



همه سلول‌های بدن از جمله سلول‌های شنوایی در گذر زمان دچار تحلیل می‌شوند، میزان تحلیل سلول‌های عصبی گوش در افراد مختلف متفاوت است به‌طوری‌که عوامل محیطی، استرس و اثرات داروها، بیماری‌های زمینه‌ای و همچنین محیط پر سر و صدا در میزان کاهش حساسیت سلول‌های شنوایی گوش مؤثرند. روزهوش یک توهم شنوایی است که محرک بیرونی تولید این صدا وجود ندارد، این پدیده به دو دسته تقسیم‌بندی می‌شود؛ یکسری صدای خش خش یا وزوز است و نوع دیگر صدای شنیدنی در ضراب در گوش است، در هر شکل، شایع‌ترین دلیل این صداها تحلیل رفتن سلول‌های عصب شنوایی است. ۱۵ الی ۲۰ درصد افراد وزوز گوش را تجربه می‌کنند. البته وزوز گوش با عوارضی چون افسردگی، بی‌قراری و اضطراب، اختلال در خواب، تمرکز و حافظه و همچنین تغییر کیفیت زندگی همراه است. یکی از علل وزوز گوش، مصرف بعضی از داروها مانند مصرف داروهای ضدالتهابی (آسپرین یا دیزالا) داروهای شیمی درمانی، مصرف بعضی از آنتی‌بیوتیک‌ها (ازیترومایسین، اریترومایسین) است. فرد در صورت مصرف هر گونه دارو و ایجاد وزوز گوش، موضوع را با پزشک خود مطرح کند. متنبلا به بیماری قلبی، فشارخون بالا، کم‌خونی و بی‌قراری می‌تواند منجر به تحلیل‌شدن گوش از وزوز گوش را داشته باشند. اگر عصب شنوایی در اثر حوادثی مانند: تصادف یا تروما (ضربه شدید) قطع شود، هیچ‌گونه درمانی امکان‌پذیر نخواهد بود، اما گاهی به‌دلیل تصادفات، اختلالات گوش‌های میانی جابه‌جا می‌شوند و پرده گوش پاره می‌شود و یا کانال گوش دچار شکستگی می‌شود، این عوامل قابل اصلاح هستند و با جراحی تا حدی ترمیم می‌شوند. شنیدن مشکلی که علامت است که نشان‌دهنده مشکلی در سیستم شنوایی فرد است، اولین اقدام: معاینه کامل گوش همراه با شنوایی‌سنجی است که در صورت صلاح پزشک، MRI یا CT گوش نیز درخواست می‌شود. بالای ۹۰ درصد وزوز گوش به‌دلیل افت شنوایی حسی عصبی ایجاد می‌شود که در اکثر مواقع درمان خاصی ندارد و تنها ۱۰ درصد بیماران به‌دلیل بیماری‌های است که در صورت درمان عامل زمینه‌ای، صدای گوش برطرف می‌شود. جهت پیگیری از افت شنوایی و وزوز گوش، در محیط‌های پر سر و صدا (کارخانه‌ها) محافظ گوش استفاده کنید، موسیقی را با صدای بلند گوش ندهید، از مصرف دخانیات پرهیز کنید، داروها را خودسرانه مصرف نکنید.

خوراکی‌هایی که در تقویت قلب موثرند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

حفظ سلامت قلب فواید بی شماری دارد، از جمله کاهش خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی، حمله قلبی و حتی زوال عقل. خوردن غذاهای سالم، یکی از گام‌های بزرگ برای محافظت از قلب است. بسیاری از مردم رژیم غذایی خود را نادیده می‌گیرند تا زمانی که در سنین بالاتر دچار علائم قلبی عروقی شوند.



روغن زیتون



روغن زیتون حاوی بالاترین درصد چربی تک غیراشباع است که برای قلب عالی است. این ماده خوراکی به کاهش کلسترول بد LDL و افزایش کلسترول خوب HDL کمک می‌کند. شما باید بین ۱ تا ۳ قاشق غذاخوری در روز مصرف کنید، زیرا روغن زیتون سرشار از چربی است.

لوپياسياھ



لوبیاسیاه سرشار از فایبر است که به بدن کمک می‌کند سطح کلسترول سالم را حفظ کند و خطر بیماری قلبی را کاهش دهد. همچنین پروتئین بالایی دارد، به همین دلیل است که گاهی اوقات از آنها به عنوان یک «بر غذا» یاد می‌شود. متخصصان خوردن حدود ۱ تا ۳ فنجان لوبیا در هفته را توصیه می‌کنند.

گردد



گردو حاوی مقدار زیادی اسید آلفالینولئیک است که در بدن به انواع خاصی از اسیدهای چرب آمگا ۳ تبدیل می‌شود. اسیدهای چرب آمگا ۳ به روش‌های مختلفی از جمله کاهش چربی‌های تری‌گلیسیرید در بدن به محافظت از سلامت قلب کمک می‌کند. مصرف منظم گردو بیماری عروق کرونر قلب را کاهش می‌دهد.

ماہی سالمون



ماهی سالمون حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت قلب است، این ماهی همچنین دارای مقدار زیادی ویتامین B۶ است که به حفظ تعادل اسید آمینه‌ای به نام هموسیستئین برای سلامت مطلوب قلب کمک می‌کند. متخصصان تغذیه خوردن دو وعده (۸۵ گرم) در هفته را برای کمک به کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی توصیه می‌کند.

