



## دانستنی‌ها

## موثرترین آنتی بیوتیک در آشپزخانه شماست

در شرایطی که یک بیماری عفونی شیوع پیدا می‌کند، ناخودآگاه همه به دنبال راهکاری برای تقویت سیستم ایمنی و انتخاب بهترین و موثرترین آنتی بیوتیک هستند و وقتی صحبت از بهترین و موثرترین آنتی بیوتیک می‌شود انواع و اقسام دارو، قرص، آمپول و... نظرمان را جلب می‌کند. غافل از این که بهترین و موثرترین آنتی بیوتیک در آشپزخانه منزل ماست. برخی افراد از زردچوبه به عنوان یک ادویه استفاده می‌کنند، ولی این را بدانید که مخلوط زردچوبه با عسل آنتی بیوتیک موثری است.

### مواد لازم

۱۰۰ گرم عسل

یک قاشق غذاخوری زردچوبه

### روش آماده سازی

زردچوبه و عسل را باهم مخلوط کنید و در یک شیشه بریزید.

● **شروع مصرف در اولین علائم سرماخوردگی روز اول** - نصف قاشق چای خوری از این مخلوط در هر ساعت **روز دوم** - نصف قاشق چای خوری از مخلوط در هر دو ساعت، **روز سوم** - نصف قاشق چای خوری از مخلوط سه بار در روز. مخلوط را تا حل شدن کامل در دهان نگه دارید. (سه روز پس از استفاده سرماخوردگی متوقف می‌شود. افرادی که بیماری دارند قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنند.)

منبع: دکتر سلام

## کودکان

## چرا نوزادان خوشبو هستند؟

آیا می‌دانید بوی بدن نوزاد در دسته بهترین عطرهای جهان قرار گرفته و کارخانه‌های عطر فرانسوی به تازگی موفق شدند عطری با نام عطر نوزاد و پارایچه‌نی‌هاوارد بازار کنند! همه مادران باور دارند نوزادان بدون استفاده از دئودورانت، اسپری و عطر، بهترین بوی دنیا را می‌دهند.

### ۳ دلیل وجود این رایحه

✓ اولین دلیل خوشبویی بدن نوزادان ترشح ماده‌ای شیمیایی از غدد عرق نوزاد است که بر بخش بویایی مادر و دیگران چنان تأثیری می‌گذارد که حتی آن‌ها را سرمست و خواب آلود می‌کند.

✓ دلیل دیگر بوی خوش نوزادان متابولیسم دستگاه گوارش آن‌هاست! با توجه به این که این بوی دلپذیر بعد از چند هفته آرام آرام از بین می‌رود، دلیل اصلی آن تغییر منبع و نوع تغذیه از جفت به شیر مادر است

✓ دلیل سوم چربی سفید رنگی است که در زمان تولد سراسر بدن نوزاد را پوشانده. گرچه پس از ایمان کودک را استحمام می‌کنند اما این رایحه ماندگاری بالایی دارد و می‌تواند تا مدتی روی بدن نوزاد باقی بماند.

## سلامت

## تشخیص مرگبار بودن کرونا با تست چشایی مزه تلخ

دانشمندان آمریکایی اعلام کردند با یک تست ساده می‌توان میزان مرگبار بودن کووید ۱۹ در افراد بیمار را تشخیص داد. متخصصان بیمارستان «باتون روژ» لس آنجلس ایالت کالیفرنیا اعلام کردند تست چشایی افراد می‌تواند به راحتی میزان کشندگی و خطر ناک‌بودن کرونا در بیماران مبتلا را تشخیص دهد. دانشمندان در این روش از نوارهای کاغذی مخصوص برای تست چشایی در بیماران مبتلا به کرونا استفاده کردند. این نوارهای کاغذی در واقع تنها مزه تلخ حس چشایی را در افراد مورد سنجش قرار می‌دهند. این موضوع می‌تواند نشان دهنده میزان قدرت سیستم ایمنی بدن باشد. در واقع زبان هر انسانی دارای گیرنده‌های مزه تلخ است، اما این گیرنده‌ها فراتر از زبان هستند. تمام طول دستگاه تنفسی انسان دارای گیرنده‌های مشابه است به نوعی بخشی از سیستم ایمنی ذاتی بدن محسوب می‌شود. بدین ترتیب به نظر می‌رسد هر انسانی که طعم تلخ را به خوبی احساس می‌کند به احتمال بسیار کمتری ممکن است علائم شدید کرونا را از خود نشان دهد و به طور کلی به کرونا ی خفیف مبتلا خواهد شد. محققان آمریکایی اعلام کردند: هدف نخست ما از این پژوهش یافتن پاسخ این سوال بود که کدام بیماران کرونایی می‌توانند سریع‌تر بهبود یابند و وارد جامعه شوند و کدام افراد نیازمند مراقبت بیشتر هستند.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

