

توصیه‌هایی برای سلامت دریاییز

بیماری از شما مراقبت کنند خون خونساز و مقوی هستند.

شیرین بخورید

نکته دیگر، خوردن خوراکی‌های شیرین مثل شیر خرمای و انگور،
 فرنی بادام، شیربرنج، مرباها، میوه‌های شیرین مانند کشمش، توت
 خشک، موز و انجیر است. اگر می‌خواهید میوه تازه بخورید، بهتر
 است سراغ به، سیب، انار و گلاب بروید.

آب سرد، ممنوع

قبل از این گفتیم غذاهای با مزاج سرد برای پاییز مناسب نیست، به آن نکات، آب سرد را هم اضافه کنید. نوشیدن آب سرد حلق و تارهای صوتی را ضعیف 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 گرد 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، منافذ 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 درباره پاییز گفت، پرهیز از خشک شدن بدن است. سعی کنید بیشتر از قبل به سمت آنچه 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 سالم ماندن مان کمک زیادی می‌کند.

غذاهای بامزاج گرم

دربست 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

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

جدول

توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده اند رمز جدول به دست می‌آید. تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می‌تواند متغیر باشد.

طراح: بیژن گورانی

[illegible]