

**خون، جرم گوش و اشک؛
علایم خاصی درباره سلامت**

بسیاری از مشکلات مثل شوره سر، ترشحات چشم‌ها، جرم گوش و... فقط ناشی از رعایت نکردن بهداشت نیست و می‌توانند علائم مهمی درباره سلامت ما داشته باشند

پزشکی

از این که پوست سر تان خشک و پوسته پوسته می شود، گوشتان می گیرد یا چشمتان قی می کند، خسته شده اید و فلسفه وجودی آن ها را درک نمی کنید؟ خوب است بدانید انواع این ترشحات غیر معمول و گاه محافظتی که عملکردشان آن طور که باید واضح و مشخص به نظر نمی رسد، هر کدام نقشی مهم بر عهده دارند که اغلب نادیده گرفته می شوند. پوسته پوسته شدن یا خشکی پوست سر عارضه ای بسیار رایج است که در موارد شدید باید درمان شود اما آن به صورتی که دلیل آن رعایت نکردن نکات بهداشتی است، کنار بگذارید؛ زیرا دلیل اصلی آن کاملاً مشخص نیست و پوست سر ممکن است به دلیل استفاده از برخی محصولات صابون یا شامپو خشک و پوسته پوسته شود. در این مطلب سراغ دلایل این موضوعات به گزارش «ایندپینندنت» رفتیم.

علت شوره سر
 چه واضح است، این پوسته ها و شوره راز ترکیبات سلولی پیچیده ساخته شده اند و از پوست کنده شده به وجود آیند. خارجی ترین لایه پوست (اپیدرم) بخشی از سلول های مرده تشکیل شده است که همچون یک سد محافظتی عمل می کند. این سلول های مرده احتیاجی از پوست جدا و در روند بازسازی ندارند و پوست، با سلول های جدید بزرگنمی شوند. حالا اگر این روند با سرعت خیلی زیاد رخ دهد، نتیجه اش شوره است. اولین اقدام این است که سر پوست را به پوست های ضد شوره به بدون نسخه یک عرضه می شوند. ترکیبات ضد قارچی آنها می تواند شوره سر را

بمهداشت

ناف چه بیرون زده باشد و چه فروفته، به جامانده از چگونگی ارتباط شما با مادرتان در رحم اوست. اما نافر با نشانه‌های خود چه چیزهایی در باره سلامتی می‌گوید و چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟ به آن که اغلب از ناف خود غافل هستیم و به آن توجه چندانی نمی‌کنیم، این عضو کوچک می‌تواند اطلاعات قابل توجهی در باره سلامتمان ما بدهد.

🔵 آیا شکل ناف معنای خاصی دارد؟

شکل ناف شما به طور کلی نشان دهنده مشکلات سلامتی نیست مگر این که توده قابل توجهی وجود داشته باشد. اشکال مختلف ناف، یعنی ناف بیرون زده یا فرورفته طبیعی هستند و ناف بیرون زده از هر ۱۰ نفر در یک نفر دیده می شود. ناف فرورفته نیز انواع مختلفی مانند عمودی، گردواقی دارد.

آیا شکل ناف تغییر می کند؟

ناف شما ممکن است در طول زندگی تغییر کند، به خصوص

فواید تغذیه فصلی برای سلامت

به فصلی گامی آسان به سوی الگوی غذایی بهتر است، زیرا گاه‌گاه خطر بیماری قلبی، چاقی و سایر بیماری‌ها موثر است. از جمله این مواد غذایی، میوه‌ها و سبزیجاتی‌اند که در طول‌های مختلف می‌رسند. انتخاب مواد غذایی که هر ماه در در بازار یافت می‌شود راه خوبی برای شروع رژیم غذایی ملی است، زیرا تعداد بسیاری از ویتامین‌ها، مواد معدنی و بوهدرات‌های پیچیده را در دسترس ماقار می‌دهند. لایا و مومیا، متخصص تغذیه در کلینیک کیولند، می‌گوید: «فصلی به‌نوعی همان تغذیه از مواد غذایی محلی است. صولات محلی معمولاً مواد مغذی بیشتری دارند، زیرا به

