

صحت و سلامت

خرما چربی شکن طبیعی



خرما سرشار از ویتامین، کلسیم و آهن طبیعی است و می تواند کم خونی را درمان کند. این ماده غذایی بیست و ایمنی سان را فراهم می کند و باعث ارتقای سلامت بدن می شود. جالب است پدانید خرما در کاهش وزن نیز نقش دارد: اما چگونه؟

چربی شکن: مواد تغذیه ای مانند پتاشیم و سلفر در خرما وجود دارد که نه تنها سلامت قلب را حفظ می کند بلکه به روند شکستن چربی در بدن نیز کمک می کند. برای افزایش میزان تابولویک و کاهش وزن، صبح ها خرما مصرف کنید.

* خرماء به دلیل خنی بودن از ویتامین و ماده کاتی و فیبرهای قابل حل و غیرقابل حل، باعث احتساس سریع و مانع از پرخوردی می شود.

* خاصیت ملین دارد: پیوست را درمان می کند. باکتری مقید را افزایش دهد و باکتری ضرر را از بین برد. با پیوست دادن عملکرد سیستم هضمی کاهش وزن را ایجاد کند.

* کم کاری و سرشار از ارزی است: قندهای طبیعی در آن مانند فروکتوز و گلکوز ارزی مورده بیان را تامین می کند.

* عاری از کلسترول و چربی های ترانس است: این دو عامل باعث احتساس و وزن می شود. خرماء عاری از چربی و سوشار از ماده مغذی است اما باعث کاهش وزن می شود.

* خواب آلوگی مفترط و ابرطرصف می کند: مصرف خرماء برخلاف غذاهای سنگین که باعث خواب آلوگی می شود، احتساس نشاط و ارزی ایجاد می کند بنابراین فعال می نماید و وزن بیشتری کم می کنید.

گلپی، سدی در برابر بسیاری از سرطان ها



احتمالاً شنیده اید که هر چه خوارکی زنگی تر باشد، مقدمه تر است: اما هیچ وقت سبزی های سفید مثل گلپی را دست کم نگیرید.

گلپی هم می تواند کاملاً خود را سرطان مبارزه کند، هم قیر بار و برای گوارش یا کم کردن وزن مفید است و هم روی حافظه و قدرت یادگیری تأثیر می گذارد. یک پیاله کام کل خود سفید به حدود ۱۰۷ گرم از، یک وعده مخصوص شود. هر عدده کاری و زیاده گاهی خانواده کام و شلهم برای مبارزه است. اگر یک پیاله گلپی خام را بخورد، ۶۷ گرم درصد از ویتامین سی، درصد از ویتامین کام و ۱۰ درصد از ویتامین ب ۶ موره نیاز بدانن را کاهش کرده اید.

گلپی می تواند خطر ابتلاء به سرطان های سینه و آلت تناسلی را در زنان و مردان کم کند. احتساس زیاد گاهیان خانواده کام و شلهم برای مبارزه با سرطان روده بزرگ و ریه مقید است.

با توجه به اینکه گلپی، آب و قیر زیادی دارد، به سیستم گوارش کمک می کند، با پیوست مبارزه کم از ازدراز و باری این خطر ابتلاء به سرطان روده را کاهش می کند. این خطر شکستگی استخوان همواره است به همین دلیل، خودن گلپی سلامت استخوان را افزایش می دهد.

ورزش شدید طول عمر را افزایش می دهد



نتایج مطالعه محققان استرالیایی نشان می دهد، ورزش شدید که سبب افزایش تعداد تنفس، تعریق و سرخ شدن صورت می شود بهتر از ورزش آرام است و باعث طول عمر بیشتر می شود.

در این مطالعه محققان استرالیایی بیش از ۲۰۰ هزار فرد بالای ۴۵ سال را بیش از ۶ سال موره برسی قرار دادند.

این مطالعه نشان داد، افرادی که ورزش های هوایی، ایروپیک و یا بطور حرسرخ ای انجام می دهند، تا ۱۲ درصد کمتر در عرض خط مرکز و میر قرار دارند.

کلاوس جبل از مرکز پیشگویی از ابتلاء به بیماری مزمن دانشگاه چیز کوک گفت: قیادی ورزش شدید به مردان و زنان تمام سینه هی رسید. در حال حاضر سازمان جهانی بهداشت به افراد توصیه می کند که در هفته تناوبی ۱۵+ ۱ دقیقه فعالیت معقولی یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید انجام هنند. آنها جنود نداشته باشند، می توانند با انجام ورزش شدید طول عمر خود را افزایش دهند.

جلل گفت: این مطالعه همچنین نشان می دهد که حتی میزان کم می کند.

صورت موقوفت از کارکرد سکتورهای دولتی و خصوصی به شکل جدی نظارت خواهد کرد:

«نظارت دقیق بر فعالیت های شهر سازی، سکتورهای دادگستری و خصوصی جهت اصول اطمینان از رعایت نهادهای شهر سازی، خلوگیری از انشکاف خود سر و غیره بلانی شریر ها، جذب و استخدام افراد متخصص در امور شهر سازی.»

عبدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»

عیدالصبور ائور نامزد وزیر عدیله نیز در جریان تشریح برنامه های کاری اش گفت که اگر رای اعتماد دستی اورد تقریبی جذب اشخاص مسلکی را بدلند برده و از حقوق بشمری به جدیت دفاع خواهد کرد:

«تحججات دادن ملکت های عامه از تصرف زورمندان و حلقات مافایی مورد توجه تهدیدات امنیتی حقوق ایجاد نخواهد داد تا حق اتباع این کشور تلقی شود.»