

پرسش و پاسخ

نویز داروها با ماینه‌هایی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر تر پاسخ به سوالات مصرف در وی نویز می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف نشود.

دکتر مهدی فیهمی

متخصص طب سنتی

چرا امواج وای فای و گوشی همراه ایجاد سردی و خشکی می کند ؟

امواج به ذاته گرم است. این امواج ابتدا به ساکن هیپرترمی یا پرحرارتی را در بافت های بدن ایجاد می کند. وقتی در طولانی مدت در مجاورت امواج وای فای یا همراه یاد کل هایی که جریان قوی الکتروسیسته دارند یاد کل های تلفن قرار بگیریم،سبب می شود که ابتدا حرارت بدن افزایش یابد. در نتیجه افزایش حرارت به مدت طولانی، به مرور طوبیت بدن روبه کاهش می‌رود و بدن دچار افت رطوبت می شودو این افت رطوبت، مساوی با خشکی در بدن است. حال وقتی که حرارت به بدن می‌رسد، این حرارت باعث افزایش جنبش مولکولی می‌شود. با ایجاد جنبش مولکولی، انرژی از جنبش مولکولی گاسته می شود. در نتیجه بدن به سمت سردی خواهد رفت. بنابراین بودن در کنار امواج دکل های فشارقوی برق، بودن و زندگی کردن در کنار تابلوها و آتاق هایی که ترانسفوماتور های قوی دارد، به مرور زمان انسان را به سمت مزاج سرد و خشک می برد، هر چند در ابتدا در بدن گرمی ایجاد می کند. در شب و موقع خواب حتماً گوشی را از خود دورو گیرنده امواج را قطع کنید.

بیشتر بدانیم

مصرف مشروبات الکلی خطر ابتلا به ۲۳ نوع بیماری را افزایش می دهد

بر اساس مطالعات جدید، مصرف مشروبات الکلی خطر ابتلا به ۲۳ نوع بیماری را افزایش می دهد که این میزان مصرف در مقایسه با افرادی که الکل مصرف نمی کنند، ۵ در صد بیشتر است. دکتر مکس گریسولول، پژوهشگر ارشد مؤسسه بهداشت دانشگاه واشنگتن آمریکا، گفت: «اکنون دریافته ایم که خطرات ناشی از مصرف الکل سلامت را به مخاطره می اندازد.»
بین مصرف الکل و خطر ابتلا به سرطان، جراحات و بیماری های عفونی ارتباط قوی وجود دارد و با مصرف الکل، آسیب ها روی بدن به سرعت افزایش می یابد.
بنابر این تحقیقات، سالانه ۲/۲ در صد زنان و ۶/۸ در صد مردان به علت بیماری های ناشی از مصرف الکل از جمله سرطان، سل و بیماری کبد جان خود را از دست می دهند.
از دیگر پیامدهای مضر ی الکل با خود به همراه دارد، تصادفات در جاده و همچنین افزایش خشونت در جامعه است. در این تحقیق، مصرف الکل در سراسر جهان، هفتمین عامل خطر پیشرو در مرگ و میر سال ۲۰۱۶ اعلام شده است.

نرمش های کششی برای کودکان

مهین رضایی|خبرنگار

تمرین های کششی کودکان باید به عنوان بخشی از فعالیت های روزانه آن ها در نظر گرفته شود. کودکان باید تحرک کافی داشته باشند تا هم از رشد کافی برخوردار باشند و هم دچار چاقی و اضافه وزن نشوند.

ورزش

در طول چشش رشدی کودکان و نوجوانان، ماهیچه های آن ها دچار فشردگی می شودو کودکان به این تمرین های کششی نیاز دارند



آشنی زمین

سالاد ماکارونی آسیایی

• تمام مواد را باهم ترکیب کنید و هم بزنید تا خوب مخلوط شوند. اگر زمان کافی دارید، بهتر است بادم را در فر یا به روش قدیمی در سینی سرخ کنید تا کاملاً طلایی

• شود. بهتر است این سالاد را میل کنید.

