

فواید روغن زیتون برای مو

موها جزو آسیب پذیر ترین قسمت های بدن است که می توان با استفاده از ماسک روغن زیتون آسیب آن را ترمیم کرد



بهداشت

روغن زیتون یکی از بهترین و مقرون به صرفه ترین راه ها برای تغذیه طبیعی موهای تان است. روغن زیتون حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین E، پلی فنول ها و اولئوروپئین (ترکیب شیمیایی که طعم تلخ می دهد) است. بنابراین، استفاده از آن می تواند به بررسی ریزش مو، شکافتن انتهای موو تحریک رشد آن کمک کند. همچنین استفاده از آن به شما کمک می کند موهای مرطوب، سالم، نرم و براق داشته باشید. در ادامه مطلب طرز تهیه و استفاده از دو نوع ماسک روغن زیتون را مطالعه کنید:

● زیتون مناسب موهای خشک

ماسک مو با روغن زیتون می تواند برای موهای خشک، آسیب دیده و شکننده معجزه کند. روغن زیتون یک نرم کننده غنی است که به حالت دادن به مو کمک می کند و خاصیت ارتجاعی و استحکام کششی آن را افزایش می دهد. موهای کدر را احیا می کند، از شکستگی موها جلوگیری و آن ها را سالم می کند.

● ماسک روغن زیتون و عسل

ماسک روغن زیتون و عسل برای افرادی که موهای خشک، آسیب دیده یا ترکیبی دارند توصیه می شود. برای موهای چرب هم می توان از آن استفاده کرد زیرا مواد تشکیل دهنده آن مو را سنگین نمی کند.

مواد لازم

- ✓ ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون فوق بکر
- ✓ یک قاشق غذاخوری عسل
- ✓ یک عدد کیسول ویتامین E

روش تهیه

- ✓ روغن زیتون و عسل را در یک کاسه مخلوط کنید.
- ✓ کیسول ویتامین E را سوراخ کنید و روغن را در این مخلوط فشار دهید.
- ✓ آن قدر هم بزنید تا مخلوط یکدست شود.
- ✓ موهایتان را شامپو بزنید و با هوا خشک کنید.
- ✓ موهای خود را برش بزنید و مخلوط را از ریشه تا نوک آن با دست یا اپلیکاتور رنگ بمالید.
- ✓ ۳۰-۹۰ دقیقه صبر کنید.
- ✓ موهای خود را با شامپو بشویید و با نرم

کننده ادامه دهید.

توجه! اگر موهای خشکی دارید این ماسک را دو بار در هفته و برای موهای چرب هفته ای یک بار استفاده کنید.

● ماسک روغن زیتون و تخم مرغ

با توجه به نوع موی شما سه روش برای تهیه ماسک موی تخم مرغ و روغن زیتون وجود دارد. دستور العمل های زیر را دنبال کنید تا ماسک مناسب خود را آماده کنید. ص

مواد لازم

- ✓ ۲ عدد زرده تخم مرغ
- ✓ برای موهای چرب: ۲ عدد سفیده تخم مرغ
- ✓ برای موهای معمولی: یک عدد تخم مرغ
- ✓ ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون

روش تهیه

اگر موهای خشک یا چرب دارید، زرده و

آشپزی من

شیرینی

بیسکویت سبوس دار خانگی



- کره-۱۳۰ گرم
- آرد- نصف پیمانه
- آرد ذرت- ۲ قاشق غذاخوری
- نمک- یک چهارم قاشق چای خوری
- بکینگ پودر- یک قاشق چای خوری
- سبوس گندم آ سیاب شده یا مخلوط سبوس گندم و سبوس برنج- یک و نیم پیمانه
- شکر- یک چهارم پیمانه
- وانیل- یک چهارم قاشق چای خوری
- تخم مرغ- یک عدد
- شکلات تخته ای- ۱۰۰ گرم
- کره- یک قاشق چای خوری

۱- کره، شکر و تخم مرغ را خوب بزنید تا سفید شود. ۲- سبوس گندم، آرد، آرد ذرت، بکینگ پودر، نمک و وانیل را اضافه کنید و هم بزنید. ۳- خمیر را داخل یخچال نیم ساعت استراحت دهید و سپس خمیر را نازک به قطر ۳ تا ۴ میلی متر باز کنید و قالب بزنید و با خلال دندان سوراخ سوراخ کنید و بیسکویت ها را در سینی فر که کاغذ روغنی داخل آن گذاشته اید در حرارت ۱۷۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۵ دقیقه بپزید. ۴- در صورت تمایل شکلات را به روش بن ماری ذوب و روغن مایع را اضافه کنید و روی بیسکویت ها بکشید.

