

س: آیا قبل از بارداری به‌ویژه متخصص زنان نیاز است؟

ج: آمادگی برای آنچه دار شدن باید دست کم از سه ماه قبل آغاز شودو مشورت با دکتر زنان و متخصصان تغذیه نخستین قدم برای بارداری سالم است. در صورتی که قبل از باردار شدن از اضافه وزن، کاهش یا کمبودریز مغذی‌ها رنج می‌برید باید با تشخیص متخصص تغذیه قبل از اقدام به بارداری مشکلات ذکر شده را در مان کنید. باید سوابق پزشکی خانوادگی خود و همسرتان و داروهای را که هم اکنون مصرف می‌کنید به پزشک بگویید. پزشک زنان نیز باید مطمئن شود که شما و اکسن‌های خود، به‌ویژه سرخچه و آبله مرغان را به موقع زده‌اید. زیرا این واکسن‌ها و ویروس‌های ضعیف شده هستند و نمی‌توان در دوران بارداری آن‌ها را تزریق کرد. اگر گربه دارید سعی کنید ظرف شن او را دیگر شما تمیز نکنید. در مدفوع گربه ها انگل وجود دارد که می‌تواند منجر به بیماری توکسوپلاسموز شود که برای جنین در حال رشد خطر مرگ دارد. به همین دلیل باید هنگام گلکاری و باغبانی نیز حتما دستکش دست خود و از خوردن گوشت‌های نیم‌پز نیز خودداری کنید. در طول بارداری باید قرص‌های ویتامین مصرف کنید. باید حداقل یک ماه پیش از بارداری، روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک به بدن خود برسانید. پیش از بارداری حتما به دندان پزشکی مراجعه کنید. برخی شواهد نشان می‌دهد بیماری‌های دهان و دندان می‌تواند به تولد نوزاد با وزن کم منجر شود.

#### کافه سلامت

#### پشه‌ها، زنان باردار را بیشتر نیش می‌زنند

پشه‌ها بر اساس عوامل خاصی شکار خود را انتخاب می‌کنند و آن‌ها را نیش می‌زنند. به گزارش شفاف، بر اساس گزارش «بیزنس اینسایدر»، برخی از عواملی که پشه‌ها بیشتر به آن‌ها جذب می‌شوند، به قرار زیر است: ۱- پشه‌ها افرادی که دی‌اکسید کربن بیشتری را از طریق تنفس آزاد می‌کنند نیش می‌زنند. مانند افراد چاق و زنان حامله. ۲- با ورزش کردن زیاد «لاکتیک اسید» از طریق عرق آزاد می‌شود که این ماده پشه‌ها را به خود جذب می‌کند. ۳- پشه‌ها تمایل بیشتری به افرادی با گروه خونی O دارند. ۴- گاهی اوقات برخی ژن‌ها پشه‌ها را بیشتر به سمت خود جلب می‌کند و با واکنش بدتری از سوی پشه‌ها مواجه می‌شود.

# درمان ویتامینی سردرد مزمن

با مصرف روزانه چند نوع مولتی ویتامین یا برخی غذاهای خاص حاوی این ویتامین‌ها می‌توانید از بروز سردردها پیشگیری کنید یا آن‌ها را کاهش دهید.

#### تغذیه



ویتامین ب۱۲: برای تولید سلول‌های قرمز خون و سوخت‌ساز چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها ضروری است. کمبود این ویتامین تمام بافت‌ها را از اکسیژن محروم می‌سازد و در نتیجه به مزمن شدن سردرد منجر می‌شود. ویتامین ب۱۲، علاوه بر ویتامین ب۶ برای تأثیر در بدن نیاز به اسید فولیک دارد. کمبود اسید فولیک و ویتامین ب۱۲ اگرچه مستقل از هم رخ

می‌دهد اما می‌تواند علائم مشابه داشته باشد. گوشت گاو، مرغ و ماهی منابع خوبی از ویتامین ب۱۲ است. ویتامین آ: ویتامین آمحلول در چربی است و دوز روزانه آن برای مردان ۳۰۰۰ واحد و برای زنان ۲۳۰۰ واحد است. ویتامین آ برای رفع سردردهای مزمن یک راه تسکین طبیعی است. البته در مصرف دوزهای این ویتامین باید احتیاط کرد چون مصرف دوزهای بیش از شش هزار واحد در روز خطر مسمومیت، تهوع و سردرد سرگیجه را افزایش می‌دهد و علت آن به هم ریختن تعادل اعصاب مرکزی و هماهنگ مغز و نخاع است. ویتامین آ در منابع حیوانی مانند شیر، زرده تخم مرغ، اسفناج، کلم، هویج و گوجه فرنگی یافت می‌شود. ویتامین ث: کمبود این ویتامین یکی از دلایل بروز سردرد است. به گزارش آوای سلامت ویتامین ث برای تقویت خون در مویرگ‌ها و بهبود جریان خون در مغز و همچنین سنتز نوراپی نفرین و سروتونین (دو انتقال‌دهنده عصبی) ضروری است. سطح کافی این انتقال‌دهنده‌های عصبی می‌تواند به شما در پردازش