تولد نوزاد حاق نشانه‌ای از خطر ابتلا به دیابت

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد: زنانی که زوایان بزرگتر از حد متوسط به‌دنیا می‌آورند، در آینده در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند. دکتر کار تیک کایلاس و نکاتاش، سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «زنان حتی اگر دیابت نداشته باشید، احتمالاً هنوز هم عدم تحمل گلوکز وجود دارد که در ادامه مستعد داشتن یک نوزاد بزرگ می‌شود» می‌دهد فردا احتمالاً در آینده مستعد ابتلاء به دیابت نوع ۲

خواهد بود.» محققان دریافتند که از میان ۴۰۲۵ زنی که دیابت بارداری نداشتند، ۱۳ درصد نوزادان بزرگی به دنیا آوردند. در طی ۱۰ تا ۱۴ سال پس از زایمان، به پیش دیابت یا دیابت مبتلا شدند. و نکاتش ادامه داد: «میزان زنانی که پیش دیابت یا دیابت داشتند ۲۵ درصد بیشتر بود.» و نکاتش خاطرنشان کرد که تنها ۲۵ درصد از زنانی که نوزادان بزرگی دارند به دیابت نوع ۲ مبتلا می شوند.

برای حفظ تناسب اندام بدوید

کمتر مرگ زودهنگام مر تب‌ط است. دکتر «دومینیک کینگ» می‌گوید: «ویدن یک ورزش قلبی‌وعروق‌طی عالی است، زیرا برای انجام این ورزش، عضلات چهار سرران، عضلات گلوئثال و مغز باهم هماهنگی می‌شوند بنابراین در واقع یک مکانیسم بسیار پیچیده برای بدن است. مطالعات قلبی نشان داد که پیاده‌روی منظم با ویدن با قدرت چهار تا پنج روز در هفته باعث بهبود جریان خون در مغز می‌شود.

دویدن یک ورزش فوق العاده است. چربی می سوزاند، ملکرد قلب را بهبود می بخشد و استخوان ها را تقویت می کند. دانستن اصول اولیه شروع این تمرین ورزشی بسیار مفید است. بسیاری از مردم در حال دویدن آسیب می بینند، زیرا کشش های ورزشی خود را به پای نمی کنند. بعد بدون گرم کردن بدن، شروع به دویدن می کنند. باید ابتدا آمادگی بدن، داده های حاصل از بررسی ۱۴ مطالعه دیگر نشان می دهد که هر میزان دویدن با خطر

جدول سود و کو

	᠑		ᠢ		ᠤ		ᠨ
		ᠤ	ᠨ		ᠢ	ᠨ	ᠤ
			ᠤ	ᠨ	ᠢ	ᠨ	ᠢ
	ᠢ			ᠤ			ᠨ
		ᠤ	ᠨ	ᠢ			
ᠢ	ᠨ		ᠢ	ᠢ	ᠤ	ᠨ	
ᠨ		ᠢ				ᠤ	ᠨ
			ᠢ		ᠤ		ᠨ

Λ	κ	♥	Υ	β	ι	α	κ	ζ
β	Υ	ι	ζ	κ	α	κ	♥	Λ
ζ	κ	α	κ	♥	Λ	ι	Υ	β
ι	β	Υ	α	κ	ζ	♥	Λ	κ
♥	ζ	κ	Λ	ι	κ	Υ	β	α
α	Λ	κ	♥	Υ	β	ζ	κ	ι
κ	ι	ζ	β	Λ	Υ	κ	α	♥
Υ	α	β	κ	ζ	♥	Λ	ι	κ
κ	♥	Λ	ι	α	κ	β	ζ	Υ

« افقی

۱- جزیره ایتالیا: پایتخت اندونزی - ۴- قلعه تگراس
۲- ریاد: قافزراکت ۳- زادشاهان ساسانی: از
مزارندان ۴- پشتسر و عقیق - شمشین - شمای
گانه - همه دارند - ابومی - زحمتن چاوشی - از - جروف
گلگلیسی - جاوید و پایدار - تزریق ژل - پسوند شباهت
- کنون - شمشینی - در خوروشا بسته ۷- گودال -
۸- رنگین کمان ۸- بخش کردن - خاوم - داخل -
درت توان - ۹- ماری بر خور و درم - سرپرست
ک شرکت - دستی ۱۰- امر به نرفتن - زیار و ۱۱- کشنده
۱۲- صد - از - اوسایل ۱۳- ایستگاه - فیلمی به کارگردانی
محمد درنیش - کافی ۱۴- اشاره به جمع - ۲- زیاد
۱۵- موسیقی کودکان ۱۶- نسیه نیست - فیلمی به
کارگردانی و نویسندگی مسعود کیمیایی - غلام ۱۴-
۱۵- میکی - نام زایده در جنوب ایران - وسیله بخش
۱۶- یلم ۱۶- منطقه ای واقع در شمال غربی فرانسه -
برای رستان کار می کند

حل جدول ۱۵۰۲

[illegible]

عمودی

سیت- نوعی یقه- نوک پرندگان ۳- رسم-کننده-از
 ۵- ضد
 ۶- معادل فارسی اینما-تور- برهنه ۷- زمان مرگ-
 ۹- از
 ۱۱- از پرندگان -چغندر یخته- درودو-تحیت-
 هزار- تنومند ۱۲-
 ۱۳- شهری در استان
 ۱۴- کنیه مبارک
 ۱۵- کنبه مبارک
 ۱۶- سندگی علی اصغر اردوان

[illegible]