



تغذیه

ریز مغذی هایی برای کاهش فشار خون

همواره برای تنظیم فشار خون و کاهش آن یک رژیم غذایی سالم که سرشار از ریز مغذی هاو محدود از سدیم، قند های ساده و غذاهای فراوری شده باشد، توصیه می شود. در ادامه با تعدادی از این ریز مغذی ها آشنا می شوید:

● **منیزیم**
کاهش فشار خون در نتیجه افزایش تولید نیتریک اکسید است. نیتریک اکسید به عنوان یک گشاد کننده عروق در بدن عمل می کند و باعث آرامش و گشاد شدن عروق خونی، افزایش جریان خون و اهش فشار خون می شود. برای دریافت منیزیم باید خوراکی هایی مثل بادام، کنجد، آفتاب گردان و بلغور جو دو سر میل کنید.

● **امگا ۳**
اسیدهای چرب امگا ۳ عملکردهای مختلفی در بدن دارند، از جمله قوی نگه داشتن رگ های خونی. برای دریافت امگا ۳ از طریق رژیم غذایی خود، به دنبال ماهی های چرب مانند ماهی آزاد و ساردین، آجیل و دانه ها، دانه های چیا و گردو باشید.

● **پتاسیم**
پتاسیم محرک دفع سدیم از بدن است و در نتیجه به استراحت رگ های خونی کمک می کند. دریافت پتاسیم کافی در رژیم غذایی سالم و متعادل آسان است. موز، آووکادو، سیب زمینی شیرین و اسفناج از منابع خوراکی خوب پتاسیم هستند.

● **ویتامین C**
در بررسی مقاله مروری که بر هشت مطالعه انجام شده نتیجه گرفته شده که سطح مناسب ویتامین C با کاهش قابل توجه فشار خون همراه بوده است. در این مطالعات مشخص شده است که ویتامین C به عنوان یک دیورتیک یا ادرار آور عمل می کند، مایعات و نمک اضافی را از بدن دفع می کند و در نهایت فشار خون را کاهش می دهد.

● **کلسیم**
بدن انسان برای داشتن استخوان های قوی و تقویت گردش خون، انقباض ماهیچه ها و ضربان قلب به کلسیم نیاز دارد.

آنتی کرونا

علایم جدید و وروس کرونا

«نیکولای آلفرد وویچ، رنیز» پزشک روس که رئیس مرکز اطلاعات در ستاد عملیاتی منطقه ساماری روسیه است اعلام کرد که علایم جدیدی از عفونت با وایروس کرونا وجود دارد. او گفت: «علایم عفونت با وایروس کرونا که قبلاً قابل مشاهده بود، ممکن است دیگر در افراد مبتلا ظاهر نشود. وایروس کرونا سریع تر در حال توسعه است، اگر دوره نهفتگی، یعنی دوره بین قرار گرفتن در معرض عامل بیماری زا و اولین علایم، از ۴ تا ۱۰ روز باشد، هم اکنون فقط دو تا سه روز است. بیمار همیشه سرفه نمی کند، اما عفونت اغلب با تب و ناراحتی روده همراه است. همچنین شیوع این بیماری در بین کودکان و نوجوانان در حال افزایش است و بیشتر عوارض پس از عفونت با این بیماری ظاهر می شود.»

«تاتیانایگوروا»، متخصص پوست گفت: «در برخی موارد، وایروس کرونا می تواند به شکل واکنش های پوستی شبیه سوختگی ظاهر شود. پزشکان معتقدند که این عوارض در نتیجه استرس بیماری بر بدن رخ می دهد.» بیشتر دانشمندان تأکید کرده اند که در خصوص افراد اکسینه شده مبتلا به بیماری کووید-۱۹، این بیماری می تواند از طریق عطسه مکرر در آن ها ظاهر شود.

دانشتنی ها

۴ نکته ژنتیکی را می دانستید؟

۱- ژنتیک اشتهای شمارا کنترل می کند داشتن ژن های خاصی نه تنها باعث می شود اشتهای بیشتری داشته باشید بلکه میل به خوردن خوراکی های پر کالری مثل شیرینی را زیاد می کند و حتی باعث می شود خیلی دیر تر احساس سیری کنید.

۲- ژن ها متابولیسم شمارا تغییر می دهد برخی ژن ها باعث می شود جذب چربی و قند در روده تادو برابر بیشتر شود.

