

	<div>سوال، جواب </div>
<div><div> مجموعه‌های مهم</div></div>	

استفا ردفتر
حضرت ابدا، خانمهای
تصرف در اموال
دیگران

گگه اگر وسیله‌ای را **سپدا** کنیم که **اما** آن وسیله برای ما **نگارنی** داشته باشد، **ایمانی توان** از **بیاریداشت**؟
گگه آسا - حصار آنگک از آن وسیله اعراض روی گردانده شد، نصف در آن‌ماهی نداد.

گگه می **دوسال** قبل **ساعتی** از **مکان** **ترسی** در **خارج** از **شهر** **بیرد** **کردم** **تا** آن **آن** را **نگه** داشته‌ام، **ایمانی** **شود** آن‌ها به **بیرادرم** **فروخته** و **بیملغ** آن را **صدقه**‌دهم؟

گگه طیفه شما این است که در مکانی که آن را یافته‌اید، از صاحبش تحقیق کنید و پس از مأموس شدن می‌توانید خود ساعت یا پول آن را به بعد بپذیرد.

گگه پس از **اتمام** مجلسی، **کش** خود را **نیافتد** و **فقط** **کشتی** را **یافتم** که **نوتر** و **سپاس** **شیشه** به **کش** خودم **بود**، **آنگون** یک **هفته** از آن **ماچرا** می **گذرد** اما **کسی** جهت **تعویض** **کش** مراجعه نکرده است. **باتوجه** به اینکه آن **فرد** **اشباه** کرده و **هنوز** **مراجعه** نکرده، **مجازم** در آن **کش** **تصرف** کنم؟

گگه چای نیست و حکم مجهول‌الملك دارد؛ که با پاسبی از پاسا شدن صاحب آن بنابر احتیاط با اجازة حاکم شرع از طرف صاحبش به قدر صفه دیده مگر آنکه بنا بداندید صاحب آن رضایت داشته یا خود برده است و در صورت خیر اگر قیمت **کش** خودم از **کش** شما بیشتر باشد مابه‌التفاوت از طرف صاحب آن به فقیر صدقه‌دهد.

	<div>درمانگاه </div>
<div><div> نقشه خراسان</div></div>	

نقشه خراسان

برای کاهش درد زانو، وزن کم کنید

گگه ۵۵۰۰۰... ۹۱۵۰۰ **خانمی** ۳۵ **هسترم** و **حدود** ۱۵ **کیلو** اضافه وزن دارم. **کاهی** **مواقع** در **هنگام** **پارفتن** پای **استم** **خرشنی** می **کنم**، **پزشکی** **گفت** **دیسک** **است** **حالا** **چرا** **کمی** **پارچه** **پارده** **است**؟

گگه درد سیاتیک معمولاً از ناحیه پشت باسن آغاز می‌شود و با پیشروی آن به ران‌ها و ساقی پا نیز سرایت می‌کند، با توجه به نوع درد شما و تشخیص پزشک وجود دیسک محتمل است پس باید شیوه زندگی خود را تغییر دهید، اگر اضافه وزن دارید، رژیم بگیرید که یکی از دلایل تشدید درد است.

عضلات ناحیه شکم و کمر را با ورزش تقویت کنید، نشستن به مدت طولانی باعث تقویت صاف شدن و در خشنودی موه‌های می‌شود، زمانی که موی فرد در اثر پاشش و مسامبل مناسب نیست، از برداشتن رینگ‌های متعدد دچار آسیب و کاهش این ماده پروتئینی می‌شود، از این ماده به شکل مصنوعی استفاده می‌شود، کراتین‌ها با منشأ حیوانی و گیاهی تهیه می‌شوند و البته کراتین‌های مصنوعی دیگری نیز در بازار وجود دارد که از مواد مصنوعی ساخته می‌شوند، متخصصان می‌گویند: کراتینه کردن موه خودی خود چیر بدی نیست؛ چراکه کراتین می‌تواند به موه‌های مرده جان دوباره ببخشد، البته منظور با رنگش مو به حالت طبیعی و شاداب اولیه نیست بلکه تغییر وضعیت آن از حالت وزوز و خشک تا زمان ریزش و رویش مجدد موی زنده است، اما شیوه به کارگیری آن در برخی از آرایشگاه‌هاست که باعث عوارض مخرب آن می‌شود.

