف خوشایندی که می‌بینیم قرار می‌گیرد و احساسات مثبتی که در نتیجه آن به وجود می‌آید به رفع اضطراب و نگرانی کمک می‌کند. ما می‌توانیم در خواب‌هایمان خود را به یک سرزمین زیبا و رویایی ببریم، پرواز کنیم یا آدم مشهوری شویم. کنترل خواب‌های ما در دستان خودمان است. هوشیاری در خواب به ما کمک می‌کند احساس شادی بیشتری کنیم و اضطراب و نگرانی ما کم شود. اما چطور می‌توانیم دیدن رویای شفاف را یاد بگیریم؟ به این روش «رویا سازی» گفته می‌شود و برای این منظور، باید در طول روز یک صحنه را با خود مرور کنید تا شب در خواب شما ظاهر شود.

اگر می‌خواهید مشکل خاصی را در خواب هایتان رفع کنید، باید قبل از خواب به آن فکر کنید. فکر این مشکل باید آخرین چیزی باشد که قبل از به خواب رفتن‌تان در ذهن شما وجود دارد. برای مثال، اگر مشکل‌تان یک موضوع شخصی است، باید به کسی فکر کنید که با او مشکل پیدا کرده‌اید. اگر هنرمند هستید و مدتی است که نبوغ‌تان را از دست داده‌اید، قبل از خواب به یک بوم نقاشی سفید و خالی فکر کنید. به این ترتیب، وقتی به خواب بروید، ضمیر ناخودآگاه‌تان سعی می‌کند راه حلی برای مشکل شما پیدا کند. علاوه بر این، بهتر است خواب‌هایتان را جایی ثبت کنید. بلافاصله بعد از بیدار شدن خواب‌هایتان را بنویسید تا بعد فراموش نکنید. با این کار، به تدریج به نشانه‌های مشتری که بین همه خواب‌هایتان وجود دارد پی خواهید برد.

هر شب قبل از خواب، با خودتان تکرار کنید: «می‌دانم که خواب می‌بینم.» این کار به شما کمک می‌کند هوشیاری و آگاهی خود را بیشتر کنید. خواب‌ها به ما کمک می‌کند احساسات و ترس‌های خود را پردازش کنیم. اگر بتوانیم به ضمیر ناخودآگاه خود دسترسی پیدا کنیم، آرامش را در درون خود پیدا می‌کنیم و آسیب‌های روحی خود را در مان خواهیم کرد و در نتیجه، اضطراب و نگرانی خود را کاهش می‌دهیم.

فندق بخورید

مصرف ۱۰ دانه فندق، می‌تواند بخش عمده‌ای از ویتامین E بدن خود را تامین کند. در میان میوه‌های روغنی، فندق قابل هضم‌ترین و مغذی‌ترین آن‌ها به شمار می‌رود. فندق خشک در حدود ۷۰ درصد وزن خود مواد چربی و ۱۵ تا ۲۰ درصد مواد پروتئینی دارد و به دلیل فقدان مواد هیدروکربنی، مصرف آن به مبتلایان دیابت توصیه می‌شود. به گزارش «آکا» فندق تقویت کننده معده و روده است و می‌تواند سموم بدن را خارج کند، از این رو اگر بخواهید به این مزیت فندق دست‌یابید، آن را هنگام گرم‌سنگی مصرف کنید تا روده‌های شما را تقویت کند. روغن آن بهترین داروی سینه درد، سرکه و ریزش موست. فندق به خاطر داشتن ویتامین‌های B برای در مان ضعف اعصاب، سستی و خمودگی، هیجان و اضطراب بسیار موثر است. توصیه می‌شود کسانی که در دفاصل دارند روزانه ۱۰ دانه فندق بخورند. کسانی که نفرس یا درد استخوان دارند صبحانه ۳۰ عدد فندق بایک قاشق عسل میل و همراه آن یک لیوان شیر مصرف کنند. همچنین برای در مان جوش صورت روزی دوبار بانو ک انگشت از روغن فندق روی جوش‌های صورت بگذارید.



سلامت‌کننده

تمیز کردن ماشین لباسشویی

یکی از مهم‌ترین کارهایی که شما باید انجام دهید این است که هر شش ماه یک بار دو لیوان سر که سفید را داخل ماشین لباسشویی بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه در ماشین لباسشویی را ببندید. بعد از آن باید بر نامه ماشین لباسشویی را روی داغ‌ترین و طولانی‌ترین برنامه شست‌و شو تنظیم کنید و اجازه دهید تا عمل شست و شو بدون لباس انجام شود. به گزارش «بیتوته» دقت کنید اگر برای بار اول است که این کار را انجام می‌دهید و بعد از انجام آن این مشکل حل نشد، به طور حتم مقداری جوش شیرین نیز به محلول سر که اضافه و این کار را دوبار تکرار کنید شما با این کار به راحتی از شر بوی بد داخل ماشین لباسشویی راحت خواهید شد. چرا که ترکیب جوش شیرین و سر که در حل کردن چربی‌ها، روغن‌ها، دوده، چرک و دیگر مواد باقی مانده در ماشین شما بسیار موثر است.



خانه‌داری

ستیریزین ۱۰

یکی از قرص‌های ضد آلرژی و حساسیت، قرص ستیریزین است که کاربرد اصلی این قرص در مواقع خارش و برای در مان حساسیت است. ستیریزین (cetirizine) نوعی آنتی هیستامین است که می‌تواند هیستامین بدن را کاهش دهد. افزایش هیستامین در بدن می‌تواند سبب ایجاد علایمی مانند عطسه، خارش و قرمز شدن چشم، آبریزش از چشم‌ها و بینی و... شود. با استفاده از ستیریزین این علایم بهبود می‌یابد. به گزارش «آکا»، رایج‌ترین عوارض احتمالی مصرف ستیریزین؛ افزایش ضربان قلب، احساس بی‌حوصلگی شدید، بیش‌فعالی، گیجی و مشکلات بینایی و تعادل نداشتن، خواب‌آلودگی و خشک شدن دهان و گلوست.



داروخانه



بیمه ابران

نمایندگی زرگری

۰۹۱۵۵۶۱۷۰۳۷

نرخ دیه سال ۹۸ و معیار خودرو متعارف

مبلغ دیه در سال ۹۸

ماه عادی	۲۷۰ میلیون تومان
ماه حرام	۳۶۰ میلیون تومان
ماه های حرام	
رجب	از ۱۷ اسفند ۹۷ تا ۱۷ فروردین ۹۸
ذی القعدة	۱۳ تیر تا ۱۱ مرداد
ذی الحجه	۱۲ مرداد تا ۹ شهریور
محرم	۱۰ شهریور تا ۷ مهر

معیار خودرو متعارف در سال ۹۸

حداقل تعهد مالی	۹ میلیون تومان
حداکثر تعهد مالی	۱۸۰ میلیون تومان
حداکثر ارزش خودروی متعارف	۱۸۰ میلیون تومان

خودروی متعارف خودروی است که ارزش روز آن در زمان وقوع حادثه به تشخیص ارزیابان خسارت، (۵۰ درصد) سقف تعهدات بدنی که در ابتدای هر سال مشخص می‌شود، باشد.