



نگاه موزهای به اصفهان وجود ندارد

کنار گذشتیم و گویی به نازگی اصفهان را کشف کردیم و اینجا شهری جدید است که آثار او نوح خلق کنیم و نباید به گذشته ا پرداخت.

رئیس کمیته‌های ملی موزه‌های ایران (ایکوم) با اشاره به خشکدانه شدن روزخانه زاینده‌رود اصفهان، گفت: سرمایه‌های طبیعی و فرهنگی این شهر به علت اینکه نگاه موزه‌ای نیست...



بهرمیرداری از فاز اول نهضت ملی مسکن در سال ۱۴۰۳

بهرمیرداری از فاز اول در نیمه اول سال ۱۴۰۳ با شپه مدیر کل راه و شهرسازی استان اصفهان افزود: این اقدام مهم بازمانده الزامات و تأمین بخش خدمات، روستایی و زیربنایی است...

مدیر کل راه و شهرسازی استان اصفهان گفت: با اقدامات تکمیلی ورود طرح نهضت ملی مسکن به مرحله نازک‌کاری، شاهد بهره‌برداری از فاز اول در نیمه اول سال ۱۴۰۳ خواهیم بود.

خبر

طرح زوج و فرد

در چه بازه زمانی فعال است؟ رئیس پلیس راهمایی و ترافیکی فرماندهی انتظامی استان اصفهان اظهار کرد: طرح زوج و فرد که به منظور رفاه حال مسافران و کاهش ترافیک در ایستگاه‌ها...

بازدید ۲۱۵ هزار گردشگر از بناهای تاریخی

مدیر کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان اصفهان از بازدید بیش از ۲۱۵ هزار نفر گردشگر از بناهای تاریخی و محوطه‌های حفاظت‌شده استان اصفهان در تعطیلات عید فطر خبر داد.

کشف بنز ۱۳ میلیاردی قاچاق

چابشین فرمانده انتظامی استان اصفهان از کشف یک دستگاه خودرو سواری بنز قاچاق به ارزش ۱۳ میلیارد ریال در عملیات مأموران پلیس امنیت اقتصادی این فرماندهی خبر داد.

نظارت بر توزیع مرغ منجمد

معاون سلامت بهداشتی استان اصفهان گفت: منجمد در استان طرح نظارت بر توزیع مرغ منجمد را مستعد از بیماری‌ها و زoonosis اجرا می‌کند.

شیراز - اصفهان

گری خوانی بر سر خاتم کاری



یکی از سمرندترین محصولات صنایع دستی در شیراز است اما در حال حاضر به دلایل زیادی مغفول مانده است. در حال حاضر با وجود آزران بون، محصولات خاتم شیراز در دسترس گردشگران کمتر شده است.

دعوی ابی‌طالب و شهرهای دیگر به این سبب و همان ختم شده، حالا خاتم اصفهان هم محل بحث و جنل با شیرازها می‌باشد.

سفره پهن گردشگری غذای اصفهان

هم تا یکد کرده که توهای گردشگری با ترکیبی از غذاهای خلاق و خوراک می‌توانند در توسعه توریسم جذب گردشگر کمک شایانی کنند.

نهضت بزرگ آسفالت در کاشان

به کارخانجات طرف قرارداد شهرداری تحویل آسفالت در شهر خیر برد.

ذخیره سد زاینده‌رود به ۵۱۷ میلیون متر مععب رسید

معاون حفاظت و بهره‌برداری شرکت آب منطقه‌ای اصفهان گفت: حجم ذخیره سد زاینده‌رود به ۵۱۷ میلیون متر مععب رسید.

نگاه‌روز

کارمندان که پشت میزشان نیستند!

مطلب ماند تا در زمانه که کارمند لشد خواست دوباره پشت میزش حضور پیدا کند. این حالت است که گاهی می‌بینیم...

«مجردی» در فرهنگسرای کوثر

روز ساعت ۲۰ در فرهنگسرای کوثر به روی صحنه می‌رود. علفه متنان به دیدن این نمایش کم‌دی می‌توانند در این روزها در پردیس فرهنگی کوثر واقع در خیابان جی، خیابان مسجدی علی مراجعه کنند.

واژگونی لاله‌ها زیر پای گردشگران

داخلی و خارجی در استان اصفهان محسوب می‌شود اما به شرطی که نگرانی از بابت تخریب آن زیر بین بود.

