

نکاتی که درباره استفاده از دهان شویه باید بدانیم

اگر می خواهید دهان شویه را به برنامه مراقبت از دهان خود اضافه کنید یا اگر دندان پزشک دهان شویه را برای شما توصیه کرده، بهتر است مطالب بیشتری در این زمینه بدانید:

● دهان شویه چیست؟

دهان شویه جایگزین روال عادی بهداشت دهان و دندان یعنی مسواک زدن دو بار در روز و نخ دندان روزانه نیست.

عملکرد اصلی بیشتر دهان شویه ها تازه سازی و خوش بو کردن نفس است.

اگر از بوی بد مزمن و شدید دهان (هالیتوز) رنج می برید، با دندان پزشک خود درباره های دیگر برای حل علل مشکل و مدیریت وضعیت بوی بد دهان خود صحبت کنید. گفته شده است، اگر بعد از مسواک زدن کامل و تمیز کردن دندان های خود، برخی از دهان شویه ها مانند دهان شویه های فلوراید استفاده کنید می تواند از دندان ها در برابر اسیدهای تولید شده توسط پلاک محافظت کند.

به مدت زمان استفاده از دهان شویه توجه کنید. یکی از کلیدهای استفاده صحیح از دهان شویه این است که آن را برای مدت زمان مناسب در دهان خود نگه دارید. معمولاً توصیه می شود که دهان شویه را به مدت ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه در دهان خود بچرخانید و سپس آن را خارج کنید.

● نحوه استفاده از دهان شویه

۱- با توجه به میزان مشخص شده روی برچسب محصول با طبق دستور دندان پزشک به مقدار مناسب از دهان شویه استفاده کنید.

۲- دهان خود را بسته نگه دارید و همان طور که روی برچسب نوشته شده است دهان شویه را در دهان تان بچرخانید.

دهان شویه را قورت ندهید.

۳- برای این که بیشترین بهره را از دهان شویه حاوی فلوراید ببرید، حداقل ۳۰ دقیقه از خوردن، نوشیدن یا استعمال سیگار خودداری کنید.

نوشیدنی که باعث طول عمر می شود

نتایج یک مطالعه جدید به طور شگفت آوری یک نوشیدنی مناسب برای طولانی شدن عمر را شناسایی کرده است که می تواند فشار خون و خطر بیماری های قلبی را کاهش دهد. به گزارش شفاف نتایج مطالعه منتشر شده به بررسی تأثیر کیفیت آب آشامیدنی بر سلامتی و طول عمر افراد پرداخته است. بر اساس وبسایت «اکسپرس» انگلیس، این مطالعه در نظر گرفت که آب آشامیدنی منبع مهمی برای بدن انسان جهت به دست آوردن «عناصر کمیاب» است. عناصر کمیاب یا نادر به ترکیب ارگانیزم بدن وارد می شود و به آن کمک می کند تا عملکردهای حیاتی خود را انجام دهد و در بیوشیمی بدن نقش دارد. در این مطالعه آمده است که عناصر کمیاب توسط بدن انسان ساخته نمی شود، بلکه باید از محیط طبیعی دریافت شود. بر این اساس، این مطالعه نتیجه گرفته که کیفیت بالای آب آشامیدنی عامل مهمی در شکل گیری پدیده طول عمر است. آب رسانی مناسب می تواند به پوست و سلول های غشای محاطی کمک کند تا به عنوان سدی برای جلوگیری از ورود باکتری به بدن عمل کند.

● مزایای آب آشامیدنی

- ✓ کاهش خستگی در طول روز
- ✓ بهبود حافظه
- ✓ تغذیه پوست
- ✓ کمک به هضم غذا
- ✓ جذب مواد مغذی وواکنش های شیمیایی
- ✓ سم زدایی از بدن
- ✓ بهبود بخشیدن گردش خون
- ✓ تنظیم دما و خنک کننده بدن

محل ایجاد جوش چه اطلاعاتی به ما می دهد؟

جوش هایی که روی صورت یا بدن ایجاد می شود

اطلاعات زیادی درباره مشکل داخلی بدن

از جمله به هم ریختن هورمون ها و عفونت به ما می دهد

جوش ها علت های بسیار متفاوت و گسترده ای دارند اما اگر در فردی بیشتر مواقع و عمده محل زدن جوش یکسان باشد به احتمال زیاد یکی از علت های توضیح داده شده است. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید.

