

## فرمول پاک سازی سینوس ها

انسداد سینوس و گرفتگی بینی وضعیت ناراحت کننده‌ای است که همیشه هم نیاز به آنتی بیوتیک

ندارد. راه‌های پاک سازی ساده و خانگی وجود دارد که می‌تواند به ما کمک کند



فائزه مهاجر | مترجم

روزهای گرم وقتی جلوی کولر خواب‌مان می‌برد ممکن است وضعیت سینوس‌ها پیمان شبیه قبل از خواب نباشد. قرار گرفتن در معرض هوای سرد باعث مسدود شدن سینوس‌ها می‌شود و وقتی سینوس‌ها مسدود می‌شود وضعیت ناراحت کننده‌ای بوجود می‌آید، خواب را مختل می‌کند و باعث سردرد می‌شود. خبر خوب این که راه‌هایی برای پاک سازی نسبتاً سریع سینوس‌های شما وجود دارد، اما هیچ فرمول یکسانی برای همه وجود ندارد. با توجه به گرمای هوای این روزها افزایش استفاده از کولر به سراغ مقاله‌ای از سایت verywellhealth در مورد راه‌های پاک سازی سینوس‌ها رفته‌ایم تا موارد آن را با هم بررسی کنیم. با ما همراه باشید.

### هیدراته بمانید

نوشیدن مایعات کافی به منظور تامین آب کافی بدن برای پاک سازی سینوس بسیار مهم است زیرا در صورت کم آبی، مخاط در حفره بینی و سینوس شما می‌تواند غلیظ شده و ایجاد شود. همراه داشتن یک بطری آب در طول روز راهی مفید برای اطمینان از مصرف کافی آب می‌تواند راهکار مناسبی باشد.

### از بخار استفاده کنید

بخار یک راه عالی برای پاک سازی سینوس‌هاست چون به مرطوب شدن غشاهای مخاطی کمک می‌کند و به آن‌ها اجازه می‌دهد آزادانه تر از طریق حفره

سینوس و مجرای بینی حرکت کنند. برای استفاده از بخار، می‌توانید از آب گرم حاصل از دوش استفاده کنید و بخار آن را تنفس کنید، یا صورت خود را روی قابلمه‌ای که در آن آب جوشانده‌اید، با حوله‌ای روی سر خود قرار دهید تا بخار داخل آن سینوس‌ها را مرطوب کند.

### حالت سر مهم است

اگر سرتان یا تخت همسطح باشد، احتقان می‌تواند یک شبه بدتر شود. اگر می‌خواهید احتقان را کاهش دهید، بالا بردن سر به نیروی جاذبه اجازه می‌دهد تا انسدادها را در هنگام خواب از بین ببرد. همچنین استفاده از یک حوله گرم و مرطوب روی

صورت، التهاب سینوس‌ها را کاهش می‌دهد و می‌تواند به کاهش احتقان کمک کند.

### به سراغ اکالیپتوس بروید

روغن اکالیپتوس می‌تواند احتقان بینی را تسکین دهد و دارای اثرات ضد میکروبی است که بدن شما را تشویق می‌کند تا سریع تر سرماخوردگی یا آنفلوآنزا را پشت سر بگذارد. برای استفاده از روغن اکالیپتوس برای سینوس‌های مسدود شده، می‌توانید آن را روی دستمال کاغذی بمالید، آن را در کنار تخت خود قرار دهید و یک شب آن را تنفس کنید، یا آن را با بخار آب مخلوط کنید و استنشاق کنید. این روغن از طریق شل کردن مخاط عمل می‌کند و باعث می‌شود راحت تر سرفه کنید تا مخاط از بدن خارج شود.

