

رئیس شورای اسلامی شهر قم:

دراحيای بافت فرسوده موفق نبوده‌ايم

♦ مدیریت شهری در مسیر جهش خدمات حرکت می کند

♦ آرامستان جدید قم منطبق با اصول شهرسازی است

رئیس شورای اسلامی شهر قم اشاره به احداث آرامستان جدید در نزدیکی مسجد جمکران قم گفت: طبق اصول شهرسازی در کلان‌شهرهای کشور برای مدیریت ترافیک، دسترسی و ارائه خدمات شهروندان باید در هر چهار سمت شهر یک آرامستان احداث شود. عبدالله جلالی روز سه‌شنبه در نشست خبری روسای کمیسیون های شورای شهر قم که به‌صورت ویدئو کنفرانس برگزار

رئیس کمیسیون عمران و حمل‌ونقل شورای اسلامی شهر قم:

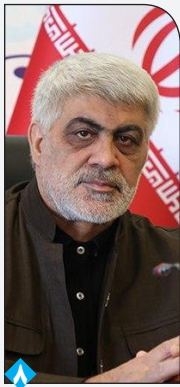
مصوبه‌ای برای افزایش کرایه ناوگان حمل‌ونقل

عمومی نداشته‌ايم

نایب رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی استان قم:

کمک ۵۴ میلیارد تومانی خیرین قمی به بخش درمان

افزایش ساعت کار مرکز تعویض پلاک قم



معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری قم اعلام کرد:

پرداخت ۳۵۰۷ میلیارد تومان تسهیلات به بخش تولید

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری قم گفت: هفت هزار و ۸۴۰ میلیارد تومان تسهیلات توسط بخش بانکی استان در سال گذشته پرداخت شد که سه هزار و ۵۰۷ میلیارد تومان سهم بخش تولید قم بود. مهرداد غضنفری ظهر دیروز در جلسه کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید استان قم در سالن جلسات کرامت استانداری با اشاره به جلسات اقتصادی استان قم اظهار کرد: این جلسات از این پس به صورت هفتگی برگزار می‌شود و باید مدیران استان حضور فعالانه در این جلسات داشته باشند.

رئیس کمیسیون شهرسازی شورای شهر قم:

تخلّفات ساختمانی رشد فزاینده و نگران‌کننده‌ای دارد

رئیس کمیسیون شهرسازی و معماری شورای اسلامی شهر قم نیز در این نشست خبری گفت: تخلّفات ساختمانی در طول چندسال گذشته بارشد فزاینده و نگران‌کننده‌ای روبه‌رو شده‌است. محسن محرری اظهار داشت: با توجه به افزایش قیمت مسکن چالش تخلّفات ساختمانی همچنان ادامه خواهد یافت، اصول و قوانین معماری در تخلّفات ساختمانی زیر پا گذاشته می‌شود. وی افزود: صرفه اقتصادی تخلّف و پایین بودن جریمه‌های ماده ۱۰۰، فاصله بین تعرفه تخلّفات ساختمانی و رشد بی‌رویه قیمت مسکن و



افزایش ۱۰۰ درصدی آزمون‌های کیفی پرووی آب قم

مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب استان قم خبر داد:

سخنگوی شورای اسلامی شهر قم:

سرعت بخشی به اتمام پروژه‌ها با جدیت دنبال شود

سخنگوی شورای اسلامی شهر مقدس قم گفت: نظارت بر نحوه بودجه‌بندی و هدفمند کردن و سرعت بخشی به اتمام پروژه‌ها وظایفی است که باید در شوراها به‌صورت جدی دنبال شود. محمود مسگری، با اشاره به جایگاه شورا در احکام اسلامی، قرآن و احادیث مشخص دانست و اظهار داشت: متأسفانه باگذشت ۲۰ سال از تصویب شوراها در قانون اساسی هنوز شورا‌های اسلامی شهر جایگاه واقعی خود را در مدیریت شهری پیدا نکرده و به نقطه مطلوب نرسیده است. وی یکی از علل عدم کارایی شورای شهر را در مدیریت شهری تغییر قوانین دانست و افزود:

