

عبدالله: سیاست آشنايی ...

صحت و سلامت

روش هایی برای درمان سریع سرماخوردگی



زکم و سرماخوردگی داغدنه های سرد و آلوه است اما همیشه درمان آن تنها خوددن سوپ و غذاهای سبک تیست و گاهی با درمان های گیاهی می توان سریع تر از شر ان خلاص شد. اوپشن با خواص مراشاری که دارد برای عفوت های ریوی بسیار موثر است. در طول سرماخوردگی پودر اوپشن را در غذای شیر، آب و چای بروزید و میل کنید.

-**نمودار** توانید چند قطره لیوتروش را کف دستستان بروزید و از طرقی بینی بالا بشکشد. بعد با کم رونگ زنون پسوار بینی تان را جرب کنید. این کار برای درمان زکم بسیار موثر است.

-**نیز** قاشق چایخوری پودر زنجیرید و به دست پنچ دقیقه آن را روشن شیرین فشار وارد نماید تا

با حرارت ملام کم کرده و سپس آن را با عسل شیرین کرده و میل کنید.

-**در** تکه سیر برای در قسمت صورت، بین دندان های آسیا و گونه بگذارید و حدود ۱۰ دقیقه نگه دارید. با این کار زکم طی کمتر از یک روز خوب می شود.

-**و** در قسمه نازک پیاز را با دقت در دستعمال کاغذی با کار استریل بگذارید و درون سوراخ های بینی تان قرار دهید. حمود پنج دقیقه

با دهان بسته نفس های عمیق بشکشد. در این حالت نه تنها زکم پیشرفت نمی کند، بلکه به زودی رفع می شود.

-**شیر** یا بجوانشید و یک با عده سیر را که ریز از این مایع بنوشید. این کار برای سرماخوردگی فوق العاده موثر است.

-**زیر** شیرین سپس پک قاشق چایخوری عسل و کم سیاهدهانه به آن اضافه کنید و کم کم بنوشید.

-**کل** گل بنفشه را به صورت بخارپز هنرها با گئی عسل و دارچین میل کنید.

-**کم** شیرین بینان را در آب جوش بروزید و با عسل مخلوط کرده و بسته بدم.

-**و** بسته بدم. البته توجه داشته باشید که ممکن است در بعضی افراد استنفاذ از شیرین بینان باعث ایجاد عوارض جلدی شود و حساسیت ایجاد کنند، پس در مصرف آن دقت کنید.

-**۲۰** گرم برم برگ های خشک بارهنگ را در نیم لیتر آب به مدت ۲ دقیقه بچوشانید و ۱۵ دقیقه کنار بگذارید تا دم بکشد و بعد آن را صاف کرده و روی سه پیاله میل کنید. این جوشانده برای گلوره سیار غذید.

-**و** ۵ گل بنفشه را در یک لیتر آب جوش بروزید و بچوشانید و بعد با عسل شیرین کرده و روزی سه تا پنج پیاله میل کنید. این جوشانده درمان گیوب، تب، برونشیت و بخور دهد.

-**کشید** کشیده را کل بخشش را کوپیده تا خوب نرم شود و هر بار یک قاشق چایخوری را با عسل شیرین کرده و روزی ۳ بار آن را میل کنید.

-**قدار** مساوی از چیهان سرطاخودروسی، یونه، تعنی و آلوشن را در ظرفی ریخته و ایوان آب را به آنها اضافه کنید و بچوشانید و بعد درمان گیوب، تب، برونشیت و سیاسوفه است.

-**اگر** جوشانده را با عسل شیرین پک قاشق چایخوری عسل و کم سیاهدهانه به آن اضافه کنید. این جوشانده برای گلوره کنید.

-**سیار** غذید. استنفاذ از دلخواهی را صورت بخارپز هنرها با گئی عسل و دارچین میل کنید.

-**کم** شیرین بینان را در آب جوش بروزید و با عسل مخلوط کرده و بسته بدم. البته توجه داشته باشید که ممکن است در بعضی افراد استنفاذ از شیرین بینان باعث ایجاد عوارض جلدی شود و حساسیت ایجاد کنند، پس در مصرف آن دقت کنید.

-**۲۰** گرم برم برگ های خشک بارهنگ را در نیم لیتر آب به مدت ۲ دقیقه بچوشانید و ۱۵ دقیقه کنار بگذارید تا دم بکشد و بعد آن را صاف کرده و روی سه پیاله میل کنید. این جوشانده برای گلوره سیار غذید.