عضلات ناحیه شکم و کمر را با ورزش تقویت کنید، نشستن به مدت طولانی باعث تقویت صاف شدن و در خشنودی موه‌های می‌شود، زمانی که موی فرد در اثر پاشش و مسامبل مناسب نیست، از برداشتن رینگ‌های متعدد دچار آسیب و کاهش این ماده پروتئینی می‌شود، از این ماده به شکل مصنوعی استفاده می‌شود، کراتین‌ها با منشأ حیوانی و گیاهی تهیه می‌شوند و البته کراتین‌های مصنوعی دیگری نیز در بازار وجود دارد که از مواد مصنوعی ساخته می‌شوند، متخصصان می‌گویند: کراتینه کردن موی خودی خود چیر بدی نیست؛ چراکه کراتین می‌تواند به موه‌های مرده جان دوباره ببخشد، البته منظور با رنگش مو به حالت طبیعی و شاداب اولیه نیست بلکه تغییر وضعیت آن از حالت وزوز و خشک تا زمان ریزش و رویش مجدد موی زنده است، اما شیوه به کارگیری آن در برخی از آرایشگاه‌هاست که باعث عوارض مخرب آن می‌شود.

عضلات ناحیه شکم و کمر را با ورزش تقویت کنید، نشستن به مدت طولانی باعث تقویت صاف شدن و در خشنودی موه‌های می‌شود، زمانی که موی فرد در اثر پاشش و مسامبل مناسب نیست، از برداشتن رینگ‌های متعدد دچار آسیب و کاهش این ماده پروتئینی می‌شود، از این ماده به شکل مصنوعی استفاده می‌شود، کراتین‌ها با منشأ حیوانی و گیاهی تهیه می‌شوند و البته کراتین‌های مصنوعی دیگری نیز در بازار وجود دارد که از مواد مصنوعی ساخته می‌شوند، متخصصان می‌گویند: کراتینه کردن موی خودی خود چیر بدی نیست؛ چراکه کراتین می‌تواند به موه‌های مرده جان دوباره ببخشد، البته منظور با رنگش مو به حالت طبیعی و شاداب اولیه نیست بلکه تغییر وضعیت آن از حالت وزوز و خشک تا زمان ریزش و رویش مجدد موی زنده است، اما شیوه به کارگیری آن در برخی از آرایشگاه‌هاست که باعث عوارض مخرب آن می‌شود.



در همین صفحه می‌توانید

خرید تقویم

خب کم‌کم به روزهای آخر سال نزدیک می‌شویم و خودمان را برای تمام کارهای انتهای سال آماده می‌کنیم، یکی از عادات همیشگی بیشتر خانواده‌ها در این روزها خرید سرسید یا همان تقویم سال بعد است. خداروشکر تا دلتان بخواد در لوازم التحریر فروش‌های سطح شهر انواع مختلف تقویم پیدا می‌شود.

این روزها با نزدیک شدن به انتهای سال، بازار خرید و فروش تقویم سال ۹۶ حساسی داغ‌داغ است

رسید سر رسید



طبق عرف، سالنامه دفتر یا کتابی است دستنویس یا چاپ شده که در هر روز یک یا تعدادی از اتفاقات روزانه یا مناسبت‌ها را دربردارد. این تقویم‌ها معمولاً به صورت روزانه یا هفتگی چاپ می‌شوند.

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

تقویم‌های چاپ شده در ایران

با تغذیه مناسب سوختگی‌ها از و در التیام بخشدید

دوپینگ غذایی

است. در سوختگی‌های خفیف هم یک برنامه غذایی متعادل در منزل می‌تواند به سرعت بهبود سوختگی کمک بسزایی کند. سوختگی خفیف باغی است که فرمی و ترم می‌شود، درحالی‌که سوختگی شدید ممکن است با شوک همراه باشد. مواد غذایی مفید برای سوختگی‌ها از این قرار است:
پروتئین: پرفولمون، مرغ، تخم‌مرغ، ماهی به بجران پروتئینی و چربی برای کمک به ترمیم قسمت‌های سوخته ترمیم می‌شوند. در چنین مواردی گاه پروتئین کیلوگرم کاهش وزن در روز دیده می‌شود. در سوختگی شدید حمایت تغذیه بلیه بیمار در بیمارستان ضروری

سرسیدهای کاربردی و خاطر انگیز

تاریخچه استفاده از سرسید یا همان سالنامه در ایران مشخص نیست. آنگون در ایران و تمام دنیا داشتن این وسیله بسیار رایج شده است. با این تفاوت که در ایران سرسیدها تقریباً یک شکل هستند و کاربرد یکسانی دارند اما در کشورهای پرافرته انواع مختلف سرسید برای کاربردها و اقسام مختلف تهیه می‌شود.

