

# تکنیک برای هیدراته نگه‌داشتن بدن در روزهای گرم

در روزهای گرم باید تلاش کنیم آب کافی به سلول‌های بدن برسانیم تا اندام‌ها و اعضای بدن بتوانند عملکرد درستی داشته باشند و خطری سلامت ما را تهدید نکنند

## پزشکی

روزهای گرم سال، زمان خوبی برای تفریح و جذب ویتامین D از خورشید هستند، اما فراموش نکنید که حتما باید بدن تان را هیدراته نگه دارید یعنی آب کافی به سلول‌های بدن برسانید تا خطری سلامتی تان را در گرما تهدید نکند. البته آب خوردن به صورت مداوم می‌تواند آزاردهنده باشد، اما با چند ترفند ساده می‌توان به هیدراته ماندن بدن در تابستان کمک کرد. وقتی بدن ما کم آب می‌شود، اندام‌ها و اعضای بدن ما به و الکتروولیت کافی برای عملکرد صحیح ندارند. الکتروولیت‌ها مواد معدنی موجود در بدن مثل پتاسیم، سدیم و کلسیم هستند که در میوه‌ها و مایعاتی که می‌نوشیم یافت می‌شوند. تمام قسمت‌های بدن با کمک مایعات و الکتروولیت‌ها می‌توانند به خوبی وظایف خود را انجام دهند و بدن را سالم نگه دارند. پس می‌بینید که هیدراته ماندن در روزهای تابستان ضروری است. اما غیر از آب خوردن چطور می‌توان آب لازم بدن را تامین کرد؟

### ۱ میوه و سبزی بخورید

مصرف میوه‌های پر آب مثل هندوانه، توت‌فرنگی، گریپ فروت، هلو و طالبی می‌تواند مقدار قابل توجهی از آب مورد نیاز بدن تان را فراهم کند.

همچنین سبزیجات با صیفی‌جاتی مثل خیار، کاهو، کدو سبز، کرفس و گوجه‌فرنگی هم پر از آب هستند و مصرف روزانه آن‌ها در کنار غذا می‌تواند به هیدراته ماندن بدن در تابستان کمک کند.

این میوه‌ها و سبزیجات در خود مواد معدنی ضروری مورد نیاز بدن را هم دارند و به تعادل مایعات و الکتروولیت‌های بدن کمک می‌کنند.



### ۲ قهوه سرد بنوشید

قهوه بخشی از مایعات ضروری روزانه برای بدن شما را تامین می‌کند. ۹۸ درصد فنجان قهوه شما را آب تشکیل می‌دهد و نوشیدن یک فنجان قهوه در صبح، می‌تواند میزان آب مناسبی را به بدن تان برساند. با اضافه کردن چند قطعه یخ به فنجان قهوه می‌توانید دمای آن را پایین بیاورید تا از نوشیدن آن در روزهای گرم تابستان اذیت نشوید. در طول روز هم می‌توانید چند فنجان قهوه سرد بنوشید، البته اگر نگران میزان کافئین وارد شده به بدن تان

هستید، می‌توانید از قهوه بدون کافئین استفاده کنید.

### چای و دمنوش سرد بنوشید

فرقی ندارد طعم چای سیاه را دوست دارید یا چای سبز یا حتی دمنوش؛ نوشیدن چند لیوان چای سرد در طول روز می‌تواند به هیدراته ماندن در تابستان کمک کند. چای یا دمنوش را به روش همیشگی دم و سپس آن را شیرین کنید و در شیشه دردار بریزید و مدتی در یخچال قرار دهید تا خنک شود. هر زمانی که تصمیم داشتید چای یا دمنوش سرد را بنوشید چند قطعه یخ در لیوان قرار دهید و چای یا دمنوش سردو شیرین را روی آن بریزید. شما می‌توانید در روز چندین لیوان چای سرد بنوشید چون کافئین چای تقریباً نصف قهوه است و میزان کمی کافئین به بدن تان وارد می‌کند. چای‌های میوه‌ای و دمنوش‌ها هم بدون کافئین هستند و به راحتی می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.

### آب دوغ خیار بخورید

در تمام دنیا از سوپ‌های سردی مثل سوپ اسپانیایی گازیپو برای هیدراته کردن بدن استفاده می‌کنند. اما ایرانیان غذایی سرد مخصوص فصل گرما داریم که به راحتی دمای بدن را پایین می‌آورد و آب مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. بله آب دوغ خیار یک غذای قدیمی و خوش طعم است که می‌توانید در فصل تابستان مصرف کنید. همچنین ترکیب نعناع و ماست یا دوغ خنک به پایین آمدن دمای بدن کمک می‌کند. در آخر با اضافه کردن کمی آب و چند قطعه یخ به غذای می‌توانید یک وعده غذای سرد، مقوی و پر آب مصرف کنید. این غذا به خوبی به هیدراته ماندن در تابستان کمک می‌کند.

