

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنه‌ها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهیمی
تخصص طب سنتی

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

امواج به دانه گرم است. این امواج ابتدا بدن را خنک می‌کند، پس حرارت را در بافت‌های سبک انبساط می‌دهند. وقتی در طولانی مدت در مجاورت امواج وای‌فای با همواره با دکل‌های مخابراتی قرار بگیرید، سیستم‌های بدن با دکل‌های مخابراتی درگیر می‌شوند که این با اختلالات بدن افزایش پیدا می‌کند. در نتیجه افزایش حرارت بدن، به مرور طولیت بدن رویه کاهش می‌یابد و بدن دچار افت طولیت می‌شود و این افت طولیت، مساوی با اختلال در ساختار و بافت‌های بدن می‌باشد. این حرارت باعث افزایش جنبش مولکولی می‌شود، با ایجاد جنبش مولکولی، انرژی حرارتی را به بدن منتقل می‌کند. وقتی انرژی گرم که بدن سرد را از جنبش مولکولی گسته می‌شود. در نتیجه بدن به سمت سردی خواهد رفت. بنابراین یون در کنار امواج دکل‌های فشاری و برق، به بدن زندگی کردن در کنار تابوهای امواج موبایل و تلفن‌های هوشمند، به مرور زمان انسان را به سمت مزاج سرد و خشک می‌برد، هر چند در ابتدا بدن گرمی ایجاد می‌کند. در شب و موقع خواب تنها گوسه‌ای از خود دور و گریه‌آمیز او قطع کنید.

بیشتر بدانیم

۲۳ نوع بیماری را افزایش می دهد

بر اساس مطالعات جدید، مصرف مشروبات الکلی سرطان ابتلا به ۲۲ نوع بیماری و افزایش می‌دهد که این میزان بر مبنای مقایسه با افرادی است که مصرف نمی‌کنند، در صد بیشتر است. دکتر مکس گریسول، پژوهشگر ارشد مؤسسه بهداشت دانشگاه آمریکا گفت: اکنون در یافته‌هایم که خطر ناشی از مصرف الکل سلامت را به مخاطره می‌اندازد، این مصرف الکل و خطر ابتلا به سرطان، جراحات و بیماری‌های غشوی ارتباط قوی وجود دارد. ما با مصرف الکل، سایر بیماری‌ها بدین به سرعت افزایش می‌یابد. بنابراین تحقیقات، سالانه ۲ درصد زنان و ۸/۶ درصد مردان به علت بیماری‌های ناشی از مصرف الکل از جمله سرطان‌ها و بیماری‌های جدی‌تر خود را از دست می‌دهند. از دیگر پیامدهای مضری که الکل با خود به همراه دارد، تصادفات و جاده و همچنین افزایش خشونت در جامعه است. برای این تحقیق، مصرف الکل در سراسر جهان، مقیمین عام پیش‌رو مرگ و میر سال ۲۰۱۶ اعلام شده است.

نرمش‌های کششی برای کودکان

ورزش

مهین رضانی | خبرنگار

تمرین های کششی کودکان باید به عنوان بخشی از فعالیت های روزانه آنها 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.



آشپزی من

سالاد ماکارونی آسیایی

شود. بهتر است این سالاد را میل کنید. اگر می خواهید در یخچال بگذارید یا تان 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 آو کادو و دیگر مواد کمی تغییر کنند. برای تهیه سرکه عسل، همه مواد را ترکیب و به سالاد اضافه کنید.

شود. 🌟 بهتر است این سالاد را میل کنید.
🌟 اگر می خواهید در یخچال بگذارید یادتان باشد که نباید بیش از سه روز در یخچال بماند. (بهتر است این سالاد را در روز اول

یک فنجان آو کادوی پوست کنده و خرد شده - یک عدد بادام پر خ شده - یک فنجان شده - یک عدد - دو سوم فنجان - یک سوم فنجان عسل - سرکه - نصف فنجان - سس سویا - دو قاشق چای

یک فنجان آو کادوی پوست کنده و خرد شده - یک عدد بادام پر خ شده - یک فنجان شده - یک عدد - دو سوم فنجان - یک سوم فنجان عسل - سرکه - نصف فنجان - سس سویا - دو قاشق چای

فشار شدید به مایه‌چه‌ها حرکات کششی را در هر ناحیه به اندازه ۲۰ تا ۳۰ ثانیه انجام دهد.

🔹 **بهترین تمرین های کششی**

مجموعه کشش های ساده:

اهمیت تمرین های کششی

به گفته کارشناسان بهتر است کودکان سه یا چهار هفته تمرین ای کشتنی را انجام دهند. کودکان می توانند این کشتن ها را قبل و بعد از دویدن یا فوتبال یا فعالیت های مشابهی مانند آن انجام دهند. حرکت کشتنی به معنای حرکت دادن هر بخش از بدن است که به واسطه آن دامنه حرکتی یک مفصل نسبت به قبل افزایش بیشتری یابد. این حرکت ها می تواند توسط خود فرد یا با کمک فرد دیگری اجرا شود.

