

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فہیمی

متخصص طب سنتی

در فصل پاییز، دستگاه تنفسی ام به ویژه سینوس ها دچار عفونت می شود و احساس خشکی دهان و گلودارم. علت چیست؟

به دلیل افزایش سودای بدن در فصل پاییز غلبه خشکی در معاد خلق و نفس اتفاق می افتد. خشکی در معاد در بدن، سبب ایجاد بیبوست است و خلق خواهد شد. دم کرده گل سرخ و برگ سنبل می تواند تا حد زیادی مشکل بیبوست را رفع کند و گاهی آن مشکل در طرف شکم خشکی دارد. گلوتاجد زیاد را بر طرف خواهد شد. مصرف سیب، به، کلابی، انگور، انار، میخوش، خرما، گشنش، صوف خربز، موز، انار، فصل پاییز است، معاد خالص و خربز را با ناسب فصل پاییز.

بانوان

دوران عادت ماهانه امگا ۳ نخورید

عادت ماهانه در زنان، موجب تغییرات خلقی، انهامی شود. زنانی که در دوران قاعدگی، خونریزی شدیدی دارند باید از خوردن ماهی اجتناب کنند، زیرا امگا ۳ غلظت خون را کاهش می دهد و رقیق کننده خون است.

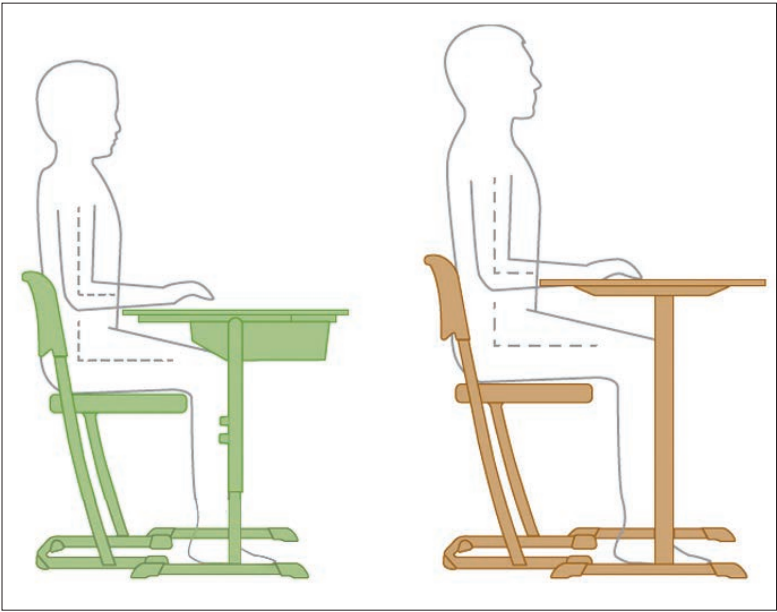
کتر سید علی کشاورز متخصص تغذیه، در باره زردان قاعدگی در زنان می‌گوید:

زردان قاعدگی در زمان قاعدگی در زنان به‌دلیل اختلالات روحی می‌شوند بنابراین برای از بین رفتن این حالت عصبی، مکملی خاصوی ویتامین‌ها می‌دور و وجود آهن در آن بسیار است. زردان قاعدگی در زنان به‌دلیل اختلال عصبی، پیش از قاعدگی می‌توانند از آن‌ها مکمل ویتامینه، یکی صبح و یکی شب در زمان تغییرات خلق استفاده کنند تا به‌تدریج روحی‌شان درست شود.

مکمل مخصوص دوران قاعدگی را می توان با مراجعه به داروخانه ها تهیه کرد چرا که این مکمل ها همچنین است و بازاری به نسبت پز شک دارند. وی بیان این که خوردن شیر باعث افزایش خونریزی در دوران عادت ماهانه می شود، شایع به طور معمول غذای کاملی است و جگدنی نیست، درجهتین در این استفاده کنند تا دچار کم خونی نشوند. گوشت و مرغ پروتئین دار محسوب می شوند بنابراین زنان در دوران قاعدگی احتیاج باید در یک یا دو وعده غذای خود از آن استفاده کنند.

سپهر است و زنان تا حد امکان از خوردن شکلات و شیرینی نیز خودداری می کنند چرا که این مواد نه تنها موجب افزایش وزن آن ها می شود.

صندلی مناسب دانشجویان و دانش آموزان



برای طراحی محیط کار و...، میز و صندلی باید به گونه‌ای باشد که کف پای فرد هنگام نشستن، روی زمین هم سطح قرار گیرد.