# ۶ تمرین تسکین «آرتروز گردن» بیماری شایع پشت میز نشینی

آرتروز به دلیل شرایط شغلی یا وضعیت نامناسب گردن به مهره‌های گردن آسیب می‌رساند و درمان پیچیده‌ای دارد

### سلامت

مریم سادات کاظمی | مترجم

آرتروز بیماری ناشی از تحلیل دیسک‌های بین مهره‌ای و غضروف‌های مفاصل است که می‌تواند به استخوان نیز

### ۶ «آرتروز گردن»؛ بیماری پیش رونده طی سال‌ها

آرتروز گردن یک بیماری مزمن تلقی می‌شود که طی سال‌ها به تدریج پیشرفت می‌کند و علائم آن معمولاً پس از ۴۰ سالگی ظاهر می‌شود. در ۵۰ درصد موارد، آرتروز گردن پس از عکس برداری مشخص می‌شود و فرد هیچ علامت ناراحت‌کننده‌ای ندارد. البته بعضی افراد با درد ناحیه گردن در یک سمت کتف و پشت سر مواجه هستند. سردرد، خشکی گردن، احساس مور مور در دست به دلیل فشار به نخاع و حتی سرگیجه، اختلال در شنوایی، بینایی و تعادل ناشی از فشار مهره‌ها به شریان نیز از دیگر علائم هشدار آرتروز گردن شناخته می‌شود.

### تمرین اول

دو دست را پشت سر بگذارید و به آرامی سر را پایین بیاورید. در این وضعیت عضلات گردن کشش ملایمی را تحمل می‌کنند و انقباض عامل درد برطرف می‌شود. البته کشش باید کاملاً ملایم و بدون فشار باشد و در صورت بروز درد گردن، بیش از حد تحمل ادامه نیايد. گردن را در وضعیت کشش ۳۰ تا ۴۵ ثانیه نگه دارید و تمرین را سه نوبت تکرار کنید.



### تمرین دوم

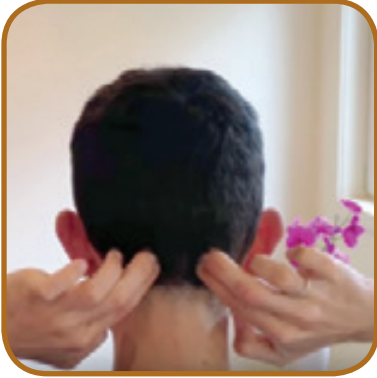
در حالت ایستاده یا نشسته، پشت را کاملاً صاف نگه دارید و بدون این که سر خم شود، چانه را به گردن نزدیک کنید. در این وضعیت باید فشار یا درد مختصری در قسمت انتهایی جمجمه و بالای گردن احساس کنید. ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید و سپس عضلات را



شل کنید. این تمرین را ۱۰ بار انجام دهید.

### تمرین سوم

نوک انگشتان را روی عضلات گردن نزدیک جمجمه بگذارید و فشار ملایم به سر وارد کنید. کم‌کم این فشار را به اطراف گردن ببرید. هر نوبت فشار را ۵ تا ۱۰ ثانیه ادامه دهید، فشار را بردارید و ۳ تا ۵ بار این کار را تکرار کنید.

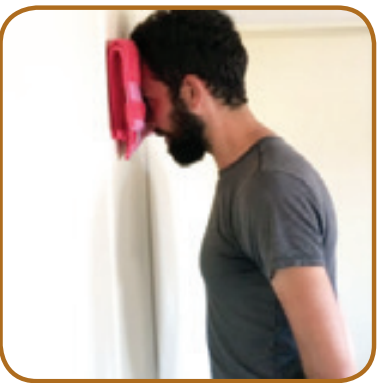


### ۶ تمرین برای پیشگیری از «آرتروز گردن»

در باره مهره‌های گردن مانند دیگر مفاصل، رعایت سبک زندگی سالم و پیشگیری از آسیب مهره‌ای بهترین و موثرترین اقدام است. در واقع، آرتروز روند درمان پیچیده‌ای دارد و روش‌های مبتنی بر تسکین درد و کاهش پیشرفت بیماری خواهد بود. حتی در مواردی نیاز به جراحی نیز دارد. برخلاف تصور، احساس درد گردن همیشه نیازمند استراحت نیست بلکه انجام تمرینات منظم ورزشی به انعطاف‌پذیری عضلات، پیشگیری از درد گردن و سر و همچنین عملکرد مطلوب مهره‌های گردن کمک می‌کند. این تمرینات به خصوص باید در افرادی که ساعت‌های نشینند جدی گرفته شود.