اصلاح هندسی ورودی و خروجی جایگاه CNG شهرضا

مهندسین ایرن روابط عمومی بیان کرد: لابرویی و لیگلاز جوی های سطح شهر و پلوار امام خمینی (ره) هم در حال انجام است.

آب رسانی به منطقه کارگاهی طالخونچه پس از ۳۰ سال

افزود: مابیت وظایف شهرداری به گونه‌ای تعریف شده است که نقش چنانچه در چهار تورم ندارد.

رئیس شورای اسلامی شهر طالخونچه

رئیس شورای اسلامی شهر طالخونچه گفت: قیمت بلیت اتوبوس‌های واحد شهری در سال ۱۴۰۲ افزایش چنانچه نخواهد داشت.



معاون حفاظت و بهره‌برداری شرکت آب منطقه‌ای اصفهان گفت: حجم ذخیره سد زاینده‌رود به ۵۱۷ میلیون متر مععب رسید.

تنها راه محافظت از داده‌ها در اینترنت

رمزگذاری، سپر حفاظت از داده‌های مهم و اطلاعات حساس در اینترنت است که مانع از افتادن آن به دست افراد غیر مجاز می‌شود. سیمران مان، کارشناس امنیت در انجمن ارتباطات و فناوری اطلاعات بیست‌مادامان، گفت: با تکیه بر رمزگذاری، فایل‌های جداگانه، کل هارد دیسک یا حتی حافظه یک گوشی هوشمند یا تبلت از دسترسی غیرمجاز محافظت می‌شوند؛ علاوه بر این خارج نمی‌تواند داده‌ها را بخوانند حتی اگر حافظه حذف شود و در دستگاه دیگری نصب شود.

یکی دیگر از دلایل تکیه بر رمزگذاری ممکن است احراز هویت این باشد. به عنوان مثال، با پیام‌های ایمیل، پیام‌ها را می‌توان بدون رمزگذاری تغییر داد و گیرنده نمی‌داند که آیا این پیام‌ها توسط فرستنده به این روش ارسال شده است یا نه.

برنامه‌های رمزگذاری اگر کاربر بخواهد رایانه یا لپ‌تاپ خود را ایمن کند، می‌تواند به برنامه‌های رمزگذاری تمیبه شده در بسیاری از سیستم‌عامل‌ها اعتماد کند؛ به گونه‌ای که برنامه‌های BitLocker در ویندوز، BitLocker در Microsoft Windows و برنامه‌های FileVault در دستگاه‌های Mac OS یا برنامه‌های LUKS در سیستم‌عامل لینوکس وجود دارند. فرآیند رمزگذاری تنها به چند کلیک مرسوم نیاز دارد.

برسختی‌های رمزگذاری "بل" در جمله آلمانی "Computer" "Blid" در توضیح این موضوع گفت: فرآیند رمزگذاری در رایانه‌های ویندوزی با کلیک بر روی پوشه مربوطه با دکمه سمت راست ماوس و سپس انتخاب گزینه‌های "Properties" و "Advanced" و گذاشتن یک تیک در مقابل آیم "رمزگذاری محتوا" انجام می‌شود.

در رایانه‌های مک، گزینه رمزگذاری داده‌ها را می‌توان در تنظیمات سیستم در بخش رمزگذاری و امنیت تنظیم کرد. در این بخش، کاربر می‌تواند رمزگذاری را برای پوشه‌های خاص یا کل سیستم فعال کند. همچنین، می‌تواند رمزگذاری را برای فایل‌های خاص نیز فعال کند.

رمزنامه‌های رمزگذاری اگر کاربر بخواهد رایانه یا لپ‌تاپ خود را ایمن کند، می‌تواند به برنامه‌های رمزگذاری تمیبه شده در بسیاری از سیستم‌عامل‌ها اعتماد کند؛ به گونه‌ای که برنامه‌های BitLocker در ویندوز، BitLocker در Microsoft Windows و برنامه‌های FileVault در دستگاه‌های Mac OS یا برنامه‌های LUKS در سیستم‌عامل لینوکس وجود دارند. فرآیند رمزگذاری تنها به چند کلیک مرسوم نیاز دارد.

