

نوشیدن چای با معده خالی به صورت ناشتا در ابتدای صبح، می‌تواند آسیب‌هایی را به همراه داشته باشد. بروز جوش‌های پوستی، اختلال در باروری و سقط جنین از جمله عوارض احتمالی این عادت است؛ همچنین افزایش فشار خون و تشدید اسید معده از دیگر عوارض نوشیدن چای به صورت ناشتا است.



بهترین پیاز کدام است؟

A photograph showing a variety of onions on a rustic wooden table. There are several white onions, some whole and some partially peeled, and several red onions, some whole and some cut. The onions are arranged in a cluster, with some showing their papery skins and others showing the bulbous shape. The wooden surface has a natural grain and some knots.

جرعہ گوارا

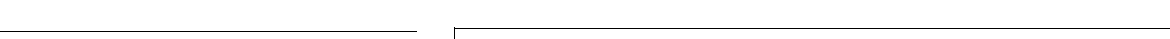
درمان فوری سینوزیت

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودو کو ۴۲۹۰

1			2	6			9			5	2		9
		9	4	6					7	8		6	
	2				1				5			1	
3			7			6			8		4		7
	7		3	5	9				1		7	6	8
9			1			7			5		3		6
	4				6				4			2	
		1	5	9					5	6		4	
8			6	3		1			7		4	5	1



مهرساز مرگ، زندگی در باز، مشکلات اقتصادی و... افراد دچار سطحی از افسردگی برای عبور از این بحران، به خود را دارد اما روان چیدمان اتاق شخصی می ماند.

شرایط روانی افراد می دانند.



مهدی خسروشاهی
گروه دانش و سلامت

حل سودوکو ۴۲۸

۶	۳	۴	۶	۴	۱	۸	۵	۲	۳
۵	۵	۹	۱	۸	۷	۴	۲	۳	۶
۴	۱	۸	۳	۵	۲	۹	۷	۶	۳

۳	۱	۷	۲	۹	۴	۸	۶	۵	۲	۳	۶				
۲	۶	۴	۸	۱	۵	۹	۳	۷	۵	۶	۱	۹			
۸	۵	۹	۶	۳	۷	۲	۴	۱	۷	۹	۸	۳			
۵	۸	۳	۷	۶	۹	۱	۲	۴	۶	۵	۳	۷	۸	۲	
۱	۷	۶	۴	۲	۳	۵	۹	۸	۲	۸	۳	۶	۱	۹	۷
۹	۴	۲	۵	۸	۱	۶	۷	۳	۹	۷	۱	۴	۵	۲	۳
۶	۳	۸	۱	۷	۲	۴	۵	۹	۷	۳	۶	۲	۴	۵	۱
۴	۹	۱	۳	۵	۶	۷	۸	۲	۴	۲	۹	۱	۸	۷	۳
۷	۲	۵	۹	۴	۸	۳	۱	۶	۵	۱	۸	۹	۳	۶	۷

از نشانه‌های افسردگی و بی‌حوصلگی، بی‌نظمی و آشفتگی است. از سوی دیگر به گفته روان‌شناسان، فضای آشفته و بهم‌ریخته از نظر فیزیکی و روانی خسته‌کننده است. مطالعه به چاپ رسیده در مجله علمی کارنت سایکولوژی (Current Psychology) در سال ۲۰۱۷ میلادی نشان می‌دهد زندگی در میان بی‌نظمی و آشفتگی با کاهش بهره‌وری و اهمال‌کاری مزمن - همان پست‌گوش انداختن - همراه است. بنابراین نخستن راهکار، نظم بخشدن به منزل یا اتاق شخصی است. این کار را با پاکسازی آغاز کنید. سپس با اضافه کردن قفسه، خرید کمد، استفاده از فضاهای خالی مانند فضای زیر تخت‌واب برای جمع‌آوری و طبقه‌بندی کمک بگیرید. کندیلا تاکت، نویسنده کتاب خانه منظم می‌گوید: «تلاش‌هایی که منجر به بی‌نظمی به طرز حیرت‌آوری رهایی بخش است. به این دلیل که ناگاهاً می‌توانید اثرش را در زندگی ببینید».

مرزو فضا ایجاد کنید

مؤلفان: محمد شمس الدين

رنگ به رنگ شوید

آینه‌ها را ببینید

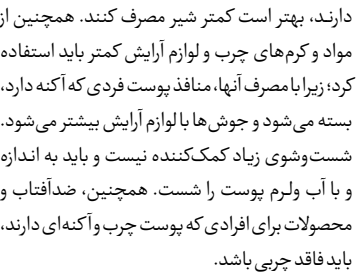
آینه‌ها را ببینید



رادیو سلامت

آکنه‌های شدید در آقایان بیشتر است

آکنه‌های شدید در آقایان بیشتر است



دکتر احسانی در پاسخ به این پرسش که آیا جوش صورت
مسرّی و واگیردار است، گفت: باکتری روی پوست همه
افراد وجود دارد و منتقل نمی‌شود. جوش یا آکنه به هیچ
وجه واگیردار و مسری نیست؛ اما می‌تواند جوش زدن
ژنتیک باشد. به این معنا که زرد چرب بودن پوست به
ژنتیک هم بستگی دارد؛ همچنین بیشترین ناحیه برای
جوش صورت، سینه، گردن و پشت کمر و به ندرت
روی دست‌هاست. البته جوش‌های که در ناحیه‌های
دیگر مثل ران یا باسن ایجاد می‌شود، آکنه نیستند و
شرایط و عامل میکروبی شان متفاوت است.

های خانگی بر آنکه تصریح می‌کند: بای خانگی برای شان تاثیرگذار بوده این طور نیست. مصرف میوه، سبزی نوش را کم می‌کند. استرس، جوش پیر، جوش زاست. افرادی که آنکه

بیشتر بدانیم

برای گذر از آشفتگی روانی چه راهکارهایی کارساز هستند؟

روان خود را رنگ کنید



زاویه‌ها را بشکنید

ایجاد و توسعه

رایحه‌ها درمان می‌کنند

آرامش برگ‌های سبز