

بخور سرد بخیریم یا گرم؟

روزهای سرد سال توأم با در دسرهایی است که یک دستگاه بخور خوب می تواند از آن ها پیشگیری کند؛ در این مطلب سراغ انواع دستگاه بخور و کاربردهای شان رفتیم



شکی

دستگاه‌های بخور، چه سرد چه گرم، هوای مرطوب و با خشکی مبارزه می‌کنند و به همین دلیل یک در مان عالی برای مشکلاتی مانند خشکی بینی، خشکی پوست و احتقان هستند؛ در ادامه تفاوت‌های انواع دستگاه بخور و کاربردهایشان را با هم بررسی می‌کنیم.

راهم کاهش می دهند. در ضمن، این دستگاه‌ها احتقان بینی را هم کم می کنند و باعث بهبود تنفس خواهند شد؛ با این حال بخور کاربردهای بیشتری هم دارد که در ادامه بررسی خواهیم کرد.

۱. آلرژی احتقان یکی از شایع‌ترین علایم آلرژی است. همه دستگاه‌های بخور (چه سرد، چه گرم) هوا را مرطوب می‌کنند. نفس کشیدن در هوای مرطوب باعث کاهش گرفتگی بینی و تسکین علایم ناشی از تحریک سینوس‌ها می‌شود؛ اگر چه کسانی که آلرژی دارند، باید موقع استفاده از چنین دستگاه‌هایی مراب باشند. اگر سطح رطوبت هوا بیش از اندازه زیاد شود، تولید ریز گردی‌های اضافی، منجر به تشدید باکتری و رشد گیاه (رایج‌ترین محرک‌های آلرژی) خواهد شد. به همین دلیل کنترل مداوم

انواع دستگاه‌های بخور
دستگاه‌های بخور، رطوبت را از روش‌های
مختلفی وارد هوا می‌کنند و تفاوت اصلی آن‌ها
در این است:

دستگاه بخور گرم آب را گرم می کند و بخار حاصل را وارد هوای می کند؛ این دستگاه یک فناوری گرمایشی داخلی دارد که در آن، قبل از آزاد کردن بخار، می جوشاند. در نتیجه این فرایند بخار گرم تولید می شود.

دستگاه بخور سرد | غبار بسیار ریز سرد را وارد هوای کند. بعضی از دستگاه‌های نور سرد با استفاده از فناوری اولتراسونیک کار می‌کنند و بقیه آن‌ها، فن یا فیلتر فیله‌ای دارند.

هر کدام چه کاربردی دارند؟

دوی این دستگاه‌ها علاوه بر رفع خشکی
ست، ناراحتی‌هایی مانند خشکی گلو و بینی

بیشتر بدانیم

تا با به حال پیش آمده که متوجه شده باشید پوست گردن تان شروع به افتادگی کرده، در حالی که پوست صورت تان هنوز نرم و محکم به نظر می‌رسد؟ ریشه این تفاوت ساده اما جالب در ساختار متفاوت پوست گردن صورت نهفته است. پوست گردن از پوست صورت از کتر و آسیب‌پذیرتر است و به همین دلیل سریع‌تر پیر می‌شود. وب‌سایت «هافپست» در مطلبی به بررسی علل این تفاوت و راهکارهای حفظ زیبایی و جوانی پوست گردن پرداخته است که در ادامه آن را می‌خوانیم.

❖ ساختار پوست گردن و دلایل افتادگی آن

❖ ضخامت و میزان عروق و اعصاب پوست گردن با پوست صورت متفاوت است. دکتر دوریس دی، متخصص پوست،

توضیح می‌دهد که گردن نه‌تنها پوستی نازک‌تر دارد که غدد چربی و عضلات کم‌تری نیز دارد؛ عواملی که باعث می‌شود این ناحیه از بدن سریع‌تر از صورت دچار افتادگی شود. همچنین، پوست گردن به دلیل قرار گرفتن در معرض نور خورشید و آسیب‌های محیطی بیشتر، خاصیت ارتجاعی‌اش را سریع‌تر از دست می‌دهد.

