

زیباکده

رفع آکنه و خشکی پوست



برای درمان آکنه یک قاشق غذاخوری از پودر چوب صندل قرمز را با نصف قاشق چای خوری پودر زردچوبه و کمی شیر یا آب مخلوط کنید تا به شکل خمیر درآید. این خمیر را به مدت ۳۰ دقیقه روی صورت نگه دارید و سپس بشوید. به گزارش «بیتوته» روغن صندل قرمز زمانی که پوست خشک است، استفاده می‌شود و داروی خوبی برای درمان پوسته پوسته شدن و خشک پوست است. همچنین صندل قرمز دارای خاصیتی برای تسکین پوست های آفتاب سوخته است. پودر چوب صندل را با کمی روغن نارگیل و روغن بادام مخلوط کنید و به عنوان ماسک صورت استفاده کنید، لکه های قهوه ای از بین می‌رود. صندل همچنین می‌تواند به عنوان یک ماسک صورت برای از بین بردن چین و چروک پوست استفاده شود. باز زده تخم مرغ، عسل، پودر چوب صندل و اسطوخودوس ماسک در دست کنید و چند بار در هفته به پوست بزنید.

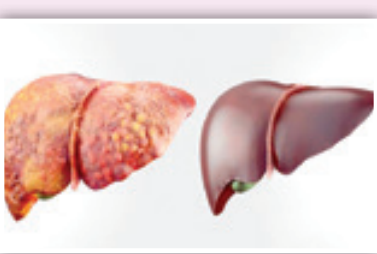
گل و گیاه



آدنیوم

آدنیوم یکی از زیباترین گیاهان است، زیرا زمانی که غرق در گل است به پوته رز شباهت دارد به همین دلیل آن را رز کویر نامیده اند. طوقه گیاه، غده ای و ضخیم است. هم‌زمان با خارج شدن گیاه از خواب زمستانی، گل‌ها خودنمایی می‌کند. از دیاد آدنیوم فقط توسط بذر انجام می‌شود و بعد از سه سال حدود ۳۰ سانتی متر رشد خواهد کرد. به گزارش «دیجی باغ» این گیاه برای گل دادن به آفتاب کامل نیاز دارد. زمانی که دما مناسب شدو خطر یخ‌زدگی از بین رفت می‌توانید این گیاه را در بالکن، تراس یا حیاط منزل نگهداری کنید. در فصول بهار تا پاییز هر گاه سطح خاک به‌طور کامل خشک شد آبیاری را انجام دهید. در زمستان خاک گلدان باید به‌طور کامل خشک شود و بعد آبیاری را انجام دهید تا گیاه استراحت کند.

داروخانه



کبد از اعضای مهم بدن است که وظایف مهمی از جمله متابولیسم، هضم و سم‌زدایی مواد زاید بدن را بر عهده دارد. این عضو حساس گاه می‌تواند به دلیل داشتن تغذیه نادرست، دچار آسیب شود. کبد چرب، یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مربوط به کبد است که در صورت درمان نشدن به موقع می‌تواند سبب بروز مشکلات دیگری نظیر سیروز کبدی شود. داروهای مختلفی وجود دارد که می‌توان برای درمان برخی از بیماری‌های کبدی تحت نظر پزشک، از آن‌ها استفاده کرد. سینار کول یکی از این داروهاست. به گزارش «آکا» قرص سینار کول (Cynarchol) از داروهای گیاهی است که به منظور افزایش تولید و دفع صفرا، تقویت کبد، درمان کبد چرب و همچنین کاهش کلسترول بد خون استفاده می‌شود. این دارو همچنین در مواردی برای سوء هاضمه و احساس سنگینی بعد از خوردن غذا، مصرف می‌شود.

نرخ ديه سال ۹۸ و معيار خودرو متعارف

مبلغ ديه در سال ۹۸

ماه عادی	۲۷۰ ميليون تومان
ماه حرام	۳۶۰ ميليون 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

معيار خودرو متعارف در سال ۹۸

حداقل تعهد مالی	۹ ميليون تومان
حداکثر تعهد مالی	۱۸۰ ميليون تومان
حداکثر ارزش خودروی متعارف	۱۸۰ ميليون 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.



