

جواهر بازار



کفش پاشنه بلند و اثرات آن  
چطور بچه ها را برای رفتن به مدرسه آماده کرد؟  
بخور نخورهای قبل از خواب شبانه

## کفش پاشنه بلند و اثرات آن

استفاده از کفش های پاشنه بلند میتواند آسیب های جبران ناپذیری به بدن افراد وارد می کند که در ادامه به بررسی این موضوع و مضرات استفاده از کفش های پاشنه بلند پرداخته ایم





پوشیدن کفش پاشنه بلند برای بعضی از خانم‌ها خیلی مهم می‌باشد شاید به ظاهر شیک و جذاب به نظر بیاید اما خطری جدی برای سلامت آن‌ها می‌باشد.

کارشناسان و متخصصین در این زمینه به تازگی به این نتیجه رسیده‌اند که پوشیدن کفش پاشنه بلند امکان فلجی برای پا را دارد.



براساس متن‌های تاریخی مردها در قرن‌های پیش، از کفش پاشنه بلند برای نشان دادن قدرت و برتری نسبت به دیگران استفاده می‌شده و کم کم این کفش مورد علاقه خانم‌ها قرار گرفت.

برخی از زنان به دلیل پوشیدن این نوع کفش‌ها دچار شکستگی مچ، قوزک، ساق و حتی استخوان کف پا شدند و آسیب وارد شده به پای برخی از آن‌ها همیشگی می‌باشد.

این نوع کفش‌ها پیوند بین مفاصل مچ پا و انگشتان را از بین برده و سبب فشار بیش از حد به انگشتان و کشیدگی پا می‌گردد.

اکثراً افرادی که این نوع کفش‌ها می‌پوشند دچار درد پا، تاوا و یا میخچه و کمر درد می‌شوند.



روانشناسان به این نتیجه رسیده اند که علت علاقه خانم‌ها به پوشیدن کفش پاشنه بلند را نوعی جلب توجه و تمایل به شیک پوشی می‌دانند

بسیاری از مشکلات بانوان میانسال و سالمند امروزی به سبب پوشیدن کفش پاشنه بلند در دوران جوانی می‌باشد.

کفش با پاشنه ۳ سانتی بسیار مناسب است.





## چطور بچه‌ها را برای رفتن به مدرسه آماده کرد؟

با رعایت چند نکته بچه‌ها را برای مدرسه رفتن آماده کنید.

چیزی تا باز شدن مدارس باقی نمانده است.

در این روزها به منظور غلبه به استرس و آمادگی برای سال تحصیلی جدید، رعایت نکات زیر میتواند بسیار کمک کننده و موثر باشد



به فرزند خود یادآوری کنید که رفتن به مدرسه باعث به دست آوردن چه چیزهای خوب می‌شود از جمله دوستان جدید پیدا کردن و علم آموختن.



با فرزند خود در مورد این که سال قبل چه چیزهایی  
یاد گرفته و در سال جدید چه چیزهایی یاد  
می‌گیرد صحبت کنید.



# Back To School



در کنار خوراکی و تغذیه ای که برای فرزند خود می‌دهید یک یادداشت نیز بگذارید این کار سبب دادن انرژی مثبت به او شده و به او یاد آور می‌شود که به فکر او هستید.

بچه‌ها را به ساعت جدید عادت داده همان ساعتی  
که باید شب‌ها بخوابن و صبح بیدار شوند.  
می‌توانید ساعت را عقب بکشید تا بچه‌ها به ریتم  
جدید عادت کنند.





سر ساعت مشخصی به بچه‌ها غذا داده و به آن‌ها یادآور شوید برای تمرکز بیشتر و یادگیری زیاد می‌بایست صبحانه کامل بخورند.