### املاح به آب اضافه کنید

درست است که برای هیدراته ماندن در تابستان باید زودتر از حالت عادی آب بنوشید، اما مصرف آب بدون املاح می‌تواند به بدن آسیب برساند. کلسیم، منیزیم، آهن، پتاسیم، روی و سدیم از مهم‌ترین املاح مورد نیاز بدن هستند که می‌توانید آن‌ها را با آب بنوشید. هر کدام از این املاح برای یک یا چند بخش از بدن ضروری هستند. این املاح را می‌توانید به روش‌های مختلفی استفاده کنید از جمله: استفاده از فیلتر ریزین الیزاسیون در دستگاه تصفیه آب، استفاده از قطره‌های حاوی املاح معدنی، استفاده از نمک‌های معدنی، استفاده از ساشه‌های املاح معدنی و مخلوط کردن آن‌ها با آب آشامیدنی و استفاده از قرص‌های حاوی املاح معدنی.

## دارویی برای رشد دوباره دندان آسیب دیده

دانشمندان ژاپنی موفق به کشف روشی درمانی با دارو شدند که به رشد دوباره دندان‌های آسیب دیده به‌طور طبیعی منجر خواهد شد. این آزمایش‌ها قرار است تا ماه ژوئیه ۲۰۲۴ وارد مرحله بالینی روی انسان شود. این پروژه تحقیقاتی که می‌تواند تا سال ۲۰۳۰ میلادی به‌طور کامل محقق شود، سال‌هاست که محققان ژاپنی به سرپرستی پرفسور کاتسو تاکاهاشی رادر دانشگاه کیوتو به‌خود مشغول کرده‌است و اولین آزمایش‌های انسانی آن برای ژوئیه ۲۰۲۴ برنامه‌ریزی شده‌است. ماجرا از این قرار است که همه انسان‌ها به‌طور معمول ۳۲ دندان دارند. دندان‌های مادر طول زندگی‌مان دوبار رشد می‌کنند، یک بار دندان‌های شیری و پس از آن دندان‌هایی که بین ۱۲ تا ۱۶ سالگی رشد می‌کنند. اما یک درصد از جمعیت جهان از یک بیماری مادرزادی به نام «آژنزی دندان» رنج می‌برند که باعث رشد نکردن یک یا چند دندان می‌شود. این بیماری نه تنها غذا خوردن، بلکه روند تکلم و بلع بیمار را هم دچار مشکل می‌کند. دانشمندان ژاپنی برای این بیماری به دنبال یک درمان پیشرو بودند که با توسعه آن به رشد دندان‌های آسیب‌دیده انسان‌های سالم هم رسیدند. تا کنون تمام آزمایش‌ها روی موش‌های مبتلا به این بیماری دندان‌ی انجام شده‌است. در این مطالعات، محققان موفق به کشف ژنی شدند که پروتئینی را که در رشد کردن یا رشد نکردن دندان نقش دارد، رمزگذاری می‌کند. محققان دریافتند موش‌هایی که بدون ژن خاصی هستند، تعداد دندان‌هایشان افزایش یافته‌است. پروتئینی به نام (USAG-1) که توسط این ژن سنتز شده‌است، رشد دندان‌ها را محدود می‌کند. هنگامی که همه چیز طبیعی باشد، روند رشد پس از جایگزینی دائمی دندان متوقف می‌شود، بر این اساس دانشمندان با تمرکز روی این پروتئین آنتی‌بادی را تولید کردند که می‌تواند به‌طور موقت از عملکرد این پروتئین جلوگیری کند و به دندان‌های جدید اجازه رشد دوباره بدهد.



### بیشتر بدانیم

## مضرات ترسناک نوشابه‌های رژیمی برای سلامت



بسیاری از ما نوشابه‌های رژیمی را به علت قند و کالری کمی که دارند بدون نگرانی مصرف و حتی گاهی در مصرف آن‌ها زیاده‌روی می‌کنیم چون تصورمان این است که فقط قند در نوشابه‌های گازدار می‌تواند مضر باشد، اما بد نیست بدانید نوشابه‌های رژیمی هرچند کالری کمی دارد، اما کارشناسان ادعا می‌کنند که خطر آن برای سلامت بسیار زیاد است، آن‌هم در بست بعد از اولین ساعت مصرف.

### ❖ آسیب جدی به دندان

به گزارش نیویورک پست، نوشابه بدون قند، حتی باتوجه به هشدار دندان‌پزشکان که می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد و «حالت ذخیره چربی» بدن را فعال کند، به لطف تبلیغات مربوط به کاهش وزن، محصولی پرطرفدار است. فرایند کربناته [گازدار] کردن شامل افزودن اسید کربنیک است که به نوشیدنی بوی خاصی می‌دهد. اسیدی بودن نوشابه رژیمی به مرور زمان ممکن است باعث فرسایش مینای دندان شود و مینای ضعیف شده ممکن است بیشتر در معرض سوراخ شدن و حساسیت قرار گیرد. برای همین اگر مجبورید نوشابه رژیمی بنوشید، از نی استفاده کنید و بعد از آن آب بنوشید.