سالنامه ازدواج: حتماً می‌دانید برنامه‌ریزی کارهای انبوه ازدواج کار بسیار دشواری است. برای این کار در طول ماه‌ها باید برای برنامه‌های مختلف برنامه‌ریزی و زمان‌بندی کنید. در برخی کشورها برای این کار، سرسید ویژه‌ای طراحی شده‌است. در این سرسیدها می‌توانید از سفر تا صد برنامه‌های ازدواج مانند زمان‌بندی، هزینه‌ها و بودجه‌بندی را انجام دهید. سال‌های بعد از ازدواج این سرسید می‌تواند، حکم دفترچه خاطرات روزهای اول زندگی مشترک را پیدا کند.

سالنامه تحصیلی: یکی از چیزهایی که کودکان باید در دوران تحصیل بیاموزند توانایی مدیریت زمان است. برای همین موضوع سرسیدهایی طراحی شده‌است که در آن علاوه بر تقویم سالنامه سفحاتی وجود دارد که دانش‌آموز بتواند آن‌ها را بنام نیازهای درسی‌اش طراحی کند. این گونه سرسیدها معمولاً سفحاتی هم برای تمرین درس‌ها دارند.

سالنامه تعطیلات: این سرسید مناسب اهل سفر است. کاربران با کمک این سالنامه می‌توانند زمان سفر خودشان را تعیین کنند و متعاقب آن کارهای مهمی را که در زمان‌های مختلف باید انجام پذیرد، در آن یادداشت کنند. این مدل سالنامه برای بیشتر ما ایرانی‌ها که برای سفر آهلی و تعطیلات تصمیم می‌گیریم و برنامه‌بلندمدت شخصی برای سفرهایمان نداریم، کارایی ندارد.

سالنامه‌های بازنمایی: طرف‌داران این مدل سرسید، حامیان محیط زیست هستند. شاید بارش دشوار باشد که در کشورهای توسعه یافته، میزان تقاضای این گونه سالنامه‌ها در حال فزونی گرفتن از سالنامه‌های معمولی است. امیدواریم که در آینده به چندان دور، این مدل سرسیدها نیز در ایران شایع شود.

دو یا چند سالنامه: سالنامه‌هایی هستند که دو یا چند سال آنی را در قالب یک سرسید پوشش داده‌اند و بیشتر مخصوص کسانی است که فعالیت‌هایشان به صورت پروژه‌های چندساله انجام می‌شود.

سالنامه‌های چندین: این مدل سالنامه، طراحی صفحات در یک گونه‌ای است که گویه تاریخچه در صفحات درج نمی‌شود. ثبت زمان‌ها به عهده کاربر گذاشته شده، این مدل سالنامه بیشتر مناسب کسانی که است که

استفادشان از سرسید است. انگ است. این گونه سالنامه‌ها حتی می‌توان پیش از این یک سال استفاده کرد.

بهترین انتخاب از بین همه مدل‌ها

حتماً تا به حال تعداد زیادی سرسید هدیه گرفته‌اید اما واقعاً چند درصد آن‌ها کاربردی بوده و مورد استفاده قرار گرفته‌ است؟ چطور می‌توانید بهترین سرسید را به دیگران هدیه بدهید؟ اگر اصل‌گام قصد دارید یک سرسید به دوستان یا همکارانتان هدیه کنید، پیشنهاد می‌کنیم بکنه‌های زیر را در نظر داشته‌باشید.

مدل مدل خاصی نیامشید: انتخاب سرسید خوب از این نظر سخت است که معمولاً نمی‌دانیم که طرف هدیه گیرنده به چه نوع سرسیدی علاقه‌مند است و در واقع نمی‌توانید از درپچه چشم او دنیا را ببینیم و بفهمیم که ملاک و معیار او برای سرسید ایدئال چیست. پس پیشنهاد می‌کنیم برای انتخاب جلد، سایز، رنگ چاپ و نوع کاغذ حد متعادل و عمومی را در نظر بگیرید. همیشه سرسید گران قیمت یک انتخاب مهم نیست.