اجرای هر حرکت باید به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه ادامه یابد و آرام باشد تا فرد دچار در عضلانی نشود. حرکات کششی برای گرم کردن قبل از ورزش یا دیگر فعالیت های مربوط به تناسب اندام می تواند شامل تکرار چرخاندن دست ها، پاها یا لگن باشد. بعد از ورزش و بازی، بچه ها باید به کمک حرکات کششی، بدن شان را سرد کنند.

حرکات کششی استاتیک

این حرکات روی عضلات ساق پا و عضلات پشت ران، تمرکز و آنهارا تقویت می کند. به کودک نشان دهید که چگونه می تواند بدون

دوستان خود در خارج از منزل انجام دهند
و لذت ببرند.

نوارهای رنگی: با استفاده از نوارهای رنگی محل انجام کشش هاراروی سطح زمین مشخص کنید. نوارها را به هر شکل و اندازه‌ای که مایل هستید روی زمین ترسیم کنید. می‌توانید از تکه‌های تشک‌های رنگی قدیمی مثل تشک‌های یوگا به جای نوارهای رنگی استفاده کنید.

🎯 بازی‌های رومیزی یا تخته‌ای: ABCGame:

نوع دیگری از این بازی‌هاست. این بازی علاوه بر این که حروف الفبا را به کودکان آموزش می‌دهد، فرصت خوبی برای انجام حرکات کششی است.

کتاب‌های تصویری: برخی از کتاب‌های

مخصوص آموزش فعالیت‌های ورزشی وجود دارد که در آن حرکات کششی در قالب تصاویر کارتونی به کودکان آموزش داده می‌شود.

پارک‌های ماجراجویی: برای کودکان بزرگ‌تر، پارک‌های ماجراجویی فرصت خوبی را برای انجام فعالیت‌های کوهنوردی، کشش و تقویت عضلات بزرگ فراهم می‌کند.



ها

برق انداختن ظروف مسی
با سرکه سفید و نمک

یکی از ظروف قدیمی که امروزه کاربرد بسیار زیادی در فضای آشپزخانه‌ها دارد، ظروف مسی است. این ظروف علاوه بر رنگ و ظاهر منحصر به فردی که دارند، تاثرات بسیار مناسبی بر بدن ما می‌گذارد و می‌توانند برای درمان برخی از بیماری‌ها تا حد زیادی مؤثر باشند. در کنار تمام اثباتات مثبت ظروف مسی، تنها نکته‌ای که می‌تواند شما را از خرید آن منصرف کند، سبیا و گداز کردن شدن این ظروف بعد از استفاده و گرفتن در مجاورت آتش است؛ به همین منظور در این مطلب ما می‌خواهیم شما را روشن‌تر کنیم که ظروف مسی توسط پراکنده‌های خانگی آشنا کنیم. بی‌شک با همراه این مقاله،

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 سر که سفید را روی سطح آن بریزید و کمی صبر کنید. در مرحله بعد مجدد روی سطح ظرف نمک بریزید. حالا روی اسفنج تان سر که بریزید و بخش های مختلف ظرف را با اسفنج کامل بشوید تا زنگارها از این برود.

کیش

دبی چین مالزی قبرس
بلغارستان صربستان ترکیه
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

شعبان شعبه و شر یک دیگر ی ندارد
آرام سر شعبان

نقد اقساط
ازد و براد عراق زمینی و هوایی (سوریه هوایی)
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ ۳۸۵۵۰۳۶۰

توس نسیم مشهد ۲۸۲۲۰۲۲۹ @toosnasimhd
کیش قسم دبی
استانبول آنتالیا مالزی تایلند



آدین گشت

۳۷۵۰۵

نیش خیام جنوبی ۱۰

کیش

یزد شیراز تبریز اصفهان
قشم

نقد ، اقساط با شرایط ویژه

www.AGS724.com
[azingasht_mhd](https://t.me/azingasht_mhd)
[azingasht](https://www.instagram.com/azingasht)

