



## چگونه بعد از حمام آب گوش را خارج کنیم؟

همه متخصصان گوش و حلق و بینی استفاده از گوش پاک‌کن را برای تمیز کردن گوش توصیه نمی‌کنند و تنها زمانی مصرف گوش پاک‌کن توصیه‌پذیر است که قرار باشد دارویی مانند پماد در گوش استفاده شود. اما وقتی از حمام یا استخر خارج می‌شوید مقداری آب داخل گوش باقی می‌ماند که باید خشک شود و گرنه باعث عفونت و سرما خوردن شما می‌شود.



### • تکان دادن

یک روش بسیار مبتدی و ساده برای خشک کردن گوش این است که سر را به سمت شانه بچرخانید و آهسته بدن را بالا و پایین کنید. این تکان دادن کمک می‌کند قطرات آبی که داخل گوش مانده، بیرون ریخته و گوش خشک شود.

### • استفاده از حوله

برای خشک کردن گوش به راحتی می‌توانید از سنگینی بدن خود استفاده کنید.

یک حوله تمیز روی بالش خود پهن کنید و چند دقیقه گوش تان را روی بالش بگذارید، آب به آرامی از گوش شما خارج می‌شود. سمت دیگر را هم به همین ترتیب خشک کنید.

### • کمپرس گرم

خشک کردن گوش گاهی اوقات به این راحتی نخواهد بود و آب در مجاری لوله‌های باریک قسمت شیپوری گوش گیر می‌افتد. بهترین راه در این مواقع استفاده از یک کمپرس گرم است. یک دستمال یا پارچه مرطوب شده از آب گرم را به آرامی روی گوش خود بگذارید و تا ۳۰ ثانیه نگه دارید و بعد آن را بردارید. بعد از یک دقیقه مجدد این کار را تکرار کنید. تکرار این عمل تا حدود پنج مرتبه به شما کمک می‌کند که فضای داخلی گوش تان به راحتی خشک شود.



### • سشوار

استفاده از گرمای خشک کن‌هایی مانند سشوار به خوبی آب داخل کانال‌های گوش را تبخیر می‌کند.

بدن و سر خود را به سمت گوش تان خم کنید و آهسته سشوار را به سمت سرتان بگیرید. سر را به سمت عقب و جلو حرکت دهید. این کار به خشک شدن مجاری گوش کمک می‌کند.



# خواص آویشن برای درمان بیماری‌ها



روغن آویشن برای درمان مشکلات سلامت مانند آسم، سرفه، معده درد، روماتیسم مفصلی عفونت ادراری، بیماری‌های قلبی میگرن و سردرد مؤثر است



آویشن از خانواده نعنائیان است و برگ‌های ریزی دارد که برای درمان انواع عفونت‌ها به کار می‌رود. آویشن حاوی ویتامین سی، آ، کلسیم، منیزیم و پتاسیم است. آنتی اکسیدان‌های لوتئین و تیمونین این گیاه را به سپری مقاوم در برابر بیماری‌ها تبدیل کرده است. دو ترکیب مهم آویشن به نام‌های تیمول و کارواکرول خاصیت ضد باکتری و ضد قارچ قوی دارد. خواص زیادی برای آویشن بر شمرده می‌شود از جمله: آویشن به تقویت فولیکول مو کمک می‌کند و برای رفع شوره سر کاربرد دارد. روغن آن به بهبود آکنه پوست کمک می‌کند. باکتری پروپیونی که باعث مشکلات پوستی می‌شود با آویشن از بین می‌رود.

• **روغن آویشن**  
استفاده از روغن‌های گیاهی و آروماتراپی بسیار اهمیت دارد. روغن آویشن شامل ۲۰ تا ۵۰ درصد تیمول (ماده مفید موجود در آویشن) است. روغن آویشن به عنوان یکی از روغن‌های گیاهی پرفایده برای درمان مشکلات سلامت مانند آسم، سرفه، معده درد، روماتیسم‌های مفصلی، عفونت‌های

ادراری، بیماری‌های قلبی، میگرن و سردرد مؤثر است. طریقه مصرف روغن آویشن با توجه به نوع مشکل شما متفاوت است. برای درمان مشکلات پوستی می‌توانید چند قطره از روغن را روی پوست خود بمالید و برای بیماری‌هایی مانند گلودرد یا سوزش معده آن را به یک لیوان آب بیفزایید و میل کنید. (با مشورت پزشک)

