



ویزیت

“

# توصیه‌هایی برای سلامت در پاییز

بیماری از شما مراقبت کنند چون خونساز و مقوی هستند.

## شیرین بخورید

نکته دیگر، خوردن خوارکی‌های شیرین مثل شیره خرما و انگور، فرنی پادام، شیرینچ، مریاها، میوه‌های شیرین مانند کشمش، توت خشک، مویز و انجیر است. اگر می‌خواهید میوه تازه بخورید، بهتر است سراغ به، سیب، انار و گلابی بروید.

## آب سرد، ممنوع

قبل از این گفتمی غذاهای با مزاج سرد برای پاییز مناسب نیست. به آن نکات، آب سرد را هم اضافه کنید. نوشیدن آب سرد حلق و تارهای صوتی راضعیف می‌کند و با توجه به این که در پاییز شیوع بیماری‌های تنفسی بیشتر است، بهتر است آب سرد را فراموش کنید.

## سرتان را گرم کنید

بیشتر متخصصان طب سنتی این نکته را می‌گویند که گرم کردن سر، راه اصلی رفتن به مبارزه با انواع بیماری و پیشگیری از آن است. وقتی سر شما در معرض باد اول صبح قرار می‌گیرد، منفذ آن بسته می‌شود و در نهایت نمی‌تواند بخارهای بدن را دفع کند. به همین دلیل هم بیماری‌های زیادی به سمت تان می‌آید.

## خشک نشوید

نکته مهمی که باید در پاییز بخورد پاییز گفت، پرهیز از خشک شدن بدن است. سعی کنید بیشتر از قبل به سمت آچه باعث رطوبت بدن می‌شود، بروید. این نکته شامل چرب کردن بدن، استفاده از حمام آب گرم و نوشیدن آب ولرم می‌شود.



هواست و این نکات به سالم‌ماندن مان کمک زیادی می‌کند.

قدیم‌ترها همیشه می‌گفتند هر فصل مخصوص به آن فصل را باید خورد. حالا که تغذیه و سبک زندگی تغییر کرده و هنداوانه یا میوه‌های دیگر را در هر فصل می‌توان پیدا کرد، قدری برکت این میوه‌ها هم کم شده. انگار قدیمی‌ها بهتر می‌دانستند که خوردن مخصوص هر فصل، یعنی ویتامین‌گیری مناسب همان فصل. پاییز هم مثل فصل‌های دیگر، نیاز به همین توجه دارد. اگر از انار و نارنگی، پادشاهان همیشگی پاییز بگذریم، چند توصیه را باید در پاییز تغذیه این فصل جدی گرفت. یادمان باشد که پاییز، معدن انتشار ویروس و سرمای تازه

## غذاهای با مزاج گرم

درست است که هر مزاجی باید غذای مختص خود را بخورد، اما پاییز قدری متفاوت است. بهتر است در این فصل سعی کنید از غذاهای سرد و خشک مثل ترشی، عدس و بادمجان پرهیز کنید و بیشتر غذاهای گرم بخورید. این غذاها بیشتر از بقیه می‌توانند در مقابل

**توضیح برای رمز جدول:**  
پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده‌اند رمز جدول به دست می‌آید.  
تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می‌تواند متغیر باشد.

# جدول

طراح: بیژن گورانی

شکنندگی مو	درختچی جنگل	بسیار مهربان	حریران و سرگردان	مشترک	دخدنا	بزمیز	غیریه نیست	بدون خطر	نیم صدای سیک	مثبل	صد سال	و اشکار	واضح و	جزم
جستجوگر	بد نام	محمل	بر جسب قیمت	رود مهم جین	مشورت کردن	دختدا	پ	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
جستجوگر	بد نام	محمل	بر جسب قیمت	رود مهم جین	مشورت کردن	دخدنا	پ	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
دنهان زا از بند رسسه	دنهان زا از بند رسسه	جديد	کلس	کلس دوز	همچشم	همچشم	ه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
شهر طلب نیتروژن	دنهان زا از بند رسسه	کچل	کل	کل	کل	کل	کل	کل	کل	کل	کل	کل	کل	کل
پوست قیمتی	پوست قیمتی	اعشاری	اعشاری	اعشاری	اعشاری	اعشاری	اعشاری	اعشاری	اعشاری	اعشاری	اعشاری	اعشاری	اعشاری	اعشاری
خودنی	خودنی	جايز	جايز	جايز	جايز	جايز	جايز	جايز	جايز	جايز	جايز	جايز	جايز	جايز
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲
دنهان زا از بند رسسه	دنهان زا از بند رسسه	دروون صدف	دروون صدف	دروون صدف	دروون صدف	دروون صدف	دروون صدف	دروون صدف	دروون صدف	دروون صدف	دروون صدف	دروون صدف	دروون صدف	دروون صدف
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

**رمز جدول شماره قبل:**

**کتابخانه**