رمزنامه‌های رمزگذاری اگر کاربر بخواهد رایانه یا لپ‌تاپ خود را ایمن کند، می‌تواند به برنامه‌های رمزگذاری تمیبه شده در بسیاری از سیستم‌عامل‌ها اعتماد کند؛ به گونه‌ای که برنامه‌های BitLocker در ویندوز، BitLocker در Microsoft Windows و برنامه‌های FileVault در دستگاه‌های Mac OS یا برنامه‌های LUKS در سیستم‌عامل لینوکس وجود دارند. فرآیند رمزگذاری تنها به چند کلیک مرسوم نیاز دارد.



منوی "امنیت و حفاظت از داده" در تب "FileVault" پیدا کرد. مدل‌های اخیر دستگاه‌های تلفن همراه سطح خوبی از امنیت ارائه می‌دهند. ویندوز و پروتجی توضیح داد: هر آیفونی که با رمز عبور محافظت می‌شود رمزگذاری شده است و تلفن‌های اندرویدی به‌طور استاندارد از نسخه ۱۰ سیستم‌عامل موبایل به بعد رمزگذاری شده‌اند. برنامه‌های پیام‌رسانی فوری اغلب شامل فناوری رمزگذاری سراسری می‌شوند، با این حال ادیز ترکان توصیه به احتیاط کرده و افزود: بین همیشه به‌صورت رمزگذاری شده در گوشی هوشمند یا تبلت ذخیره نمی‌شود.

ادیز ترکان گفت: نرم‌افزار رمزگذاری هنگام خاموش بودن کامپیوتر از فایل‌ها، پوشه‌ها و هارد دیسک‌ها به خوبی محافظت می‌کند، اما زمانی که کامپیوتر به اینترنت متصل است، کاربر باید علاوه بر رمز رسانی منظم، کامپیوتر را در برابر حملات زدنی الکترونیکی ایمن کند. هنگام کار با شبکه‌های اینترنت باز یا نقاط دسترسی اینترنت در شبکه‌های Wi-Fi باید مراقب و محتاط بود. علاوه بر برنامه‌های رمزگذاری از پیش نصب شده در سیستم‌عامل‌های مختلف، در حال حاضر بسیاری از

خطر جدی شارژ کردن گوشی در اماکن عمومی

اگر تا به حال گوشی هوشمند خود را در یک مکان عمومی شارژ کرده باشید، ممکن است خود را در خطر "malware" قرار داده باشید. "جوس" که به حملات هکری به تلفن‌های همراه گفته می‌شود که توسط درگاه‌های شارژ تلفن همراه در مکان‌های عمومی مانند فرودگاه‌ها، هتل‌ها، و رستوران‌ها صورت می‌گیرد. کارشناسان Naked Security می‌گویند زمانی که از کابل‌های USB استفاده می‌کنید که برق و داده را حمل می‌کنند، می‌توانید خود را در معرض "جوس" قرار داده باشید. اگر نیاز دارید گوشی خود را در مکانی مانند فرودگاه یا قطار شارژ کنید، ممکن است وسوسه شوید که از شارژرهای رایگانی که در این مکان‌های عمومی می‌بینید استفاده کنید. این می‌تواند یک اشتباه بزرگ باشد. کارشناسان هشدار می‌دهند که از کابل USB می‌تواند گوشی شما را

خطر جدی شارژ کردن گوشی در اماکن عمومی اگر تا به حال گوشی هوشمند خود را در یک مکان عمومی شارژ کرده باشید، ممکن است خود را در خطر "malware" قرار داده باشید. "جوس" که به حملات هکری به تلفن‌های همراه گفته می‌شود که توسط درگاه‌های شارژ تلفن همراه در مکان‌های عمومی مانند فرودگاه‌ها، هتل‌ها، و رستوران‌ها صورت می‌گیرد. کارشناسان Naked Security می‌گویند زمانی که از کابل‌های USB استفاده می‌کنید که برق و داده را حمل می‌کنند، می‌توانید خود را در معرض "جوس" قرار داده باشید. اگر نیاز دارید گوشی خود را در مکانی مانند فرودگاه یا قطار شارژ کنید، ممکن است وسوسه شوید که از شارژرهای رایگانی که در این مکان‌های عمومی می‌بینید استفاده کنید. این می‌تواند یک اشتباه بزرگ باشد. کارشناسان هشدار می‌دهند که از کابل USB می‌تواند گوشی شما را