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان قم:

کارگران ساختمانی قم شناسنامه دار می‌شوند

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان قم از شناسنامه‌دار کردن و ساماندهی کارگران ساختمانی به منظور حفظ کرامت کارگران آنها خبر داد و گفت: با ساماندهی این قشر از جامعه، عملاتیکی دو سال آینده دیگر کارگری در سطح خیابان نخواهیم داشت. مصطفی کاویانی طی سخنانی به مناسبت گر امیدداشت هفته کارگر در محل خانه کارگر قم، اظهار داشت: در جلسه ستاد استانی مقابله با بیماری کرونا با استاندار مصوب شد که اجاره یک سال مرکز انجمن کارگران ساختمانی را شهرداری پرداخت کند و زمینی را برای ساماندهی کارگران ساختمانی اختصاص یابد.



جمعیتهلال احمر استان قم



انتخابات دوره پنجمین مجمع جمعیت هلال احمر

تعاونتوا علی الیر والتشوی

اطلاعیه ثبت نام پنجمین دوره انتخابات مجامع جمعیت هلال احمر

مدارک و مستندات و با تأیید ستاد اجرایی انتخابات استان تبصره ۱: بازرسان ترجیحا دارای تجربه کافی در زمینه امور مالی باشند. تبصره ۲: کارکنان جمعیت هلال احمر پس از بازنشستگی از بن ۴ معاف هستند.

مدارک مورد نیاز جهت ثبت نام:

- ۱- فرم تکمیل شده ثبت نام برای نامزدی هیأت مدیره و بازرسی جمعیت استان
- ۲- تصویر تمام صفحات شناسنامه در دو نسخه به علاوه اصل شناسنامه
- ۳- تصویر کارت ملی (پشت و رو) دونسخه به علاوه اصل کارت
- ۴- تصویر آخرین مدرک تحصیلی در دوبرگ
- ۵- تصویر کارت یا گواهی پایان خدمت و یا هرگونه معافیت از خدمت سربازی به علاوه اصل آن
- ۶- گواهی پنج سال سابقه کار اجرایی با تجربه مفید از مراجع ذیصلاح
- ۷- ۴- قطعه عکس ۳*۴ پشت نویسی شده (نام، نام خانوادگی، نام پدر)
- ۸- ارائه گواهی دو سال سابقه عضویت یا داوطلبی فعال جمعیت
- ۹- گواهی سابقه کار در زمینه امور مالی (جهت نامزدهای بازرسی)

کلیه داوطلبان و اعضاء فعال واجد شرایط می توانند در صورت تمایل برای عضویت در هیأت مدیره و بازرسی از تاریخ ۱۱ الی ۱۷ اردیبهشت ماه ۱۳۹۹ با مراجعه به شعب جمعیت هلال احمر در استان مربوطه ضمن اعلام نامزدی خود، مدارک لازم را به ستاد اجرایی انتخابات استان ارائه نمایند.

(ب) اشخاص زیر از داوطلب شدن برای عضویت در ارکان جمعیت محرومند:

۱. کسانی که به جرم غصب اموال عمومی محکوم شده اند.
۲. وابستگان تشکیلاتی به احزاب، سازمانها و گروههایی که غیرقانونی بودن آنها از طرف مراجع صالحه اعلام شده باشد..
۳. کسانی که به جرم اقدام بر ضد جمهوری اسلامی ایران محکوم شده اند.
۴. محکومین به ارتداد به حکم محاکم صالح قضائی.
۵. محکومین به حدود شرعی
۶. محکومین به خیانت و کلاهبرداری و غصب اموال دیگران به حکم محاکم صالح قضائی.
۷. مشهوران به فساد، متجاهران به فسق و قاچاقچیان به تشخیص مراجع ذیصلاح.
۸. محجوران و کسانی که به حکم دادگاه مشمول اصل (۴۹) قانون اساسی باشند.