## بخور نخورهای قبل از خواب شبانه

مصرف مقداری میان وعده قبل از خواب به خواب راحت کمک می کند.  
برای داشتن خواب راحت بهتر است از این روش ها را انجام دهید :

نوشیدن شیر گرم ، مغزهای گیاهی و تخمه ها، موز، عسل و تخم مرغ

مصرف کربوهیدرات ها شامل یک کاسه شیر و غلات صبحانه، ماست و نان  
و پنیر



قبل از خواب میان وعده بخورید.  
غذاهای فست فود مصرف نکنید.  
از مصرف مواد کافئین دار پرهیز شود.  
مشروبات الکی مصرف نگردد.



غذاهای خیلی تند و سنگین ۴ ساعت قبل از خواب مصرف شود.  
از ساعت ۸ شب مصرف مایعات را به حداقل برسانید.  
از مصرف دخانیت از جمله سیگار و قلیان پرهیز کنید زیرا  
محرك کننده می باشند



برای مشاهده مقالات در سایت به لینک های زیر مراجعه نمایید:

کفش پاشنه بلند و اثرات آن

چطور بچه ها را برای رفتن به مدرسه آماده کرد؟

بخور نخورهای قبل از خواب شبانه





طالع بینی

## سنگ ماه تولد

[جهت دانلود رایگان کتاب سنگ های ماه تولد — اینجا کلیک کنید.](#)

[جهت دانلود رایگان کتاب سنگ درمانی — اینجا کلیک کنید.](#)

ماه	ردیف
<a href="#">خرداد</a>	۳
<a href="#">شهریور</a>	۶
<a href="#">آذر</a>	۹
<a href="#">اسفند</a>	۱۲

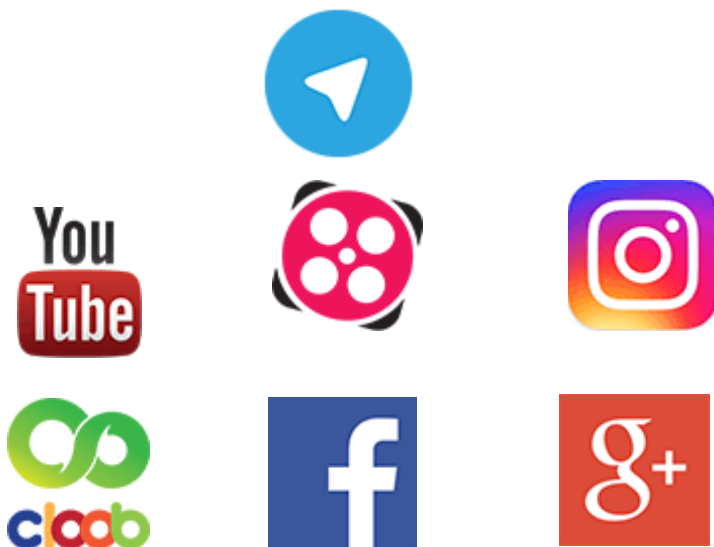
ماه	ردیف
<a href="#">اردیبهشت</a>	۲
<a href="#">مرداد</a>	۵
<a href="#">آبان</a>	۸
<a href="#">بهمن</a>	۱۰

ماه	ردیف
<a href="#">فروردین</a>	۱
<a href="#">تیر</a>	۴
<a href="#">مهر</a>	۷
<a href="#">دی</a>	۹

برای دریافت جدیدترین اخبار و مقالات علم سنگ‌درمانی ، و همچنین مشاهده و خرید جواهرات اصیل با تخفیف‌های فوق‌العاده ، با ما همراه باشید.

جواهربازار در شبکه‌های اجتماعی

(برای مشاهده هر شبکه ، بر روی تصویر آن کلیک کنید)



عضویت در خبرنامه ایمیلی و دریافت تخفیف - کلیک کنید.

[info@javaherbazar.com](mailto:info@javaherbazar.com)

[www.javaherbazar.com](http://www.javaherbazar.com)

۰۵۱ ۳۸۷ ۹۳ ۲۷۵ ~ ۸

۰۹۱۹ ۹۵ ۲۲ ۹۵۸

۰۹۱۵ ۵۲۰ ۱۷ ۶۸