● به نشانه ها توجه کنید

بسته به این که جوش ها ممکن است کجای صورت باشد، می تواند نشان دهنده نبود تعادل در دستگاه گوارش و تنفسی و همچنین نداشتن تعادل هورمونی باشد. جوش ها همچنین می تواند نشانه بیماری کبدی یا کلیه سمی، فشار خون بالا، عفونت باکتریایی و بیماری هم باشد. از سال ۲۰۳۰ توجه ویژه ای به پوست زیبایی شده است و تحقیقات گسترده ای انجام گرفت در بزرگترین گروه آماری تحقیق در جوانان انگلیسی با حذف هر علت از جوش های نواحی مختلف، جوش ها به شکل قابل توجهی درمان شدند.

● عمده جوش ها در نقاط مختلف صورت

● جوش صورت در ناحیه فک و چانه بیشتر به علت تغییرات هورمونی است.

● جوش روی بینی احتمالاً با فشار خون بالا و قلب

دونات خوشمزه خانگی



- آرد سفید - ۴ تا ۵ پیمانه
- شکر - نصف پیمانه
- تخم مرغ - ۲ عدد
- شیر - نصف پیمانه
- کره - ۸۰ گرم
- وانیل - نصف قاشق چای خوری
- نمک - یک پنس
- خمیر مایه فوری - ۲ قاشق سوپ خوری
- آب ولرم - نصف پیمانه

۱- خمیر مایه را به همراه آب ولرم و یک قاشق چای خوری شکر مخلوط کنید و در ظرف را بگذارید و به مدت ۱۵ دقیقه در جایی گرم قرار دهید تا خمیر مایه حباب بزند و بالا بیاید.

۲- کره را باید از قبل از یخچال بیرون بیاورید تا نرم شود سپس به همراه شکر هم بزنید تا یکدست شود.

۳- تخم مرغ و وانیل را اضافه کنید و یک دقیقه دیگر به هم زدن ادامه دهید تا کاملاً با هم مخلوط شود.

۴- خمیر مایه را که عمل آمده به همراه شیر ولرم به مواد اضافه کنید و هم بزنید تا یکدست شود.

۵- آرد را دوبار الک و کمی نمک به آن اضافه کنید.

۶- چهار پیمانه آرد را به تدریج به مواد اضافه و با قاشق چوبی به آرامی مواد را با هم مخلوط کنید تا خمیری شکل شود.

۷- روی میز آرد بپاشید و خمیر را به میز کار منتقل و شروع به ورز دادن کنید تا زمانی که خمیر به دست نچسبد.

۸- خمیر را گرد کنید و حدود ۵۰ تا ۱۰۰ بار از بالا محکم به سطح میز کار بکوبید.

۹- مهم ترین نکته برای طرز تهیه دونات نرم و لطیف همین مرحله کوبیدن است هر چه تعداد بیشتری تکرار شود خمیر شما نرم و لطیف تر خواهد شد.

۱۰- یک کاسه بزرگ با حجم دو برابر خمیر را چرب و گرد کنید و داخل کاسه منتقل کنید و روی کاسه را بپوشانید و به مدت یک ساعت در جای گرم قرار دهید تا حجم آن دو برابر شود.

۱۱- خمیر را دوباره کمی ورز دهید تا هوای اضافه اش خارج شود.

۱۲- روی میز آرد بپاشید و خمیر را با وردنه به ضخامت یک سانتی متر پهن کنید.

۱۳- خمیر را با قالب دونات، قالب بزنید و هر کدام را به صورت جداری یک تکه کاغذ روغنی که چرب شده است منتقل کنید تا شکل شان به هم نریزد.

۱۴- روی دونات ها را با پارچه بپوشانید و نیم ساعت

آشنایی با دلایل رایج ناباروری در زنان

ناباروری و نازایی از جمله مشکلات رو به افزایش در بسیاری از زوج ها است که گاهی در اثر علل مردانه و گاهی زنانه شکل می گیرد. ناباروری در زنان علل مختلفی دارد که معمولاً با اقدام به موقع قابل درمان است. با این حال، شناسایی دلایل ناباروری زنان و پیشگیری از بروز آن ها، در موفقیت روش های کمک باروری اهمیت بسیاری دارد.