ماده ۱۸:

شرایط اختصاصی برای هیأت مدیره و بازرسان عبارت از:

۱. داشتن حداقل ۲۵ سال سن تمام.
۲. داشتن حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی با معادل آن از مراکز معتبر آموزش عالی.
۳. داشتن حداقل ۵ سال سابقه کار اجرایی با تجربه مفید براساس

بدینوسیله به اطلاع می رساند به منظور نهادینه کردن مشارکت اعضاء و داوطلبان فعال، افراد نیکوکار و نوع دوست و خیرین در این موسسه خیریه، مردمی غیردولتی و فراهم نمودن زمینه حضور حداکثری و موثر ایشان در ارکان تصمیم گیری جمعیت هلال احمر، پنجمین دوره انتخابات مجامع جمعیت در روز جمعه ۲۳ خرداد ماه ۱۳۹۹ در سراسر کشور در کلیه شهرستانهایی که شعب جمعیت هلال احمر در آن دایر و فعال می باشد برگزار خواهد شد.

تمامی اعضاء و داوطلبانی که واجد شرایط شرکت در انتخابات مجمع جمعیت استان حق رأی و انتخاب اعضاء هیئت مدیره و بازرسی جمعیت هلال احمر استان مربوطه را دارا می باشند.

ماده ۱۶:

الف) شرایط عمومی:

اعضاء و داوطلبان فعال که می خواهند به عضویت شورای اجرایی، مجمع استان، هیأت مدیره، مجمع عمومی و شورای عالی درآیند و یا به عنوان بازرس انتخاب شوند باید دارای شرایط ذیل باشند:

۱. تابعیت جمهوری اسلامی ایران
۲. التزام عملی به قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و ولایت فقیه
۳. التزام به قانون اساسنامه و اصول بنیادین جمعیت.
۴. داشتن کارت پایان خدمت و یا معافیت از خدمت نظام وظیفه برای آقایان

آدرس: خیابان شهید لواسانی- نبش کوچه ۷ - جمعیت هلال احمر استان قم

لیموترش سرشار از ویتامین ها و آنتی اکسیدان هاست

فواید لیموترش؛ از جوان سازی پوست تا کمک به سیستم گوارش



اما محققان مصرف پلی فنل های لیمو را به عنوان روشی برای مبارزه با چاقی توصیه می کنند.

۵- مبارزه با التهاب مزمن

التهاب حساب شده و مقطعی برای واکنش سیستم ایمنی بدن به منظور مبارزه با وضعیت هایی مانند سرماخوردگی مهم است اما التهاب مزمن می تواند منجر به بروز افزایش وزن، خستگی، مشکلات گوارشی، نوسانات خلقی و حتی ابتلا به سرطان منجر شود. بر اساس نتایج مطالعه ای که در مجله هندی Clinical Biochemistry منتشر شده است، خوشبختانه ویتامین C حاوی خواص آنتی اکسیدانی است که ثابت شده موجب کاهش التهاب می شود. همچنین مشخص شده که مصرف ویتامین C در جریان وضعیت های التهابی مفید است.

۶- درمان سریعتر سرماخوردگی

علت اینکه در هنگام ابتلا به سرماخوردگی توصیه می شود آب پرتقال بنوشید این است که مصرف ویتامین C برای آن بین بردن علائم سرماخوردگی و تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است. طبق بررسی منتشر شده در نشریه Cochrane Database of Systematic Reviews اگر چه نتیجه تحقیقات در مورد میزان تأثیر ویتامین C بر سرماخوردگی متفاوت است اما همه آنها نشان می دهند که مصرف ویتامین در هنگام بروز علائم سرماخوردگی مفید است. همچنین مصرف ویتامین C فواید مثبتی برای سلامت تنفسی دارد که برای درمان سرماخوردگی مفید است.

