

برای درمان ترشحات سرماخوردگی چه دهنده‌ای داشتم؟  
دمنوش هایی را پیشنهاد می کنید؟  
در سرماخوردگی، افزایش صفر او حرارت کبد  
اتفاقی می افتد. دم کردت خم گشتنی می تواند  
ترشحات را تعیین و به پیشگیری کم کند.  
وقتی سرماخوردگی در حد این زیست بیانی و افزایش  
ترشحات است و بیشتر از ۳۲۰ روژ طول نمی کشد،  
نیازی به مصرف دارو نیست و می توان از گیاهان  
و دمنوش هایی مثل آویشن، بعناع و ... استفاده  
کرد و یا گرم که داشتن بدین بهبودیافت. هر زمان  
این عالیم به غفونت تبدیل شد، پاید به پرشک  
مراجعة کرد.

من از هر کفشی استفاده می کنم با هم پاها هم  
بومی گیرد، شما چه راهکاری را پیشنهاد  
می کنید؟

ترکیب گل سروشوی و گل خطمی را بودروشیه حنا  
خیس کنید و گپیا ها قرار دهید.

کافه سلامت  
نشانه های «پروستات و کبد  
چرب» چیست؟

هر یک از بیماری ها و اختلالات در بدن منشانه ها  
و عالمی دارد که از این نشانه هامی توان بی به  
نوع بیماری برداشت. به گزارش باشگاه خبرنگاران  
پویا، برخی از نشانه ها و علایم بیماری های دین  
شرح است:

- خارش و سطح کف پاها حکایت از اختلالات  
گوارش در معده و روده دارد.
- خارش، سوزش و حالت قفلک داشتن در پاشنه  
پاها تواند حکایت از اختلالات تخدمانی در دخانم  
ها و مشکلات پروستات در آقایان باشد.
- پرشپلک راست می تواند نشان دهنده کبد چرب  
و پر شپلک ناشی از استرس فراوان باشد،  
برای رفع این لرزش های ابتوجه به پلک مدنظر، باید  
به درمان آن پرداخت.

## آشپزی

## شکلات کاراملی



- گرد و یاهر آجیل دلخواه خردشده
- یک فنجان
- کره - یک فنجان
- شکر قهوه ای - ۴۸۰ گرم
- شیر پر چرب یا خامه - ۲ فنجان
- شیره درت - یک فنجان
- والنیل - به مقدار لازم

کفیک سینی را فوبیل بیندازید به طوری که لب های سینی  
با فوبیل پوشانده شود. فوبیل را با کره چرب کنید. آگر مایل  
بودید، خرد های گرد و یاهر آجیل را کف سینی پاشید. کره را روی حرارت  
ملایم آب کنید. شکر قهوه ای، شیر و شیره ذرت را اضافه و  
خوب مخلوط کنید و روی حرارت زیاده هم بزنید تا به جوش آید.  
حرارت را کم کنید به طوری که همچنان بجوشد و آن را

## سلامت

## کنترل خستگی و ضعف ناشی از بیماری ام اس

طبق اعلام انجمن ملی ام اس آمریکا، ضعف و خستگی در بیش از ۸۰ درصد افراد مبتلا به بیماری ام اس رخ می دهد. به گزارش مهر، ام اس بیماری خودایمنی است، به این معنا که مکانیزم های طبیعی، دشمن بدن می شود  
و با اختلالات ای طبیعی، مثل پوشش محافظتی رشته های اصبی مانند مهاجمان بیگانه بر خود می کند. این نوع خستگی یا کوفتگی دایمی، در بیماری از بیماری های خود ایمنی رواج دارد. استرس، اختلال خواب به علت اسپاسم های عضلانی، آثار جانبی معالجه ها و افسردگی که به همراه بیماری مزمنی مثل ام اس ظاهر می شود، خستگی مفروط و مزمن بیمار ادار پی دارد. انجمن ملی ام اس راهکارهای زیرا برای کنترل خستگی پیشنهاد می کند:



- تنظیم خواب که ممکن است به درمان دیگر عالیم ام اس نظری  
اسپاسم و مشکلات ادراری منجر شود.
- اقدامات روان شناختی مانند کنترل استرس، آموزش آرام
- کردن و عضویت در گروه های حامی یا روان درمانی.
- کنترل دمای بدن از جمله اجتناب از گرم شدن بیش از حد و احساس سرمازی زیاد.
- مصرف دارو برای مقابله با خستگی.

