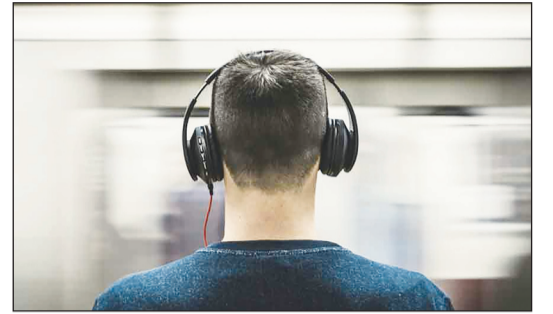


خبرها از عالم علم

افزایش نگران کننده آسیب‌های شنوایی به علت استفاده مداوم از هندزفری و هدفون



متخصص گوش، حلق و بینی نسبت به افزایش نگران کننده آسیب‌های شنوایی ناشی از استفاده مداوم و غیراصولی از هندزفری و هدفون‌های داخل گوشی هشدار داد.

به گزارش بهداشت نیوز، اکرم رحمانی پور با تأکید بر اینکه سیستم شنوایی انسان برای مواجهه با سطوح بالای صدا به صورت مداوم طراحی نشده است، خاطرنشان کرد: استفاده طولانی مدت از هندزفری، به‌ویژه با صدای بلند، فراتر از یک عادت ساده است و مستقیماً سلول‌های مژک‌دار حلازون گوش را در معرض خطر تخریب دائمی قرار می‌دهد.

وی درباره مکانیسم آسیب‌زایی این دستگاه‌ها افزود: هندزفری‌ها، به‌ویژه مدل‌های داخل گوشی، صدا را مستقیماً به پرده گوش هدایت می‌کنند. این‌ها مستقیماً گوش و حلق و بینی را درگیر می‌کند. با استفاده از این فرآیند باعث ایجاد خستگی صوتی و به‌مرور زمان، افت شنوایی حسی-عصبی می‌شود که در بسیاری از موارد غیر قابل برگشت است.

رحمانی پور گفت: همچنین استفاده مداوم از هندزفری باعث فشرده شدن جرم گوش خواهد شد که در طولانی مدت افزایش عفونت‌های کانال گوش خارجی و ایجاد آلرژی و حساسیت در پی خواهد داشت.

وی علاوه بر این‌ها بیان کرد که اگر این آسیب‌ها به‌اندازه‌ای باشد که احساس وزوز در گوش پس از برداشتن هندزفری، سنگینی گوش و نیاز به افزایش مداوم صدای دستگاه برای شنیدن واضح محتوا دانست.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز خاطرنشان کرد: قانون ۶۰/۶۰ را رعایت کنید؛ صدای بیش از ۶۰ درصد حداکثر حجم دستگاه تنظیم نکنید و بیش از ۶۰ دقیقه مداوم از هندزفری استفاده نکنید. پس از آن، حتماً به گوش‌های خود استراحت دهید.

رحمانی پور ادامه داد: در صورت امکان، از هدفون‌هایی که روی گوش قرار می‌گیرند به جای مدل‌های داخل گوشی استفاده کنید، چراکه فشار صوتی کمتری مستقیماً به مجرای گوش وارد می‌کنند.

این متخصص گوش، حلق و بینی توصیه کرد که هرگز در محیط‌های شلوغ و پر سر و صدا (مانند خیابان یا مترو) صدای هندزفری را برای غلبه بر صدای محیط بالا نبرید و در صورت بروز هرگونه وزوز گوش و کاهش ناگهانی شنوایی، تامل نکنید و به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید. منبع: وب‌دا

بارهنگ؛ گیاه دارویی برای بهبود زخم‌ها و کاهش سرفه



بارهنگ یکی از گیاهان دارویی شناخته شده در طب ایرانی است که از دیرباز برای تسکین التهاب‌ها، کمک به بهبود زخم‌ها و کاهش سرفه مورد استفاده قرار گرفته است.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، محمدمهدی زرشناس، متخصص داروسازی سنتی، گفت: برگ و بذر «بارهنگ» حاوی ترکیبات فعالی هستند که نقش مهمی در اثرات درمانی آن دارند.