افزایش شدن یک قابلیت مفید آیفون به گوشی‌های اندروید

گوگل به تازگی ویژگی جدید آرشو خودکار (Auto-archive) را برای آیفون‌های اندرویدی اعلام کرده است که به مشکل محدودیت فضای ذخیره‌سازی این گوشی‌ها پایان می‌دهد. ویژگی جدید که در وبلاگ طراحان اندروید (Android Developers) اعلام شده است، به کاربران این امکان را می‌دهد که حدود ۶۰ درصد از فضای ذخیره‌سازی آیفون خود را آزاد کنند. بدون این قابلیت، آیفون‌ها به‌طور خودکار برخی از فایل‌ها را حذف می‌کنند. طراحان باید این ویژگی را به آیفون‌های خود اضافه کنند و پس از آن، کاربران مشاهده خواهند کرد که این ویژگی، به عنوان یک گزینه جدید ظاهر می‌شود.

این ویژگی عمدتاً در قالب یک پنجره پاپ‌آپ وقتی تلاش می‌کنید یک آیفون جدید را در دستگاه اندرویدی که ظرفیت ذخیره‌سازی آن به پایان رسیده است، نصب کنید، ظاهر می‌شود. اگر این گزینه را انتخاب کنید، آیفون‌های شما به‌طور خودکار برخی از فایل‌ها را حذف می‌کنند. این می‌شوند تا فضای آیفون‌های شما آزاد شود.

با اینک ابری با فاشل رویه به پایین که روی ابلنکی آیفون‌ها ظاهر خواهد شد، می‌توانید تشخیص دهید که کدام آیفون‌ها به‌طور خودکار برخی از فایل‌ها را حذف می‌کنند. این ویژگی به کاربران این امکان را می‌دهد که حدود ۶۰ درصد از فضای ذخیره‌سازی آیفون خود را آزاد کنند. بدون این قابلیت، آیفون‌ها به‌طور خودکار برخی از فایل‌ها را حذف می‌کنند. طراحان باید این ویژگی را به آیفون‌های خود اضافه کنند و پس از آن، کاربران مشاهده خواهند کرد که این ویژگی، به عنوان یک گزینه جدید ظاهر می‌شود.

این ویژگی عمدتاً در قالب یک پنجره پاپ‌آپ وقتی تلاش می‌کنید یک آیفون جدید را در دستگاه اندرویدی که ظرفیت ذخیره‌سازی آن به پایان رسیده است، نصب کنید، ظاهر می‌شود. اگر این گزینه را انتخاب کنید، آیفون‌های شما به‌طور خودکار برخی از فایل‌ها را حذف می‌کنند. این می‌شوند تا فضای آیفون‌های شما آزاد شود.

این ویژگی عمدتاً در قالب یک پنجره پاپ‌آپ وقتی تلاش می‌کنید یک آیفون جدید را در دستگاه اندرویدی که ظرفیت ذخیره‌سازی آن به پایان رسیده است، نصب کنید، ظاهر می‌شود. اگر این گزینه را انتخاب کنید، آیفون‌های شما به‌طور خودکار برخی از فایل‌ها را حذف می‌کنند. این می‌شوند تا فضای آیفون‌های شما آزاد شود.

این ویژگی عمدتاً در قالب یک پنجره پاپ‌آپ وقتی تلاش می‌کنید یک آیفون جدید را در دستگاه اندرویدی که ظرفیت ذخیره‌سازی آن به پایان رسیده است، نصب کنید، ظاهر می‌شود. اگر این گزینه را انتخاب کنید، آیفون‌های شما به‌طور خودکار برخی از فایل‌ها را حذف می‌کنند. این می‌شوند تا فضای آیفون‌های شما آزاد شود.