یکی از مباحث مهم در طراحی، رگونومیک و وسایل مدرسه به شمار می‌رود. دانش آموزان به دل‌نشدن به طراحی طوطی، در معرض خطر پیاده‌یامی منفی ناشی از طراحی نامناسب و وسایل هستند، به علاوه، کمبود امکانات برای نوز نوز ممکن است وضعیت نامناسبی را برای نشتن دانش‌آموزان در کلاس ایجاد کند. نشتنگاه باید طوطی طراحی شود که دانش‌آموز قادر باشد بر احتی‌وی آن تغییر وضعیت دهد، طول نشتنگاه، باید بر احتی‌ارن‌ها به‌اندازه کافی در نظر گرفته‌شده باشد اما نه تا اندازه‌ای که باعث ایجاد فشار در ناحیه پشت زانوی دانش‌آموز شود. به‌جولبی نشتنگاه، باید به سمت پایین خم‌شده باشد، به طوطی که به پشت‌ها فشار وارد نکند،

قرار گیرد همچنین پشتیبانی نشستگاه باید از قسمت بالا و پایین، کمر دانش آموز را به طور صحیح و مناسب حمایت کند. زاویه پشتی و صندلی نسبت به نشستگاه، باید راحت و

مناسب و برای تغییر زوایه پستی، به اندازه کافی انعطاف پذیر باشد. پهنای پستی صندلی، بیه اندازه ای باشد که فشار به ناحیه پشت وارد نکند.

کردند تا حرکت دوده از ریه به جریان خون و در نهایت به جفت را تأیید کنند. این گروه در پژوهش پیشین خود، برای شناسایی ذرات کربن داخل درشت خوارهای ریه، از یک میکروسکوپ استفاده کردند. درشت خوارها، وظایف بسیاری دارند که یکی از آن‌ها، بلعیدن ذرات بیگانه موجود در باکتری‌ها یا آلودگی است. این

سلول‌ها، یکی از خطوط دفاعی جنین به‌شمار می‌رود. هنگامی که پژوهشگران، این روش را روی ۳۵۰۰ درشت‌خوار جفت انجام دادند، موفق شدند ذرات سیاه‌رنگ کربن را در ۶۰ مورد آن‌ها پیدا کنند. هر جفت به‌طور متوسط، حدود ۵ میکرومتر مربع از ذرات را در خود جای داده بود.

آشپزی من

نان مغزدار بدون قند

تمام مواد را با قاشق مخلوط کنید. خمیر را بریزید و آن را در فر قرار دهید. به طور معمول ن برای پخت نیاز است. (تا زمانی که خلال دندان کشید و چیزی به آن نچسبد.)

- روغن کانولا- یک چهارم فنجان (۴۰ گرم)
- وانیل- یک قاشق چای خوری (۵ گرم)
- آرد الک شده- نصف پیمانه (۷۵ گرم)
- جوش شیرین- یک قاشق چای خوری (۲ گرم)
- بکینگ پودر- یک قاشق چای خوری (۵ گرم)
- دارچین- یک قاشق چای خوری (۲ گرم)
- نمک- کمی



لذت سفر به گوتنبورگ

از مناظر طبیعی بکر، فرهنگ و تاریخ غنی گوتنبورگ، جدیدترین مقصد پروازی هواپیمایی قطر و دومین شهر بزرگ سوئد لذت ببرید. از مرکز شهر هیجان‌انگیز و موزه‌های بیشمار شهر گرفته تا قدم زدن در کنار اسکله و قایق‌سواری، این شهر برای شما سفری فراموش‌نشدنی رقم خواهد زد.

سفرهایی رویایی از مشهد به گوتنبورگ از طریق فرودگاه حمد در دوحه داشته باشید.

خرید آنلاین با کارت شتاب در qatarairways.com/ir

apararat.com/qatarairways

تماس با دفتر هواپیمایی قطر در ایران:

051-37664101-6

برای اطلاعات بیشتر با آژانس‌های مسافرتی تماس بگیرید.



لطفاً هنگام تشکیل رزرو، شرایط و قوانین نرخي و زمانی را مرور فرمایید. محاسبه نرخ تسعیر ارز بر اساس میان خرید و بیع خواهد بود.

کیش
شاد شرق ۴۶۰۹۳۷۰۰

تورهای لحظه آخری خارجی

تور گروهی **اقامت هاسل ماهور** ۵ روزه فولبرد VIP
مهر ۱۳
شماره ۱۳

شمال پابلوس
@Javdanseirtravel
جاودان سیر ۳۸۷۹۵۰۱۱

استانبول گرجستان مازنی دیلی

۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ + تور خارجی

کیش قسم اصفهان شیراز

۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ + تور داخلی

پیشگام سفری دیگر (مادانی)

۷۳۷۱۷۰۳۱-۶

تور اروپا
ویزای شینگن تضمینی ایتالیا
ورود VIP به سفارت

ویزای تضمینی **سینگان** در کمترین زمان
آفر ۳۰٪ پرواز قطری
پیکاپ ویزا انگلیسی / آمریکا / کانادا در کمترین زمان
تور کیش / اصفهان / شیراز همه روزه با بهترین نرخ

سفر آتی با آتی
ATI
Tour & Travel Agency
شرکت خدمات مسافرت هوایی، جهانگردی و زیارتی

خرید از سایت :

www.atitravel.ir

☎ ፳፻፲፱፻፲፱ - ፳፻፲፱፻፲፱ - ፳፻፲፱፻፲፱