### اول آب نمک بعد دارو

شست وشو با آب نمک یک راه عالی برای کاهش تجمع احتقان در بینی است. آب نمک با پاک سازی مخاط غلیظ و خشک شده مجرای بینی را باز می‌کند. می‌توانید از یک نتی پات، شست وشو دهنده بینی یا سرنگ برای شست وشوی بینی با آب نمک استفاده کنید. برای کمک به رفع احتقان، می‌توانید از دارو هم استفاده کنید، بعضی داروهای بدون نسخه که می‌توانید از

دارو خانه محلی خود تهیه کنید شامل ضد احتقان‌هایی که به صورت اسپری بینی، ژل یا قطره عرضه می‌شوند. بعضی داروهای غیر خوراکی مانند قلم بینی و موارد مشابه آن هم می‌توانند در رفع انسداد سینوس کمک کننده باشند. این داروها با این که مستقیم به رفع انسداد سینوس کمک نمی‌کنند اما می‌توانند باعث تسکین شوند و باعث شوند راحت تر نفس بکشید.

### چهل مان به پزشک مراجعه کنیم؟

درمان‌های خانگی و موارد بالا، می‌توانند به رفع احتقان مزمن بینی کمک کنند، اما بهترین راه برای یافتن درمان درست، یافتن علت است. اگر متوجه شوید که چه چیزی باعث احتقان شده است، یک پزشک یا ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی می‌تواند به منظور اقدام مناسب برای پاک سازی سینوس‌ها برای تسکین پایدار به شما کمک کند. در صورت داشتن احتقان همراه با یکی از علائم زیر باید حتماً به پزشک مراجعه کنید:

تبی که سه تا چهار روز طول می‌کشد، حس نگردن بو و طعم غذا، غلایم شما بهبود یابد ولی دوباره بدتر شود (غلایم رفت و برگشتی) یا بیش از ۱۰ روز ادامه یابد، سردرد شدید یا درد صورت.

## تشخیص زوال عقل پیش از بروز علائم با هوش مصنوعی

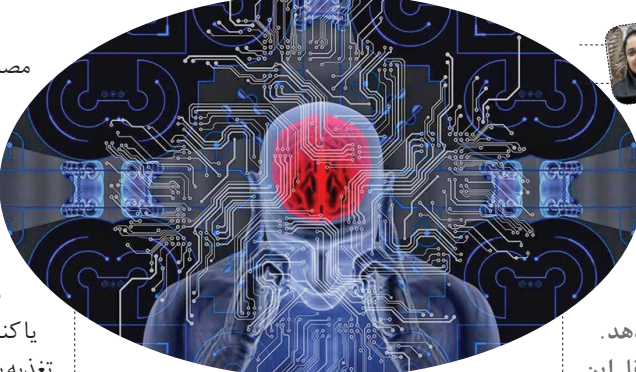


المیرا زمانی | روزنامه نگار سلامت

زوال عقل یکی از بیماری‌های جدی و ناتوان کننده است که به ویژه در سنین بالا شایع تر می‌شود. این بیماری باعث کاهش تدریجی توانایی‌های ذهنی مثل حافظه، تمرکز، قضاوت و توانایی‌های روزمره می‌شود و زندگی فرد و اطرافیان را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها در مقابله با زوال عقل این است که معمولاً وقتی علائم بیماری آشکار می‌شود، آسیب زیادی به مغز وارد می‌شود و درمان آن سخت و محدود است. اما امروز با پیشرفت‌های فناوری و به خصوص هوش مصنوعی، امیدهای تازه‌ای برای تشخیص زود هنگام زوال عقل به وجود آمده است.

### هوش مصنوعی چگونه این کار را انجام می‌دهد؟

هوش مصنوعی یا «AI» یک فناوری است که می‌تواند داده‌های بسیار زیادی را در زمان کوتاهی بررسی و تحلیل و الگوهایی را شناسایی کند که ممکن است چشم انسان از



مصنوعی می‌تواند این علائم را ثبت کرده و هشدار دهد.