۷- کمک به مصرف بیشتر آب

هیچ جای بحثی وجود ندارد که مصرف آب خالی اندکی دشوار است. اگر چه نوشیدن زیاد آب با مزایای مثبت سلامتی مانند کاهش وزن، متابولیسم سریعتر و انرژی بیشتر ارتباط دارد اما روی آوردن به نوشیدن مایعات ساده و بدون مزه اندکی خسته کننده است. با این حال اضافه کردن آب لیمو به با، باعث می شود که آب خوش طعم تر شده

لیموترش منبع شگفت انگیز ویتامین B۶، آهن، پتاسیم و فیبر است. مصرف تنهایی عدد لیموترش می تواند ۱۷۸ درصد از میزان نیاز روزانه بدن به ویتامین C را تامین کند. لیموترش سرشار از ویتامین ها و آنتی اکسیدان هاست که آن را در زمره سالم ترین میوه های روی سیاره زمین قرار می دهد. شربت آب لیمو طعم فوق العاده ای دارد اما استفاده مصرف مداوم آن به دلیل شکر زیادی که به این شربت اضافه می شود برای سلامتی مفید نیست. خوشبختانه روش های سالم تری برای لذت بردن از این میوه زرد رنگ وجود دارد یکی از این آنها فشردن آب لیمو در یک لیوان آب گرم و یا سرد است؛ دیگری اضافه کردن آب لیمو به سس سالاد و یا رنده پوست لیمو ترش برای بهره بردن از مزه لیموترش تازه است. کل میوه لیموترش از پوست آن گرفته تا مغز لیموترش برای سلامتی انسان مفید است؛ به همین دلیل در این گزارش سعی کردیم فواید مصرف آن را برای سلامتی شرح دهیم تا بتوانید بهترین روش ها را برای تقویت متابولیسم بدن خود انتخاب کنید.

۱- جوان سازی پوست

یکی از خواص مصرف لیموترش برای جوان سازی پوست است؛ با علم به این موضوع دنگه لازم نیست پول خود را برای خرید کرم های گران قیمت صورت و یا درمان های اسپا صرف کنید بلکه تنها کافی است لیموترش را به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا به پوستی جوان و با طراوت دست یابید. به نوشته مطالعه ای که در مجله آمریکایی Clinical Nutrition منتشر شده است، مصرف زیاد ویتامین C با کاهش بروز چین و چروک های صورت و خشکی کمتر پوست ارتباط دارد. از آنجایی که یک عدد لیموترش تقریبا حاوی نیم مقدار توصیه شده مصرف ویتامین C در روز است، بنابراین مصرف لیمو ترش باعث جوان سازی پوست می شود.

۲- کمک به کاهش فشار خون

فشار خون بالا می تواند منجر به ابتلا به وضعیت های خطرناکی مانند نارسایی کلیه ، حمله قلبی یا سکته مغزی شود. اما خوشبختانه ثابت شده است که مصرف مرتب لیموترش می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. دو مطالعه که در مجله Nutrition and Metabolism منتشر شده است، نشان داد افراد دارای مبتلا به فشار خون که دست کم روزی نصف لیموترش مصرف می کردند و در عین حال حدود هفت هزار قدم راه می رفتند، فشار خونسشان به اندازه زیادی افت کرد. با این حال باید توجه داشت که مصرف لیموترش تنها درمان برای وضعیت های جدی مانند فشار خون بالا نیست اما فواید سلامتی نوبد بخشی به همراه دارد بطوریکه گفته می شود مصرف یک عدد لیموترش در روز می تواند نیاز به مراجعه به پزشک را کاهش دهد.

۳- کمک به کاهش اشتها

اگر با مشکل مصرف بیش از حد غذا مواجه هستید در این صورت مصرف لیموترش می تواند به شما کمک کند چرا که این میوه شگفت انگیز موجب کاهش اشتها می شود. «یکین» که در پوست و مغز مرکباتی نظیر لیموترش یافت می شود ثابت شده است که به افراد کمک می کند تا برای مدت زمان طولانی تری احساس سیری کنند. بر اساس نتایجی که در مجله آمریکایی College of Nutrition منتشر شده است، افرادی که دست کم ۵ گرم پکتین در روز مصرف می کردند، احساس سیری طولانی مدت تری می کردند.

