

# دارو خانهای که می توان در آشپز خانه پیدا کرد

♦ درمان خانگی هیچگاه نمی تواند جایگزین مراجعه به پزشک شود اما با شناخت فواید میوه ها و خوراکی هایی که در خانه موجود است می توان برخی وضعیت های ساده را درمان کرد.



پیشگیری از سرماخوردگی و یا دست کم کاهش علائم سرماخوردگی کمک کند. «آلبین» ترکیب اصلی موجود در سیب است که باکتری ها و ویروس ها را از بین می برد. اگر احساس می کنید که در حال سرما خوردن هستید سیر خام مصرف کنید چرا که مشخص شده است سیر یک از بین برنده قوی عفونت است.

**♦ جو دوسر** مصرف جو دو سر به عنوان یک صبحانه مملو از فیبر نه تنها سلامت قلب را تقویت می کند بلکه باعث تسکین، پاکسازی و لکه برداری پوست و پاکسازی آنکه های پوستی می شود. برای این منظور جو دوسر را در آب گرم خیس کنید و بگذارید خنک شود سپس آن را بر روی پوست خود بمالید و چند دقیقه آن را در قسمت آسیب دیده بگذارید، مشاهده می کنید که رطوبت و ترمی به پوست شما باز می گردد.

## راهکارهایی جهت افزایش توانایی روزه داران برای درس خواندن

و غسل یا خرما  
- مصرف میوه ها و سبزیجات آبدار برای بهبود عملکرد مغزی  
با توجه به روزه دار بودن افراد ماه مبارک رمضان، باید تغییراتی در ساعات مطالعه صورت پذیرد تا مغز بتواند بهترین عملکرد را داشته باشد. به همین منظور بهترین عملکرد مغز را می توان ۷ تا ۹ ساعت بعد از خوردن سحری تا ظهر در نظر گرفت چرا که سطح قند خون در این بازه زمانی مناسب است و تا ندرت افت می کند و مغز کارایی و تمرکز لازم را از دست می دهد.  
برخی از افراد تصور می کنند با مصرف قندهای ساده مانند زولبیا، بامیه، شیرینی در وعده سحری می توانند میزان گرگی خود در طول روزه داری جلوگیری کنند، در حالی که با مصرف قندهای ساده یک دفعه قند خون افزایش و به یکباره کاهش پیدا می کند؛ بنابراین شخص دچار گرگی می شود و این باور اشتباه است.

### اقتصاد کیش ۱

اقتصاد کیش ۱: گزارشات ویژه از کیش و جزایر پیرامونی آن. شامل: گزارشات ویژه از کیش و جزایر پیرامونی آن. شامل: گزارشات ویژه از کیش و جزایر پیرامونی آن.

### صبح بیدار شو

صبح بیدار شو: اخبار و گزارشات روزانه از کیش و جزایر پیرامونی آن. شامل: اخبار و گزارشات روزانه از کیش و جزایر پیرامونی آن.

### آفتاب

آفتاب: گزارشات ویژه از کیش و جزایر پیرامونی آن. شامل: گزارشات ویژه از کیش و جزایر پیرامونی آن.

### متن صبح

متن صبح: اخبار و گزارشات روزانه از کیش و جزایر پیرامونی آن. شامل: اخبار و گزارشات روزانه از کیش و جزایر پیرامونی آن.

### یادمان

یادمان: گزارشات ویژه از کیش و جزایر پیرامونی آن. شامل: گزارشات ویژه از کیش و جزایر پیرامونی آن.

### اعتقاد

اعتقاد: گزارشات ویژه از کیش و جزایر پیرامونی آن. شامل: گزارشات ویژه از کیش و جزایر پیرامونی آن.

## ساعات و نحوه استفاده فرزندان مان از فضای مجازی را رصد نماییم

«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»

## راهکارهایی برای رفع خشکی پوست و لب روزه داران

گروه تغذیه و سلامت - خشکی و پوسته پوسته شدن لب روزه داران ممکن است به دلیل کاهش آب بدن اتفاق بیفتد که با رعایت برخی نکات تغذیه ای می توان از ایجاد آن جلوگیری کرد. راهکارهای برای رفع خشکی پوست و لب روزه داران: قند و شکر کم، استفاده از روغن زیتون، روغن زردچوبه، روغن زردچوبه، روغن زردچوبه، روغن زردچوبه.