### • حمام آویشن

حمام آویشن یکی از انواع حمام درمانی است که برای مشکلات تنفسی کاربرد دارد. استحمام با این گیاه باعث تقویت ریه می‌شود از ابتلا به تنگی نفس و سرفه‌های مزمن پیشگیری می‌کند. برخی خانم‌ها هم برای شفافیت پوست و رفع جوش و آکنه‌های پوستی حمام آویشن را به عنوان یک روش درمانی انتخاب می‌کنند. آویشن در دمای عضلانی را نیز بهبود می‌بخشد. برای تهیه حمام آویشن باید نصف لیوان عصاره آویشن را درون وان حمام بریزید و حدود یک ساعت در آن دراز بکشید. اگر عصاره آویشن در دسترس نیست می‌توانید حدود ۵۰ گرم آویشن را با آب بجوشانید و سپس آن را صاف و به آب درون وان اضافه کنید.

### • مضرات آویشن

آویشن در کنار خاصیت هایش، یک سری عوارض جانبی هم دارد. آویشن دارای دو

ترکیب ارزشمند «تیمول» و «کارواکرول» است که موجب ایجاد آلرژی در برخی از افراد می‌شود و ممکن است غشاهای مخاطی آن‌ها را تحریک کند. آویشن روی غده هیپوفیز که ترشح کننده هورمون تیروئید است تأثیر می‌گذارد. بنابراین افرادی که دچار مشکلات تیروئیدی هستند از مصرف آویشن اجتناب کنند. برای افرادی که فشار خون پایین دارند استفاده از آویشن مطلوب است چون سطح فشار خون را افزایش می‌دهد اما افرادی که فشار خون بالا دارند بهتر است از مصرف آویشن اجتناب کنند چون موجب تشدید فشار خون آن‌ها می‌شود. مصرف زیاد آویشن روی هورمون‌های زنانه تأثیر می‌گذارد پس بهتر است بانوان از مصرف آن در دوره‌های خاص مانند قاعدگی، بارداری و شیردهی پرهیز یا در صورت تمایل برای مصرف با پزشک خود مشورت کنند.

### سلامت

## لباس گرم کودکان در فصل سرما چگونه باشد؟



### • اندازه قد لباس

هر چه قد کاپشن بلندتر باشد گرم‌تر و محافظت بیشتری را برای بدن و نواحی پایین تنه کودک تأمین خواهد کرد. با این حال ممکن است بلندی زیاد از حد لباس برای کودک در دسر ساز شود از فعالیت آزادانه وی جلوگیری کند.

### • نکته‌های طلایی

نکته‌هایی در باره لباس گرم پوشاندن به کودکان وجود دارد که با دانستن آن‌ها می‌توانید هم از سرما خوردن آن‌ها جلوگیری کنید و هم کودکان تان را با پوشاندن لباس زیاد آزرده نکنید.

### ✓ اهمیت لباس زیر برای کودکان

یکی از مهم‌ترین نکاتی که عموم والدین به آن توجه

نمی‌کنند، استفاده از زیرپوش نخی در فصل سرما برای کودکان است. به عبارتی اگر شما لباس‌های بسیار گرمی بدون زیرپوش به کودک بپوشانید، عملاً لباس‌های گرم کارایی مناسبی نخواهند داشت.

### ✓ چگونه به کودک لباس بپوشانیم؟

بهتر است قبل از خارج شدن از خانه، بدن کودک را با پالتوی کاپشن بپوشانید تا دمای بدن او حفظ شود. زمانی که از یک فضای سرد وارد یک فضای گرم می‌شوید، به عبارتی از بیرون وارد خانه می‌شوید، سریع لباس‌های گرم کودک را درآورید تا زمانی که دوباره وارد فضای سرد می‌شوید کودک تان سرما نخورد. طبیعتاً بهترین گزینه برای گرم نگه داشتن پای کودکان شلوار است.

### تغذیه

## ۳ ماده خوراکی برای تقویت زیبایی چشم

امگا ۳، ویتامین‌ها، رنگدانه‌ها و آنتی اکسیدان‌ها عناصر ضروری برای عملکرد مطلوب سلول‌های بینایی هستند.

### • ویتامین A

ویتامین A علاوه بر این که برای دید شب و روز لازم است، برای حفظ طوبیت کافی چشم ضروری است. کمبود این ویتامین می‌تواند به کاهش قدرت بینایی، خشکی چشم و استحاله ماکولای چشم (عفونت بخش مرکزی شبکیه چشم) مرتبط با افزایش سن منجر شود.

