

توصیه های متخصصان برای داشتن ریه های سالم

بدون رینه توایم نفس بکشیم؛ بهترین متخصصان جهان در گفت و گوای اگر دین عواملی را که مخرب عملکرد این عضو حیاتی بد هستند، معرفی می کنند

پزشکی



خواب ناکافی باعث احساس پیری می شود



نتایج تحقیقات رویال سوسایتی که در دو بخش انجام شد، نشان می دهد که فقط شب بی خوابی یا خواب ناکافی می تواند به شما احساس پیری بیشتر بدهد. براساس این پژوهش، دوشنبه بی خوابی می تواند باعث شود احساس کید تا چهار سال مسن تر هستید.

بی خوابی یا خواب ناکافی بالانسحابی از جمله دیابت نوع دو و بیماری های قلبی نیز مرتبط است. در این تحقیق از ۱۸۶ شرکت کننده بین ۴۸۱۸ سال خواسته شد احساس شان را درباره سن خود پیش از شو شد که ساعت خوبیده اند، اعلام کنند. نتیجه این تحقیق حاکی از آن بود که آن هایی که ۹ ساعت خوبیده بودند تا چهار سال احساس پیری بیشتر داشتند. در مقابل آن هایی که ۹ ساعت خوبیده بودند گفتند که تاسه ماه احساس جوانی بیشتر می کنند. لتوی بالتلر، یکی از نویسندهای این تحقیق از موسسه کارولینسکا در سوئد نیوساینتمیست گفت: «نفرات ای که تصور است آن هایی که احساس می کنند جوان شان هستند، بیشتر هم عمر می کنند. بالتلر به گاردن گفت: «خواب تأثیر عمده ای بر احساس شما در بارگیری سالان دارد. این فقط به الگوی خواب شما بستگی ندارد و حتی دوشنبه بی خوابی هم می تواند روی احساسی که در بارگیری سالان دارد، تاثیر گذارد.

بیشتر بدانیم

موهای زیرپوستی رانکنید



موهای مراجم زیرپوستی می توانند در نقاط مختلف بدن از جمله پاهای کشاشه ران ظاهر شوند. این موها می توانند حتی با به کار بردن روش های این این بین بدن موهای زاید مانند اصلاح و ایلاسون ایجاد شوند. موهای زیرپوستی ممکن است باعث ایجاد برآمدگی های کوچک قرمز، در دنکا و گاه هزاردرگ ک (در صورت غونت شدن). با آن که کنند آن ها سوشه انگیز به نظر می رسد اما این کار می تواند به تحریک، قرمزی یا غوفوت منجر شود و نایابد انجام شود.

دانستنی ها

۷ فایده جالب سونای بخار



حمام یا سونای بخار که در آن رطوبت هوای سیار بالاست و دمایی معادل ۳۷-۴۴ درجه دارد، فواید متعددی برای بدن دارد. از این فواید می توان به مواد زیر اشاره کرد:

- ۱ بهبود گردش خون** ابررسی هانشن داده حمام بخار موجب باز شدن مویرگها می شود که در نتیجه آن اکسیژن رسانی به سراسر بدن بهتر صورت می گیرد. در ضمن گردش خون بهتر، از فشار خون می کاهد و قلب را سالم تر نگه می دارد و در عین حال سرعت ترمیم بافت های جراحت دیده پوست را افزایش می دهد.
- ۲ بهبود وضعیت پوست** به گزارش «خبر آنلاین»، گرم و تعریق در فضای پراز بخار و مرطب، منافذ سبته پوست را باز و تمدن آبدگی ها و پوست های مردد را روی پوست پاک می کند. این عملکرد موجب بهبود آنکه افراد مبتلا به این جوش های آزاده نهند می شود.

۳ درمان دردهای عضلانی ناشی از وزش استفاده از بخار گرم بلا فاصله پس از تمرین های سخت وزشی، به دلیل آرام کردن پایه های عصب ها و تسکین عضلات، دردهای ناشی از وزش را بهبود می بخشد.

۴ بهبود سفتی مفاصل بخار آب، از سفتی مفاصل کاسته و انعطاف پذیری آن هارا افزایش می دهد و در عین حال از دماغه مفاصل می کاهد.

۵ کاهش استرس ادامه موجود در آناتیک بخار موجب ترشی بیشتر هر مون اندورفین می شود. این هر مون بانای هر مون حلال خوب هم شناخته می شود، زیرا می تواند از استرس فردی کاهد. در ضمن آرامش موجود در حمام بخار، از مقدار هر مون کوتیزول که هر مون استرس است، کاسته و رفع احساس آرامش می کند.