بعد از مشاجره

اختلاف نظر در هر زوجی طبیعی است. هر چه باشد ما آدم‌ها با هم متفاوتیم و ممکن است گاهی اختلاف نظرهایی هم داشته باشیم اما این که بعد از هر دعوا و جار و جنجال، چه واکنشی مناسب است «گهر» آن را بیان می‌کند.

قهر نکنید: اگر پس از دعوا، به کمی‌زمان برای تنهایی نیاز دارید، هیچ عیبی ندارد، به شرط آن که شریک زندگی‌تان را نیز در جریان بگذارید. یکی از بزرگ‌ترین اشتباه‌هایی که شما پس از دعوا مرتکب می‌شوید، این است که قهر می‌کنید. اگر شما همسرتان را نادیده بگیرید، او این برداشت را خواهد کرد که در حال تلافی یا تنبیه او هستید. همین سبب می‌شود که او گاردش را پایین نگذار دو همچنان فاصله‌اش را با شما حفظ کند. در این شرایط، اگر واقعاً نمی‌توانید با او ارتباط برقرار کنید، بهتر است که به او بگویید: «من مثل تونی توانم خیلی زود همه چیز را فراموش کنم و به حال قبل بازگردم، بهتر است که ۲۴ ساعت به من زمان دهی. به احتمال زیاد همه چیز حل خواهد شد، در غیر این صورت باز هم با هم صحبت خواهیم کرد.»

حرف‌هایی را که شنیده‌اید فراموش کنید: اگر شریک زندگی شما در طول دعوا حرفی زد که شما را رنجاند، همان موقع به او گوشزد کنید که این حرف‌های او شمارا ناراحت می‌کند اما اگر در روزهای آینده، همچنان حرف‌های زده شده، ایه یادآور دید و صحبتی شدید، بهتر است که دیگر در باره آن صحبت نکنید زیرا بیان موضوعی که سر آن دعوا کرده‌اید برای بار دوم، هیچ مشکلی را رفع نخواهد کرد.

فقط گفتن «متأسفم» کافی نیست: اگر پس از مشاجر، هنوز جمله‌هایی چون «تنهام بگذار»، «هنوز ناراحتم» یا «چرا این طوری شد؟» را شنیدید، فقط گفتن «بی‌خشید» یا «متأسفم» کافی نیست. شریک زندگی شما هنوز ناراحت است، پس باید کاری بیش از ابراز بخشش کنید. در این شرایط بهتر است کمی با او صحبت کنید. به عنوان مثال پس از معذرت‌خواهی، در باره موضوع دعوا بیشتر صحبت کنید و به او این اطمینان را بدهید که این مشکل دیگر تکرار نخواهد شد.

دلیل کم‌تحملی‌تان را بگویید: دعوی شما می‌تواند دلایل زیادی داشته باشد. اگر شما به هر دلیل ناخوشایندی، سر موضوعی با همسرتان دعوا کردید، به جای کثر دادن موضوع، بهتر است که دلیل کم‌تحملی‌وی اعصابی‌تان را بگویید. به عنوان مثال به او بگویید که دیشب کم خوابیدم از این‌رو حوصله ندارم یا این که سرم دردمی‌کند و نمی‌توانم فعلاً با تو صحبت کنم.

اگر او باز سر صحبت را باز کرد، به‌او پشت نکنید: امکان دارد که شریک زندگی شما چند روز پس از دعوا دوباره به سمت‌تان بیاید و بار دیگر موضوع دعوا را پیش بکشد. اگر چه شما حوصله بحث دوباره را ندارید اما بهتر است که در این شرایط به او پشت نکنید. پیشنهاد ما به شما این است که همیشه پس از هر دعوایی به طرف مقابلتان بگویید که در باره موضوع بحث شده فکر کند و اگر نیازی به صحبت کردن دوباره بود، شما را نیز در جریان بگذارد.

از گفتن «منظورم این نبود، خودداری کنید: بیان جمله «من منظورم این نبود» مثل این است که شما یک پاک کن به دست بگیرید و حرف‌هایتان را پاک کنید. این کار دعوا را بدتر می‌کند زیرا بدون شک همسرتان در جواب این جمله شما خواهد گفت: «تو به‌طور دقیق منظور همان بود.» در واقع این مدل حرف‌زدن شما را در گذشته نگه می‌دارد، در حالی که شما باید روی آینده‌وحل مشکل‌تان تمرکز کنید. حتی اگر همسرتان این جمله را به‌زبان آورده او بگوید: «بله، می‌دانم که منظور تو آن نبود اما حال نتیجه‌اش این شده، پس بهتر است که از این به بعد فلان کار را انجام دهیم.»