نتایج یک مطالعه جدید نشان داد که رژیم غذایی فستینگ متناوب ممکن است تاثیر مثبتی برای بیماران دیابتی نوع دو به همراه داشته باشد. طی این مطالعه، حدود ۴۰۰ شرکت کننده در چین یاداروهای ضد دیابت متغیر مین یا امپا گلیفلوزین مصرف کردند یا بر نامه فستینگ متناوب ۵:۲ ادنبال کردند که در آن افراد در دو روز غیر متوالی از هفته رژیم می گیرند و پنج روز دیگر را با صفر صبحانه و ناهار

معمولی و خوردن یک وعده غذایی جایگزین برای شام طی می کنند. در پایان این مطالعه ۱۶ هفته ای، شرکت کنندگانی که رژیم فستینگ متناوب ۵:۲ را دنبال کردند، سطح قند خونشان ۱.۹ درصد کاهش یافت، در مقایسه با کاهش ۰.۳ درصد و ۰.۴ درصد در میان افرادی که دارو مصرف کردند. علاوه بر این، سطح قند خون ۸۰ درصد از افراد پیگیر رژیم فستینگ متناوب ۵:۲ طبق استانداردهای یک گروه متخصص

وجود می‌آید. دلمه‌ها شاید خیلی چندان‌ها نباشند، اما نگران نباشید؛ طبیعتشان ایجاب می‌کند که این‌طور باشند. دلمه‌ها گاهی اوقات به جای آن که قرمز متمایل به قهوه‌ای باشند، به رنگ زرد در می‌آیند که نشانه وجود عفونت است. قرمز یی پوست اطراف دلمه و گسترش آن هم نشانه دیگر عفونت احتمالی است. به گزارش سی‌ان‌ان، بهترین راه این است که در مقابل وسوسه دستکاری یا کندن دلمه‌ها مقاومت و با وجود هز زشتشان از آن‌ها مراقبت کنید و تمیز نگه‌شان دارید و از دست‌زدن به آن‌ها خودداری کنید.

🎯 یا ترشح چشم‌ها

قی، ترشحات چشم، آشفال چشم و... این توده‌های اضافی که صبح‌ها گوشه چشم جمع می‌شود، اسامی مختلفی دارد که همه‌ها بالاخره یکی از آن‌ها را به کار می‌بریم اما تعداد کمی از سامی دانیم که این پدیده دقیقاً چیست، چرا آن جاست یا این که مثلاً نام علمی آن Rheum است. این را می‌دانیم که اشک‌ها سطح چشم را نرم می‌کنند و مانع خشکی و درد آن می‌شوند. گردوغبار را هم از چشم دور و همچون یک ضدباکتری طبیعی باغفونت مبارزه می‌کنند. اما چشم‌ها چیز دیگر دارند؛ اشک‌ها هم تولید می‌کنند. پلک‌های ما آزاد می‌کنند که اجازه می‌دهد اشک بدون تبخیر شدن، در سر اسر چشم پخش شود.

استفاده کنید. اما بوی مداوم، به خصوص همراه با ترشح یا قرمزی، ممکن است نشان دهنده عفونتی باشد که نیاز به درمان پزشکی دارد. علائم عفونت شامل قرمزی، تورم، درد، ترشح و گاهی تب است. در صورت بروز این موارد، پزشک ممکن است آنتی بیوتیک یا داروهای ضد قارچی را تجویز کند.

چرا نفم می خارد؟

ناف پوشیده از پوست است و بنا بر این می تواند تحت تأثیر شرایط پوستی مختلف مانند ر ناحیه دیگری از بدن قرار گیرد. اگر مایوسور باریس از جمله بیماری هایی هستند که می توانند منجر به خارش شوند، عفونت قارچی یا عفونت های باکتریایی نیز ممکن است منجر به خارش شوند. ممکن است اطراف ناف خود یک خال داشته باشید. اگر این خال تغییر می دهد یا خارش پیدا کرد، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

A vibrant basket of fresh fruits including apples, oranges, grapes, and a pineapple.

تغذیه فصلی ته‌ت‌ه‌اره نیست و برخی مطالعات نشان داده‌اند که مردم در مناطق سردتر با کمبود مواد مغذی در زمستان مواجه‌اند. بنابر این تغذیه سالم و مصرف تمام مواد مغذی برای حفظ سلامت ضروری است.

