

تازه های بهداشت و سلامت

درد و خارش گلو، سرفه خشک و کوتاه و گرفتگی بینی از علائم رایجی هستند که معمولاً همه ما در هنگام سرماخوردگی از آنها رنج می بریم رعایت نکات زیر به درمان آن کمک می کند.

۱ - نوشیدن مایعات.

نوشیدن حد اقل شش لیوان آب در روز.

استفاده از آب میوه ها و آب سبزیجات طبیعی و شیرین نشده.

خود داری از مصرف نوشیدنی هایی مثل قهوه و چای سیاه.

۲ - خوابیدن و استراحت کردن.

خوابیدن حد اقل ۸ ساعت در شب.

داشتن چند خواب کوتاه در روز که باعث می شود عملکرد سیستم ایمنی بدن افزایش یابد و بدن از همه توانایی خود برای مبارزه با ویروس. سرماخوردگی استفاده کند.

۳ - عادت غذایی مناسب.

خودداری از غذاهای سرخ شده ، شور ، چرب ، شیرین.

استفاده از غذا های سبک و مغذی.

خوردن غذا هایی که سریع هضم می شوند مانند میوه ها ، سبزیجات و غلات.

جای دادن غذاهای آب دار در برنامه.

درمان سرماخوردگی

تازه های فناوری

شاید گاهی اوقات به دلیل عدم شنیدن اذان به نماز جماعت نمی رسید یا هنگام ورود به مسجد فراموش می کنید گوشی هایتان را خاموش کنید ، اما با نصب برنامه **my prayer** گوشی شما موقع اذان به شما یاد آوری می کند و دقیقاً موقع نماز به صورت اتوماتیک گوشی رو به حالت سکوت می برد و در ضمن بعد از نماز هم به صورت اتوماتیک صدای گوشیتان به حالت قبلی بر می گردد.

نرم افزار اوقات نماز (**my prayer**)