فارسان جنوبی

عطاری

گل ختمی



گل ختمی گیاهی است علفی و چندساله که ارتفاع آن به حدود دو متر می‌رسد. برگ‌های ختمی دندانه‌دار، پهن و مانند قلب است. ختمی از نظر طب قدیم ایران سردتر است و به‌طور کلی روی همه اعضای بدن به‌ویژه روده‌ها، ریه‌ها، معده، کلیه‌ها و مثانه موثر است. به گزارش «آکا» گل ختمی ملین و برطرف‌کننده یبوست است و بیماری‌های تنفسی را برطرف می‌کند و سرفه‌های خشک را از بین می‌برد. برای رفع‌گلودرد جوشانده گل ختمی را غرغره کنید. همچنین جوشانده ریشه ختمی ناراحتی‌های پوستی را برطرف و پوست را نرم می‌کند. تب را پایین می‌آورد و تورم را رفع می‌کند. ختمی ینفش را می‌توانید در آب به مدت پنج تا شش ساعت خیس و سپس آن را صاف کنید و گل‌های آن را فشار دهید تا عصاره‌اش هم‌داخل شربت شود سپس کمی شکر به آن اضافه و از شربت آن استفاده کنید چون خاصیت درمانی زیادی دارد.

نی نی کده

عرق سوز



چاقی، کوتاهی گردن، فرم خمیده بدن کودک و ... از جمله عواملی است که کودک را بیشتر در معرض عرق سوز شدن قرار می‌دهد. عرق سوز شدن، نوعی راش است که بین چین‌های پوستی ایجاد می‌شود. نوعی عرق سوز شده کودک را با شوینده کودک و آب بشویید و به هیچ وجه از روغن بچه و دیگر محصولات روی این پوست آسیب دیده استفاده نکنید. به گزارش «نی نی سایت» اگر هر نوع قرمزی یا پرازدگی سفیدی روی پوست ظاهر شد با پزشک مشورت کنید تا اگر می‌پاد تجویز کند.

کیک پلنگی

• مواد لازم:

تخم مرغ: سه عدد / روغن: دو سوم لیوان

شکر: یک لیوان / شیر: دو سوم لیوان

آرد: دو لیوان / وانیل: یک قاشق چای خوری

بکینگ پودر: یک قاشق چای خوری

پودر کاکائو: به مقدار لازم

• طرز تهیه:

آرد و بکینگ پودر را سه بار الک کنید و کنار بگذارید. تخم مرغ ها و شکر

و وانیل را پنج دقیقه هم بزید و بعد روغن و سپس شیر را اضافه کنید و هم

بزید، در انتها مخلوط آرد و بکینگ پودر را به وسیله لیسک به آرامی اضافه کنید

و به شکل دورانی آرام هم بزید، از روی مایه یک به اندازه چهار تا پنج قاشق غذاخوری

کنار بگذارید و بقیه‌اش را داخل قالب ۲۵ سانتی بریزید. به گزارش «بیتوته» مایع کیکی را که کنار گذاشته بودید دو قسمت کنید، به یک قسمت مقدار کمی پودر کاکائو بزنید طوری که کمی به رنگ قهوه‌ای روشن در بیاید و به قسمت دیگر آن پودر کاکائوی بیشتری بزنید تا قهوه‌ای تیره شود، مایه قهوه‌ای روشن را داخل قیف یا حتی کیسه فریزر بریزید، نوکان را کمی قیچی کنید و دایره‌های درشت و نامنظم روی کیک بکشید، با رنگ تیره تر به همان روش دور لکه‌های قهوه‌ای را به رنگ تیره تر خط بکشید، سپس قالب را داخل فر از قبل گرم شده ۱۸۰ درجه به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه اجاز میخت بدهید، وقتی کیک پخت قالب را خارج و صبر کنید تا خنک شود، بعد داخل ظرف سرو بگذارید.



بیمه ایران

نمایندگی زرگری

۰۹۱۵۵۶۱۷۰۳۷