- ۶ رفع گرفتنی سینوس و ریه ها** گرمای بخار، موجب باز شدن غشاهای مخاطی تمام بدن شده و در نتیجه تنفس عمیق و راحت تر انجام می دهد. همچنین بخار انسداد موجود در سینوس ها رهاره ای رفع می کند و تخفیف بهتر صورت افزایش می دهد.
- ۷ سورازن کالولی** بیشتر حمام بخار نزد ضریب اقلام و مجموعه ای از عرضی افزایش می دهد. درین راسته پوست را باز و تمدن آبدگی ها و پوست های مردد را روی پوست پاک می کند. این عملکرد موجب بهبود آنکه افراد مبتلا به این جوش های آزاده نهند می شود.

۸ درمان دردهای عضلانی ناشی از وزش، به دلیل آرام کردن پایه های عصب ها و تسکین عضلات، دردهای ناشی از وزش را بهبود می بخشد.

۹ افزایش می دهد در عین حال از دماغه مفاصل می کاهد.

۱۰ کاهش استرس ادامه موجود در آناتیک بخار موجب ترشی بیشتر هر مون اندورفین می شود. این هر مون بانای هر مون حلال خوب هم شناخته می شود، زیرا می تواند از استرس فردی کاهد. در ضمن آرامش موجود در حمام بخار، از مقدار هر مون کوتیزول که هر مون استرس است، کاسته و رفع احساس آرامش می کند.

۱۱ رفع گرفتنی سینوس و ریه ها گرمای بخار، موجب باز شدن غشاهای مخاطی تمام بدن شده و در نتیجه تنفس عمیق و راحت تر انجام می دهد. همچنین بخار انسداد موجود در سینوس ها رهاره ای رفع می کند و تخفیف بهتر صورت افزایش می دهد.

۱۲ سورازن کالولی بیشتر حمام بخار نزد ضریب اقلام و مجموعه ای از عرضی افزایش می دهد. درین راسته پوست را باز و تمدن آبدگی ها و پوست های مردد را روی پوست پاک می کند. این عملکرد موجب بهبود آنکه افراد مبتلا به این جوش های آزاده نهند می شود.

۱۳ درمان دردهای عضلانی ناشی از وزش، به دلیل آرام کردن پایه های عصب ها و تسکین عضلات، دردهای ناشی از وزش را بهبود می بخشد.

۱۴ بهبود سفتی مفاصل بخار آب، از سفتی مفاصل کاسته و انعطاف پذیری آن هارا افزایش می دهد و در عین حال از دماغه مفاصل می کاهد.

۱۵ کاهش استرس ادامه موجود در آناتیک بخار موجب ترشی بیشتر هر مون اندورفین می شود. این هر مون بانای هر مون حلال خوب هم شناخته می شود، زیرا می تواند از استرس فردی کاهد. در ضمن آرامش موجود در حمام بخار، از مقدار هر مون کوتیزول که هر مون استرس است، کاسته و رفع احساس آرامش می کند.

۱۶ افزایش می دهد در عین حال از دماغه مفاصل می کاهد.

۱۷ دستور جسم مجمع فوق العاده:

۱- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه) دیگر و اکنون تابعند درین صورت هر عضو معاویه بر رای خود حاکمتر است رای با وکالت و غیر عضو قسط یک رای و کلشنس می توانند داشته باشند. هر یک از اضافه های معمولی علی تبدل هیات مدیره

۱۸ دستور جسم مجمع عادی:

۱- استعمال افزایش های مدیری و بازرس به همراه تدبیرهای مالی سالیانه معتبر را ساعت مقرر درین جلسات خود می پسرانند.

۱۹ یاد آوری:

۱- اضافه مختصر میتوانند حق رای و حضور خود در جلسات مجمع عمومی فرق العاده:

۲- تضمیم گیری را به موجب وکالتانه تئیین به فرد در محل مسجد امام حسین (ع) واقع در طرقی، بطور امام

۳- تضمیم گیری در خصوص قبول مستقیم دسته جمعی

۴- اختیارات های مدیریتی ملک شناسایی

۵- اختیارات بازرسان جدید

۶- اختیارات بازرسان جدید

۷- اضافه مختصر میتوانند حق رای و حضور خود در جلسات مجمع عمومی فرق العاده:

۸- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۹- تضمیم گیری در خصوص قبول مستقیم دسته جمعی

۱۰- اضافه مختصر میتوانند حق رای و حضور خود در جلسات مجمع عادی:

۱۱- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۱۲- تضمیم گیری در خصوص قبول مستقیم دسته جمعی

۱۳- اضافه مختصر میتوانند حق رای و حضور خود در جلسات مجمع عادی:

۱۴- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۱۵- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۱۶- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۱۷- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۱۸- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۱۹- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۲۰- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۲۱- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۲۲- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۲۳- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۲۴- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۲۵- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۲۶- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۲۷- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۲۸- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۲۹- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۳۰- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۳۱- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۳۲- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۳۳- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۳۴- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۳۵- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۳۶- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۳۷- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۳۸- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۳۹- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البطل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۴۰- تضمیم گیری در خصوص صربی افزایش تعداد ا