۴- کمک به کاهش وزن

لیمو ها سرشار از «پلی فنول» هستند که ترکیبات طبیعی و حاوی آنتی اکسیدان هستند. اگر چه مرکبات ترکیبات پلی فنول های خاص خود را دارند، اما آنهایی که در لیمو ترش یافت می شود دارای مزایای سلامتی قابل توجهی هستند. یک مطالعه که در مجله American Clinical Biochemistry منتشر شد، نشان داد، موش هایی که با رژیم غذایی پر چرب و نیز پلی فنول های لیمو تغذیه می شدند، نه تنها دچار افزایش وزن نشدند بلکه سطح قند خون، لیپیدین و انسولین آنها نیز بهبود یافت. با وجود اینکه نتایج علمی بدست آمده در مورد موش ها همیشه در مورد انسان ها نیز یکسان نیست می تواند به کاهش وزن کمک کند.

یک جراح و متخصص زنان پاسخ داد:

آیا ابتلاء به ویروس کرونا در دوران بارداری خطرناک است

پاندمی کووید ۱۹ نگرانی های بسیاری به دنبال داشته و یکی از این نگرانی ها عوارض ابتلاء به این بیماری برای مادر و جنین در دوران بارداری است.

سارا مختار جراح و متخصص زنان و زایمان، فلوشیپ ناباروری و عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری درباره پرسش های متداول خانم های باردار درباره عوارض ابتلاء به ویروس کرونا در دوران بارداری، گفت: یکی از دغدغه های اصلی خانم های باردار این است که آیا ابتلاء به کووید ۱۹ می تواند باعث سقط جنین شود.

وی افزود: اگر چه تاکنون مطالعات گسترده و جامع درباره عوارض این ویروس انجام نشده است، اما با اتکا به شواهد و مطالعات محدود موجود می توان گفت که ابتلاء به این ویروس خطر سقط جنین را افزایش نمی دهد. همچنین، ارتباط مستقیمی بین ابتلاء به ویروس کرونا و زایمان زودرس نیز گزارش نشده است. این فلوشیپ ناباروری درباره ارتباط بین ابتلاء به ویروس کرونا و خطر بروز ناهنجاری های جنینی توضیح داد: همان طور که گفته شد، هنوز مطالعات کافی درباره عوارض این ویروس انجام نشده است، بنابراین اظهار نظر درباره این موضوع نیازمند گذر زمان و انجام مطالعات گسترده است. اما در پژوهش های محدود فعلی تاکنون به بروز ناهنجاری در جنین مادران مبتلا به کووید ۱۹ اشاره نشده است. عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن سینا در ادامه افزود: برخی فکر می کنند بارداری خطر ابتلاء به بیماری کووید ۱۹ را افزایش می دهد یا ابتلاء به ویروس کرونا در دوران بارداری موجب تشدید علائم و عوارض این بیماری می شود. اما هیچ گونه شواهدی در تأیید این فرضیه ها وجود ندارد، یعنی بر اساس شواهد و مطالعات موجود، باردار بودن خطر ابتلاء به کرونا را افزایش نمی دهد، اما از آنجا که فرد باردار برای مراقبت های بارداری باید چندین بار به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کند و اگر دچار عوارض بارداری شود، این رفت و آمدها بیشتر می شود، خانم باردار نسبت به افراد دیگر بیشتر در معرض ابتلاء به کرونا قرار می گیرد. همچنین، اگر خانمی در دوران بارداری به این بیماری مبتلا بشود، علائم شدید تر یا وخیم تر از یک خانم غیر باردار در همان سن و شرایط جسمی نخواهد بود.