🔗 خاصیت از تجاعی پوست چیست؟

قابلیت از تجاعی توانایی پوست در کشیده شدن و باز گشت به شکل اولیه است. این خاصیت به کمک پروتئین هایی مانند کلاژن و الاستین به وجود می آید. دکتر مارسا گار شیک توضیح می دهد که عوامل مختلف از جمله افزایش سن، آفتاب سوختگی، تغذیه نامناسب و کمبود آب بدن به کاهش قابلیت از تجاعی پوست منجر می شود. با گذر زمان، تولید

معمای افتادگی پوست گردن

کلاژن و الاستین کاهش می‌یابد و آسیب‌های محیطی می‌توانند این پروتئین‌ها را تخریب کنند. در نتیجه پوست خاصیت بازگشت به شکل اولیه را از دست می‌دهد.

🌟 آیا می‌توان از افتادگی پوست گردن جلوگیری کرد؟

با استفاده از ضد آفتاب و مراقبت‌های منظم، می‌توان روند افتادگی پوست گردن را کند کرد. دکتر ندنی انگلن توصیه می‌کند که ضد آفتاب، رطوبت‌رسانی کافی و محصولات حاوی رتینوئید، پپتیدها و اسید هیالورونیک در این مسیر موثرند. همچنین، یک سبک زندگی سالم، تغذیه مناسب، پرهیز از سیگار و انجام تمرینات گردن و صورت به استحکام پوست کمک می‌کند. با این حال، این محصولات نمی‌توانند کاملاً مانع افتادگی شوند، اما بهبود ظاهر پوست و حفظ کلاژن و الاستین را تسهیل می‌کنند.

سلامت پوست

با جوش‌های سرسیاه‌بینی چه کنیم؟

تبدیل به جوش سرفسید و چرکی می شود. بعد از مدتی می ترکد. لازم است بدانید اگر اگر پوست صورت م را قبت نکنید و این جوش ها درمان نشود، سبب گشاد شدن منافذ و وجود آمدن لای پوست صورت می شود.



پوست می شود. البته در بعضی قسمت ها مثل گونه ها بینی این فرایند فقط به صورت جوش سر سیاه باقی می ماند.

برای پیشگیری از ایجاد جوش های سر سیاه لازم است هر روز با یک محلول مناسب، پوست را تمیز کنید. شما می توانید از یک فوم شونده یا تر کیب زل های پاک کننده پوست استفاده کنید تا چربی های درخودش حل کند و سپس برای پاک شدن فوم شونده و تنظیم pH پوست از محلول های تونر استفاده کنید.

ادامه راهکار هایی برای از بین بردن و پیشگیری از ایجاد آن ها پیشنهاد خواهیم کرد.

علت به وجود آمدن جوش های سر سیاه

ساختار پوست به گونه ای است که در کنار یک فولیکول مو، غدد سباسه ای وجود دارد که چربی ترشح می کند، با ترشح این چربی و جمع شدن آن در منافذ، گرد و غبار هوا و سلول های مرده سطح پوست نیز با آن ها ترکیب و یک ماده سیاه رنگ به صورت جوش روی پوست ظاهر می شود. اگر این جوش ها خارج نشود،



کردن پولو در قابلمه را کینپ کنید یا زرد
کنی استفاده کنید؛ اگر برنج شسته شد
دمی کنی استفاده نکندید و در قابلمه را نیمه
باز یا کاملاً باز بگذارید. اگر در قابلمه بستر
باشد بخار، به صورت قطره ها، آ
تم کند. **هـ. برنج، وغیراضافه**



یخ‌دانه‌ای که برنج شفته
شود، حتماً به برنج
غنی‌دانه‌ای که اضافه
شود چون روغن سبب
شود دانه‌های برنج
هم جدا شود و بهتر
ده شود. **۳. به برنج**
اضافه نکنید برنجی
که پلور آ آکشی می‌کند
آب به کناره آن اضافه می‌کنند تا
بج بخار کند و دم یکشود ولی این کار را
نمی‌توان شفته‌شده است اصلاً
چام‌زد نهد. **۴. قلمبره را با یا نیمه**
یخ‌دانه‌ای اگر عادت دارید برای دم

