

دکتر رضا و است منش  
متخصص تغذیه و رژیم دمنان  
ترک های بارداری را چونه ازین برم؟  
برای پیشگیری از ترک های پوستی در دوران  
بارداری باید استفاده از روزنگر زیتون و کرم  
جوانه گندم از ابتدای بارداری می تواند موثر باشد.

فصل پاییز با وجود تماس زیبایی هایش، بیماری های روحی و جسمی هم با خود  
به همراه می آورد. سرماخوردگی یکی از میماراتی های قصل پاییز است. علاوه بر  
سرماخوردگی که یک مشکل جسمی است، بیماری های روحی زیاد هم در این

ورش و پیاده روی هم برای  
افراد افسرده سیار مفید  
است چون حس هیجان و  
نشاط اراده این افراد زنده  
می کند

فصل پاییز با وجود تماس زیبایی هایش، بیماری های روحی و جسمی هم با خود  
به همراه می آورد. سرماخوردگی یکی از میماراتی های قصل پاییز است. علاوه بر  
سرماخوردگی که یک مشکل جسمی است، بیماری های روحی زیاد هم در این

## نکات بهداشتی برای کاهش افسردگی پاییزی



ورش و پیاده روی هم برای  
افراد افسرده سیار مفید  
است چون حس هیجان و  
نشاط اراده این افراد زنده  
می کند

فصل پاییز با وجود تماس زیبایی هایش، بیماری های روحی و جسمی هم با خود  
به همراه می آورد. سرماخوردگی یکی از میماراتی های قصل پاییز است. علاوه بر  
سرماخوردگی که یک مشکل جسمی است، بیماری های روحی زیاد هم در این



باز کنید و اجازه دهد نور طبیعی خورشید به  
جای نور منسوبی وارد آنای شود.

شادمانی و آرامش در افراد می شود. بوی  
استوکسوس پسیار آرام بخشن و نشاط افزایی شود.

نقش تقدیمه در کاهش افسردگی چیست؟

مواد ناشته ای جزو ماد شادی است. به

هر زن و پسرداری از آن احتمال شکستگی را

بررسی می کند. در غیر این صورت، کار خاصی

از لزمنیست انجام دهید اما اگر مادران مفضل

آسیب دیده شروع در کاهش افسردگی مناسبی است.

روزش و پیداری و شب نشینی

همه ای رفت در شب های پاییزی برای افراد

افسردگی از موادی هستند که ضد افسردگی و

تکرار نشود. چون اگر فرد افسرده شب ها

خیلی دیر بخوابد و نظم خوابش به هم بیند.

ضطراب و افسرده ترمی شود.

آیا افسردگی قابلی با جنسیت مرتبط

است؟

نورپردازی درون خانه ها در پاییز جگونه

باشد؟

یکی از دلایل افسردگی افراد در پاییز، هوای

ابری و روزهای کوتاه تاریک است. برای رهایی

از این مشکل، پرده ها را کنار بیند و پنجره ها را

کند.

را بایهای خوش

استشمام بوهای خوش باعث تحریک حس

فصل پاییز با وجود تماس زیبایی هایش، بیماری های روحی و جسمی هم با خود  
به همراه می آورد. سرماخوردگی یکی از میماراتی های قصل پاییز است. علاوه بر  
سرماخوردگی که یک مشکل جسمی است، بیماری های روحی زیاد هم در این

با رادر  
توصیه هایی برای کاهش افسردگی مادران  
خیلی از خانم هادر درون بارداری به افسردگی  
متبلالی شود. بنابراین برای کاهش افسردگی  
در این دوران، همسران باید به خانم شان عشق  
بورزند، در کارهای منزل به او کم کنند، برname  
های شادوارشی فرهنگ کنند، به سفر و همراهی  
بروند و جایی که می تواند ابرار علاقه و عنشق  
کنند تاخانم ها را استرس و افسردگی دور شوند.

اگر کاهش بی جوشلگی چه باید کرد؟  
اگر افسردگی شدید باشد به وطن بزشک

بعض وقت ها عوامل محیطی و اجتماعی در  
شخصی که کار و کاسه خوبی در تابستان  
دارد ادراجه شلوغی و در آمدش در فصل تابستان

است با شروع پاییز و رکود شغلی دچار

افسردگی کی می شود.

اگر افسردگی شدید باشد به وطن بزشک  
مرا جمیع شدوم اما اگر دچار افسردگی خفیف  
شدید، می تواند با برنامه ریزی درست در

عنوان مثال برای زندگی تان بر نامه ریزی  
زنده گی به بهبود افسردگی کمک کنید. به

کنید.

در رایت پزشکان بدون مرز، توصیه شده

آن جام دهد، صحیح بیاند کار کنند، تقدیه و خواب

نشاط پیشتری بتوانید کار کنند، تقدیه و خواب

خوب و کافی داشته باشید. در هفته سه امانت را

برای تفریح در نظر بگیرید و میتواند مخصوصاً

کمک موثری بر شردمومی کند. برای مثال، برخی

افراد خودس اند از مکمل روی استفاده می کنند

غافل از این که علت پریش می شناسند، ممکن

در شرطی از مکمل مخصوصی که در این مکمل

می شود را این که مکمل روی استفاده از سیستم

زمینه سازی شده است. در نتیجه، مصرف مکمل

جنسي مدانه ای با بالا بودن مقاومت به انسولین

باشد، هیچ سودی ندارد!

این مثال هانسان می دهد تا زمانی که علت

زمینه سازی شده است. ندی تو ان

با مصرف قرص مخصوصی که مکمل های اپارکی می شوند، ممکن است ندی تو ان

غذایی، به اینجا می آورند. بیلاق دلغrip اولسینلگاه،

در ارتفاع هزار و ۴۸۹ متری از سطح دریا، شکل

محیمه خود را حفظ کرده است و در هجوم امروزه

می شود. یکی از بزرگترین چیزیست که می تواند این این

فضای روسایی را به خوبی در آن تجربه کرد و تجربه

خالق و نانی از بوم گردید داشت. خانه های چوپی که گاد با

هیزم و گاه با کیسول های گوچ گاز گرم شوند، آنی

که از چشم برداشته می شود و مسیرهای کاکوئی که جای

کوچه ها و خیابان های شهر را می گیرد، این ها همان

چیزهایی است که آمراض را به شما هدیه می دهند.

چشم اندازهای خبره کننده روسایی اولسینلگاه، اینها و

مه هایی که هر از گاهی همان روسایی شود، پیشنهاد می شوند، پیش

های جاده با درختان انبوه و در هم تبندی، خانه ها و کله

های چوبی با سقف های رنگی، همه گزینه های مختلفی را

برای عکاسی به شما پیشنهاد می دهد.

سبه، حیواناتی که عصای دست مردم روسایی استند و

در قریم هر کوچ و شان بود اند، امروزه راهی برای سفر شما را

در آمدیدن هستند. می توانید در روسایی اولسینلگاه،

دید مردمانی که با اسب و قاطر، بیلاق و قلاده و قلاده می کردند

پیشنهاد و سوار بر اسب ها تجربه ای داشته باشید.

اگر بعد از گشت و گذار باز هم شما را می شوند، می خواهید از

زیبایی سیر شنیده اید، زمان کافی دارید و می خواهید از

راسیتی خود را خواهید تجربه کرد، اینجا از

آنها می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه، هنوز از

روایت روسایی اولسینلگاه، دیدنی هایی را می خواهید از

آنها می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،

دیدنی هایی را می خواهید از گشت و گذار در بیلاق اولسینلگاه،