### تمرین چهارم

دستمالی را روی دیوار و هم راستا با پیشانی نگه دارید. طوری بایستید و پاها را خم کنید که بیشترین فشار به حوله وارد شود. چانه را پایین بیاورید و پیشانی را به دستمال فشار دهید اما نباید سر به سمت جلو خم شود. در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید و سپس در حالت عادی قرار بگیرید. این تمرین



را ۱۰ بار تکرار کنید. دستمال را روی دیوار هم راستا با سر نگه دارید. بدن را در وضعیت تمرین قبل قرار دهید اما این بار با پشت سر به دستمال فشار بیاورید.

### تمرین پنجم

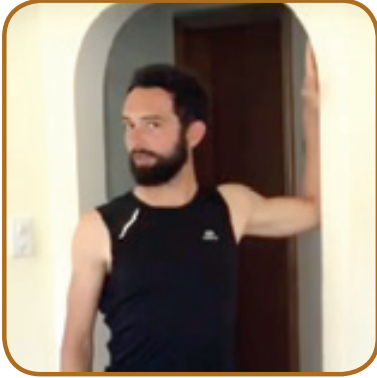
روی زمین بنشینید، پاها را دراز کنید و پشت را کاملاً صاف نگه دارید. نوار پلاستیکی را کف پاها بگذارید و با دو دست طوری آن را به سمت بیرون بدن بکشید که شانه‌ها به سمت عقب و قفسه سینه باز شود. بدن را در حالت کشش ۵ ثانیه نگه دارید و سپس رها



کنید. این تمرین را ۱۵ بار ادامه دهید.

### تمرین ششم

ساعد و کف دست را روی دیوار بگذارید به طوری که آرنج هم راستا با شانه باشد. بدن را به سمت جلو خم کنید تا زمانی که احساس کشش در شانه داشته باشید. در این وضعیت، سر را به جهت دیگر بچرخانید. ۳۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. این تمرین را سه بار انجام دهید.



## آشپزی

## شوری

## لوبیا سبز شور موثر برای کنترل وزن و سلامت استخوان

- لوبیا سبز - ۱ کیلوگرم
- سرکه - ۲ لیوان
- آب - ۲ لیوان
- نمک - ۲ قاشق غذاخوری
- شوید - ۵، ۴ شاخه
- سیر - ۵، ۴ حبه
- فلفل و دانه خردل - به میزان دلخواه

۱- شیشه‌هایی را که می‌خواهید در آن‌ها شور درست کنید، بشویید و اجازه دهید کامل خشک شود. ۲- سر و ته لوبیاها را بگیرد و بعد از شستن اجازه دهید کامل خشک شود. در شیشه‌ها فلفل، سیر، دانه‌های خردل و شوید را بریزید. ۳- سپس لوبیاها را به صورت عمودی و فشرده کنار هم داخل شیشه بچینید. ۴- در یک قابلمه به ازای هر لیوان سرکه، یک لیوان آب و یک قاشق غذاخوری نمک بریزید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش بیاید. ۵- ترکیب آب و سرکه را همان طور داغ روی لوبیاها بریزید. ۶- با ضربات آرام به شیشه‌ها، حباب‌های هوا را خارج کنید و سپس در شیشه را محکم ببندید. ۷- شور را بعد از این که خنک شد، داخل یخچال قرار دهید. بعد از ۴۸ ساعت آماده خوردن است.



## خواص گیاهان

## ۶ خواص بی نظیر روغن استوقودوس در سلامت و آرامش

## بانوان

استوقودوس یا همان گل‌های لاوندر گیاهی سرشار از خاصیت و فایده برای سلامتی بدن و زیبایی پوست به حساب می‌آید. در این مطلب می‌خواهیم درباره روغن استوقودوس و کاربردهایش برای شما نکاتی را بیان کنیم. امروزه اسانس روغن استوقودوس یکی از اسانس‌های پر استفاده در سراسر جهان است. خواص این روغن به دلیل داشتن قدرت آنتی اکسیدانی، ضد باکتری، آرام بخشی، کاهش استرس و ضد افسردگی بی‌شمار است و طی قرن‌های متمادی در صنعت آرایشی و درمانی مورد استفاده قرار گرفته است. در ادامه برخی از خواص روغن استوقودوس را برای تان بیان می‌کنیم.