#### آشپزی هنر

#### همبرگر مکزیک



ابتدا سیب‌زمینی‌ها را شسته و پوست بگیرید؛ سپس سبزی فراآماده کرده و کف سینی را با روغن زیتون کمی چرب کنید و سیب‌زمینی‌ها را با فاصله روی سینی بچینید و به آن نمک و ادویه بزنید. فر را روشن کنید و در دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید و سپس آن را چک کنید. سیب‌زمینی‌های آماده شده را به صورت پوره در یک کاسه بزرگ بریزید. حالا برنج پخته شده، تخم‌گشنیز پودر شده، پودر سوخاری و رب گوجه را با آن مخلوط کنید. مواد آماده شده را تقسیم کنید و مجدداً آن را داخل فر قرار دهید.

سیب‌زمینی- چهار عدد فلفل- نصف فاشی چای خوری ۵ پودر سوخاری خشک- به میزان لازم تخم گشنیز- به میزان لازم برنج پخته شده- دو پیما نه ۵ رب گوجه فرنگی- به میزان لازم برگ کاهو برای تزئین ۵ روغن زیتون- نصف پیما نه ۵ سس مایونز کم چرب- نصف پیما نه برای روی همبرگر ۵ نمک و ادویه- به میزان لازم

#### تأثیر شغل روی برنامه غذایی

تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۷ روی سه هزار کارمند نشان داد ۴۱ درصد از آن‌ها به علت کارشان با افزایش وزن روبه‌رو شده‌اند. کارمندانی که ساعات زیادی را پشت میز می‌گذرانند (مانند دستیاران اداری) و کسانی که سطح استرس شغلشان بالا بود (مانند مهندسان و پرستاران) بیشتر تمایل به اضافه کردن وزن داشتند. حقیقت این است که دلایل متعددی وجود دارد که شغلان می‌تواند روی وزن‌تان تأثیر بگذارد. دکتر کاترین تریون متخصص تغذیه در نیویورک می‌گوید: شغل‌روی برنامه غذایی، فعالیت بدنی و رفتار تأثیر دارد.

#### برخی عوامل بالقوه اضافه وزن: ساعات نشستن

یکی از مشهودترین عوامل افزایش وزن کمبود فعالیت بدنی در کارمندان است. کارمندان مجبورند ساعات زیادی را پشت میز به صورت نشسته کار کنند. در آمارهای گرفته‌شده نشستن روی صندلی به مدت طولانی به عنوان اولین دلیل برای اضافه شدن وزن یاد شده است. **رفت و آمدهای طولانی مدت** آن دسته از کارمندان که از وسایل نقلیه عمومی استفاده می‌کنند درجه BMI کمتری نسبت به کسانی دارند که با ماشین شخصی رفت و آمد می‌کنند. البته بهتر از این دو گروهی بود که با دوچرخه یا پیاده‌رفت و آمد می‌کرد. در حالت ایده‌آل مدیران کسب و کار باید شرایط رفت و آمدی سالم‌را برای کارمندان خود فراهم کنند.

**استرس کار** سطح بالای هورمون استرس کورتیزول می‌تواند باعث تحریک هوس به مصرف چربی و قند شود. این موضوع باعث می‌شود بدن چربی را در ناحیه میانی ذخیره کند. تحقیقات محققان آلمانی نشان داده سطح بالای استرس باعث بالا رفتن خطر ابتلا به دیابت نوع دوم می‌شود. حتی ممکن است احساس کنید برای پیشرفت در کارتان مجبورید برخی از عادات سالم‌را کنار بگذارید.