نقد اقساط

مالزی

با قیمت های باور نکردنی

خرید تور و پرواز از سایت:
www.hgh724.ir

استانبول

آنتالیا

ازمیر



آدین گشت

۳۷۵۰۵

نیش خیام جنوبی ۱۰

مالزی

با قیمت های باور نکردنی

خرید تور و پرواز از سایت:
www.hgh724.ir

نقد اقساط

مالزی

با قیمت های باور نکردنی

خرید تور و پرواز از سایت:
www.hgh724.ir

استانبول

آنتالیا

ازمیر

نقد اقساط

مالزی

با قیمت های باور نکردنی

خرید تور و پرواز از سایت:
www.hgh724.ir

استانبول

آنتالیا

ازمیر

نقد اقساط

مالزی

با قیمت های باور نکردنی

خرید تور و پرواز از سایت:
www.hgh724.ir

استانبول

آنتالیا

ازمیر

نقد اقساط

مالزی

با قیمت های باور نکردنی

خرید تور و پرواز از سایت:
www.hgh724.ir

استانبول

آنتالیا

ازمیر

نقد اقساط

مالزی

با قیمت های باور نکردنی

خرید تور و پرواز از سایت:
www.hgh724.ir

استانبول

آنتالیا

ازمیر

نقد اقساط

مالزی

با قیمت های باور نکردنی

خرید تور و پرواز از سایت:
www.hgh724.ir

استانبول

آنتالیا

ازمیر

نقد اقساط

مالزی

با قیمت های باور نکردنی

خرید تور و پرواز از سایت:
www.hgh724.ir

استانبول

آنتالیا

ازمیر

نقد اقساط

مالزی

با قیمت های باور نکردنی

خرید تور و پرواز از سایت:
www.hgh724.ir

استانبول

آنتالیا

ازمیر

نقد اقساط

مالزی

با قیمت های باور نکردنی

خرید تور و پرواز از سایت:
www.hgh724.ir

استانبول

آنتالیا

ازمیر

نقد اقساط

مالزی

با قیمت های باور نکردنی

خرید تور و پرواز از سایت:
www.hgh724.ir

استانبول

آنتالیا

ازمیر

نقد اقساط

مالزی

با قیمت های باور نکردنی

خرید تور و پرواز از سایت:
www.hgh724.ir

استانبول

آنتالیا

ازمیر

نقد اقساط

مالزی

با قیمت های باور نکردنی

خرید تور و پرواز از سایت:
www.hgh724.ir

استانبول

آنتالیا

ازمیر

نقد اقساط

مالزی

با قیمت های باور نکردنی

خرید تور و پرواز از سایت:
www.hgh724.ir

استانبول

آنتالیا

ازمیر

نقد اقساط

مالزی

با قیمت های باور نکردنی

خرید تور و پرواز از سایت:
www.hgh724.ir

ایران کردی آبشار شیرآباد و کبودال

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۰۵۰-۳۲۲۹۹




آبشار کبودال

کبودال از چشمه های جنوبی سرچشمه می گیرد و در عمق دره ای انبوه از جنگل واقع می باشد.

آبشارهای کوچک و بزرگ زیادی در امتداد رودخانه ای کبودال خودنمایی می کنند که در زیر هر آبشار حوضچه های جالبی بوجود آمده که برخی جوانان منطقه از آن برای شنا و آبنی استفاده میکنند آبشار کبودال به عنوان مهم ترین جاذبه گردشگری بشمار میرود، آب آن زلال و شفاف بوده، زمزمه حرکت آب در فضای آرام و سکوت جنگل، بهترین وسیله تسکین و آرامش انسان است. این منطقه از معتدل ترین مناطق ایران به شمر می رود و در همه ای فصول سال زیبایی های خاص خود را دارد. اما در بهار و تابستان به دلیل طبیعت سرسبز و آب و هوای گردشگران بیشتری را به سمت خود جذب می کند.

پارک طبیعی کبودال با تنوع و تراکم پوشش گیاهی یکی از زیستگاه های گیاهی با ارزش است.

این پارک با تنوع و تراکم پوشش گیاهی یکی از زیستگاه های گیاهی با ارزش محسوب می شود. این تفرجگاه با داشتن منظره بسیار بدیعی و امکاناتی برای جلب گردشگر از نقاط مهم تفریحی استان گلستان محسوب میشود.

با حدود ۲۰ دقیقه پیاده روی ساده در دل جنگل، به آبشار اول شیرآباد خواهید رسید. این آبشار حدود ۲۵ متر ارتفاع دارد و عمق حوضچه آن در برخی نقاط به ۸۰ متر هم می رسد. آبشار اول شیرآباد، در دسترس ترین آبشار این مجموعه است.

اما این تازه اول راه است. اگر کمی همت کنید و مسیر نسبتاً سخت تا آبشار دوم را طی کنید، به آبشاری با ارتفاع حدود ۱۵ متر خواهید رسید که جمعیت کمتری برای بازدید در آن حضور دارند.

هرچه که بالاتر بروید، هم محیط و آبشارها زیباتر می شوند و هم از جمعیت و شلوغی اطراف آبشارها کاسته می شود. زیباترین و بزرگترین آبشار این مجموعه، آخرین آن هاست که حدود ۳۰ متر ارتفاع دارد و حوضچه هایی به عمق ۴۰ و ۸۰ متر در مجاورت آن ایجاد شده اند.

بهترین فصل سفر به آبشارهای شیرآباد

سفر به این منطقه در تمامی ايام سال امکان پذیر است. اما به دلیل گرمای هوا در اواسط تابستان بهترین زمان سفر به این است.

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 ببین قرار دارند. ابتدا باید به شهر خان ببین 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 رویتان 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 خوشان و در میان جنگل های انبوه و بسیار زیبای شیرآباد جای خوش کرده اند.

۰۵۰-۳۲۲۹۹



تشریفات پرواز
TASHRIFAT PARVAZ

۰۵۱-۳۱۴۰۶

بین خیام جنوبی ۸۶ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+

 @VipParvaz

ویژه عید غدیر

تور ۲ روزه شمال

{ عروس آبشارهای ایران }

دریاچه شفیع آباد. آبشار شیرآباد. بام آزادشهر. آبشار کبودال

اقامت در هتل (صبحانه. ناهار. شام)