

لطفاً درباره خواص توت و مزاج آن توضیح دهید.
توت مزاج گرم و مرط.
غذایی، یک غذای کامل است. با خوارتنی بهار می‌رسد و منبع حرارتی بدن را در پهار نظیر می‌کند. این موسم غذا و میوه‌ها سرمه زد است. افرادی که می‌خواهند بین روزهای دیروخت کار کنند، یک کاسه متوسط به میزان دلخواه، توست ایا کمی دوغ میل کنند تراویز آرام و پیرزیز ایا کمی دوغ میل کنند. مصلح توت، دوغ است.
مصرف گیتاو تولیوان دوغ بعد از مصرف توت، باعث رفع دل پیچه می‌شود. پنهان است اجازه دهد حالت دل پیچه و دفع برای بدن ایجاد شود.

برخی از خواص توت عبارت است از:
کنترل ریفلاکس‌های صفرایی
کاهش سوزش سرد
درمان گرگ فنگی شدید
درمان تعیق زیاد باعیالت کم
درمان خشکی دهان
درمان تاخی دهان

پیشتر بدایم

کاهش تکر ادرار با یوگا

طبق نتایج یک تحقیق جدید، یوگامی تواند به زمان مسن در مقابله با مشکل تکرار ادرار کم کند. یافته ها، مربوط به پرسی وضعیت جسمی تعدادی شرکت کننده در کلاس‌های یوگا بوده که تمرین های آن برای کمک به زنان مسن متلاط به تکرار ادرار انجام می شده است. میانگین سنی این زنان ۶۶ سال بود و هیچ یک قیادر کلاس‌های یوگا شرکت نکرده بودند. به گفتش از افراد مبتلا کلینیکی، در پایان مطالعه، زنان اسکر در کلاس یوگا گزارش دادند که ۷۵ درصد از میزان تکرار ادرارشان کاهش یافته است.

تمرینات این کلاس یوگا شامل ۱۵ حالت و روش‌های خاصی بود که بر کنترل نفس کشیدن و وضعیت بدن کمک داشت. هدف این زیبایی که به مامی دهد، به سلامت بدن انجام فعالیت بهتر نیز کمک می کند.

نیست!
جراحی‌های بزرگ همیشه در دنک افزایش می‌کند. درین حال این که کدام جراحی‌ها، در دنک ترین جراحی‌های کوچک نیست که این موضوع قابل احتساب نیست.

کافه سلامت



به گزارش مدیکال نیوزتودی،
بهمود در افراد مختلف حیثی با
وجود جراحی‌های صفرایی
متغایر است و بهمین دلیل
پژشک در مورد نخوه کنترل
در دنک از عمل جراحی مسکن و
تجویز داروهای مسکن و
راهنمایی درباره چگونگی
پهدوی در بیماران مختلف،
متغایر عمل جراحی همیشه
پس از عمل جراحی همیشه
قابل احتساب نیست

درمان ناخن‌های شکننده

یکی از اصلی ترین علت شکننده ناخن، ازین طریق و چربی دارد که می‌شود. ازین طریق از زید خارج شود، لذا باید در در مرحله اول باید از راقعیت کنند. سرانه رمانی گیوس، متخصص طب سنتی، هم کم کنند. این متخصص طب سنتی درباره لیل شکننده ناخن و راههای باشاره به این که افراد باید به خوبی از شکننده ناخن، عوامل جسمی است. زید از زیدن می‌شود، بلکه در ایجاد آسودگی نیز موثر است: یکی از اصلی ترین علت های شکننده ناخن، کم شدن رطوبت عرق کردن و بوسته شدن پوست و رشد بدین موجب کاهش تکرار ادرار می‌شود.

همچنین به گفته‌های تکنیک‌های یوگا همراه با نفس کشیدن عميق و ارش کردن تواند به پیشگیری از این مبتلایان مسلط شود.

با نفس کشیدن عميق و ارش کردن در سیستم

فصایل کمک مکارهای بیان دیگر عواملی را که در ادارنش از ایندازه مثانه و نیاز فوری به تخلیه از ادرار نشسته دارند، کاهش دهد.

تازه‌ها

پوست بدن، مواد خطرناک را زدود کیا جذب می‌کند

پوست انسان، مواد خطرناک را زدود کیا جذب می‌کند. پژوهشگران براین باورند که نقش پوست انسان در جذب ترکیبات سرطانی در طول کیاب کردن نسبت به انتشار کوادون پیشتر است. آن همچنین دریافتند که لیسان نمی‌تواند به طور کامل انسان محافظت کند. به گفته محققان کیاب کردن، مواد شیمیایی به نام PAH (پارکرین‌های آزمایشی چند جمله‌ای) را زدود و منتشر می‌کند.