۳- ژن ها باعث می شود کم تحرک و تنبل شوید بعضی ژن ها میل به فعالیت فیزیکی را کم می کند و بالعکس کاری می کند که همه اوقات بنشینید و بی تحرک باشید.

۴- ژن ها باعث می شود چاق شوید ژن ها با تغییر در جذب ویتامین ها بساط چاقی را فراهم می کند. جهش هایی باعث می شود که نیاز به ریز مغذی هایی مثل ویتامین دی بسیار بیشتر از مقدار استاندارد باشد و در صورت تامین نشدن این مقادیر احتمال چاقی به شدت افزایش می یابد.

برنا

آشنایی با بیوهکینگ یا هک زیستی

هک زیستی در حقیقت

روند ایجاد تغییرات در

شیوه زندگی است تا عوامل

بیولوژیکی بدن تان را هک و

کمک کند بهترین خود را به

نمایش بگذارید

سواد سلامت

مهدیس مرادیان | روزنامه نگار

رویکرد انسان برای رسیدن به سلامت و در نهایت طول عمر شتاب بیشتری گرفته است و در این میان ایده های زیست سالم در کنار پیشرفت فناوری کمک زیادی به بشر می کنند. محققان و دانشمندان زیادی به ایده بیوهکینگ (شتاب بیشتر برای رسیدن به سلامت

بیوهکینگ چیست؟

بیوهکینگ یا بادی هکینگ روشی برای تغییر در سازوکار بدن و ذهن است که افراد با رویکرد «خودت انجامش بده» با شیوهایی مثل ایجاد تغییرات کوچک در شیوه زندگی که به بدن زمان برای تنظیم می دهد تا پس از آن قادر به تجزیه و تحلیل نوع عملکرد و حس خود باشد؛ سبک زندگی شان را عوض می کنند تا سلامت شان را بهبود بخشند. گاه این شیوه تا مرز دستکاری ژنتیکی و کار گذاشتن تراشه در بدن هم پیش می رود که ممکن است خطراتی داشته باشد.

«نصر الجعفری»، مدیر بخش پزشکی و عضو مرکز بهداشت دی ان ای در دب می گوید: «این شیوه، روشی ساده و آسان برای ایجاد تغییرات مؤثر در زندگی روزانه است. «بیوهکینگ» اصطلاحی است که به تازگی برای بهبود عملکرد شناختی، ذهنی یا کارکرد بدنی به کار می رود و در باره افرادی استفاده می شود که می خواهند با به کار بستن شیوهایی سالم تر، طولانی تر زندگی کنند.»

کارهایی که برای هک کردن بدن انجام می شود کدام اند؟

دکتر نصر الجعفری می افزاید: «بسیاری از کارهایی که

بهداشت

۳ راهکار از بین بردن مضرات پلاک دندان

پلاک دندان بین دندان ها و در امتداد خط لثه ایجاد می شود و عامل اصلی ایجاد حفره، التهاب لثه و دیگر مشکلات دندانی است. در مجموع، دو سوم بزرگ سالان حداقل روی یک دندان خود پلاک قابل مشاهده دارند و بیشتر ما حدود شش دندان داریم که روی آن ها پلاک وجود دارد.

پلاک دندان هر روز روی دندان ها ایجاد می شود اما یک روال منظم و کامل دندان پزشکی می تواند به خلاص شدن از شر آن کمک کند. روزنامه اکسپرس براساس گفته کارشناسان Colgate و Dental Care، نحوه تمیز کردن پلاک دندان را توضیح می دهد. پلاک دندانی، لایه ای از باکتری هاست که روی دندان ها جمع می شود و می تواند بسیار مضر باشد، ماهر روز بروز هیدرات می خوریم و

به این شیوه روی بدن انجام می شود توضیح فیزیکی و مکانیکی روشنی دارد.»

همان سبک زندگی سالم خود مان است!

حرف بیوهکینگ در اساس چیز تازه ای نیست؛ خوب و سالم غذا بخورید، و به اندازه کافی ورزش و استراحت کنید. برای بسیاری تفاوت در این بوده است که بیوهکرها با تغییرات ساده در همین کارها تفاوت اساسی ایجاد کرده اند.

روش های به کاررفته در این کار آزمایی برای بهبود و افزایش سلامت توضیح فیزیکی و شیمیایی موجهی دارند مثلاً ترغیب بدن برای تولید کلاژن، تولید پروتئین بیشتر و ترکیبی از سرما درمانی، کار با لیزرهای خفیف و دراز کشیدن زیر نور قرمز و روزه گرفتن موقتی تا زیر نظر گرفتن علایم بدن و همچنین خوردن قارچ به جای قهوه.