افزایش قدرت با روری زنان  
بارزیم غذایی مدیرانه ای

طبق تحقیقات محققان دانشگاه آتن رژیم غذایی مدیرانه ای که به دلیل کاهش وزن مشهور است، می تواند شناس بارزی را افزایش نماید. محققان دانشگاه آتن آزمیزگاهی (افزایش دهد. محققان دانشگاه آتن در یافتن زنانی که شش ماه قبل از زمان نایاب را از رژیم غذایی مدیرانه ای پیروی می کردند، شناس بارزشدن شان به مراتب بیشتر بوده است. این رژیم غذایی تاثیرش در بهبود سلامت بیماران مبتلا به دیابت و HIV اثبات شده و نشان داده است که خطر ابتلاء به یک از بذرخوار این امواج سلطان سیمه را ۴ درصد کاهش می دهد. محققان آن زن قبل از درمان به شیوه IVF (اقراح آزمایشگاهی) در خصوص سرویس غذایی شان سوال کردند در یافتن آن هایی که سبزیجات تازه، میوه، غلات کامل، حبوبات، ماهی و روغن زیتون بیشتر و گوشت قرمز کمتری خوردند بودند، شناس بارزی را شان ۶۵ تا ۸۶ درصد بیشتر بود.

زنان خوش بین به دیابت  
مبتلانمی شوند

بررسی های جدید محققان آمریکایی حاکی از تاثیر مثبت خوش بینی بر بیماری دیابت نمودند. در زنان است. مختصان در بررسی های جدید خود بدهش خوش بینی و تاثیر حفاظتی آن در بررسی دیابت نمودند. فاکتورهای متعددی بر خطر ابتلاء دیابت نمودند. برخی از این فاکتورهای مجهون رژیم غذایی، غافلیت بندی و زمان قابل تغییر هستند. هر چند فاکتورهای دیگر از قبیل سن و وزن قابلیت تغییر و جود دارد. همچنین متخصصان در بررسی هایی که به تازگی انجام داده اند، بهینه نکته پیش از قرار دهم، آن چه روحی فردی تواند بر خطر ابتلاء دیابت تاثیر داشته باشد. به طور مثال، علایم افسردگی با خطر ابتلاء نتیجه گیری علمی و منطقی! اسنکاپی، ترکیه امارات، اتحاد، کتی پاسیویک هنگ کنگ، ایر فرانس، فطر، اتریش، کوتناس استرالیا، شایان ذکر است ویژگی های مذکور موجب شدن مجدد، گوشت غذای مسافران خشک و بد مردم شفود البته مسافران هیچ وقت غذای خام و هنگام گرم شدن داخل فرایم می شود.

## خوشمزه های هوایی

برای سرو در پروازهای کوتاه مدت باشد. صبحانه در هوای مهایی که امکانات گرمایشی وجود دارد، صبحانه هایی که در پروازها سرو و عده های بیرون معمول در زمان و فضای محدود و عده غذایی مطابق سلیقه افراد زیادی با ذاته های متفاوت باشد. کیفیت غذای هر شرکت هوایپیما بی وحتی در کلاس های پروازی متفاوت است. در ادامه مطلب این موضوعات را توضیح می دهیم:



## ایران لاین تابلنده

فهرست غذاهای این ایرلайн طیف متنوعی از غذاهای سنتی ایرانی مثل نودل بادام زمینی، برنج سرخ شده با سس چیلی و چکن کاری است.

## ترکیش ایرلاین

در پروازهای تجاری ترکیش ایرلайн با سرویس سریع از این وضعیت قبل از سفر،

## بهترین منوها

جیسن کسلر؛ نویسنده و متخصص آشیزی، پیشترین غذاهای سرو شده در هوایپیما را را درسته بندی و در سایت TPG منتشر کرد. اگر از قبیل سن و وزن قابلیت تغییر و جود دارد. همچنین متخصصان در بررسی هایی که به تازگی انجام داده اند، بهینه نکته پیش از قرار دهم، آن چه روحی فردی تواند بر خطر ابتلاء دیابت تاثیر داشته باشد. به طور مثال، علایم افسردگی با خطر ابتلاء نتیجه گیری علمی و منطقی! اسنکاپی، ترکیه امارات، اتحاد، کتی پاسیویک هنگ کنگ، ایر فرانس، فطر، اتریش، کوتناس استرالیا، شایان ذکر است ویژگی های مذکور موجب شدن مجدد، گوشت غذای مسافران خشک و بد مردم شفود البته مسافران هیچ وقت غذای خام و هنگام گرم شدن داخل فرایم می شود.