مختار با اشاره به نگرانی انتقال بیماری از مادر به جنین توضیح داد: با توجه به جدید و ناشناخته بودن این ویروس تاکنون تنها چند مطالعه و گزارش های موردی محدود در این زمینه منتشر شده است که برآیند آنها خطر انتقال بیماری از مادر به نوزاد را بسیار کم نشان می دهد. برای نمونه، در مطالعه ای که بر روی نوزادان ۹ خانم علامت دار مبتلا به ویروس انجام شد، مشخص گردید که در نمونه های پشت حلق هیچ یکی از نوزادان ویروس کرونا وجود ندارد و همچنین در مایع آمنیوتیک و شیر این مادران نیز ویروس یافت نشد. در مطالعه دیگری که در آمریکا روی نوزادان ۳۸ خانم باردار مبتلا به کووید ۱۹ انجام شد، تست هیچ یک از نوزادان مثبت نبود. وی ادامه داد: البته گزارش هایی از ابتلای چند نوزاد به این ویروس هم منتشر شده که مشخص نیست این ابتلاء پس از زایمان بوده است یا پیش از آن و در دوره جنینی. اما در مجموع، تاکنون آمارها نشان دهنده خطر کم ابتلای جنین به این ویروس از مادر مبتلا بوده است.

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن سینا، در پایان بر اهمیت مضاعف رعایت اصول بهداشتی و فاصله گذاری اجتماعی در دوران بارداری تأکید کرد و گفت: شششوی مرتب دست ها، هر بار دست کم به مدت ۲۰ ثانیه، مانند در خانه تا حد ممکن و پر بهیز از معاشرت های غیر ضروری به همه شهروندان، به ویژه خانم های باردار توصیه می شود.

مختار تأکید کرد: زیرا اگر چه شواهدی از عوارض مستقیم این بیماری برای سلامت مادر و جنین موجود نیست، اما به هر حال این بیماری می تواند منجر به بروز علائمی مثل تب شود که به ویژه در سه ماهه نخست بارداری می تواند بر رشد جنین اثر گذار باشد. همچنین، کنترل علائم و درمان عفونت ویروسی حاد، مستلزم مصرف دارو های است که می تواند برای جنین عوارضی به دنبال داشته باشد. باید توجه داشت که اگر چه علائم این بیماری در بارداری خفیف تا متوسط گزارش شده است، اما گروه کوچکی از بیماران، به خصوص در سه ماهه سوم بارداری ممکن است به نوع شدید بیماری مبتلا شوند. بنابراین، خانم های باردار باید کاملاً به موازین پیشگیرانه و محافظتی پایبند باشند.

توصیه ها و هشدار ها

با این ۹ روش ساده فشار بالای خون را کاهش دهید

در حالی که دارو فشار خون بالا را کاهش می دهد، اما در عین حال می تواند موجب بروز عوارض جانبی مانند گرفتگی ساق پا، سرگیجه و بی خوابی نیز بشود. این در حالی است که با اندکی تغییر در سبک زندگی می توان از ابتلا به پرفشاری خون پیشگیری یا این وضعیت را درمان کرد.

فشار خون بالا خطر جدی برای سلامتی محسوب می شود؛ این وضعیت خطر ابتلا به بیماری های کشنده ای مانند حمله قلبی و سکته مغزی و نیز آنورسم ها، افت شناختی و نارسایی کلیه را افزایش می دهد. علاوه بر این فشار خون بالا عامل اصلی مرگ روزانه هزاران نفر در سراسر جهان محسوب می شود. دکتر «برندی ویلیامز» متخصص قلب و عروق از گروه پزشکان بهداشت نکراس می گوید: ایجاد تغییرات در شیوه زندگی بخش مهمی از پیشگیری و درمان فشار خون بالا است. برای این کار ابتدا باید به وزن سالم رسید سپس با امتحان این روش های طبیعی می توانید فشار خون بالای خود را بدون مصرف حتی یک عدد قرص کاهش دهید.

♦ پیاده روی کنید

تجزیه و تحلیل حدود ۴۰۰ مطالعه نشان می دهد که انجام منظم ورزش هایی مانند پیاده روی سریع، در کاهش فشار خون بالا تقریباً به اندازه مصرف دارو های این وضعیت موثر هستند. ورزش به قلب کمک می کند تا اکسیژن را بصورت کارآمدتری مصرف کند بنابراین نیازی به سخت کار کردن برای پمپاژ خون ندارد.