بین المللی، بدون نیاز به دارو به محدوده غیر دیابتی بازگشت. یافته‌های منتشر شده این تحقیق در مجله JAMA Network Open نشان می‌دهد که مداخله در سبک زندگی ممکن است برای افراد دارای اضافه وزن مبتلا به دیابت نوع دو موثرتر از داروها باشد. دیابت نوع دو با چاقی و فعالیت بدنی کم همراه است و در حالی که داروهای مانند انسولین و داروهای کاهش وزن می‌توانند به بیماران در مدیریت این بیماری کمک کنند، تحقیقات نشان می‌دهد که تغییرات رژیم غذایی و سبک زندگی اولیه اصلی کاهش خطر استلاستی برای افرادی است که مبتلا به دیابت نوع دو هستند. طبق اعلام فرانسوین بیری، مدیر دیابت، در سراسر جهان، از هر ۱۰ بزرگسال یک نفر به دیابت مبتلاست.

ژن چاقی، عامل هدر رفتن رژیم‌های سخت‌ما!

طبق پژوهشی جدید چاقی فقط به غذا و ورزش مربوط نیست و ممکن است در کد ژنتیکی فرد نهفته باشد. دکتر ماتیبا فراتینی، نویسنده این پژوهش و محقق ارشد بنیاد قلب بریتانیا می‌گوید: «دلایل چاقی بسیار پیچیده‌تر و بیشتر موارد مجموعه‌ای از عوامل متعدد است. با این حال، ما در این پژوهش جدید، به‌محرك ژنتیکی مشخص و آشکاری در چاقی دست‌افتاده‌

به گزارش سنی آن ان، محققان این پژوهش که روز پنج شنبه در مجله «مد» منتشر شد، از داده‌های بانک زیستی بریتانیا استفاده کردند. آن‌ها در این پژوهش داده‌های افرادی را که دو نسخه میوبوزی خاص به نام «اس‌ام‌ای ام» داشتند، با افرادی که این دو نسخه، میوبوز را نداشتند، مقایسه کردند. طبق این پژوهش، زنانی که این جهش ژنی را داشتند، ۴/۶ کیلوگرم اضافه وزن داشتند و مردانی که این جهش ژنی را داشتند ۲/۴ کیلوگرم. به گفته فراننتینی، نسخه‌های میوبوزن «اس‌ام‌ای ام» باعث کاهش عملکرد تیروئید و کاهش مصرف انرژی می‌شود، به این معنی که افراد مبتلا به این ژن با این که به مقدار برابر با سایر افراد از غذای می‌خورند، سوخت‌وسازشان کمتر است و انرژی به شکل چربی در بدنشان ذخیره می‌شود. فراننتینی می‌گوید که این دستاورد ژنتیکی خاص در باره تعداد زیادی صدق نمی‌کند و فقط یک نفر از هر ۵ هزار نفر این جهش ژنتیکی را دارد. کارشناسان بر همین اساس می‌گویند که کاهش وزن تنها با کنترل مقدار غذای ورودی امکان‌پذیر نیست و عوامل دیگری از جمله ژنتیک و برخی بیماری‌ها در آن دخیل‌اند. آن‌ها همواره بر پیروی از سبک زندگی روزمره و رژیم غذایی سالم و همچنین تمرینات بدنی تأکید می‌کنند تا علاوه بر مدیریت وزن، سلامت افراد هم بهبود یابد.

بیشتر بدانیم

۴ نکته طلایی برای کنترل گرمای بدن در روزهای گرم



در روزهای گرم تابستان خطر گرم‌زدگی و پیامدهای آن افزایش می‌یابد. در این بین هر چه برای فرار از گرما اقداماتی انجام می‌دهند که ممکن است همیشه برای سلامتی نامفید نباشد. به گزارش «اوشنگتن پست»، گرمای شدید با این که قابل کنترل است اما یکی از عوامل اصلی در مرگ‌ومیر افراد است و توجه به توصیه‌های کارشناسان می‌تواند به حفظ سلامتی در روزهای گرم کمک کند.