هم خوش‌نگ و هم خوش‌بم: حتماً شما هم این تکرار را داشته‌اید که یک جعبه شکلات‌ها برای شما هدیه می‌آورند که ظاهری بسیار جذاب و گران قیمت دارد ولی اصلاً طعم خوبی ندارد. انتخاب سرسیدهای

گران قیمت با جلدهای بسیار زیبا و وسایل و جعبه‌ای نفیس صرفاً یک هدیه نیست. فراتر است‌فرد هدیه‌گیرنده از داخل سرسید اهدائی شما یک سال هر روز استفاده کند. انتخاب یک سرسید با یک فرایک و طرح کاشناسی شده و رنگ‌های مناسب با توجه به روان‌شناسی رنگ به مراتب کار برتری‌تر از سرسیدهایی است که اشتخار مشربان خود فراموشی دهند. هدیه‌تان سرسید با یک نشود تا مشربان در طول سال با استفاده از آن، شرکت‌های مختلف را بنام برنامه‌موتورگر، به یاد آورده و نام‌وشنای و درخشان‌ان‌ها به شکلی موزنای بماند.

قطع سرسید را در نظر بگیرید: به عنوان مثال اگر فعالیت شرکت و محیط کاری شما در حوزه تجهیزات پزشکی است و گروه هدف شما اغلب پزشکان هستند، سرسید قطع رحلی یک انتخاب مناسب بوده و اصلاً کاربردی برای پزشکان نخواهد داشت. اگر گروه هدف شما فرش‌ها و صنوف مختلفی را تشکیل می‌دهند پیشنهاد ما قطع سرسیدهای پزشکی است.

نوع قالب تاریخ را در نظر داشته‌باشید: نحوه نمایش تاریخ سرسید با توجه به نوع استفاده و اهمیت میزان فضای کافی برای یادداشت و برنامه‌های روزانه در صفحات سرسید به چند شاخه تقسیم می‌شوند.

روزشمار: هر روز در یک صفحه، دوروشمار: هر دوروز در یک صفحه، سه روزشمار: هر روز در یک صفحه، هفته‌شمار: هر هفته در یک صفحه

درهمین صفحه می‌توانید

خرید تقویم

مطلب در ادامه آقایان باید بخوانند هم خانم‌ها. خرید طلا از آن کارهایی است که خانم‌ها دلتان خواهد حوصله‌اش را دادند و آقایان بی‌اندازه از آن فراری‌اند. به هر حال چه دوست داشته‌باشید، بنه، باید موقع خرید طلا حواس تان جمع باشد تا نیامده او چگونگین خسارتی در آینده گریبان‌تان را بگیرد.



	<div>دیدگاه </div>
<div><div> حجرات اسلام و مسلمان‌های</div></div>	

اقتدار به داد زدن نیست

معمولاً خانم‌ها مرد مقتدر را دوست دارند، مردی که بتوانند به او تکیه کنند.

یکی از تجلی‌گاه‌های این اقتدار و بزرگ‌تر بودن همین دستور دادن و اطاعت کردن است. دایره نیاز از به اقتدار مرد، دایره بسیار گسترده و پیچیده‌ای است.

فرهنگ غرب نیز هر قدر خواست موفق می‌شود. این مسئله را نبود رضایت‌مندی زنان از زندگی و مشکلات عاطفی زیادی که دارند نشان می‌دهد. مساوات بین زن و مرد معنایی ندارد.

زن باید مقتدرتر از مرد باشد. مرد زن باید مطاع‌تر از زن باشد. خانمی که می‌خواهد هسر او تکیه‌گاه باشد، باید گاهی فرمان او را بپذیرد.

با این کار هم مرد آرام می‌گردد و هم علاقه بیشتری به هسر خود پیدا می‌کند هم زن آرام گرفته و احساس می‌کند که یک تکیه‌گاهی دارد.

گاهی اوقات فرهنگ جامعه کاری می‌کند که ما از فطرت خود دور شویم. فرهنگ جلوی فکر کردن ما را می‌گیرد. زنان با یک یا دو کلمه می‌توانند مرد خود را آرام کرده و اخلاق او را بهتر سازد. بعضی اوقات زنان بر سر شوهر خود داد می‌زنند تا نیاز آن‌ها را برآورده کنند؛ در حالی‌که اگر می‌خواهند شوهر از آن‌ها اطاعت کند احتیاجی به داد ندارند.

کافی است با قدرتی که خداوند در زنان قرار داده از شوهر خود دلبری کرده و بر او تأثیر بگذارند. با این کار مرد آرام می‌گردد.