این ترکیبات سرطان‌آور این این ابتلاء به بیماری‌های DNA می‌شود و با سرطان مرتبط است. رونگ‌های زیان از ساختار کفر لگن بود. به گفته‌های یوگامی تواند به زنان در تقویت ناحیه کف لگن کم کد و تقویت این ناحیه از بدن موجب کاهش تکرار ادرار می‌شود.

همچنین به گفته‌های تکنیک‌های یوگا همراه با نفس کشیدن عميق و ارش کردن تواند

به پیشگیری از این مبتلایان مسلط شود.

از طریق پوست می‌شود.

دانشمندان پیش از این دریافتند که

خوردن غذاهای کبابی و دودی، می‌تواند افراد را در این معرض می‌گیرد.

تحقیقات جدید محققان چینی نشان می‌دهند که دود جذب شده از طریق پوست، خطرناک تراز ایستاشن دودان است.

یافته‌های این بررسی در مجله Environmental Science & Technology منتشر شده است.

هنگام پیاده روی آدمیس بجاید



جویدن آدمیس هنگام رفتن برای سلامت فوایدی به همراه دارد.

در تحقیقات بسیاری، تأثیر جویدن آدمیس هنگام استراحت روی سلامت بررسی شده است. اما گروهی از محققان زبانی به طور ویژه تأثیر آدمیس جویدن را هنگام ورزش کردن بررسی کردند.

یافته‌هایی به دست امده نشان داد، جویدن آدمیس هنگام پیاده روی عملکرد جسمی و روان شناختی را بهبود می‌دهد.

در این برسی ۴۶ نزد ۲۱۶ ناسال به صورت اتفاقی در دو گروه جداگانه جای گرفتند. از افراد گروه نخست خواسته شد برای مدت ۱۵ دقیقه باسرعت طبیعی پیاده روی کنند و هم‌زمان آدمیس بجودند. همچنین افراد گروه دوم بدون جویدن آدامیس مدت زمان پیاده روی گرفتند.

آدامیس در میان محققان همچنین مجموع انرژی مصرفی همگام پیاده روی محاسبه شد.

آن دریافتند میانگین ضربان قلب هنگام پیاده روی در افراد گروه نخست با الاتر بوده است. همچنین در میان مسن و میان سال گروه نخست تاثیرات پیشتر از شرکت کنندگان گروه دوم بوده است.

میان سال گروه نخست این تاثیرات نایاب بوده است.

به گزارش مدیکال دیجی، محققان بیان این که الام است برای تعیین مکانیزم این تاثیر گذاری تحقیقات پیشتر انجام شود، اظهار کردند، جویدن آدمیس به انتبه ریتم قلب و ریتم لوکوموتور (دستگاه ماهیچه‌ای اسکلتی) کمک می‌کند. فرایندی که در میان افراد مسن نسبت به جوان تراها پیشتر دیده می‌شود.

محققان دریافتند که بعد از قرار گرفتن در معرض بوى
کیاب، ایس ایس های ایاد پیدا شدند
شود تازه قرار گرفتن بدن
در معرض مواد سلطان زرا
جلوگیری شود.

اشیزی می
رول فلیپینی



برای تهیه این غذا، همه مواد را که برای پر کردن خمیر داشتیم، با هم مخلوط می‌کیم. مواد باید مقداری غلیظ و جسبنده باشند.

پس از این مدت یک ساعت در بینال نگه می‌داریم.

ورق پیراشکی را پین می‌کنیم و یک قاشق از مواد اولیه (ترکیب ایک سوم) خمیر پیراشکی می‌گذاریم.

پکناریزه میزراخوب پخته نخواهد شد.

ترکیب میانی خمیر را مواد ترکیبی کنیم و بور گوشت سفت می‌پیچانیم.

اگر شل پیچم، ورق خمیر و زنیزاده در موقع سرخ کردن به خود خواهد گرفت.

دولایه بعدی راهم که پیچانیم که بکل رول در این داریم فقط یک چهارم آخوند خمیر اگه می‌گذاریم.

تخم مرغ میزی تا به رول پیسید و شکل خود را حفظ کنند. رول ها در ورن سرخ می‌کنیم.

گوشت گوساله، چرخ کرده ۱۰۰۰ گرم پیاز خردشده - یک عدد سیر خردشده - یک عدد زنجبیل عرق شده - شده - شش ساق شده - نمک و قفاض غازی خوشی که بکل رول در این داریم فقط یک چهارم آخوند خمیر اگه می‌گذاریم.

قارچ - شش عدد نمک و قفاض - نمک و قفاض غازی خوشی که بکل رول در این داریم فقط یک چهارم آخوند خمیر اگه می‌گذاریم.

مواد لازم برای پیچیدن رول ها:

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد

خمیر ورق پیراشکی - میان زان لازم تخم مرغ - یک عدد