### ❖ خطر حمله قلبی و سکنه مغزی

به‌یاد داشته باشید بر اساس پژوهش‌های مختلف، شیرین‌کننده‌های مصنوعی با افزایش خطر حمله قلبی و سکنه مغزی و همچنین دیابت در ارتباط هستند. کارشناسان ادعا می‌کنند فقط ۴۰ دقیقه پس از نخستین جرعه نوشابه رژیمی، این نوشیدنی که ۴۶ میلی‌گرم کافئین در یک قوطی ۱۲ اونسی (تقریباً ۳۴۰ میلی‌لیتری) دارد، باعث اعتیاد کوتاه‌مدت، می‌شود. کافئین در ۶۰ دقیقه می‌تواند تشنگی را افزایش دهد. در ضمن هرچند نوشابه‌های حاوی کافئین کمتری نسبت به نوشابه معمولی است، اما همچنان مقدار متوسطی کافئین دارد. کافئین ماده‌ای ادرارآور است، به این معنی که ممکن است باعث کم‌آبی بدن شود.

### آشنایی من

## غذای اصلی

## کشک و بادمجان خوشمزه به روش رستورانی

کشک و بادمجان یکی از غذاهای سنتی و بسیار پرطرفدار ایرانی است که با دستورهای بسیار متنوعی تهیه می‌شود، با ما باشید تا این غذای خوشمزه را به شیوه رستورانی یاد بگیریم.

### • گام اول

برای تهیه کشک و بادمجان مجلسی ابتدا بادمجان‌ها را پوست می‌گیریم، سپس به صورت ورقه‌ای برش می‌زنیم و داخل یک سینی قرار می‌دهیم. در ادامه مقداری نمک روی بادمجان‌ها می‌پاشیم و اجازه می‌دهیم ۲۰ دقیقه استراحت کنند. معمولاً بادمجان‌هایی که حاوی دانه‌های زیاد نیستند، طعم شیرینی دارند و نیاز به مرحله تلخی‌گیری ندارند.

### • گام دوم

در ادامه بادمجان‌ها را آب کشی می‌کنیم و با دست کمی فشار می‌دهیم تا آب اضافی موجود در آن‌ها خارج شود.

### • گام سوم

در این مرحله یک تابه مناسب روی حرارت قرار می‌دهیم و مقداری روغن اضافه می‌کنیم، پس از این که روغن داغ شد، بادمجان‌ها را به تابه اضافه و دو سمت بادمجان‌ها را به خوبی سرخ می‌کنیم، سپس از تابه خارج می‌کنیم و کنار می‌گذاریم.

### • گام چهارم

حالا پيازها را به صورت نگینی ریز خردو به همراه کمی روغن به تابه اضافه می‌کنیم و به خوبی تفت می‌دهیم تا پيازها طلایی شود. در ادامه سیرها را به صورت ریز خرد می‌کنیم و حدود یک دقیقه به همراه پياز داغ تفت می‌دهیم.

**سند کمپانی برابرد ۱۳۱S1L مدل ۱۳۹۰** به شماره

انتظامی ۳۶-۲۱۳۱۳۰۴۴ و شماره موتور 43116668 و شماره شاسی S1412290202156 به نام الهه خیری مفقود شده و فاقد اعتبار است.

۱۳۰۲۰۹۹۵۹/ش

**پاسپورت عراقی اینجناب رشا محمد نمعه مفقود و فاقد اعتبار است**  
**از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد**

۱۳۰۲۰۹۹۶۸/ش

**برگ سبز خودرو برابرد ۱۳۱ مدل ۹۳** به شماره پلاک ایران ۴۲-۴۲۹۰۵۴۷۷ به شماره شاسی NAS۴۱۱۰۰E۱۰۸۵۴۶۷۷ بنام محمد جواد مشهدی اوبانی مفقود و فاقد اعتبار است

۱۳۰۲۰۹۹۷۲/ش

**مفقودی**

برگ سبز خودرو سواری برابرد 111SE مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ۷۷۷۷ ۱۳۱رآن ۲۱ به شماره موتور ۵۵۵۵۱۵۳ متعلق به خادم مهدیه حاجی فرزند جهانگیر به شماره ملی ۵۷۱۰۰۱۷۲۵۶ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

۱۳۰۲۰۹۹۹۲/ش

**برگ سبز وانت پیکان ۱۶۰۰ مدل ۹۳** به شماره پلاک ۲۲-۲۱۵۰۴۱۵ و شماره موتور 18P0090751 و شماره شاسی AAAA36AA6EG684877 به نام محمد محمد نژادثانی مفقود شده و فاقد اعتبار است.