تزریق برای جذب ویتامین و همچنین قرار دادن نوعی ردیاب سلامت که نشان دهد میزان سوزاندن چربی و سلامت فرد چقدر است.

«بنی پارپهار»، بنیان گذار و مدیر شرکت کریو هلت در این باره می گوید: «ما از سرما برای خواص



و طول عمر) توجه خاصی دارند. البته ناگفته نماند که شیوه های ارائه شده همان سبک زندگی سالم است که آگاهی فرد از خصوصیات و ویژگی های فردی و همچنین اطلاع کافی از سبک زندگی سالم و چگونگی تغییر سبک ناسالم به سالم (تغییر فیزیولوژیکی بدن) دستیابی به نتیجه بهتر و سریع تر را آسان می کند. ادامه مطلب را برای آشنایی بیشتر با این ایده و شیوه اجرای آن بخوانید:

درمانی اش استفاده می کنیم، چون فواید بسیاری دارد، به خصوص در کاستن از التهاب ها و همچنین در زمینه های دیگر نظیر افزایش توان حرکتی، تولید پروتئین مفید کلاژن و همچنین بهبود کلی سلامت.»

اصل اساسی؛ شناخت کارکرد تن و ذهن

بسیاری از افراد می گویند اگر از بیوهکینگ نتیجه گرفته اند به دلیل آگاهی هایی بوده است که درباره کارکرد تن شان پیدا کرده اند.

مرحله به مرحله تا سلامت کامل

«عاصم جانچوا» مدیر عامل شرکت «ماموند بیوهکر» می گوید: «مرحله اول داشتن رژیم غذایی در ست و خوردن غذای خوب است. مرحله دوم فعالیت بدنی متناسب است. خود من تاجایی که در توانم باشد می دوم.

این ها تمرکز کار را روی خود شما می گذارد و این فکر را دور می کند که خوردن فلان قرص و مکمل جادویی برایتان مفید است. بسیاری از ما، با سنجش خواب، تغذیه و فعالیت بدنی مان خواسته یا ناخواسته وارد بیوهکینگ شده ایم».

منبع: euronews

نحوه تمیز کردن پلاک دندان

✓ مسواک بزین

شما باید حداقل دو بار در روز مسواک بزنید. مسواک دزد را حداقل به مدت ۲ دقیقه انجام دهید تا از تجمع باکتری ها و پوسیدگی دندان جلوگیری شود. برای از بین بردن پلاک، فشار زیاد با مسواک زدن قوی لازم نیست. استفاده از مسواک نرم و خمیر دندان دارای فلوراید برای مسواک زدن هر دندان به جمع شدن باقی مانده غذا کمک می کند. تمام سطوح دندانی، از جمله دندان های داخلی و دندان های آسیاب در انتهای دهان باید تمیز شود.

✓ رژیم غذایی

باکتری ها، کربو هیدرات های موجود در شیرینی، نوشابه

پزشکی

پولیپ رحم و دانشتنی هایش

پولیپ های رحمی که پولیپ های آنومتر هم نامیده می شوند بافت های

کوچک و نرمی در داخل رحم هستند که اندازه شان می تواند از یک دانه کنجد تا یک توپ گلف متغیر باشد.

شما ممکن است فقط یک پولیپ یا تعداد زیادی از آن ها را به طور همزمان داشته باشید. بیشتر پولیپ های رحم سرطانی نیستند. بسیاری از زنان علایم ندارند و حتی برخی دیگر نیازی به درمان خاص ندارند اما پزشکان راه های مختلفی برای پیدا کردن و حذف این پولیپ ها دارند.

علل ایجاد پولیپ رحم

کارشناسان به طور دقیق نمی دانند چرا زنان دچار پولیپ رحم می شوند. ممکن است ایجاد آن ها با تغییرات هورمونی مرتبط باشد. هر ماه، سطح استروژن شما بالا و پایین می رود و باعث می شود که مخاط رحم ضخیم شود و سپس در طول قاعدگی از بین برود. پولیپ ها زمانی ایجاد می شود که مقدار زیادی از آن مخاط رشد کند. برخی موارد ممکن است احتمال ابتلا به پولیپ را افزایش دهد. یکی از این عوامل سن است؛ پولیپ ها معمولاً در ۴۰ یا ۵۰ سالگی رخ می دهد. این اتفاق ممکن است به دلیل تغییرات در سطح استروژن باشد که قبل از یائسگی رخ می دهد. همچنین ممکن است به دلیل چاقی، فشار خون بالا و استفاده از داروی سرطان سینه در معرض خطر ابتلا قرار بگیرید.