-**و** ۵ گل بنفشه را در یک لیتر آب جوش بروزید و بچوشانید و بعد با عسل شیرین کرده و روزی سه تا پنج پیاله میل کنید. این جوشانده درمان گیوب، تب، برونشیت و بخور دهد.

-**کشید** کشیده را کل بخشش را کوپیده تا خوب نرم شود و هر بار یک قاشق چایخوری را با عسل شیرین کرده و روزی ۳ بار آن را میل کنید.

-**قدار** مساوی از چیهان سرطاخودروسی، یونه، تعنی و آلوشن را در ظرفی ریخته و ایوان آب را به آنها اضافه کنید و بچوشانید و بعد درمان گیوب، تب، برونشیت و سیاسوفه است.

-**اگر** جوشانده را با عسل شیرین پک قашق چایخوری عسل و کم سیاهدهانه به آن اضافه کنید. این جوشانده برای گلوره کنید.

-**سیار** غذید. استنفاذ از دلخواهی را صورت بخارپز هنرها با گئی عسل و دارچین میل کنید.

-**کم** شیرین بینان را در آب جوش بروزید و با عسل مخلوط کرده و بسته بدم. البته توجه داشته باشید که ممکن است در بعضی افراد استنفاذ از شیرین بینان باعث ایجاد عوارض جلدی شود و حساسیت ایجاد کنند، پس در مصرف آن دقت کنید.

-**۲۰** گرم برم برگ های خشک بارهنگ را در نیم لیتر آب به مدت ۲ دقیقه بچوشانید و ۱۵ دقیقه کنار بگذارید تا دم بکشد و بعد آن را صاف کرده و روی سه پیاله میل کنید. این جوشانده برای گلوره سیار غذید.

-**و** ۵ گل بنفشه را در یک لیتر آب جوش بروزید و بچوشانید و بعد با عسل شیرین کرده و روزی سه تا پنج پیاله میل کنید. این جوشانده درمان گیوب، تب، برونشیت و بخور دهد.

-**کشید** کشیده را کل بخشش را کوپیده تا خوب نرم شود و هر بار یک قاشق چایخوری را با عسل شیرین کرده و روزی ۳ بار آن را میل کنید.

-**قدار** مساوی از چیهان سرطاخودروسی، یونه، تعنی و آلوشن را در ظرفی ریخته و ایوان آب را به آنها اضافه کنید و بچوشانید و بعد درمان گیوب، تب، برونشیت و سیاسوفه است.

-**اگر** جوشانده را با عسل شیرین پک قашق چایخوری عسل و کم سیاهدهانه به آن اضافه کنید. این جوشانده برای گلوره کنید.

-**سیار** غذید. استنفاذ از دلخواهی را صورت بخارپز هنرها با گئی عسل و دارچین میل کنید.

-**کم** شیرین بینان را در شیشه بریزید و هر بار به عنوان تونر به صورت از جشم.

-**دو** گیسه چای سبز استفاده شده را به مدت ۵ دقیقه در قریز قرار دهید و سپس به صدت ۱۰ دقیقه کنار گرف و تیرگی کنید و بعد از ۱۰ دقیقه کنار گردید. این گیسه چای سبز برای حفظ سلامت افغان مفید است.

-**استنفاذ** از گیسه چای سبز پس از ۱۰ دقیقه بشوید.

-**ماسک** صورت را برگ چای سبز و آب بخور دهد.

-**توتر** صورت را برگ چای سبز و آب بخور دهد.

-**مخصوص** چای سبز را در شیشه بریزید و هر بار به عنوان تونر به صورت از جشم.

-**دو** گیسه چای سبز استفاده شده را به مدت ۵ دقیقه در قریز قرار دهید و سپس به صدت ۱۰ دقیقه کنار گرف و تیرگی کنید و بعد از ۱۰ دقیقه کنار گردید. این گیسه چای سبز برای حفظ سلامت افغان مفید است.

-**استنفاذ** از گیسه چای سبز پس از ۱۰ دقیقه بشوید.

-**بدن** فراموش نشود.

در خبرنامه تعابیندگی سازمان در کابل (یوناما) به نقل از هیسم می گویند که جنگجویان داعش با تجمع

در این منطقه، به مردم محل و این منطقه که پیش از این باشندگان تلاش می کنند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

بر اساس خبرنامه، علمای افغانستان به حیثیت پیش از این باشندگان تلاش می کنند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به سفید خودشان کشانده اند.

از زندگی دارند و آنها را به