• اگر می خواهید در یخچال بگذارید یا داناتان باشد که نباید بیش از سه روز در یخچال بماند. (بهتر است این سالاد را در روز اول

• سرو کنید، در غیر این صورت ممکن است آووکادو و دیگر مواد کمی تغییر کنند.

• برای تهیه سرکه عسل، همه مواد را ترکیب و به سالاد اضافه کنید.

• ماکارونی پخته - به میزان لازم • لوبیای پخته - یک فنجان • آووکادوی پوست کنده و خردشده - یک عدد • بادم چرخ شده - یک فنجان • پیازچه خردشده - یک دوم فنجان • کلم چرخ شده - یک عدد • مواد لازم برای تهیه سرکه عسل • روغن گیاهی - دو سوم فنجان • یک سوم فنجان عسل • سرکه - نصف فنجان • سس سویا - دو قاشق چای خوری • نمک و فلفل - کمی

• ماکارونی پخته - به میزان لازم • لوبیای پخته - یک فنجان • آووکادوی پوست کنده و خردشده - یک عدد • بادم چرخ شده - یک فنجان • پیازچه خردشده - یک دوم فنجان • کلم چرخ شده - یک عدد

• مواد لازم برای تهیه سرکه عسل • روغن گیاهی - دو سوم فنجان • یک سوم فنجان عسل • سرکه - نصف فنجان • سس سویا - دو قاشق چای خوری • نمک و فلفل - کمی

تناسب اندام

حرکت «نیمه کبری»، مناسب برای درمان دیسک کمر

۸۰ درصد افراد در طول زندگی دچار کمر درد می شوند. گاهی اوقات دلیل این کمر درد، دیسک کمر است که می توان با انجام برخی حرکات ورزشی میزان درد آن را کاهش داد. مشکل دیسک کمر معمولاً در قسمت پایانی کمر ایجاد می شود. انجام حرکات ورزشی می تواند در کاهش درد و افزایش کارایی موثر باشد.



نحوه انجام: این حرکت باعث می شود که مایع دیسک کمر به قسمت میانی ستون فقرات هدایت شود. برای انجام این حرکت روی شکم دراز بکشید. آرام آرام سمت عقب بدن را فشار دهید. دست ها را روی زمین کنار سر قرار دهید. ۱۰ ثانیه در این حرکت بمانید. ۱۰ بار این حرکت را تکرار کنید.

ترفند ها

برق انداختن ظروف مسی با سرکه سفید و نمک

یکی از ظروف قدیمی که امروزه کاربرد بسیار زیادی در فضای آشپز خانه ها دارد، ظروف مسی قدیمی است. این ظروف علاوه بر رنگ و ظاهر منحصر به فردی که دارند، تاثیرات بسیار مناسبی بر بدن مای گذارند و می توانند برای درمان برخی از بیماری ها تا حد زیادی موثر باشند. در کنار تمام تاثیرات مثبت ظروف مسی، تنها نکته ای که می تواند شما را از خرید آن منصرف کند، سیاه و کدر شدن این ظروف بعد از استفاده و قرار گرفتن در مجاورت آتش است، به همین منظور در این مطلب ما می خواهیم شمارا با روش تمیز کردن ظروف مسی توسط پاک کننده های خانگی آشنا کنیم.

پس با ما همراه باشید.

وسایل مورد نیاز برای تمیز کردن ظروف مسی

- سرکه سفید
- نمک دانه درشت
- اسفنج سخت
- پاک کننده ملایم

مراحل تمیز کردن ظروف مسی

در مرحله اول روی سطح ظرف مسی کمی نمک بپاشید. سپس سرکه سفید را روی سطح آن بریزید و کمی صبر کنید. در مرحله بعد مجدداً روی سطح ظرف نمک بریزید. حالا روی اسفنج تان سرکه بریزید و بخش های مختلف ظرف را با اسفنج کامل بشوید تا رنگارها از بین برود.

