

مضرات استفاده زیاد از هندزفری



مهدی خواجوی

متخصص گوش، حلق و بینی

به کاربردن غلط هندزفری و گوش دادن طولانی مدت به صداهای بلند از طریق هندزفری موجب کم شنوایی و وزوز گوش می شود. همچنین هر مثل هر وسیله دیگری اگر به جا و مناسب استفاده شود قاعدتا نباید عارضه ای به دنبال داشته باشد اما اگر به طور صحیح از آن استفاده نشود می تواند به سلامت گوش آسیب رساند. شدت صدا هندزفری در کاهش شنوایی نیز اثر دارد، مثاله دیگر این است که هندزفری یک جسم خارجی است که ما در گوشمان خارجی می مانیم گذاریم اندازهای این هندزفری ها ثابت است پس استفاده مجرای خارجی گوش در همه افراد یکسان نیست و در برخی افراد ممکن است مجرای خارجی گوش، تنگ تر باشد و سر هندزفری وقتی که به سستی داخل گوش گذاشته شود ایجاد فشار می کند و فشار ممتدی در مجرای گوش است باعث ایجاد درد می شود و اگر هندزفری در طولانی مدت به صورت محکم در گوش بماند پوست را تحریک می کند و موجب بروز مشکلات التهابی گوش و حتی عفونت می شود. اگر سر هندزفری در گوش به درستی جا نمی افتد نباید به فشار و به زور آن را استفاده کنیم. برخی افراد گوش های حساسی دارند و پوست گوش آنها نازک تر بوده و حالت شوره در گوش ایجاد می شود. استفاده از هندزفری مدت از هندزفری در این افراد باعث ایجاد التهاب در گوش خارجی و بروز عفونت گوش خارجی می شود در این صورت از هر گونه استفاده مجدد از هندزفری باید اجتناب کرد تا گوش درمان شود. آسیب به شنوایی برمی گردد به شدت و مدت زمان صدایی که به گوش می رسد، هر قدر این صدا بلندتر شدن و مدت بیشتر باشد در مدت زمان کوتاه تری به گوش آسیب می رسد. به عنوان مثال اگر منزل یا محل کارتان در کنار یک خیابان شلوغ باشد معمولا سر ترافیک چند کیلومتر حدود ۸۵ دسی بل، صدا تولید می کند که ۸ ساعت در روز ما را آزار می دهد اما اگر به شنوایی ما به گوش آسیب رسان است اما خوشبختانه اگر این صداها قطع شود احتمال بازگشت شنوایی وجود دارد و چنین نیست که به یکباره یک صدای گوش را کالاشنا کند بلکه در فرکانس های بالا آسیب می رساند. شدت صدا در کاهش شنوایی و آسیب به گوش بسیار مهم است نه نزدیک و دوری صدا ولی هر چه صدا بلندتر باشد شدت صدا بیشتر بوده و به گوش آسیب می رساند.

تقویت سیستم ایمنی با مصرف لبنیات

انرژی



غذاهای لبنی مانند یک فروشگاه جامع، برای کمک به مردم جهت حفظ انرژی شناخته می‌شوند. شیر، پنیر و ماست منابعی پر پروتئین با کیفیت بالا هستند زیرا حاوی مقادیر پهنه تمام آمینو اسیدهای ضروری هستند که بدن به تنهایی قادر به ساخت آن نیست. پروتئین به این زرفتن گرسنگی کمک کرده و می‌تواند به شما کمک کند مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. برای ورزشکاران حرفه‌ای و علاقه‌مندان به تناسب اندام، شیر می‌تواند در سه مورد بازسازی، سوخت‌گیری و آب‌رسانی مجدد، کمک کند.

سلامت روده



از غذاهای تخمیری گرفته تا پروبیوتیک‌ها، غذاهای لبنی به سلامت روده کمک می‌کنند. غذاها و نوشیدنی‌های تخمیر شده، مانند طعم، بافت و قابلیت هضم را افزایش دهد و ممکن است به بهبود کیفیت تغذیه کمک کند. غذاهای تخمیر شده حاوی ریزه‌های زنده می‌توانند باکتری‌های مفیدی را به دستگاه گوارش اضافه کنند و به میکروبیوتای سالم‌تر کمک کنند که بر هضم و ترش‌رونده تأثیر می‌گذارد.

تقویت ایمنی



خوردن لبنیات به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی کلی سالم یکی از راه های دریافت مواد مغذی مورد نیاز برای عملکرد و تقویت سیستم ایمنی است. به عنوان مثال، شیر حاوی ویتامین های A و D، پروتئین، سلنیوم، روی و B۱۲ است که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی مهم هستند. پنیر و ماست همچنین حاوی پروتئین، سلنیوم و B۱۲ هستند و ماست نیز منبع خوبی از زو است.

خواب



به طور کلی پروتئین نسبت به همان مقدار کربوهیدرات یا چربی سیرکننده بوده و به احساس رضایت بیشتر کمک می کند و احتمالاً می تواند به شما کمک کند کمی بهتر بخوابید. علاوه بر این، پروتئین می تواند به ترمیم عضلات در هنگام خواب کمک کند، به خصوص در کسانی که ورزش سخت انجام می دهند.

یک رژیم غذایی متعادل متشوی انواع و اواذ غذایی لبنی برای دریافت مواد مغذی ضروری، جهت حفظ سلامت روده و تقویت سیستم ایمنی و بهینه سازی سلامت کلی مهم است. غذاهای لبنی در دسترس، مقرون به صرفه و با طعم عالی، انواع مختلفی دارند. مصرف غذاهای لبنی مانند شیر کم چرب یا بدون چربی، ماست و پنیر برای داشتن تغذیه مناسب ضروری است.