بیشتر بدانیم

معجزه شیر دار چین برای خواب راحت و سیستم ایمنی بدن

دکتر کسانا دانیالی

داروساز

نوشیدن شیر گرم با دار چین به افزایش کیفیت خواب کمک می کند. از آن جایی که دار چین در آرامش عضلات و رفع تنش از بدن نقش مهمی ایفا می کند، تاثیر قابل ملاحظه اش در افزایش کیفیت خواب دور از انتظار نخواهد بود. شیر دار چین می تواند سرماخوردگی و سرفه را درمان کند. ضمن آن که با مکانیسم های مختلف به آنتی اکسیدان ها در محافظت از بدن کمک و در نتیجه سیستم ایمنی را تقویت می کند. دار چین دارای خواص فوق العاده قوی ضد قارچی و ضد میکروبی است که می تواند از همین طریق با کتری های مضر دهان را هم از بین ببرد. به گفته محققان و بر اساس نتایج به دست آمده از پژوهش های مختلف، ترکیب شیر دار چین باعث کاهش وزن می شود و می تواند سطح قند خون را کاهش دهد.

داده تصویری

آیا می دانستید این چیزها تاریخ انقضای دارند؟!



ادویه جات اسبزیجات خشک
۱ تا ۳ سال، ادویه جات پودر شده تا ۳ سال و پودر نشده تا ۴ سال



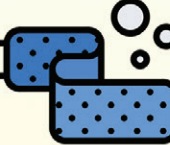
قاشق و ملاقه چوبی ۱ سالی یک بار و اگر آن ها را در آب جوش فرو کردید، آب بو گرفت یا تغییر رنگ داد



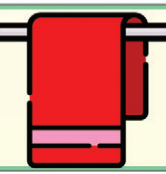
بالش ۱ هر ۶ ماه با شوینده ملایم شسته و در آفتاب خشک شوند و هر ۲ سال عوض شوند



برس مو ۱ هر هفته آن را بشویید و بهتر است هر ۶ ماه یک بار برس خود را عوض کنید



لیف ۱ در زمان های کوتاهی لیف ها را عوض کنید، مثلاً هر ۳ ماه یک بار



حوله ۱ بعد از هر ۴ بار حمام رفتن بشویید و بهتر است همه حوله ها هر ۳ سال یک بار عوض شوند



سه راهی برق ۱ بعد از ۲ سال یا اگر رد سوختگی داشت یا وسیله ای که به آن وصل شده سوسو زد



کلاه ایمنی ۱ بیشتر کلاه های ایمنی ۳ تا ۵ سال عمر دارند و بهتر است بعد از ۷ سال عوض شوند

برگ سبز خودروی سواری - سواری سیستم برابرد مدل ۱۳۸۸ به شماره پلاک ایران ۷۴ ۲۱۷ ج ۱۴ به رنگ سفید- روغنی و به شماره موتور 2775542 و شماره شاسی S1412287597614 بنام محمد علی زاده گان قوچانی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ب/۱۴۰۰۵۷۹۱۵

برگ سبز پراید ۱۳۱ مدل ۹۸ شماره انتظامی ایران ۷۴-۸۳۱۱ ۲۴ شماره موتور M13/6249865 و شماره شاسی NAS411100K3506204 بنام بابک صمیمی مفقود و فاقد اعتبار است. ب/۱۴۰۰۵۷۷۲۱

برگ سبز انویسل سواری پژو PARXSU77 مدل ۱۴۰۰ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۳۲-۲۱۸۵۸۹ شماره موتور ۱۲۴K۱۵۹۲۵۹۸ و شماره شاسی NAANO1CEXMK070952 به نام محمد رجعیلی زاده ریزه یی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ب/۱۴۰۰۵۷۹۰۱

برگ سبز خودرو پژو ورا مدل ۸۷ رنگ بژ شماره انتظامی ایران ۳۶-۸۴۴۵ ۱۹ شماره موتور ۱۱۶۸۷۰۲۷۲۳۹ و شماره شاسی NAA831AA39H065905 بنام زهرا خوش دوز مفقود و فاقد اعتبار است. ب/۱۴۰۰۵۷۷۲۱

برگ سبز خودرو ۴۰۵ مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۴۸۳ ج ۳۴ شماره شاسی NAAMO1CA9BR565520 شماره موتور 12490173742 مفقود فاقد اعتبار است. ب/۱۴۰۰۵۷۷۹۲

برگ سبزو سند کمپانی ام وی ام ۳۱۵ مدل ۹۱ سفید روغنی شماره انتظامی ۴۲ ایران ۳۹۲ ج ۴۶ شماره شاسی NATFBAMD8C1008053 شماره موتور MVM477HJAA0909287 بنام بهشتی زنگنه مفقود و اعتبار ندارد. ب/۱۴۰۰۵۷۸۳۶

سند خودروی سمند SEXU77 مدل ۹۳ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۸۵۵ ۲۲ و شماره موتور 124K0459709 و شماره شاسی NAACN1CM11BF234987 به نام مهشید جنگلی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ب/۱۴۰۰۵۷۸۹۶

سند کمپانی و برگ سبز وانت یگان OHV-1600 مدل ۹۳ سفید شیری روغنی به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۶۹۷ ۴۸ شماره شاسی NAAAM09A9EG688356 شماره موتور 118FD094667 شماره موتور 118FD094667 بنام قربان محمد دلآور سلیمان آباد مفقود و فاقد اعتبار است. ب/۱۴۰۰۵۷۹۱۸