**کارت‌های وقت** بسیاری از کارمندانی که تا دیر وقت مشغول کار هستند کم‌خواهی‌را دلیل اضافه وزن خود می‌دانند. بر اساس تحقیقات دانشگاه پنسیلوانیا افرادی باقی که برای پنج شب پشت سرهم هر تنها چهار ساعت وقت برای خواب دارند وزن بیشتری از کسانی که هشت ساعت می‌خوابند، اضافه می‌کنند. **کمبود نور خورشید** اگر در اتاقی بدون پنجره کار می‌کنید و قبل از طلوع خورشید به سرکار خود می‌رسید، ممکن است اسلحه ضد چاقی کاملاً طبیعی نور خورشید را از دست بدهید. تحقیقات جدید نشان داده قرار گرفتن زیر نور خورشید با BMI در ارتباط است و قرار گرفتن زیر نور اول صبح تأثیر لاغری دارد. نور به تنظیم ریتم شبانه‌روزی کمک می‌کند، که به نوبه خود انرژی و مصرف آن را نیز تنظیم می‌کند.

**تور ۳ روزه شمال**

هتل ۳ ستاره. ۶ گشت. به همراه خدمات کامل

**اروپا**

**ایتالیا | فرانسه | سوئیس**

**روسیه | صربستان**

**سوچی**

**تشریفات پرواز**

TASHRIFAT PARVAZ

۰۵۱-۳۱۴۰۶

بین خیابان جنبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+

@VipParvaz @Tashrifat

**تایلند | مالزی | سنگاپور**

**آنتالیا | دبی | گرجستان**

کارت هدیه ۱۵۰ هزار تومانی به ازای هر نفر

**کی‌جی‌جی**

**کیش**

**دبی چین مالزی قبرس**

**بلغارستان صربستان ترکیه**

**فلامینگو**

۳۶۰۹۹۹۳۴

**کیش**

**تایلند استانبول**

**طبیعت گردی**

۰۹۱۵-۱۰-۱۱۵-۰۹۱۵

**کیش**

**استانبول مالزی ارمنستان باکو**

با شرایط اقساط و تضمین کیفیت

**کیش قشم شمال شیراز اصفهان**

www.psd180.ir

۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

**رزارو هتل در سرتاسر جهان**

**اخذ ویزای شینگن**

**صربستان گرجستان**

**استانبول مالزی تایلند**

۰۵۱-۳۷۵۰۵

**تلفن پایبی ۰۹۱۵۱۰۰۰۶۰۹-۲۸۴۵۲۳۲۲**

**مجری مستقیم تورهای داخلی و خارجی**

**پروازهای لحظه آخری**

**کشمیش ترکیه مالزی گرجستان**

**پاژسیر ۳۱۸۱۰**

**کیش**

**تخصص ماست**

۳۶۰۳۶۰۱۰

**اقساط**

**تلفن شماره ۰۹۱۵۱۰۰۰۶۰۹-۲۸۴۵۲۳۲۲**

**مشاوره تخصصی و وقت سفارت اسپانیا (ویزای شینگن)**

**صربستان تایلند مالزی**

**گرجستان آنتالیا**

۳۸۴۲۰۴۲۰

www.parmistour.ir

**پارمیس**

**کوش آداسی**

**کوش آداسی**

**ویزای شینگن**

**وقت سفارت**

**کیش شیراز اصفهان**

**تور قشم زمینی با قطار**

**موج آبی**

۰۵۱-۳۱۳۰۰

**سپهر بال**

**www.Sepehrbal.ir**

**پایین ترین نرخ فروش بلیط چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی**

با لیت نام در سایت از تخفیفات ویژه بهره مند شوید.

**ایران گردی | باداب سورت**

**نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰**

**باداب سورت، مجموعه‌ی چشمه‌های شگفت انگیز که دومین اثر طبیعی ملی ایران بعد از کوه دماوند است. این نوع از چشمه‌های پلکانی طبیعی تنها در معدود نقاطی از کره‌ی زمین وجود دارند. چشمه‌های باداب سورت ایران در بلندی ۱۸۴۱ متری از تراز دریا قرار گرفته است. اطراف چشمه پوشیده از درختچه‌های زرشک وحشی و ارتفاعات بالاتر پوشیده از جنگلهای سوزنی برگ است و به خاطر رنگ زیبای نارنجی‌اش که در نتیجه‌ی غلظت بالای رسوبات دارای اکسید آهن به وجود آمده، منحصر به فرد است. چشمه‌های پلکانی باداب سورت در مرز میان سمنان و ساری واقع شده است. این باداب‌ها که یکی از محبوب‌ترین و زیباترین نقاط کیاسر محسوب می‌شود. شامل چندین چشمه با آب‌های کاملاً متفاوت از لحاظ رنگ، بو، مزه**

**پذیرش و جذب انحصاری آگهی‌های حوزه گردشگری و ایران گردی: ۳۲۲۹۰۰۵۰**