## چگونه در روزه داری از کلیه ها مراقبت کنیم؟

کلیه یکی از اعضای مهم بدن است که وظیفه دفع مواد زائد را در عهده دارد. به همین منظور در روزه داری باید مراقبت های لازم را رعایت کنید. از جمله نقش های اثر گذار در عملکرد کلیه محسوب می شوند: در واقع اگر در روزه داری دچار کمبود آب باشید، کلیه ها برای دفع مواد زائد در بدن مجبورند کارهای بیشتری انجام دهند که این امر می تواند منجر به مشکلاتی شود. بنابراین در روزه داری باید مراقب آب خوردن باشید.

## آخرین توصیه سازمان جهانی بهداشت درباره نحوه ضد عفونی لباس ها

تایید پزشکان بوده است. این مراقبت ها در صورت ابتلا به ویروس کرونا، باید با احتیاط و استفاده از ماسک صورت انجام شود. همچنین در روزه داری باید مراقب آب خوردن باشید. همچنین در روزه داری باید مراقب آب خوردن باشید.

## چگونه از افزایش وزن در دوران قرنطینه و ماه رمضان پیشگیری کنیم؟

افراد با اضافه وزن همراه باشند. امکان اضافه وزن و چاقی در ماه مبارک رمضان وجود دارد که از مهمترین دلایل آن می توان به موارد زیر اشاره کرد: کاهش ساعت فعالیت و ورزش، مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده، مصرف خوراکی های قندی و شیرین مانند زولبیا و بامیه، مصرف زیاد نمک و غذاهای شور (افزایش وزن)، پر خوری در وعده های افطار، شام و سحری با دیدگاه تقویت سیستم ایمنی بدن، اولیای تصریح کرد: این موارد از جمله علل افزایش وزن در دوران قرنطینه و ماه مبارک رمضان محسوب می شوند. توصیه می شود برای پیشگیری از افزایش وزن بهترین روش های بدون دارو برای کاهش استرس

## بهترین روش های بدون دارو برای کاهش استرس

است که منجر به بروز استرس منفی در فرد می شود. **آثار منفی استرس بر جسم انسان**  
احساس بی اعتمادی و طرد، خشم و افسردگی، سردرد، ناراحتی معده، گشوش و خارش پوست، بی خوابی، زخم معده، فشار خون بالا، بیماری قلبی و سکتة مغزی از آسیب های جسمی حاصل از وجود استرس منفی در بدن انسان است.  
**برای کاهش استرس منفی می توانیم از تکنیک های زیر استفاده کنیم:**  
۱) تغییر زاویه دید نسبت به استرس؛ توجه به این موضوع که داشتن استرس همیشه بد نیست و به راحتی می توان آن را کنترل کرد. وحشت از استرس و تصور ناتوانی در مدیریت آن، می تواند فرد را درگیر عوارض ناشی از استرس کند.  
۲) دست برداشتن از تفکرات منفی و داشتن دید منفی نسبت به همه کارهایی که انجام می دهید.  
۳) استفاده از اساس بانه و اسطوخودوس برای تسکین اعصاب و آرامش ذهن می تواند به کاهش استرس کمک کند.  
۴) مدیریت بهینه انرژی؛ انرژی خود را صرف افکار منفی نکنید و به جای آن به انجام کاری که شما را دچار

## مدیریت احساسات، راهی که شخصیت شما را کامل می کند

مهار کنند، بی جهت و بدون قصد قبلی روز خود و دیگران را خواب می کنند. معمولاً صورتساز و رفتار نکرده و شتاب زده عمل می کنند. بیشتر زندگی آنها در بحران های خود ساختہ تلف شده و بر این باورند که هیچ چیز درست نمی شود. این افراد قادر به پذیرفته اند و مدام در افسردگی، بد اخلاقی خود غوطه می خورند. در حال زندگی نمی کنند و با تمام حواس پنجگانه مدام به دنبال نواقعی هستند. شادی آن ها فقط در تایید است.  
حیدری بیان کرد: برخی با یک دیدگاه اشتباه معقدند این بهتر شدن تصمیمات در زندگی لازم است که جزو تصمیمات خود را مانند احساسات مورد سرکوب ندارند. در صورتی که در برابر محرک های