### ۱) خواب خوب با روغن استوقودوس

در گذشته، مردم بالش خود را با گل این گیاه برای خوب خوابیدن پر می‌کردند. روغن استوقودوس به راحتی اعصاب کمک می‌کند و باعث احساسات قوی می‌شود. برای خوب خوابیدن ۳ یا ۴ قطره از اسانس استوقودوس را زیر بالش بریزید یا ۱۰ تا ۱۲ قطره از اسانس استوقودوس را به عنوان آروماتراپی در اتاق خواب بریزید. امروزه هم آروماتراپی استوقودوس استراحت و خواب بهتر را به همراه دارد. تحقیقات سال ۲۰۱۴ در یک مجله آمریکایی نشان داد که آروماتراپی می‌تواند یک شیوه موثر برای بهبود کیفیت خواب باشد.

### ۲) روغن استوقودوس سردرد را تسکین می‌دهد

اگر سردرد تنششی یا میگرن دارید، روغن این گیاه جایگزین طبیعی برای داروهای ضد درد است. خواص ضد التهابی و ضد درد آن به کاهش درد کمک می‌کند. به علاوه، ماهیچه‌های سر را که اغلب باعث سردرد می‌شود شل می‌کند. دو قطره از اسانس استوقودوس را در یک قاشق غذاخوری روغن زیتون بریزید و پیشانی خود را با آن ماساژ دهید.

### ۳) درمان عفونت‌های قارچی با روغن استوقودوس

روغن استوقودوس یک درمان موثر برای مبارزه با عفونت‌های قارچی است و خارش پوست، زخم، بریدگی، کبودی یا سوختگی و خطر ابتلا به زخم را تسکین می‌دهد. چند قطره از اسانس استوقودوس را با یک قاشق چای خوری روغن زیتون ترکیب کنید. با یک توپ پنبه‌ای به منطقه آلوده بزنید، بعد از نیم ساعت با آب و ولرم بشویید و کامل خشک کنید. دو بار در روز تا زمانی که عفونت از بین برود این کار را انجام دهید.

### ۴) روغن استوقودوس برای از بین بردن استرس

عطر این گیاه آرام بخش است و باعث کاهش اضطراب و همچنین حملات هراسی می‌شود. استوقودوس سبب باز شدن سیستم عصبی و آرامش می‌شود که به کاهش اضطراب کمک می‌کند. همچنین از افکار استرس‌زا جلوگیری می‌کند به علاوه، فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. چند قطره از اسانس استوقودوس را در یک کاسه آب داغ بریزید و بخار آن را استنشاق کنید تا اضطراب را از بین ببرید یا چند قطره از روغن استوقودوس شانه‌ها، پشت و گردن را ماساژ دهید.

### ۵) درمان مشکلات تنفسی با روغن استوقودوس

روغن استوقودوس برای کاهش مشکلات تنفسی استفاده می‌شود. این روغن خواص ضد التهابی دارد و برای جلوگیری از حملات آسم کمک می‌کند. تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۴ در مجله علوم زندگی نشان داد که استنشاق اسانس استوقودوس می‌تواند به از بین بردن التهاب راه‌های هوایی آلرژیک و درمان آسم کمک کند. به علاوه می‌تواند مشکلات تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا، برونشیت و عفونت‌های گلور درمان کند.

پنج یا شش قطره از روغن استوقودوس را با دو قاشق غذاخوری روغن حامل مانند روغن جوجوبا یا روغن زیتون مخلوط کنید و به آرامی این مخلوط را روی قفسه سینه بریزید و ماساژ دهید. دو بار در روز برای چند روز انجام دهید. همچنین می‌توانید بخار آن را استنشاق کنید.

### ۶) کاهش درد با روغن استوقودوس

روغن استوقودوس ضد درد است و همچنین خواص ضد التهابی دارد که می‌تواند به کاهش درد، تورم و التهاب کمک کند. شما می‌توانید از آن برای درمان درد عضلات، درد ساق پا، درد مفاصل و حتی درد کمر استفاده کنید. چند قطره از روغن استوقودوس را با روغن زیتون مخلوط کنید. با این روش می‌توانید درد مفاصل و عضلات را تسکین دهید یا چند قطره از روغن استوقودوس را به آب گرم اضافه کنید و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در آن بنشینید تا درد کاهش یابد.

منبع: hidocor و taroortangi