### چرا تشخیص زود هنگام اهمیت دارد؟

تشخیص به موقع زوال عقل می‌تواند تفاوت بزرگی در زندگی بیمار ایجاد کند. وقتی بیماری در مراحل اولیه شناسایی شود، پزشکان می‌توانند درمان‌هایی را آغاز کنند که پیشرفت بیماری را کند یا کنترل کنند. همچنین با تغییر سبک زندگی مانند تغذیه بهتر، ورزش منظم، تمرینات ذهنی و مراقبت‌های پزشکی، می‌توان کیفیت زندگی بیماران را بهبود داد. این فناوری همچنین کمک می‌کند خانواده‌ها و مراقبان بیمار بهتر آماده شوند و برنامه‌های حمایتی موثرتری را تنظیم کنند، که خود این امر فشارهای روانی و جسمی آن‌ها را کاهش می‌دهد. البته باید توجه داشت که هوش مصنوعی هنوز در حال توسعه است و باید تحقیقات بیشتری انجام شود تا دقت و کارایی آن به حد مطلوب برسد. اما با همین پیشرفت‌های فعلی، هوش مصنوعی توانسته است پنجره‌ای جدید به دنیای تشخیص بیماری‌های پیچیده مثل زوال عقل باز کند.

### آشنایی من

### میان وعده

## تهیه پاپ کورن در قابلمه

روغن و نمک درست نشود، میان وعده‌ای کم کالری است. این خوراکی خوشمزه منبعی غنی از انواع ویتامین و مواد معدنی است. اگر می‌خواهید این خوراکی خوشمزه را در قابلمه پزید ادا ماهه مطلب را از دست ندهید.



### طرز تهیه

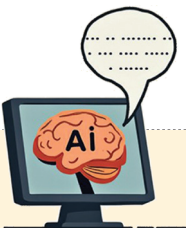
برای تهیه پاپ کورن، تنها نیاز به مقداری دانه ذرت بوداده، قابلمه در دار، مقداری روغن و نمک است. این میان وعده در کمتر از ۱۰ دقیقه آماده می‌شود. مقداری روغن درون قابلمه بریزید. قابلمه را روی حرارت متوسط قرار دهید. پس از گرم شدن روغن، ذرت‌ها را درون قابلمه بریزید. با شنیدن صدای باز شدن ذرت، قابلمه را تکان دهید تا تمام دانه‌ها باز شوند. پس از باز شدن ذرت‌ها در صورت تمایل می‌توانید مقداری کره به آن‌ها اضافه کنید.

### نکات مهم تهیه پاپ کورن در قابلمه

از قابلمه‌ای که حرارت را به طور مساوی تقسیم می‌کند استفاده کنید. حرارت گاز باید متوسط باشد تا ذرت و روغن شما نسوزد. برای اندازه گیری دمای قابلمه ابتدا دانه پاپ کورن درون قابلمه بریزید. اگر به خوبی باز شدند می‌توانید بقیه دانه‌های ذرت را درون قابلمه بریزید. هنگام باز شدن پاپ کورن‌ها، درب قابلمه را بچرخانید. این کار باعث می‌شود بخار روی در نماند.

برای تهیه پاپ کورن طعم دار می‌توانید از پودر کچاپ، فلفل و پنیر استفاده کنید.

### از هوش مصنوعی بپرس



### با حذف کپک، همه چیز حل می‌شود؟

وقتی یک ماده غذایی در خانه کپک می‌زند باید با آن چه کرد؟ در ست است که بخش کپک زده را جدا و بقیه آن را استفاده کنیم؟ نظر کارشناس تغذیه در این باره چیست؟