🔵 مواد غذایی بخورید که آب بیشتری به بدن می‌رسانند

همان طور که گرمای هوا و به افزایش است، باید عادت‌های غذایی‌تان را کنترل کنید تا کمتر احساس گرما کنید. متخصصان توصیه می‌کنند از خوردن وعده‌های غذایی سنگین یا غذاهای چرب و سرخ‌شده پرهیز کنید؛ زیرا هضم آن‌ها دشوار است و سوخت‌وساز را افزایش می‌دهد و باعث گرم شدن بدن می‌شود. به جای آن، وعده‌های غذایی سبک‌تر و به دفعات بیشتر میل کنید. مواد غذایی مانند میوه‌ها و سبزیجات را به برنامه غذایی‌تان اضافه کنید؛ زیرا به تصفیه بیشترین آب بدن از آن‌ها به دست می‌آید و به همین دلیل با مدت تابستان به‌طور خودکار به میوه‌های آبدار می‌پردازید و هنوز نیاز کمی به نوشیدن آب ندارید. بنابراین سعی کنید آب کافی بنوشید تا بدنتان می‌تواند در برابر این دمای بالا به اشتباه پیغام گرمی به مغز ارسال نکند.

📍 حواستان به پنکه‌ها باشد

در هوای گرم پنبه‌ها روش موثری برای خنک کردن هوا به‌شمار می‌روند، البته به‌شرطی که پنبه‌ها گرم و مرطوب نباشد. پنبه‌ها با حرکت دادن هوای خنک بر روی پوست به کاهش دمای بدن کمک می‌کنند و باعث تعریق می‌شوند، اما این تیخیر در دمای بالاتر هوای مرطوب نام‌مکمل است. سازمان بهداشت جهانی پیشنهاد می‌کند که از پنبه‌ها فقط در دمای پایین‌تر از ۴۰ درجه سانتی‌گراد توصیه می‌کند.

☀️ کافئین اضافی دمای بدن را افزایش می دهد

به گفته جفری کامپ، پزشک اورژانس، مصرف بیش از حد کافئین گرمای بیشتری تولید می‌کند. نوشیدنی‌هایی که کافئین زیادی دارند محرک فعالیت و تحرک اند و بدن را گرم‌تر و همچنین با افزایش ادراک بدن را کم‌آبر می‌کنند.

🔗 درباره داروهایی که مصرف می کنید احتیاط کنید

متخصصان پزشکی به بیماران توصیه می کنند که به مصرف داروهای تجویزی روزانه ادامه دهند، اما افزایش دما عوارض جانبی برخی داروها ممکن است باعث افزایش دمای بدن شود. آنتی هیستامین ها، مکمل های کاهش وزن، ملین ها و برخی دیگر از دارو ها بر شیوه کنترل دمای بدن تأثیر می گذارند. آنتی هیستامین ها باعث انقباض رگ های خونی نزدیک سطح پوست می شوند و خروج گرما را محدود می کنند. مکمل های کاهش وزن تولید گرما را افزایش می دهند، در حالی که ملین ها با دفع مواد از بدن راکم می کنند و ذخایر آب کمتری برای تعریق و خنک شدن بدن می می گذارند.



آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول

شرکت تعاونی صنایع کوچک موزائیک سازان خراسان

تاریخ انتشار ۱۴۰۲/۰۴/۱۲



جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی صنایع کوچک موزائیک سازان خراسان رأس ساعت ۱۱ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۶ در محل شرکت تعاونی صنایع کوچک موزائیک سازان واقع در چراچمی ۴۴، پتیش فیروزه ۲، با دستور جلسه ذیل تشکیل می گردد لذا از کلیه اعضاء محترم دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوع دستور جلسه حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

- ۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس
- ۲- رسیدگی و اتخاذ تصمیم درباره نرژ نامه و سود و زیان شرکت سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰
- ۳- اتخاذ تصمیم نسبت به بازپرداخت سود سهام و تقسیم آن
- ۴- تصویب تغییرات سرمایه نسبت به دوره قبل
- ۵- تعیین مبلغ بابت بازپرداخت سهام اعضا که در سال قبل استعفاء نموده اند
- ۶- اتخاذ نسبت به دریافت وام و اعتبار