	<div>کار بلد </div>
<div><div> مجموعه‌های مهم</div></div>	

مجموعه‌های مهم

آب‌آزور متناسب با چیدمان منزل

انتخاب آب‌آزور برای اتاق نشیمن باید با دقت زیادی انجام شود. زیرا افزون‌بر زیبایی و جلوه زیامد باید توانایی نورپردازی متناسب را در فضای اتاق پذیرایی و نشیمن داشته‌باشد.

فنا را بزرگتر کنید: دقت داشته باشید که جنس، رنگ و فرم آب‌آزور باید متناسب با جنس مبلمان و رنگ‌آمیزی آن باشد. در هرگوشه‌ای از اتاق نشیمن که احساس تاریکی و یکنواختی دارید، می‌توانید از آب‌آزور مناسب استفاده کرده و به این ترتیب فضای اتاق نشیمن را بزرگ‌تر کنید.

مخروطی‌استوانه‌ای: در صورتی که مبلمان خانه شما مدرن است، بهتر است از آب‌آزورهایی با سبک مدرن استفاده کنید و در صورتی‌که سنتی است از آب‌آزورهای مخروطی و پارچه‌ای، بهترین انتخاب برای خانه‌های مدرن که طراحی مبلمان و اثاثیه در آن به‌صورت مدرن صورت می‌کند که بسیار موثر است. مانند میزهای روی و دیگر ورزش‌های استوانه‌ای و بلند استفاده شود. اما در صورتی‌که دکوراسیون سنتی دارید از آب‌آزورهای رومیتر استفاده کنید. که برای تهیه آن از چوب استفاده شده است.

اهمیت وضعیت ایستگاه: اگر لوستر شما درختی بالای میز ناهار خوری قرار می‌گیرد فضای میز ناهاروش می‌کند، می‌توانید از یک تاد لوستر ایستاده در زاویه‌های اتاق ناهار خوری هم استفاده کنید تا زیبایی بیشتری به این فضا ببخشید. اما اگر لوستر شما در بخش دیگری از اتاق قرار گرفته، بهتر است داشتن حرکت نرم برای سالن‌ها بسیار هم مفید است و اگر شرایطشان به گونه‌ای باشد که نتوانند حرکت کنند، دست‌کم حرکات گهواره‌ای و تکان دادن ملایم دست‌ها یا تویسه می‌شود. باید دقت داشت که هر چند ورزش و فعالیت بدنی سنگین برای سالمندان بی‌مضر است، اما ورزش‌هایی همچون پیاده‌روی و سواکاری برای سالمندانی که دچار بیماری‌های مزمن هستند، بسیار هم مفید است. البته در صورتی‌که سرشان زیاد تکان نخورد، مهم‌ترین نکته ورزش سالمندان این است که باید در ساعات بهتری از روز ورزش کنند تا در آن‌ها راه‌به‌تدریج با وزن متناسب‌تدرین و حرکت‌هایی تا در حالت خشکی و سنگندگی خارج شوند.

شما همار: هر ماه در یک صفحه. یکی از نکات مهم و ضروری دیگر برای سرسید زیبا و ایدئال انتخاب جلد مناسب است.

کاغذی که زیبا هست ولی کارایی ندارد: کاغذ گلاره بر خلاف جذابیت و زیبایی است به کاغذ تحریر، اصلاً گزینه مناسبی برای سرسید کاربردی نیست. چاپ سرسید با کاغذ گلاره بسیار زیاده‌رفیض جلوه می‌کند اما قابلیت نوشتن را به همکارانتان هدیه کنید، پیشنهاد می‌کنیم بکنه‌های زیر را در نظر داشته‌باشید.

مدل مدل خاصی نیامشید: انتخاب سرسید خوب از این نظر سخت است که معمولاً نمی‌دانیم که طرف هدیه گیرنده به چه نوع سرسیدی علاقه‌مند است و در واقع نمی‌توانیم از درپچه چشم او دنیا را ببینیم و بفهمیم که ملاک و معیار او برای سرسید ایدئال چیست. پس پیشنهاد می‌کنیم برای انتخاب جلد، سایز، رنگ چاپ و نوع کاغذ حد متعادل و عمومی را در نظر بگیرید. همیشه سرسید گران قیمت یک انتخاب مهم نیست.