۱۳۰۲۰۹۹۹۳/ش

**کلیه مدارک خودرو 206 بنام فاطمه فیضی** به شماره انتظامی 82 ایران 362 ه 35 و شماره موتور 14188008637 و شماره شاسی NAAP03ED9J048433 مفقود و فاقد اعتبار می باشد

۱۳۰۲۰۹۹۷۸/ش

**برگ سبز خودرو سواری برابرد تی نی ایکس ای** مدل ۱۳۸۵ به شماره موتور 1667955 و شماره شاسی S1412285928638 و شماره پلاک ۸۱۹ س ۳۴ ایران ۳۲ بنام گل نساء محفر مفقود گردیده و اعتبار ندارد.

۱۳۰۲۰۹۸۸۶/ش

**پاسپورت عراقی اینجناب محمد عیادی کشیش به شماره پاسپورت A16812220 مفقود و فاقد اعتبار است. از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد**

۱۳۰۲۰۹۸۸۷/ش

برگ سبز خودرو ۲۰۶ تیپ ۲ سفید روغنی مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۱۱۲رآن ۱۶۱۴۶ شماره شاسی NAAP03EEBMJ468967 و شماره موتور 182A0152516 بنام سید مصطفی گل‌مکانی مفقود و فاقد اعتبار است.

۱۳۰۲۰۹۸۹۶/ش

**کارت خودروی تیولی (Tivoli) سفید مدل ۲۰۱۸** به شماره پلاک 473و82 ایران 10 و شماره شاسی KPT20B1V5JP209348 و شماره موتور 17391002119827 بنام اشکناز اورعی میرزمانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است

۱۳۰۲۰۹۸۹۳/ش

**برگ سبز و کارت ماشین MVM۵۵۰ مدل ۱۳۹۶** به شماره انتظامی ۲۴-۷۷۱ ص ۸۳ و شماره موتور MVM4484FCBDH007732 و شماره شاسی NATGCA3L3H1007847 به نام ملک خانم خدیوی زند مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

۱۳۰۲۰۹۸۹۸/ش

**برگ سبز خودرو سراتو بنام جعفر احدیان** به شماره انتظامی 44 ایران 293 و 18 و شماره موتور G4GC8H242552 و شماره شاسی KNEFE223385567673 مفقود و فاقد اعتبار می باشد

۱۳۰۲۰۹۸۷۲/ش

**برگ سبز خودرو وانت آریسان بنام نورالله ساعی نظام** به شماره انتظامی 78 ص 765 ایران 42 و شماره موتور 118J5024028 و شماره شاسی NAAAB6GF9ELC101237 و شماره موتور ۱۲۰۹۹۸۷/ش

**مفقود و فاقد اعتبار می باشد**

**برگ سبز نisan آبی زا امیاد 140۱** شماره انتظامی 12-445-97 و شماره موتور M24906245M و شماره شاسی NAAP03EEGJJ557536 و شماره شاسی NAAP03EEGJJ557536 مفقود و فاقد اعتبار می باشد

۱۳۰۲۰۹۹۳۲/ش

**برگ سبز خودرو تیا بنام زهرا قادری** به شماره انتظامی 14 ایران 114 و 13 و شماره موتور M15/8305185 و شماره شاسی NAS811100G5841378 مفقود و فاقد اعتبار می باشد

۱۳۰۲۰۹۸۷۲/ش

**برگ سبز موتورسیکلت شوکا اسکوتر مدل ۹۰** به شماره پلاک ۷۶۵-۲۷۵۲۷۰ به شماره موتور ۱۰۶۶۰-NC5۰۱ به شماره تنه ۲۷۸۶۳-NC5۰۱ بنام التاز طالب زاده فاروجی مفقود و فاقد اعتبار است

۱۳۰۲۰۹۹۲۰/ش

**برگ سبز خودرو یزو 206 بنام توحید ترشیزانی** به شماره انتظامی 36 ایران 476 ه 56 و شماره موتور 182A0034958 و شماره شاسی NAAP03EEGJJ557536 مفقود و فاقد اعتبار می باشد

۱۳۰۲۰۹۹۲۰/ش

**برگ وسند مالکیت (برگ کمپانی) و کارت موتور سیکلت باس۲۰۰cc** به شماره پلاک ۷۶۶-۸۴۴۱A مدل ۱۳۹۰ به رنگ قرمز و شماره موتور NEJCGB8J85222 و شماره تنه 200B9036601 به نام محسن قاسمی به کد ملی ۰۷۸۰۲۹۰۰۷۰ مفقود شده و فاقد اعتبار است.

۱۳۰۲۰۹۹۲۰/ش