ویژگی‌های گوشی اختصاصی شیائومی برای دختران

شیائومی دارای مجموعه‌ای از گوشی‌های هوشمند دخترانه مانند Civi و Civi S است. گوشی‌های شیائومی سبسی در چین به فروش می‌رسد و افرادی که عاشق عکاسی و فیلم برداری با دوربین‌های جلوی متمایز هستند، هدف قرار می‌دهند. این شرکت چینی اخیراً تلاش کرده است که گوشی هوشمند شیائومی Civi را عرضه کند و مشخصات آن را به گونه‌ای که برای دختران جذاب کند. شیائومی در زمان عرضه Civi S گفت که این گوشی ویژگی‌های خاصی دارد که آن را از سایر گوشی‌های هوشمند متمایز می‌کند. این گوشی دارای دوربین ۱۰۰ مگاپیکسل و دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسل است. همچنین دارای دوربین ۵۰ مگاپیکسل و دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسل است. همچنین دارای دوربین ۵۰ مگاپیکسل و دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسل است.





خوراکی هایی که میگردن شما را بدتر می کند!



محرک رایج که میگردن مانند استرس، کمبود خواب و حتی ورزش می تواند باعث سردرد شود، اما برخی خوراکی ها هم می توانند محرک میگردن باشند.

اجتناب از غذاهایی می تواند به کاهش دفعات یا شدت حملات سردرد های میگرنی کمک کند.

شواهد علمی وجود دارد که نشان می دهد حملات میگرن ممکن است توسط غذاهای خاصی تحریک شوند. علاوه بر این، ۲۷ درصد از کسانی که میگرن را تجربه می کنند

معتقدند که غذاهای خاص برای آن ها محرک هستند. به گفته دکتر سارا کرمستان متخصص مغز و اعصاب برخی غذاهای و افزودنی ها در درصد بیشتری از مبتلایان به میگرن باعث سردرد می شوند، اما حتی در بین افراد عوامل دیگری مانند استرس، تغییرات هورمونی و کمبود خواب می توانند افزایش پیدا کنند.

احتمال حمله پس از مصرف یک ماده شاد شده بنا بر این، بدون هیچ مقدمه ای، لیستی از رایج ترین محرک های غذایی



برای مبتلایان به میگرن، بدون ترتیب خاصی آورده شده است که شامل قهوه، پنیر مانده، شکلات، میوه های خانواده مرکبات، اسپیاز تام و سایر شیرین کننده های مصنوعی، انواع مخمرها مثل خمیر مایه نان، گوشت های فرآوری شده و آجیل و دانه های خاص، بادام زمینی و بسیاری از آجیل ها و دانه های دیگر که حاوی تیرامین هستند.

بنا بر این مبتلایان به میگرن، هر قدر که می توانند این مواد خوراکی را در رژیم غذایی شان کاهش دهند.



۷ فایده و خواص فوق العاده دمنوش گیاهی گل رز

چای گل رز در طول تاریخ کاربردهای زیادی در سلامتی و تندرستی دارد. خواص دارویی رز سال ها است که شناخته شده و مورد بهره برداری قرار می گیرد. تصور می شود که دردهای قاعدگی را کاهش می دهد، سیستم ایمنی را تقویت می کند، تسریع در بهبود بیماری، بهبود هضم، مسه زایی بدن، تحریک خلق و تنظیم چرخه خواب از دیگر فواید آن است.

چای رز چیست؟
کامل گل رز یا خود گلبرگ های رز (پس از خشک



(شدن) تهیه می شود. این یک نوع چای محبوب خاوریانه است، اما در سراسر جهان از آن لذت می برند. شاید فواید بسیار زیاد این چای در نتیجه غلظت بالای احتمالی ویتامین C، پلی فنول ها، ویتامین A، مواد معدنی مختلف، میرسن، کورستین و سایر آنتی اکسیدان ها باشد. گمان می رود افزودن چای گل رز به رژیم سلامتی شما به تسکین شرایط مختلفی کمک می کند که ممکن است شامل آرتروز تا دردهای قاعدگی باشد. برخی نیز این چای را برای مشکلات گوارشی و بی خوابی مفید می دانند. این چای از گل شکوفه یا گلبرگ ها گل در دست می آید.

ممکن است به بهبود خلق و خو کمک کند کیفیت طبیعی نشاط آور چای می تواند آن را برای کسانی که ممکن است احساس افسردگی یا استرس بیش از حد دارند، گزینه ای عالی تبدیل کند. در حالی که هیچ تحقیق بالینی برای حمایت از این ادعا وجود ندارد، کسانی که به مزایای طب جایگزین اعتقاد دارند ممکن است پیشنهاد دهند که چای گل رز ممکن است تأثیر مفیدی بر افرادی که افسردگی را تجربه می کنند داشته باشد.