کیش
دبی چین مالزی قبرسی
بلقارستان صربستان ترکیه
فلامینکو ۳۶۰۹۹۹۳۴

بزد شیراز تبریز اصفهان
کیش
آژین گشت
۳۷۵۰۵
نیش خیام جنوبی ۱۰

دبی آنتالیا استانبول تایلند مالزی
رزرو هتل در سرتاسر دنیا
اخذ ویزای شینگن
۳۷۵۰۵ - ۰۵۱
azingsht
azingsht_mhd
www.AG5724.com

استانبول
تفلیس
آنتالیا
ازمیر
خرید تور و پرواز از سایت:
www.hgh724.ir
۰۵۱-۳۸۰۶۹
داخلی (۳۳۳)

گردشگری
بازار هفتم نمایشگاه بین المللی
گردشگری و صنایع وابسته
نهمین نمایشگاه سراسری صنایع دستی ایران
استاد اجرایی:
تلفن: ۰۹۰۱۸۲۹۶۳۳۲
استان خراسان رضوی
۱۱۱ شهر پورماه ۱۳۹۷
نمایشگاه بین المللی مشهد
ساعت بازدید: ۱۷ الی ۲۳

نجف
آرام سیر شغبان
کربلا
اندول عراق
رامنی و هونی
۳۸۵۵۰۳۶۰
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶
نوس نسیم مشهد
@toosnasimmhd
کیش قسم دبی
استانبول آنتالیا مالزی تایلند

شمال
ملاکات
۳۶۰۳۶۰۱۰
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

استانبول ارمنستان
دبی کر جستان آنتالیا
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲
کیش قسم اصفهان شیراز شمال
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

کیش
تخصص ماست
۳۶۰۳۶۰۱۰
اقساط
@yekta_seir

هتل ۵ ستاره
پارمیس کیش
ترانه فرودگلهی، استنر، سوتا، دیکوزی
سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه
صبحانه و لقا در صورت بوفه
۳۸۴۲۰۴۲۰
نماینده اختصاصی هتل ۵ ستاره پارمیس کتر
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY

ایران گردی آبشار شیرآباد و کبودال
نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۰۵۰-۳۲۲۹۰۳۲۲۹
آبشار کبودال
هر گونه از استان گلستان، زیبایی های خاص خودش را دارد. وجود جنگل های انبوه، کوهستان هایی مرتفع، رودخانه ها و دریاچه های بکر و زیبا و آبشارهای فراوان در این استان، آن را به یکی از بهترین مناطق کشور برای طبیعت گردان و گردشگران تبدیل کرده است. آبشارهای شیرآباد گلستان، از زیباترین مجموعه های آبشاری در ایران هستند. آبشارهای شیرآباد در ۲ کیلومتری روستایی به همین نام (شیرآباد) در شهرستان رامیان استان گلستان و در حدود ۷ کیلومتری جنوب شهر خان بین قرار دارند. ابتدا باید به شهر خان بین بروید و سپس مسیر خود را به سمت روستای شیرآباد ادامه دهید. حدود ۲ کیلومتر که از روستا فاصله بگیرید، طبیعت زیبای گلستان جلوه ای تازه پیش رویشان خواهد گذاشت. خودروی خود را در پارکینگ پارک کنید و راه جنگل را در پیش بگیرید. مجموعه آبشارهای شیرآباد، به شکل پلکانی هستند و یکی پس از دیگری و به فاصله کمی از هم، بر روی حوضچه های عمیقشان فرو می ریزند. این مجموعه، شامل ۷ آبشار کوچک بزرگ است که در مسیر رودخانه ای خروشان و در میان جنگل های انبوه و بسیار زیبای شیرآباد جای خوش کرده اند.

تور ۲ روزه شمشاد
عروس آبشارهای ایران }
دریاچه شفیع آباد. آبشار شیرآباد. بام آزادشهر. آبشار کبودال
اقامت در هتل (صبحانه، ناهار، شام)
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین خیام جنوبی ۸ و ۶، شماره ۲۸ طبقه ۱+
@VipParvaz
تشریفات پرواز
TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین خیام جنوبی ۸ و ۶، شماره ۲۸ طبقه ۱+
@VipParvaz