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۹۵ شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۲۹ ج ۵۹ شماره شاسی NIS411100G3462515 شماره موتور M13/5543241 بنام حسین رومنجانجانی مفقود فاقد اعتبار است ب/۱۴۰۰۵۷۷۵۷

اصل سند فاکتور فروش خودرو سواری جک J5AT1800 مدل ۹۶ به رنگ قهوه ای متالیک به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۱۹ د ۷۱ شماره شاسی 138208 شماره موتور 034634 به نام زهرا جهان شاهی مفقود گردیده و از درجه اعتبار اسقاط می باشد ب/۱۴۰۰۵۷۷۷۷

دانشنامه دائم به شماره ۱۵۱۲ مورخ ۱۳۶۵ محمد امین ضیائی فرزند حسین به ش ۳۸ و کدملی ۰۶۵۶۰۲۳۵۰۰۷ صادره از تربت حیدریه و متولد ۱۳۳۹ مفقود گردیده است. لذا به موجب این آگهی دانشنامه مذکور ابطال می شود. از یابنده تقاضا می شود مدارک فوق را به معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی تبریز تسلیم نماید. ب/۱۴۰۰۵۲۶۲۹

برگ سبز خودرو سواری سایپا ۱۳۱ SE مدل ۱۳۹۷ به شماره پلاک ۶۴۸ س ۸۷ ایران ۷۴ و شماره موتور M13/6131471 شماره شاسی NAS411100J1107081 بنام وحید طیبی توبکائلو مفقود و اعتبار ندارد. ب/۱۴۰۰۵۷۹۳۷

کارت ماشین پژو ۲۰۶ تیپ ۶ اتوماتیک مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۳۲ به ۳۹ه شماره موتور ۱۳۵۸۸۰۰۰۰۲ و شماره شاسی NAAP23FG3AJ1588333 به نام محمد علی رادور مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ب/۱۴۰۰۵۷۸۰۳

برگ سبز هاجک لیفان نیب X50 مدل 1395 رنگ مشکی متالیک به شماره انتظامی ایران ۲۶-۹۵۸۰۹۹ شماره موتور LF479Q2B2161095063 شماره شاسی NAKSF4513GB106081 به نام پوریا جنگجوی مفقود و اعتبار ندارد. ب/۱۴۰۰۵۷۹۰۳

سند، برگ سبز و کارت MVM x33s مدل ۹۵ رنگ سفید به شماره انتظامی ۴۷ ایران ۴۷۵ ۶۸ شماره شاسی NATGBAYL5G1009527 شماره موتور MVM484FBDG009525 بنام میثرا میهن روستا مفقود اعتبار ندارد ب/۱۴۰۰۵۷۸۹۶

بروانه کار اتباع خارجی شماره ۱۸/۵۸۵۴/۱۰۱۸ اینجانب فاضل صادق حسن سندی تبعه عراق فرزند صادق شماره پاسپورت ۸۱۶۸۱۶۴۷۶ مفقود شده است. ب/۱۴۰۰۵۲۶۲۹

آگهی مناقصه

شرکت خانه مدرن اساطیر پاسارگاد در نظر دارد نسبت به برگزاری ۲ مناقصه و شناسایی و انتخاب پیمانکاران واجد صلاحیت جهت عملیات اجرایی تأسیسات پروژه خانه مدرن پاسارگاد به شرح زیر اقدام نماید.

۱ -مناقصه تأمین و اجرای باقیمانده تأسیسات برق و مکانیک ترازهای ۸/۴- و ۰/۵- به همراه رایزرها ی مربوط، مبلغ برآورد حدود ۲۴۵ میلیارد ریال براساس فهارس بهای برق و مکانیک سال ۱۴۰۰

۲ -مناقصه تأمین و اجرای باقیمانده تأسیسات برق و مکانیک تراز های ۵/۹۵+ و ۱۱/۹۵+ و سقف شبیدار به همراه رایزرها ی مربوط، مبلغ برآورد حدود ۲۴۲ میلیارد ریال براساس فهارس بهای برق و مکانیک سال ۱۴۰۰ لازم است متقاضیان محترم ضمن بازدید از پروژه به نشانی مشهد، کیلومتر ۳ جاده مشهد _ شاندیز، نبش خیابان مدرس ۱۳ "پروژه خانه مدرن پاسارگاد"، نسبت به ارائه رزومه و سوابق کاری و دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند. اسناد

از تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۹ لغایت ۱۴۰۰/۱۱/۰۶ در اختیار متقاضیان قرار خواهد گرفت. داشتن حداقل رتبه سه (۳) تأسیسات و تجهیزات جهت دریافت اسناد الزامی است. آخرین مهلت عودت اسناد مناقصه و ارائه پیشنهاد قیمت ۱۴۰۰/۱۱/۱۶ می باشد.



خانه مدرن پاسارگاد

۰۵۱-۳۵۰۲۱۰۰۰

www.modernhomemall.ir