● علایم ناباروری در زنان

ناباروری در زنان، به یک سال تلاش ناموفق بانوان زیر ۳۵ سال و شش ماه تلاش ناموفق بانوان بین ۳۵ تا ۴۰ سال برای فرزندآوری گفته می شود. از مهم ترین علایم ناباروری زنان باید به موارد زیر اشاره کرد:

قاعدگی نامنظم و زودتیرا دیرتر از موعد افزایش بی دلیل موهای زاید سینه، شکم، زیر چانه و...

اضافه وزن ناگهانی

افزایش آکنه های پوستی

ترشح سینه در غیر از ایام شیردهی

دردهنگام رابطه جنسی

● عوامل ناباروری در زنان

ناباروری و نازایی در زنان به دلایل مختلفی همچون نداشتن تعادل هورمونی، سابقه بیماری های خاص، اختلال اندام های جنسی و دستگاه تولیدمثل، مصرف سیگار، عفونت های جنسی، چاقی یا کمبود وزن و... می دهد. در ادامه به معرفی برخی از شایع ترین دلایل ناباروری زنان که مربوط به دستگاه تولید مثل است، می پردازیم:

● کیفیت پایین تخمک ها

وجود تخمک های سالم برای بارداری موفق ضروری است. تخمدان ها که وظیفه تولید تخمک را به عهده دارند، در صورت وجود مشکلات هورمونی با نارسایی هایی مواجه می شوند و در نتیجه تخمک های بی کیفیت و ضعیف تولید می کنند.

● نقص و مشکلات لوله های رحمی

برای این که تخمک های آزاد شده بتوانند به راحتی از مسیر تخمدان به رحم عبور کنند، باید لوله های رحمی سالم و باز باشند. در برخی موارد جراحی لگن یا جراحی دهانه رحم می تواند به این لوله ها آسیب برساند و علاوه بر این، وجود عفونت هم می تواند باعث چسبندگی آن ها شود.

● رحم ناسالم

در فرایند باروری، شرایط هورمونی و آناتومی رحم نقش مهمی را ایفا می کند؛ زیرا پس از لقاح، جنین باید بتواند لانه گزینی را به خوبی در رحم انجام دهد. در داخل رحم یک بافت طبیعی با عنوان آندومتریم وجود دارد که به صورت عادی در ابتدای سیکل تکثیر پیدا می کند و در میانه سیکل به حدی از رشد می رسد که محیطی مناسب برای رشد نطفه اولیه ایجاد می کند. گاهی تغییراتی در لگن اتفاق می افتد که سبب رشد غیر عادی این بافت در محل غیر طبیعی می شود؛ به این حالت بیماری آندومتریوز اطلاق می شود که یکی از علل نازایی است.

مشکلات دهانه رحم، سندروم تخمدان پلی کیستیک، بیماری های ژنتیکی، کم کاری یا پرکاری تیروئید و بیماری هایی مانند ایدز و سرطان می تواند از دیگر علل اصلی ناباروری زنان باشد.

شماره پیاپی زندگیم سلام
۲۰۰۹۹۹

بعد از تزریق واکسن کرونا باید منتظر علایم باشیم؟

دوم سیستم ایمنی اکتسابی که روزها تا هفته ها طول می کشد تا علیه ماده خارجی فعال شود.

بر اساس اعلام سازمان آموزش آنلاین سازمان نظام پزشکی، عوارضی که بلافاصله پس از تزریق بروز می یابد حاصل عملکرد سیستم ایمنی ذاتی است که این عملکرد هم در هرفرد متفاوت است؛ این در حالی است که ایمنی طولانی مدت به دنبال فعالیت سیستم ایمنی اکتسابی و نفوسیت هاست بنابراین مستقل از میزان بروز عوارض در روز پس از تزریق است.



برخی افراد گمان می کنند که حتما بعد از تزریق واکسن کرونا باید دچار عوارضی مانند تب شوند. افراد پس از دریافت واکسن کرونا به دنبال بروز عوارضی مانند تب، بدن درد و سردرد در خود هستند تا از عملکرد موثر سیستم ایمنی خود در ایجاد حفاظت علیه ویروس مطمئن شوند.

این در حالی است که باید توجه کرد که سیستم ایمنی بدن با دو مکانیسم متفاوت در برابر هر گونه ماده خارجی از جمله واکسن عمل می کند؛ یکی سیستم ایمنی ذاتی که بلافاصله وارد میدان می شود و