### • مواد غذایی مفید

تخم مرغ (به خصوص زرده)، کره، گوشت، ماهی، هویج، گوجه فرنگی، زردآلو، اسفناج، کدو حلوائی، کاهو، فلفل و طالبی می‌تواند این نیاز بدن را تأمین کند.

### • ویتامین C

ویتامین C آنتی اکسیدان دیگری است که به مقابله با رادیکال‌های آزاد که عامل پیری سلول‌ها هستند کمک می‌کند. این ویتامین از قریه در برابر اکسیداسیون محافظت می‌کند و در پیشگیری از آب مروارید نقش دارد.

### • مواد غذایی مفید

مرکبات، کیوی، سبزیجات با برگ‌های سبز مانند جعفری و اسفناج و انواع کلم‌ها مقدار قابل توجهی از این ویتامین را دارند.

### • امگا ۳

این اسید چرب تأثیر مثبت بر سلامت سیستم قلبی و عروقی دارد. این چربی در حفظ رطوبت مطلوب چشم نقش دارد و از خشکی چشم پیشگیری می‌کند. همچنین در مقابل استحاله ماکولای چشمی نقش محافظتی دارد.

### • مواد غذایی مفید

ماهی‌های چرب مانند ساردین، ماکرو، آزاد و همچنین روغن‌های گیاهی سرشار از امگا ۳ از جمله کزلا، گردو و کتان این نیاز بدن را تأمین می‌کند.

### آشپزی

## ۳ نوشیدنی پاییزی

### نوشیدنی لیمو ترش و زردآلو

#### مواد لازم برای ۴ نوشیدنی

- آب لیمو – یک فنجان
- شکر – سه چهارم فنجان
- پوست لیمو – ۲ عدد
- شاخه زردآلو – به مقدار لازم
- آب گازدار خنک شده – ۴ تا ۶ فنجان



#### روش تهیه

در یک قابلمه کوچک آب لیمو را با شکر هم بزنید و روی حرارت ملایم بگذارید تا آرام بجوشد. حرارت را کم کنید و مرتب هم بزنید تا شکر کاملاً حل شود. پوست لیمو و شاخه زردآلو را اضافه کنید. یک دقیقه دیگر آن‌ها را بپزید، سپس حرارت را خاموش کنید. روی آن را بپوشانید و یک شب در یخچال قرار دهید. پوست لیمو و زردآلو را صاف و با آب گازدار خنک شده در یک ظرف یا بطری در بسته مخلوط کنید.

### هویج و کدو تنبل

#### مواد لازم برای یک نوشیدنی

- کدو تنبل – یک برش بزرگ
- هویج – یک عدد



#### روش تهیه

هویج و کدو حلوائی را به خوبی بشوید و پوست بگیرید. سپس آن‌ها را با کمی آب داخل مخلوط‌کن بریزید. کدو تنبل یا همان کدو حلوائی و هویج دو ماده غذایی سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌هاست که به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از پیری زود هنگام کمک می‌کند.

### نوشیدنی

### چای سبز خنک با نعناع و زنجبیل

#### مواد لازم برای ۶ تا ۸ نوشیدنی

- آب – ۶ فنجان
- زنجبیل ریز خرد شده –
- سه چهارم فنجان
- چای سبز کیسه‌ای – ۳ تا ۶ عدد
- برگ نعناع (برای تزئین)
- یک تا ۲ عدد
- عسل – یک فنجان
- لیمو – یک عدد (به صورت نازک و گرد برش بزنید)



#### روش تهیه

در ظرفی آب و زنجبیل را با هم ترکیب کنید و بجوشانید. بعد جوش آمدن آن‌ها را از روی حرارت بردارید و چای سبز کیسه‌ای و برگ نعناع را به آن‌ها اضافه کنید و حدود ۱۵ دقیقه بگذارید دم بپایند. سپس کیسه‌های چای را بردارید و عسل و آب نصف لیمو را به آن اضافه کنید و در یخچال قرار دهید تا خنک شود. برای سرو کردن، مقدار مناسبی از این مواد را داخل لیوانی بریزید و به این مواد تکه‌های لیموی برش داده شده و تکه‌های یخ اضافه کنید. برای تزئین آن می‌توانید از برگ نعناع استفاده کنید.