ممکن است به تنظیم خواب کمک کند. خاصیت آرام بخش طبیعی بافتو چای گل سرخ می تواند آن را به نوشیدنی فوق العاده ای برای پایان دادن به یک شب تبدیل کند، و به آن اجازه می دهد استرس را کاهش دهد و الگوهای خواب و ریتم شبانه روزی را به طور قابل قبولی تنظیم کند. اگر از بی خوابی می برد یا مرتباً خوابتان مختل یا قطع می شود، می توانید این چای را قبل از رفتن به رختخواب میل کنید. ممکن است متوجه شوید که نوشیدن این دمنوش، احساس آرامش و خواب خوبی به شما می دهد.

ممکن است به هضم غذا کمک کند. خواص ضدباکتریایی این چای به سرعت روی بسیاری از عفونت های مزمن می گذارد که ممکن است شامل عفونت های دستگاه گوارش یا باوده

دمنوش های گیاهی استفاده می شوند، چای گل رز احتمالاً سرشار از ویتامین C است که احتمالاً یکی از مهم ترین ویتامین های بدن ماست. ویتامین C به عنوان بخشی ضروری از سیستم ایمنی بدن ما شناخته شده است. زیرا می تواند تولید گلبول های سفید خون را تحریک کند و به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل کند. بنا بر این احتمالاً استرس اکسیداتیو را کاهش می دهد.

ممکن است خطر ابتلا به بیماری مزمن را کاهش دهد. احتمالاً یکی از دلایل اصلی بیماری های مزمن استرس می باشد. این امر توسط رادیکال های آزاد ایجاد می شود. که احتمالاً محصولات جانبی طبیعی متابولیسم سلولی هستند که می توانند باعث جهش سلول های سالم شوند یا افزایش تعداد آنتی اکسیدان ها در بدن ما، که ممکن است شامل میرسن، کورستین، و میرسن از چای گل رز باشد. می توان اینها را به برخی از بیماری های مزمن که در حال داد

ممکن است به تنظیم خواب کمک کند. خاصیت آرام بخش طبیعی بافتو چای گل سرخ می تواند آن را به نوشیدنی فوق العاده ای برای پایان دادن به یک شب تبدیل کند، و به آن اجازه می دهد استرس را کاهش دهد و الگوهای خواب و ریتم شبانه روزی را به طور قابل قبولی تنظیم کند. اگر از بی خوابی می برد یا مرتباً خوابتان مختل یا قطع می شود، می توانید این چای را قبل از رفتن به رختخواب میل کنید. ممکن است متوجه شوید که نوشیدن این دمنوش، احساس آرامش و خواب خوبی به شما می دهد.

ممکن است به کاهش دیسترس تنفسی کمک کند. در صورتی که با سرماخوردگی یا آنفولانزا دست و پنجه نرم می کنید، چای گل رز که معمولاً برای تسکین مجاری تنفسی، ریه ها و گلو تجویز و توصیه می شود، می تواند یک انتخاب عالی باشد. همچنین ممکن است به دفع مخاط و بلم کمک کند، که می تواند محل زندگی و رشد باکتری ها و سایر عوامل بیماری زا باشد.

ممکن است به هضم غذا کمک کند. خواص ضدباکتریایی این چای به سرعت روی بسیاری از عفونت های مزمن می گذارد که ممکن است شامل عفونت های دستگاه گوارش یا باوده

عوارض جانبی دمنوش گیاهی گل رز

چای گل رز یک داروی گیاهی می باشد. این می تواند به تعادل مجدد میکرو فلور در روده کمک کند و عوارض جانبی نامطلوبی در رابطه با آن گزارش نشده است. با این حال، برخی از مفاد بهداشتی توصیه می کنند که مصرف چای را به پنج فنجان در روز محدود کنید.

به رغم خواص مفید گلبرگ ها این دمنوش سرشار از ویتامین C است و مصرف زیاد این ویتامین می تواند باعث اسهال، سردرد، سرگیجه و حالت تهوع شود. دمنوش گل رز را نباید پدیدای فنول و آنتی اکسیدان قوی، مقدار بیش از حد این چای ممکن است باعث موزدیر شود.