♦ نفس عمیق بکشید

بدن ما با آزاد کردن هورمون های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین در خون به تنش واکنش نشان می دهد. این هورمون های می توانند ضربان قلب را بالا برده و رگ های خونی را منقبض کنند و باعث بالا رفتن فشار خون شوند. اما کشیدن نفس عمیق و انجام تمریناتی مانند «یوگا» و «تای چی» می توانند در کنترل هورمون های استرس و فشار خون موثر باشند. با کشیدن نفس عمیق برای مدت پنج دقیقه در صبح و پنج دقیقه در شب می توانید از اثرات این ورزش تنفسی در کاهش فشار خون بهره ببرید؛ از سوی دیگر این تمرین تنفسی به گونه ای طراحی شده است که به سرعت به خواب رفتن نیز کمک می کند.

♦ خوراکی های ملول و پتاسیم انتخاب کنید

دکتر «اینداول هورن» استاد پزشکی پیشگیری در دانشکده پزشکی دانشگاه «نورث وسترن» می گوید: قرار دادن میوه ها و سبزیجات ملول و پتاسیم در رژیم غذایی روزانه بخشی مهمی از هر برنامه کاهش فشار خون بالا محسوب می شود. پتاسیم در واقع کلیه ها را ترغیب می کند تا سدیم بیشتری را از طریق ادرار دفع کنند و این دفع سدیم خود به کاهش فشار خون کمک می کند. موز، یک منبع خوب پتاسیم است اما میوه ها و سبزیجات دیگری هم هستند که می توانند پتاسیم روزانه شما را تامین کنند. سبب زمینی نه تنها پتاسیم بیشتری نسبت به موز دارد بلکه فواید سلامتی بسیاری نیز دارد. سبب زمینی، گوجه فرنگی، آب پرتقال، لوبیا، نخود فرنگی، طالبی، عسل و میوه های خشک مانند آلو یا کشمش از سایر منابع خوب پتاسیم هستند. بطور کلی توصیه می شود که روزانه دو تا چهار هزار میلی گرم پتاسیم مصرف شود.

♦ مصرف شکلات تلخ

شکلات تلخ حاوی «فلاونول هایلی» است که با آرامش دادن به رگ های خونی و تقویت جریان خون موجب پایین آوردن فشار خون می شود. بر اساس نتیجه یک تجزیه و تحلیل که در استرالیا انجام شد، بطور متوسط مصرف منظم شکلات تلخ می تواند به پایین آوردن فشار سیستولیک خون تا ۵ نمره کمک کند و فشار دیاستولیک خون را تقریباً تا ۳ نمره کاهش دهد. با این وجود پزشکان اذعان دارند که مصرف شکلات تلخ نباید راهکار اصلی برای پایین آوردن فشار خون باشد اما در یک مسیر درمانی مصرف شکلات تلخ انتخاب بهتری نسبت به مصرف یک تکه کیک است.

♦ قهوه بدون کافئین مصرف کنید

محققان مدت ها است که در مورد تأثیر کافئین بر فشار خون بحث کرده اند. اما به نظر می رسد که نتایج تجزیه و تحلیل ۳۴ مطالعه تأیید کرده است که کافئین موجب افزایش فشار خون نمی شود. این نتیجه و تحلیل نشان داد که بطور متوسط مصرف ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم کافئین (میزانی که در یک یا دو فنجان قهوه یافت می شود) فشار سیستولیک خون را تا ۸ میلی متر جیوه و فشار دیاستولیک خون را ۶ تا میلی متر جیوه افزایش می دهد و این اثرات تا سه ساعت باقی می ماندند.

♦ چای بنوشید

مصرف چای از دیگر روش هایی است که در پایین آوردن فشار خون تأثیر دارد. محققان دانشگاه «ناف» در مطالعه ای متوجه شدند: بزرگسالانی که فشار خون متوسط دارند با نوشیدن سه فنجان چای ترش یا «هیبیسکس» در روز می توانند فشار سیستولیک خون را در عرض شش هفته، هفت نمره کاهش دهند.