هم خوش‌نگ و هم خوش‌بم: حتماً شما هم این تکرار را داشته‌اید که یک جعبه شکلات‌ها برای شما هدیه می‌آورند که ظاهری بسیار جذاب و گران قیمت دارد ولی اصلاً طعم خوبی ندارد. انتخاب سرسیدهای

گران قیمت با جلدهای بسیار زیبا و وسایل و جعبه‌ای نفیس صرفاً یک هدیه نیست. فراتر است‌فرد هدیه‌گیرنده از داخل سرسید اهدائی شما یک سال هر روز استفاده کند. انتخاب یک سرسید با یک فرایک و طرح کاشناسی شده و رنگ‌های مناسب با توجه به روان‌شناسی رنگ به مراتب کار برتری‌تر از سرسیدهایی است که اشتخار مشربان خود فراموشی دهند. هدیه‌تان سرسید با یک نشود تا مشربان در طول سال با استفاده از آن، شرکت‌های مختلف را بنام برنامه‌موتورگر، به یاد آورده و نام‌وشنای و درخشان‌ان‌ها به شکلی موزنای بماند.

قطع سرسید را در نظر بگیرید: به عنوان مثال اگر فعالیت شرکت و محیط کاری شما در حوزه تجهیزات پزشکی است و گروه هدف شما اغلب پزشکان هستند، سرسید قطع رحلی یک انتخاب مناسب بوده و اصلاً کاربردی برای پزشکان نخواهد داشت. اگر گروه هدف شما فرش‌ها و صنوف مختلفی را تشکیل می‌دهند پیشنهاد ما قطع سرسیدهای پزشکی است.

نوع قالب تاریخ را در نظر داشته‌باشید: نحوه نمایش تاریخ سرسید با توجه به نوع استفاده و اهمیت میزان فضای کافی برای یادداشت و برنامه‌های روزانه در صفحات سرسید به چند شاخه تقسیم می‌شوند.

روزشمار: هر روز در یک صفحه، دوروشمار: هر دوروز در یک صفحه، سه روزشمار: هر روز در یک صفحه، هفته‌شمار: هر هفته در یک صفحه

چرا نوشیدن آب به کاهش استرس کمک‌می‌کند؟

آب روی آتش

اگر سطوح کورتیزول افزایش یابد و اقدامی در راستای کاهش استرس صورت نگیرد، همه چیز روی ما انباشته‌شده‌می‌تواند. مجموعه‌های آزمونک‌مانند اسفردگی و بیماری روانی منجر شود. در این شرایط شما در یک چرخه استرس و تشنگی گرفتار می‌شوید. بنابراین، دفعه‌دفعه کم‌کم احساس ضعف در هم‌کوشیدن مواجه شدید، نفس عمیقی کشیدید و یک لیوان آب نوشیدید. افزایش سطح مایعات بدن می‌تواند به کاهش سریع استرس شما کمک کند. اما اگر استرس مداوم مواجه‌شده‌ید، بهتر است ابتدا مراجعه به پزشک به‌صورت حرفه‌ای کمک دریافت کنید.

ما با برخی نشانه‌های استرس مانند سردرد، ناتوانی در تمرکز و یادداشت‌شدن آن‌گه به خوبی آشنا هستیم، اما می‌دانیم پسندیدگی‌های بدن هم می‌تواند به فرایطه‌زودکنی با استرس داشته‌باشد؟ استرس طولانی مدت می‌تواند به خشکی غدد فوق کلیوی منجر شود و این شرایط عملکرد کمتر از آن‌ها را به همراه خواهد داشت. این به معنای تریخ کمتر هورمون‌های نظیر آلدوسترون است که سطح مایعات و الکترولیت‌ها را در بدن تنظیم می‌کند. غدد فوق کلیوی هورمون‌هایی را ترشح می‌کنند که سرعت یمتی، سوخت‌وساز و دیگر

چدید هستند.
به‌تایمن: آژوکارو و جوانه‌گندم منابع غنی ویتامین E هستند که به التیام زخم کمک می‌کنند.
روی: میگو و غذاهای دریایی حاوی روی هستند که به تسریع این فرایند ترمیم کمک می‌کنند.
به‌تایمن: هویج، سببزمینی دیرین و فلفل فرمز حاوی بتاکاروتن هستند که با تبدیل‌شدن به ویتامین A به ترمیم زخم کمک می‌کنند.
چربی‌های سالم: ماهی روغنی، دانه کنار و آفتابگردان، کدو حلوایی و کنجد تا مین کنند و ویتامین C مورد نیاز برای ساخته شدن کلاژن پوست و ویتامین E که ماباری حفظ‌سلامتی موهاییان به شما کمک‌ایگواصیه می‌کنیم.

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف

آب‌آزورهای مدرن با سبک‌های مختلف