سردرد- حالت تهوع و استفراغ- خشکی- مصرف دمنوش گیاهی گل رز در دوران بارداری و شیردهی، بسیاری از زنان در استفاده از محصولات گیاهی اثر دوران بارداری تولید دارنده و مادرانی که برای بیماری های دیگر تحت درمان هستند همیشه باید قبل از افزودن هرگونه داروی گیاهی یا پزشک خود مشورت کنند.

باین حال، دمنوش گل رز نه تنها بی خطر است بلکه در صورت مصرف در دوران بارداری مفید است. ویتامین C موجود در این دمنوش برای تشکیل کلاژن در مادر و کودک ضروری است. چای گل رز به عنوان یکی از موثرترین منابع گیاهی ویتامین C در دوران عمل می کند. ویتامین C به حفظ و جذب آهن و کلسیم کمک می کند و هر دو برای رشد جنین بسیار مهم هستند.

آیا تعریق بعد از خوردن غذاهای قندی خطرناک است؟



هچنین ممکن است شیرینی خالص هر چیزی که مصرف می کنید، بتواند این پاسخ را فعال کند. به عنوان مثال، شکر سفید در مقیاس حدود ۱۰۰ شیرینی دارد، در حالی که شیرینی فروکتوز که در میوه ها و نوشابه ها یافت می شود، حدود ۱۷ است. علاوه بر این، آسیتات معمولی شما حاوی حدود ۲۴ گرم یا ۶ قاشق چایخوری شکر دارد که می تواند باعث واکنش فیزیکی شود.

علاوه بر اثرات آشکاری که شکر بر بدن شما می گذارد، راه های کمتر شناخته شده و موزدیه تری نیز وجود دارد که می تواند سلامت شما را ویران کند. شکر می تواند باعث شود کبد شما چربی اضافی ذخیره کند و منجر به وضعیتی به نام کبد چرب شود. این مورد می تواند احساسات شما را دستکاری کند، شما را افسرده و واج مصرف قند بیشتری در شما ایجاد کند. بر اساس مطالعه ای که در سال ۲۰۲۲ در مجله شیمی بیولوژی منتشر شد، مولکول های قند معروف به گلیکان می توانند عملی در ایجاد بیماری الزایمر باشند، هچنین می توانند اثرات درآمدت مغزی داشته باشند. وقتی همه این اثرات منجر در نظر گرفته می شود، جای نگرانی نیست که قند می تواند باعث عرق کردن فرد نیز شود اما فقط سوال این است که چرا این اتفاق می دهد.

در حالت ایده آل بهترین راه برای جلوگیری از اثرات نامطلوب قند بر روی بدن شما، کاهش مصرف مواد قندی است یا این حال، برای کسانی که رژیم غذایی ملو را قند و پر از شیرینی ها و نوشابه ها دارند، کنار گذاشتن شکر ممکن است کار دشواری باشد. به طور کلی افراد گناه به گناه از مصرف خوراکی شیرین لذت می برند یا این حال، این روزها، مردم کمی بیش از حد از میان وعده های شیرین لذت می برند.

وقتی اثرات منفر قند روی بدن از جمله پوسیدگی دندان، دردها، مفاصل، مشکلات کبدی و بیماری قلبی را در نظر بگیریم، مصرف مواد قندی می تواند به مشکل تبدیل شود. در واقع، تقریباً هر قسمت از بدن فرد می تواند تحت تأثیر منفی مصرف بیش از حد قند قرار گیرد.

اینفوگرافیک

۸ ماده غذایی معجزه آسا برای درمان زانو درد

www.nesfejhan.net

- فلفل قرمز**: حاوی کپسایین است که به کاهش التهاب و درد کمک می کند.
- غلات کامل**: منبع غنی از فیبر و آنتی اکسیدان ها هستند که به سلامت مفاصل کمک می کند.
- سرکه سیب**: به کاهش التهاب و تسکین درد زانو کمک می کند.
- هویج**: حاوی ویتامین A است که برای سلامت مفاصل ضروری است.
- آووکادو**: حاوی اسید چرب سالم است که به کاهش التهاب کمک می کند.
- گردو**: حاوی اسید چرب امگا-۳ است که به کاهش درد زانو کمک می کند.
- روغن خردل**: به تسکین درد و کاهش التهاب کمک می کند.
- زردچوبه**: حاوی کورکومین است که به کاهش التهاب و درد کمک می کند.