داخل پلو برمی‌گرد و سبب می
شود برنج نرم تر شود. **۵.**
شعله را بیشتر کنید
بیشتر کردن شعله سبب
می‌شود آب اضافی برنج
تبخیر و قدری خشک‌تر
شود ولی مراقب باشید
برنج را نسوزانید. **۶. سعی**
کنید برنج را قالبی در آورید
همان گونه که می‌دانید برای داشتن برنج
قالبی لازم است قدری برنج نرم‌تر برداشته
شود؛ پس می‌توانید به این بهانه برنج را در
قالب‌های آماده (قالب‌های گرد، قلب، گل
و ...) سرو کنید.



تازه ها

آیا با ایستادن، عوارض نشستن زیاد رفع می شود؟

A photograph of a man with a beard and mustache, wearing a green shirt and a red apron, smiling while holding two green apples. He is standing behind a fruit stall filled with various fruits, including pineapples, oranges, and green apples. The background shows a market setting with other stalls and people.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) هشدار داده است که نشستن طولانی مدت می تواند خطر بروز بیماری های قلبی، سرطان و دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. استفاده از میزهای قابل تنظیم به طوری که بتوان ایستاده کار کرد، یکی از راه حل هایی است که برای پیشگیری از این عوارض پیشنهاد می شود، اما آیا این راه حل واقعاً مفید است؟ شاید نه. مطالعه جدیدی محققان دانشگاه سیدنی با بررسی عادات نشستن بیش از ۸۳ هزار بزرگسال در بریتانیا به مدت ۷ تا ۸ سال نشان داد که ایستادن به تنهایی، در مقایسه با نشستن باعث بهبود سلامت در طولانی مدت نمی شود. برعکس، ایستادن طولانی ممکن است خطر اختلالات گردش خون مانند «واریس و ترومبوز وریدی» را افزایش دهد؛ اما اگر ایستادن نتواند عوارض نشستن دراز مدت را جبران کند، پس چه کاری می توان انجام داد؟ محققان توصیه می کنند، افرادی که مدت طولانی بنشینند تمریناتی مانند ایستادن، در طول روز به طور منظم حرکت کنند. انجام فعالیت های بدنی منظم و تمریناتی مانند ساختار یافته می تواند به کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی کمک کند. فراموش نکنید که برای جلوگیری از عوارض نشستن طولانی، علاوه بر فعالیت منظم بدنی از سیگار کشیدن و مصرف بیش از اندازه گوشت اجتناب و به اندازه کافی میوه و سبزی مصرف کنید.