علایم پولیپ رحم

ممکن است شما هیچ علایمی نداشته باشید به خصوص اگر پولیپ های کوچک دارید اما در صورت مشاهده یکی از نشانه های عادت های ماهیانه نامنظم، دوره های سنگین، خونریزی یا لکه بینی بین دوره عادت ماهیانه، خونریزی بعد از یائسگی و مشکل باردار شدن حتماً با پزشک مشورت کنید.

عوارض پولیپ رحم

بیشتر پولیپ های رحمی سرطان نیستند اما برخی ممکن است بعداً به سرطان تبدیل شوند. پولیپ ها همچنین می توانند مشکلاتی در باروری ایجاد کنند. آن ها ممکن است شمارا از باردار شدن باز دارند یا احتمال سقط جنین را افزایش دهند. برخی مطالعات نشان داده است که برداشتن پولیپ های تواند به باردار شدن زنان کمک کند.

پیشگیری از پولیپ رحم

هیچ راه مطمئنی برای جلوگیری از پولیپ رحم وجود ندارد. فقط کاهش وزن اضافی ممکن است به کاهش خطر مبتلا شدن کمک کند.

منبع: webmd.com

یا تنقلات را دوست دارند، بنابراین لازم است که بدانید چه چیزی و چه زمانی آن را بخورید. کاهش میزان این غذاها و نوشیدنی ها به همراه مسواک زدن برای کنترل پلاک های دندان بسیار مهم است. غذاها و نوشیدنی های شیرین یا دارای نشاسته، به ویژه میان وعده ها را کاهش دهید.

✓ نخ دندان

تمیز کردن بین دندان ها و از بر خط لثه برای از بین بردن بیوفیلم ها و پلاک ها بسیار مهم است و می تواند از التهاب لثه و پوسیدگی دندان جلوگیری کند. چندین نوع محصول وجود دارد که در قسمت هایی از دندان که دسترسی به آن سخت است استفاده می شود. نخ دندان سنتی را می توان در اطراف دندان های خود خم کرد تا هر طرف دندان را تمیز کند.

اشپزی من

شیرینی

بامیه هندی خانگی

- ۱- آب را داخل قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید، کره و شربت را اضافه کنید و هم بزیند تا به جوش آید.
- ۲- یکینگ پودر را با آرد مخلوط و به یک باره به آب در حال جوش اضافه کنید و هم بزیند تا مانند حلوا جمع شود.
- ۳- ۵ دقیقه بعد از جمع شدن آن به هم زدن ادامه دهید و سپس قابلمه را از روی حرارت بردارید تا خنک شود.
- ۴- تخم مرغ ها را به خمیر اضافه کنید و با همزن برقی مواد را هم بزیند تا یکدست شود سپس در قیف بریزید.
- ۵- کف سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید و بامیه را به شکل دلخواه تان مثلاً حلقه ای روی سینی فر در آورید و به مدت ۱۰ دقیقه در فری که از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم شده است بگذارید.
- ۶- در قابلمه ای کوچک به اندازه ای که بامیه در آن شناور شود روغن بریزید و دو طرف بامیه ها را در آن سرخ کنید و سپس ۲ دقیقه داخل توری بگذارید تا روغن اضافه شان کشیده شود.
- ۷- بامیه ها را در شربت و لرم قرار دهید تا مزه دار شود.
- ۸- برای تهیه شرب مواد را با هم مخلوط کرده و روی حرارت قرار دهید تا قوام بیاورد.



مواد لازم

- آرد سفید - یک پیمانه
- تخم مرغ - ۲ عدد
- آب - یک پیمانه
- کره - یک هشتم پیمانه
- شربت - به میزان لازم
- وانیل - نوک قاشق چای خوری
- یکینگ پودر - یک قاشق چای خوری

مواد لازم برای تهیه شربت

- شکر - ۲ پیمانه
- آب - ۲ پیمانه
- آب لیمو - ۲ قاشق غذاخوری
- گلاب - یک چهارم پیمانه
- زعفران دم کرده غلیظ - ۲ قاشق غذاخوری
- گلوکز - یک قاشق غذاخوری