نکته

آلودگی هوا احتمال سگتہ مغزی را افزایش می دهد

نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف ماهی در هفته، خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش می‌دهد. خطر ابتلا به سرطان روده در افرادی که به‌طور منظم ماهی مصرف می‌کنند، ۱۲ درصد کمتر است. محققان در مورد سرطان برای اثبات فرضیه خود در این باره با استفاده از پرسشنامه‌های عادات غذایی ۴۶ هزار و ۱۶۰ مورد بررسی‌شده قرار دادند. نتایج بررسی‌های مربوط به نشان داد که مصرف ۳۵۹/۱

کاهش ابتلا به سرطان با مصرف ماهی

گرم از هر نوع ماهی در هفته در مقایسه با مصرف کمتر از ۶۳.۴۹ گرمی از این ماده خوراکی، خطر ابتلا به سرطان روده را تا ۱۲ درصد کاهش می‌دهد. اگرچه یافته‌های این پژوهش در مورد مصرف تمام انواع ماهی‌ها صحتی می‌کند اما افراد با مصرف مقادیر کمتری از ماهی‌های روغنی نیز می‌توانند خطر ابتلا خود به این نوع از سرطان را تا ۱۰ درصد کاهش دهند.

دنبال کردن انواع رژیم‌های غذایی با قوانین سخت و گریه وزن را تا حدودی کاهش خواهد داد، اما رعایت شما از این میزان لاغری مطمئناً کوتاه مدت خواهد بود. بدن شما در بلندمدت نمی‌تواند رژیم‌های فشرده را تحمل کند؛ بنابراین این رژیم‌های فشرده به وزن ایده‌آل شما برگرداندن آن را در حد مطلوب می‌توانید پیش‌کش‌های عادت غذایی متخصصان تغذیه را دنبال کنید. با ایجاد تعادل در طعم‌ها، فقط مواد مغذی مهم نیست بلکه طعم‌ها نیز

ایجاد تعادل در طعم‌ها، راهکار کاهش وزن

اهمیت دارند. هنگامی که یک وعده غذایی شامل تمام طعم‌ها باشد، سیرکننده‌تر است و کمتر احتمال دارد ما در ساعات بعدی روز به سراغ کوکی یا چیپس و ... برویم. برای دستیابی به یک هارمونی از طعم‌ها از روشی سالم در آشپزخانه‌تان، گیاهان، ادویه‌جات، چاشنی‌ها و غذاهایی که سوخت و ساز را زیاد می‌کنند، استفاده کنید تا متعادل کردن طعم‌های وعده‌های غذایی‌تان آسان‌تر شود.

جدول سود و کو

		1	6	8		9		
9	7	2	3		8	1	4	
4	6	8	1				5	
		9	4	7			8	
			2		5			
		5	8		1		3	
8			6			5		2
2	4			1	7	3	9	
5				8	2	4		7

Λ	ζ	α	η	Υ	β	π	ι	♥
Υ	β	π	Λ	ι	♥	ζ	α	η
η	ι	♥	π	α	ζ	Λ	β	Υ
α	π	ζ	ι	β	Υ	♥	η	Λ
ι	Λ	β	♥	π	η	α	Υ	ζ
♥	Υ	η	ζ	Λ	α	β	π	ι
π	♥	Λ	β	η	ι	Υ	ζ	α
ζ	α	ι	Υ	♥	π	η	Λ	β
β	η	Υ	α	ζ	Λ	ι	♥	π

« افقی

۱- کفش - از غذاهای محلی اراک ۲- زاگانه نیا
۳- شاعرنوپرداز: بازی کردن - شهری در آرزاتین
۴- لاشخور - قوت و قدرت - جرقه آتش - برج فرانسه
۵- نیروی گرانش - ستون خیمه - صفت باشارد ز
۶- اخوذرایی - ذاتی - برصودا ۶- ضمیر فرانسوی - قدم -
سرفت - مقابل ضرر ۷- از شهرهای شاهرود- نوعی
سبک در نقاشی - شخص و نفر ۸- پهلوان - نوعی قلم
نقاشی - طرف و جهت ۹- پیاچه از هر جنس - همکاران -
از سنگهای قیمتی ۱۰- ایران - شیده - برگ زانگ -
تاجریزی - مخالف کینه ۱۱- آسایش - پشت سرهم - چه
بسیار ۱۲- آگاه‌دانا - دلم - دلبر و شجاع ۱۳- علامت
مغفولی - سنگریزه - دریاچه در ترکیه - سهیم ۱۴-
حکومت‌های محلی - نمک ترکی - بیهوشی
علمای شیعه سده ۱۰ هجری ۱۵- از توابع هوشا

حل جدول ۱۶۶۵

[illegible]

عمودی

دته بسپارنا گوار ۲- هفتمین سیاره منظومه شمسی - پیماسمانی - صدای درد ۴- دشنام - کیسه بزرگ شاعر استرزی از جنس فلز پایدیه - سنه ۶- عزیزر - بلبلای نرستی چند نفره - دوستی ۸- بندری در برزیل ۱۰- پاش چهار تا خرف خور - گونه صواب - سول - کوکوت - آرزو - حرف آخر انگلیسی ۱۲- باز دیور سیدگی - دود - آخرین سوره قرآن کریم - حافظه ای در تلقن همراه - به کار گردانی منوچهر عسگری نسب ۱۵- یکی از عجایب

[illegible]