### آیا سوال دیگری در این زمینه دارید؟

وقتی یک ماده غذایی در خانه کپک می‌زند، بهترین کار این است که کل آن ماده غذایی را دور بیندازید. دلایل این است که کپک‌های می‌توانند ریشه‌های بسیار ریزی در داخل ماده غذایی داشته باشند که با چشم دیده نمی‌شوند. این ریشه‌ها ممکن است سمومی تولید کنند که برای سلامتی مضر باشند. گاهی اوقات کپک‌ها در مراحل اولیه رشد خود هستند و هنوز به اندازه کافی بزرگ نشده‌اند که با چشم دیده شوند. به همین دلیل جدا کردن بخش کپک زده و استفاده از بقیه آن توصیه نمی‌شود. از نظر سلامتی، دلایل متعددی برای این توصیه وجود دارد: **ریشه‌های نامرئی کپک** کپک‌ها ساختاری شبیه به ریشه دارند. این ریشه‌های می‌توانند به عمق ماده غذایی نفوذ کنند و با چشم دیده نشوند. بنابراین، حتی اگر شما قسمت آشکار کپک را جدا کنید، ممکن است بقیه ماده غذایی همچنان حاوی ریشه‌های نامرئی باشد. **تولید سموم (مایکوتوکسین‌ها)** بسیاری از کپک‌های می‌توانند مواد سمی به نام مایکوتوکسین تولید کنند. این سموم می‌توانند در سراسر ماده غذایی پخش شوند، نه فقط در قسمت کپک زده. برخی از مایکوتوکسین‌های می‌توانند برای سلامتی انسان مضر باشند و در طولانی مدت باعث مشکلات جدی شوند.

**آلودگی گسترده تر** وجود کپک در یک قسمت از ماده غذایی نشان می‌دهد که احتمالاً اسپورهای کپک در کل آن پخش شده‌اند، حتی اگر هنوز رشد قابل مشاهده‌ای نداشته باشند.

### استثنائات محدود

در برخی موارد بسیار محدود، مانند برخی از پنیرهای سفت (مانند چدار یا پارمسان)، اگر کپک سطحی و محدود باشد، ممکن است بتوان بخش کپک زده را با فاصله حدود ۲/۵ سانتی متر برش داد و بقیه را مصرف کرد. با این حال، این کار باید با احتیاط انجام شود و در صورتی که کپک به عمق ماده غذایی نفوذ کرده یا مقدار زیادی از آن را فرا گرفته باشد، به هم توصیه به دور انداختن کل آن است. به طور کلی، برای حفظ سلامتی، در صورت مشاهده کپک روی هر نوع ماده غذایی، بهتر است احتیاط کنید و آن را به طور کامل دور بیندازید. این کار خطر مصرف سموم و ریشه‌های نامرئی کپک را به حداقل می‌رساند.

### تغذیه

## چرا و کی باید کاهو بخوریم؟

انواع مختلفی از کاهو وجود دارد و خبر خوب این است که تمام آن‌ها دارای خواص پرشماری هستند. با این حال، یادتان باشد که هر چقدر برگ‌های کاهو سبزتر باشد، مصرف آن برای سلامت شما مفیدتر است و مزایای بیشتری هم دارد. اما چه خاصیت‌های درمانی در کاهو وجود دارد؟

**۱ تقویت استخوان‌ها** ویتامین K در کاهو باعث تقویت استخوان‌های می‌شود. یکی از مهم‌ترین خواص کاهو تقویت استخوان‌های بدن است. وجود مقدار زیادی ویتامین K در ترکیبات آن، باعث بهبود وضعیت استخوان‌ها و استحکام آن‌ها می‌شود. با مصرف کاهو در رژیم غذایی به طور منظم، مانع از آسیب‌پذیری استخوان‌ها و شکستگی آن‌ها شوید. خواص کاهو با روغن زیتون و سس‌های سالم بیشتر هم می‌شود.

**۲ آبرسانی به بدن** یخچال بزرگی از ترکیبات کاهو از آب تشکیل می‌شود. در واقع، حدود ۹۵ درصد از این سبزی مفید شامل آب است و مصرف آن می‌تواند باعث آبرسانی به بدن شود. البته فراموش نکنید که مصرف کاهو جای نوشیدن آب کافی در طول روز را نمی‌گیرد. با این حال، مصرف مواد غذایی که شامل آب فراوان هستند هم در آبرسانی به بدن نقش مهمی دارد.

