

سقز چه خواصی دارد؟

سقز، صمع با شیره غلظی است که از تنه درختی به نام نینه یا درخت پسته و حشی در فصل خزان به طور طبیعی باز طریق شکاف دادن خارج می شود و در آماده استفاده قرار گیرد. این صمع خواص درمانی دارد و به عنوان یک مسهل بایمیل در درمان بیوست کاربردار و جون مقی معدہ است به هضم غذا کمک می کند و انتها از خوبی است. از سقز برای درمان یک سری بیماری های گوارشی استفاده می شود و مخلوط آن روغن زیتون چهت برطرف کردن ورم، ترک پوست و خارش بدن بسیار سودمند است.

با جویدن ادامه طبیعی سقز بر میزان ترشحات براقی افروده می شود و برای افرادی که دچار شکنی دهان هستند، جویدن مستمر ان توصیه شده است.



ایستگاه سلامتی

خوارکی هایی برای رفع گرفگی عضلات



آینده سازی نوش داروی جامعه امروز

نشست رویداد می نوایند ۲ به منظور تشریح فرآیند برگزاری این رویداد و نحوه مشارکت نخبگان، دانشگاه ها و نوجوانان علاقمند به مشارکت در حکمرانی و رفع مشکلات کشور برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مکرر پژوهش های مجلس شورای اسلامی، نشست رویداد می نوایند ۲ عصر امروز (سه شنبه، ۱۵ آذر) با حضور پایگاه اداری رئیس مکرر پژوهش های مجلس، روح الله متکر راز رئیس فراکسیون دانشگاهی مجلس، مهدی باقری عضو کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس، مهدی عبدالحید میری دفتر حکمرانی و مدیریت مکرر پژوهش های مجلس و احمدی کوھی دیر پرورداد ملی نوایند ۲ و چุมی از اعالي رسانه برگزار شد. با پاک تکاهداری در این نشست با پایان این رویداد همه دوستدار و دوستداری خوی به همراه اشتراک این رویداد، مجموعه این فعالیت ها در دوره جدید مدیریت مکرر پژوهش های مجلس توأری باز اجتماعی در قالب برگزاری این رویدادهای ملی برگزار گردید و نطقه مبتنی است که ارتباط بین مردم و جامعه نخبگان را تکثیر می کنند و در قالب این رویدادها شکل می دهد.



مصرف کم میوه و سبزیجات: افرادی که بیش از پنج عدد در روز میوه و سبزی مصرف می کنند، تا ۲۵ درصد کمتر از افرادی که سه عدد مصرف می کنند، در معرف خطر سکته هستند.

دو سیگار غیرمستقیم: افرادی که در معرض معرف خطرابات بیماری های قلبی هستند.



استفاده نکدن از ناخن دندان: بیماری لثه بیماری های قلبی از بروز تناقضی دارد. باکتری های بیماری لثه ممکن است منجر به التهاب قلب شود.



خوبی: این عادت آزاده نهاده در زمان خواب می تواند نشانه ای از آپنه (توقف تنفس) باشد که با فشار خون بالا، سکته مغزی و نارسایی قلب مرتبط است.



تماشای زیاد تلویزیون: حتی اگر به طور منظم ورزش می کنید، چند ساعت عدم تحرک، سطوح چربی و قند خون را افزایش می دهد.



عادت آسیب زابای سلامت قلب

تازهها

مهارت هایی برای روزهای سرد زمستانی

گرمادر سرما

است که دمای بدن را در هوای سرد تنظیم می کند. این چیزی در قسمت فوقانی ستون فقرات و گردن، ناحیه ای که مغز دمای خون را کنترل می کند، ذخیره و تولید می شود. دوش آب سرد گرفتن هم کاری است که معمولاً توصیه می شود. کار ای با ۱۵ ثانیه دوش آب سرد را پس از شروع و در هر باره ۱۵ گرفتن ۱۰ ثانیه به آن اضافه کنید. بهتر است این کار از پایی آغاز کنید. طرز فکر شما این در این زمینه نقش مهمی دارد. سرما را از زیر گزید، ریزی غذایی از پرورشی و چربی و حشمتاک در نظر گیرید. ریزی غذایی از پرورشی و چربی تا ده هفته به قرار گرفتن در معرض سرما ادامه دیده، ممکن است رگه های خونی شما منقبض نشود و دمای دمای پوست می شود. این اتفاق باعث می شود خون به سمت اندام های داخلی دارد که نگهدار اما اکثر این ده هفته به قرار گرفتن در معرض سرما ادامه دیده، نیز به شما دار ایجاد تحمل سرما کمک می کند.

هشدار خطر برای سلامتی؛ اگر بیماری از پایی دارد، در این مرحله، شما موقع شده اید خود را با سرما سازگار کنید. در ادامه این اوضاع را پس از شروع این اتفاق کل خاص ایجاد تحمل سرما و این که چرا باید این کار را بکنید می پردازیم.

چرا بهتر است تحمل خود را نسبت به سرما افزایش دهیم؟

افراد نسبت به سرما تحمل متفاوتی دارند. برخی ممکن است به راحتی در برف پرسه بزند و برخی دیگر از بادهای تابستانی ۲۰ دقیقه قارگرفتن در معرض سرما به افزایش ۲۰-۳۰ درجه دارد. از زبان مترنگ شود که کاهش شهاب و افزایش توان از نزدیکی را به همراه دارد. عادت ساده دوش آب سرد گرفته، چندین مطالعه و پرسنی نشان داده با یکی دو هفته، قارگرفتن مداوم در معرض سرما، به خود لرزیدن موقوف می شود.

در این مرحله کارهایی که ماباید حفظ دمای بدن خود انجام می دهیم، تعلیم را در خود ایجاد کنید.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگار آن وجود دارد. فقط اینها را افعال سرعت متابولیسم رونی کنید. با ۲۰ دقیقه قارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از جری قوهای نوعی بافت.

واقعیت این است که کدهای واکنش به عوامل استرس را می محیطی در بدن و بیشتر مصرف نیزه های گرم ذهن از قلچه شده و سازگ