

ترفند

اهمیت تمیز کردن برس و راهکارهای آن

## برس رو تمیز کن!

تمیز کردن برس مو یکی از بخش‌هایی است که برای رعایت بهداشت شخصی باید به آن توجه داشته باشید. تمیز کردن شانه مو از انتقال میکروب‌ها و آلودگی‌ها به پوست سر جلوگیری می‌کند. اگر به استفاده از برس کثیف ادامه دهید، ممکن است در نهایت انواع میکروب، آلودگی و روغن را در سراسر موهای خود پخش کنید و این موضوع منجر به ایجاد ظاهری چرب و ناسالم روی موها و پوست سر می‌شود.

نکته

نکته

### شستن برس با آب

دومین مرحله در تمیز کردن برس این است که آن را با آب بشویید. اگر مدت زیادی از آخرین باری که برس خود را شسته‌اید گذشته است، باید از مواد قوی‌تری در کنار آب استفاده کنید. شامپو بچه یا جوش شیرین برای این کار کاملاً مناسب هستند و می‌توانند آلودگی‌های سطحی را پاک کنند. برای تمیز کردن شانه مو مقداری آب ولرم را در یک ظرف پلاستیکی بریزید و به آن کمی شامپو یا یک قاشق جوش شیرین اضافه کنید. شامپو یا جوش شیرین را درون ظرف بریزید و با آب گرم مخلوط کنید تا خوب حل شود. بهتر است همزمان هم از شامپو و هم از جوش شیرین در این ترکیب استفاده کنید تا خاصیت میکروب‌کشی چند برابر شود. تنها کافی ست برس مو را به مدت ۵ دقیقه در این محلول قرار دهید و بعد آبکشی کنید.

توجه

### ضد عفونی کردن برس

یکی از مراحل مهم در تمیز کردن شانه مو این است که آن را کاملاً ضد عفونی کنید. این کار از آن چه فکر می‌کنید، راحت‌تر است و تنها با استفاده از سرکه سفید می‌توانید برس خود را ضد عفونی کنید. برای انجام این کار به یک کاسه آب گرم و مقدار کمی سرکه سفید نیاز دارید. نصف پیمانه آب گرم را با نصف پیمانه سرکه سفید ترکیب و شانه خود را برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آن خیس کنید.

### خارج کردن موها از برس

تحقیقات نشان داده است که روزانه بین ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو می‌ریزد. بخش زیادی از این موها که ریشه سستی دارند، هنگام شانه زدن جدایی می‌شوند و در بین دندان‌های آن گیر می‌کنند؛ به همین دلیل شما باید به صورت مرتب موهایی را که بین دندان‌ها گیر کرده‌اند، جدا کنید و سپس مراحل لازم برای تمیز کردن آن را به دقت انجام دهید. اولین مرحله در تمیز کردن برس این است که موهایی را که در آن گیر کرده است، خارج کنید. بسیاری از افراد اشتباهی اول برس را زیر آب می‌گیرند و بعد شروع به درآوردن موها می‌کنند. این حرکت درست نیست؛ چرا که باعث می‌شود موها به هم بچسبند و گره بخورند که در این صورت جدا کردن آنها به مراتب دشوارتر خواهد بود. برای خارج کردن موها از برس می‌توانید از هر وسیله‌ای که نوک تیزی دارد، استفاده کنید.



## بابونه، گلی که برای سلامتی گل می‌کارد!

بابونه یک گیاه پرخاصیت است که کاربردهای فراوانی در طب سنتی دارد. این دمنوش با عطر و طعم خوشایند خود نه تنها تنش و استرس روزمره را از شما دور می‌کند، بلکه خواص ضد التهابی، ضد اضطراب و ضد افسردگی هم دارد.

### خواب بهتر

یکی از معروف‌ترین کاربردهای دمنوش بابونه «تقویت خواب و درمان طبیعی بی‌خوابی» است. بسیاری از مردم نوشیدن چای بابونه را ۳۰ تا ۴۵ دقیقه قبل از خواب توصیه می‌کنند تا بدن، مواد مغذی را متابولیزه کند و از فواید آن بهره‌مند شود.

### کاهش استرس و اضطراب

بابونه به عنوان یک ضد اضطراب، علائم استرس را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود آرامش خود را به دست آورید. اگر نگرانی‌های تان شما را شب‌ها بیدار نگه می‌دارد، پس توانایی دمنوش آرام بخش بابونه را برای رفع این مشکل دست‌کم نگیرید.