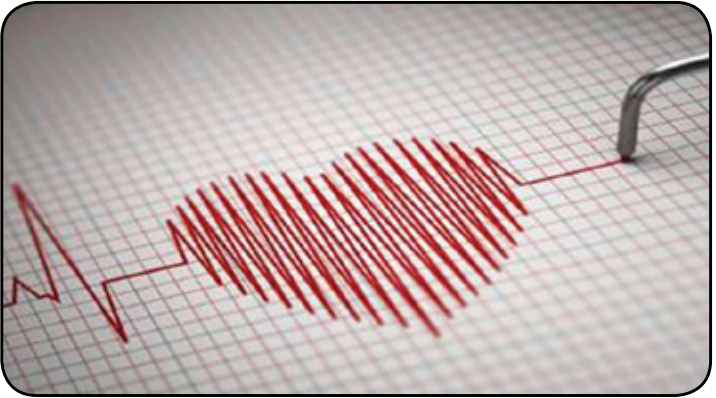
دانشتني ها

دلیل پوسته شدن اطراف ناخن

پوسته شدن اطراف ناخن یا «ناخن ریش» معمولاً یک عارضه بی خطر است؛ ولی گاهی می تواند نشانه زیاده روی در مصرف ویتامین A باشد. این لایه، خارجی ترین لایه سطح روی پوست (اپیدرمیس) است که با دانیای خارجی و اجسام مختلف در تماس است و بر اثر اصطکاک با عوامل خارجی نازک و حساس می شود و گاهی این حساسیت منجر به خشکی، پوسته شدن، خراش و خون ریزی می شود. خارش و قرمزی از دیگر علائم این عارضه است. پوسته شدن اطراف ناخن دلایل متفاوتی دارد که می تواند شامل استفاده از مواد شوینده، آب و هوای سرد و خشک یا کمبود ویتامین باشد. از طرفی زیاده روی در مصرف ویتامین هم می تواند عامل ناخن ریش باشد. مطالعات نشان می دهد کمبود ویتامین های B3 یا B7 یا مسمومیت ویتامین A (استفاده بیش از حد از این ویتامین) مهم ترین دلایل این عارضه هستند.

ه ها

پروتئینی در خدمت قلب



دانشمندان بین الملل موفق به کشف ساز و کاری جدید شده‌اند که به قلب پس از حمله قلبی کمک می‌کند تا خود را ترمیم کند. این یافته‌ها می‌تواند راه را برای توسعه درمان‌های جدیدی که باعث بهبود عملکرد قلب و جلوگیری از نارسایی قلبی می‌شود، هموار کند. حمله قلبی یکی از شایع‌ترین علل نارسایی قلبی در جهان است و در هر ۴۰ ثانیه یک نفر تنها در ایالات متحده به این عارضه مبتلا می‌شود. به گزارش «ایسنا» در طول حمله قلبی، عضله قلب آسیب می‌بیند و این آسیب منجر به تشکیل بافت زخمی می‌شود. در حالی که این بافت زخمی ابتدا برای حفظ ساختار قلب ضروری است، اما به مرور زمان عملکرد قلب را تحت فشار قرار می‌دهد و می‌تواند به نارسایی قلبی ختم شود. به همین دلیل، در ک فرایند‌های بهبود قلب پس از حمله قلبی برای پیشگیری از نارسایی‌های قلبی بسیار حیاتی است. پژوهش‌های قبلی نشان داده بودند که پروتئینی به نام GPNMB با پیامدهای قلبی در افراد مبتلا به نارسایی قلبی مرتبط است. با این حال، مشخص نبود که آیا این پروتئین مستقیماً در ایجاد نارسایی قلبی نقش دارد یا تنها به عنوان یک نشانگر مرتبط عمل می‌کند. شناسایی دقیق نقش این پروتئین اهمیت زیادی دارد، زیرا اگر GPNMB نقش علی داشته باشد، می‌تواند به عنوان یک هدف درمانی بالقوه در نظر گرفته شود. در این خصوص، تیم تحقیقاتی از دانشگاه کالیفرنیا لس آنجلس (UCLA) به سرپرستی دکتر آ چون دب، مطالعه‌ای برای بررسی نقش GPNMB در ترمیم قلب پس از حمله قلبی انجام دادند. محققان نشان دادند که این پروتئین توسط سلول‌های ایمنی خاصی که از مغز استخوان مشتق می‌شوند و ماکروفاژ نام دارند، تولید می‌شود. ماکروفاژ‌ها پس از حمله قلبی به محل آسیب دیده در قلب مهاجرت و GPNMB ترشح می‌کنند که به بهبود قلب کمک می‌کند.

[illegible][illegible][illegible]

**آگهی تبدیل وضعیت
دفتر خدمات مسافرت هوایی**

نظر به اینکه مجوز فعالیت دفتر خدمات مسافرت هوایی سفرهای دلبرانه رومانی به شهر مشهد با صاحب امتیاز: خانم فرشته شافعی شهر نوی در شرف تبدیل وضعیت از حقوقی به شخصی می باشد لذا از استانیان و دفتر مذکور ادعا و یا شکایتی دارند دعوت بعمل می آید که هر انبأ را حداکثر ظرف دو ماه از تاریخ این آگهی به طور کتبی به سازمان مسافرتی کشور، دفتر نظارت بر شرکت های حمل و نقل هوایی و امور پرواز اعلام نمایند.

۱۳۹۳/۰۴/۰۱

دفتر خدمات مسافرت هوایی سفرهای دلبرانه رومانی