♦ کمتر کار کنید

بر اساس نتایج مطالعه ای بر روی ۲۴ هزار شهروند کالیفرنیا انجام شد، ساعات کاری بیش از ۴۱ ساعت در هفته خطر ابتلا به فشار خون بالا را ۱۷ درصد افزایش می دهد. دکتر «هابس پانگ» که رهبری این مطالعه را بر عهده داشت، می گوید، اضافه کاری ورزش کردن و تغذیه سالم را به خطر می اندازد.

♦ با موسیقی آرام شوید

طبق تحقیقاتی که در ایتالیا انجام شده است، گوش دادن به آهنگ های مناسب می تواند موجب فشار خون کاهش دهند. محققان از ۲۹ بزرگسال که قبلاً دارو های BP مصرف می کردند، خواسته بودند به مدت ۳۰ دقیقه در حالی که آرام نفس می کشند، به موسیقی آرامش بخش کلاسیک، سلتیک یا هندی گوش دهند. وقتی شش ماه بعد افراد مورد مطالعه تحت پیگیری قرار گرفتند، فشار خون آنها به طور متوسط ۴ میلی متر جیوه کاهش یافته بود.

♦ یک لیوان شیر بنوشید

تحقیقات نشان می دهند که جایگزین کردن کره بیهیدرات های فراوری شده در رژیم غذایی با خوراکی های ملول از سویا و یا پروتئین شیر (مانند تافوو یا لبنیات کم چرب) می تواند فشار سیستولیک خون را در صورت داشتن پرفشاری خون کاهش دهد. برخی بیماران بر اثر مصرف کره بیهیدرات های تصفیه شده التهاب می گیرند که باعث افزایش فشار خون می شود.

با خوردن این ۵ نوشیدنی در ماه رمضان تشنه نمی شوید

یکی از سختی های روزه گرفتن احساس عطش و تشنگی است؛ به خصوص وقتی که بیرون از خانه و سرکار باشیم. هر چند ماه رمضان امسال به سختی سال های قبل نیست و گرمای هوا اذیت کننده نیست اما به هر حال باید از افطار تا سحر را با انواع نوشیدنی ها سر کنیم تا هم از شر تشنگی در طول روز خلاص شویم هم به فکر سلامتمان باشیم. «ایرنا زندگی» در ادامه ۵ نوشیدنی را معرفی می کند که با خوردن آنها دیگر احساس عطش نخواهید کرد.

۱. شربت خاکشیر و آبلیمو

ابتدا خاکشیر را بشوید و سپس با آبلیموی تازه و کمی شکر مخلوط کنید. شربت آماده است و می توانید از افطار تا سحر آن را میل کنید. اگر دوست داشتید می توانید تخم شربتی هم به این مخلوط اضافه کنید و اگر علاقه ای به لیمو ندارید، کمی عرق بیدمشک یا گلاب به شربت اضافه کنید.

۲. شربت آلبیمو

آلبیمو، شکر و آب؛ با همین ترکیب ساده می توانید آب زیادی در بدنتان ذخیره و از عطش زیاد در طول روز پیشگیری کنید.

۳. شربت خیار و سکنجبین

تعدادی خیار رنده کنید، کمی سکنجبین داخل لیوان بریزید، خیارهای رنده شده را به آن اضافه کنید و سپس آب و لیموترش بریزید. این شربت هم خنک تان می کند، هم تشنگی را رفع می کند و هم از طعم جذابی که دارد لذت می برید.

۴. شربت بیدمشک

عرق بیدمشک را با مقداری آب مخلوط کنید و معجزه آن را ببینید؛ بی شک تفاوتش را با روز هایی که آن را نخورده بودید خواهید دید.

۵. شربت گلاب

مقداری گلاب را با آب مخلوط کنید و این شربت را بنوشید. برای معالجه اشخاص گرم مزاجه، بهترین راه خوردن گلاب همراه با مقداری یخ است. به قدری که باعث استفراغ شده و صفا را خارج کند. نوشیدن گلاب خنک، گرمی درون را از بین می برد و بدن را تقویت می کند. بوییدن گلاب برای تقویت قلب و رفع بی هوشی و تقویت حواس باطنی مفید است.