### بهبود هضم

بابونه به عنوان یک ضد التهاب و ضد اسپاسم منجر به شل شدن عضلات دستگاه گوارش و کاهش التهاب می‌شود. حتماً برای تان جالب است که بدانید این تأثیر را روی بدن به خصوص گوارش هم دارد.

## آگهی مزایده ۳۳۷۲ - ۳۳۷۳ / خودرو و اقلام حضوری

### مرکز فروش کوثر

مرکز فروش کوثر در نظر دارد تعداد ۱۷۰ دستگاه انواع خودرو سبک سنگین، ماشین آلات راهسازی و نیز اقلام مستعمل و اسقاط زیر را از طریق مزایده حضوری به فروش رساند.

تنوع خودرو:

پژو سواری (۴۰۵ GLX، روآ)، پیکان (سواری و وانت)، نیسان وانت DX، کاپرا وانت دو کابین، آمبولانس سفیر، مزدا وانت، تویوتا وانت هایلوکس، تویوتا آمبولانس و وانت FJ۷۵، تویوتا وانت لندکروز ۴۵۰۰، نیسان وانت، تویوتا استیشن پرادو، تراکتور جان‌دیر، بنز مینی‌بوس LO۹۱۵، بنز کامیون خاور (۸۰۸ و ۶۰۸)، ون دلیکا، بنز سواری کار MB۱۴۰، مینی‌بوس هیوندای کروز بنز مینی بوس (۵۰۸ و ۳۰۹)، بلدوزر کوماتسو D۶۵، بنز کامیون (۱۹۲۱ و ۹۱۱) بنز اتوبوس ۳۰۲، کامیون ایسوزو، غزال سواری کار تنوع اقلام: ضایعات فلزی مربوط به تخریب ساختمان (عملیات تخریب و حمل نخاله به عهده خریدار است)، موکت ضایعاتی الف) شرایط مزایده:

۱) اهلیت قانونی خریدار (همراه داشتن اصل و کپی کارت ملی الزامی می‌باشد).  
۲) خریدار موظف است به محض برنده شدن ۱۰٪ قیمت خرید را به عنوان سپرده به صورت نقد از طریق کارت‌های بانکی عضو شبکه شتاب (به نام شخص خریدار) و یا چک پول پرداخت نماید.

۳) بابت پرداخت سپرده بالاتر از مبلغ یک میلیارد ریال تهیه چک رمزدار یا ارائه چک شخصی صیادی ثبت شده به نام مرکز فروش کوثر به میزان ۱۰٪ قیمت پیشنهادی الزامی است.

۴) در صورت انصراف خریدار، سپرده به نفع فروشنده ضبط خواهد شد.

۵) خریدار مکلف است علاوه بر قیمت خرید ۲٪ بابت هزینه‌های جانبی مزایده و ۹٪ بابت مالیات بر ارزش افزوده به فروشنده پرداخت نماید.

۶) - فروشنده در رد یا قبول پیشنهادها مختار می‌باشد.

۷) کلیه هزینه‌های پس از فروش اعم از بیمه، مالیات، عوارض شهرداری دریافت تاییدیه معاینه فنی و هزینه‌های تعویض پلاک و نیز انجام امور اداری مربوطه به عهده خریدار می‌باشد.

ب) زمان و مکان:

زمان بازدید مزایده: روزهای سه‌شنبه و چهارشنبه ۱۰ و ۱۱ بهمن ماه ۱۴۰۲  
صبح از ساعت ۸ الی ۱۲ و عصر ۱۴ الی ۱۶

زمان برگزاری مزایده:

روز شنبه ۱۴۰۲/۱۱/۱۴ (خودرو ساعت ۸ صبح و اقلام ۱۱ صبح)

آدرس محل بازدید و برگزاری مزایده: تهران، اتوبان شهید بابایی بعد از پل لشگرک، دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع)

تلفن تماس: ۰۹۱۹۳۹۵۴۴۰۴، ۰۹۱۰۰۱۰۳۲۶۳

ساعت پاسخگویی صبح از ساعت ۸ الی ۱۳ و عصر ۱۳ الی ۱۶

مدیریت مزایده: ۰۲۱-۴۴۵۴۹۱۱۶-۷

daneshpayam.agahi@gmail.com

۴۹۱۰۵۰۰۰

سازمان آگهی‌های روزنامه جام جم

دانش پیام