**۳ تقویت عملکرد چشم** یکی از مهم‌ترین خواص کاهو وجود مقدار زیادی ویتامین A در آن است. مصرف این ویتامین به کاهش خطر آنی مانند ابتلا به آب مروارید کمک شایانی می‌کند. از مزایای دیگر مصرف کاهو برای چشم‌ها باید به کاهش خطر ابتلا به تباهی لکه زرد چشم هم اشاره کنیم. استفاده از این سبزی در رژیم غذایی تمام رده‌های سنی، به ویژه کودکان بسیار واجب است.

**۴ بهبود خواب** منیزیم و پتاسیم موجود در کاهو به بهبود عملکرد عضلات و سیستم عصبی کمک می‌کنند. در نتیجه، استفاده از این سبزی در رژیم غذایی در بهبود خواب نقش موثری دارد. با خوردن کاهو در شب هم یک رژیم غذایی سالم خواهید داشت و هم راحت‌تر می‌خوابید. از خواص کاهو قبل از خواب باید به کاهش فعالیت سیستم عصبی و ایجاد حس آرامش هم اشاره کنیم.

**۵ خواص کاهو در بارداری و شیردهی** مصرف کاهو برای تمام افراد توصیه می‌شود، اما اگر باردار هستید، حساسیتی کنید که از این سبزی در وعده‌های مختلف غذایی خود بهره‌برید. این سبزی به دلیل داشتن اسید فولیک از نقص‌های مادرزادی پیشگیری می‌کند. همچنین بعد از دوران بارداری، مصرف کاهو به شکل مستقیم و غیر مستقیم روی افزایش شیر مادر اثر می‌گذارد.

### بهترین زمان مصرف کاهو

قبل از وعده اصلی غذا! برای کنترل اشتها، بهبود هضم غذا، تنظیم قند خون

به عنوان وعده اصلی غذا! همراه با مواد پروتئینی مانند سینه مرغ برای کنترل وزن

قبل از خواب! برای بهره‌مندی از مزایای

تسکین بخشی آن و تجربه یک خواب

راحت

افرادی که دچار مشکلات گوارشی

مانند نفخ هستند یا داروهای

رقیق کننده خون استفاده

می‌کنند، باید تحت نظر کارشناس

تغذیه و با مشورت با پزشک خود

در باره میزان مصرف کاهو

تصمیم‌بگیرند.

## آنجی دعوت مجامع عمومی فوق العاده و عادی سالیانه

## شرکت تعاونی مسکن کارگران نیروگاه مشهد

به شماره ثبت ۶۴۸۰

جلسه مجامع عمومی فوق العاده و عادی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن کارگران نیروگاه مشهد به ترتیب در ساعته ۹ و ۱۰:۳۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۵ در محل مشهد ابتدای جاده سرخس شرکت مدیریت تولید برق (مسجد نیروگاه) برگزار می‌شود. از کلیه اعضا، محترم دعوت می‌شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجمع حضور بهم رسانند. ضمناً چنانچه عضوی بنا به دلایلی نتواند شخصا حضور یابد می‌تواند با در دست داشتن برگه سهام و مدارک شناسایی همزمان با نماینده تام الاختیار خویش در تاریخ ۲۱ و ۱۴۰۴/۰۳/۲۲ از ساعت ۸ لغایت ۱۲ به دفتر شرکت واقع در نیروگاه مشهد مراجعه و برگ و کت نامه را تنظیم و برگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود فقط یک رای واکلتی و غیر عضو نیز یک رای واکلتی می‌تواند داشته باشد. **دستور جلسه مجمع فوق العاده:** ۱- استماع گزارش هیأت مدیره ۲- طرح و تصمیم در خصوص استفاده دسته جمعی اعضای هیأت مدیره و مدیر عامل ۳- **دستور جلسه مجمع عادی سالیانه:** ۱- استماع گزارش هیأت مدیره و بازرس ۲- طرح و تصویب صورت‌های مالی سالهای ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳ ۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۴ ۴- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای مدت یکسال مالی

### هیئت مدیره