سالاد اسپرسیجات، نان کوچک و یک بسته از چاشنی هایی همچون نمک و فلفل نیز به همراه آب یانوشینی سرو می شود. البته بیشتر شرکت های هوایپیما خارجی این امکان را دارند که اگر مسافران اشان از رژیم غذایی خاصی پیروی می کنند، بالطلاع از این مخصوص شرکت غذای مخصوص راز منوی مخصوص شرکت انتخاب کنند. با وجود قوانین سخت برای طبخ غذاهای مختلف با شرکت های پروازی می شود.

غذاهایی که کاملاً پخته نمی شود تجربه نشان داده است غذاهایی که در شرکت های هوایپیما سرو می شود، بازتابی از فرنگ غذاهای باقی مانده تحت هر شرایطی پیرون ریخته می شوند. ویژگی سرویس های یزدیرایی هنگام پرواز یک سرویس مفید استاندار در داخل هواپیما دارد. اگر این این گوشتی از انواع مختلف مرغ، ماهی و گوشت قرمز و ماکارونی سرو می کنند. معمولاً گوشت حفظ طعم و خواص گوشت است تا پس از گرم شدن مجدد، گوشت غذای مسافران خشک و بد مردم شفود البته نمی شود، این کار برای این شرکت های شوچه ای هایی که از این نشانه هامی توان بی به نوع بیماری برداشت. به گزارش باشگاه خبرنگاران پویا، برخی از نشانه ها و علایم بیماری های دین شرح است:

● خارش و سطح کف پاها حکایت از اختلالات گوارش در معده و روده دارد.

● خارش، سوزش و حالت قفلک داشتن در پاشنه پاها تواند حکایت از اختلالات تخدمانی در دخانم ها و مشکلات پروستات در آقایان باشد.

● پرشپلک راست می تواند نشان دهنده کبد چرب و پر شپلک ناشی از استرس فراوان باشد، برای رفع این لرزش های ابتوجه به پلک مدنظر، باید به درمان آن پرداخت.



**خراسان پارقدیمه**  
رسانه ای مردمی

## به مناسبت ایام فرخنده دده فجر با تخفیف ویژه مشترک روزنامه خراسان شوید

**هزینه اشتراک یکساله: ۷۸۸,۰۰۰ تومان با ۴۰ درصد تخفیف  
۱۲۲,۸۰۰ تومان**

**هزینه اشتراک شش ماهه: ۴۴۹,۰۰۰ تومان با ۳۰ درصد تخفیف  
۱۰۰,۸۰۰ تومان**

**توزیع رایگان**

برای دریافت اشتراک به یکی از روش های زیر اقدام نمایید:

(۱) اشتراک آنلاین با ورود به سامانه [www.khcair.ir](http://www.khcair.ir)  
(۲) ۷٪ تخفیف بیشتر

(۳) ارسال عدد ۵ به سامانه ۳۰۰۰۹۷۷۷  
(۴) تماس با شماره ۳۷۰۰۹۷۷۷ امور مشترکین

**خراسان**

برای دریافت اشتراک به یکی از روش های زیر اقدام نمایید:

(۱) اشتراک آنلاین با ورود به سامانه [www.khcair.ir](http://www.khcair.ir)  
(۲) ۷٪ تخفیف بیشتر

(۳) ارسال عدد ۵ به سامانه ۳۰۰۰۹۷۷۷  
(۴) تماس با شماره ۳۷۰۰۹۷۷۷ امور مشترکین

برای دریافت اشتراک به یکی از روش های زیر اقدام نمایید:

(۱) اشتراک آنلاین با ورود به سامانه [www.khcair.ir](http://www.khcair.ir)  
(۲) ۷٪ تخفیف بیشتر

(۳) ارسال عدد ۵ به سامانه ۳۰۰۰۹۷۷۷  
(۴) تماس با شماره ۳۷۰۰۹۷۷۷ امور مشترکین