وی افزود: یکی از مهم‌ترین این ترکیبات، موسیلاژ است؛ ماده‌ای ژله‌ای که با ایجاد لایه‌های محافظ روی مخاط بدن می‌تواند به کاهش تحریکات دستگاه گوارش و دستگاه تنفسی کمک کند. این ویژگی سبب می‌شود بارهنگ در کاهش خشکی و تحریک گلو و تسکین سرفه‌های خشک نقش حمایتی داشته باشد.

وی همچنین به خواص دیگر اشاره کرد: بارهنگ دارای گلیکوزیدهای آنتی‌اکسیدانی است که به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی، در کاهش التهاب، مهار برخی میکروارگانیسم‌ها و کمک به ترمیم زخم‌های پوستی مؤثر شناخته شده‌اند.

وی تصریح کرد: مطالعات آزمایشگاهی و برخی تحقیقات بالینی نیز نشان داده‌اند که عصاره و موسیلاژ بارهنگ می‌تواند در تسریع روند ترمیم زخم‌های سطحی و کاهش التهاب‌های پوستی نقش داشته باشند.

این متخصص داروسازی سنتی

فقط ۵ دقیقه تحرک بیشتر در روز می‌تواند سلامت شما را تقویت کند

افراد عادی بوده‌اند نشان داد که جایگزینی زمان بی‌تحرکی با تنها پنج دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز با کاهش قابل توجه مرگ و میر همراه است.

به طور خاص، برای افرادی که در کمترین محدوده فعالیت قرار دارند، اضافه کردن پنج دقیقه‌ای ورزش با کاهش شش درصدی مرگ و میر مرتبط بود.

برای جمعیت وسیع‌تر، این مزیت به کاهش بالقوه ۱۰ درصدی افزایش یافت.

علاوه بر این، این مطالعه داده‌هایی در مورد زمان بی‌تحرکی ارائه می‌دهد و نشان می‌دهد که کاهش زمان نشستن به میزان ۳۰ دقیقه در روز نیز می‌تواند مزایای قابل توجهی داشته باشد.

«ولف آلکوند» نویسنده اصلی این مطالعه، گفت: «اگر همه افراد جامعه به این تغییرات پایبند

باشند، تغییرات کوچک در فعالیت بدنی و زمان بی‌تحرکی می‌تواند فواید عمیقی برای سلامتی داشته باشد».

انجام حرکات اضافی روزانه مفید است زیرا به تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش فشار خون و کاهش خطر التهاب کمک می‌کند. با گذشت زمان، این تغییرات با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن عمده مانند بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان مرتبط هستند.

این مفهوم که حرکات طبیعی ممکن است به زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر کمک کند، نشان می‌دهد که باید آنها را در زندگی روزمره افراد گنجانده، روش‌های خلاقانه‌تری برای تبدیل آن بخش‌های کوچک از زمان در روز وجود دارد تا پنج دقیقه گرانمای اضافی برای حرکت به دست آید. و از آنجایی که حرکت برای ذهن و بدن دارو است، فقط آن را انجام دهید!

این مطالعه علمی نشان می‌دهد که چگونه گام‌های کوچک می‌توانند به گذران سال‌های سالم‌تری منجر شوند.

به گزارش مهر به نقل از شینپو، محققان از داده‌های مطالعه طولانی مدت «کودکان دهه ۹۰» که در دانشگاه بریستول بریتانیا انجام شده است، برای درک سهم ژنتیکی در الگوهای شاخص توده بدنی ۶۲۹۱ کودک بین سنین یک تا ۱۸ سال استفاده کردند.

محققان مدل‌سازی کرده‌اند که چگونه ژن‌ها می‌توانند در طول زمان بر شاخص توده بدنی (BMI) کودک تأثیر بگذارند و به طور بالقوه باعث خطر ابتلا به بیماری قلبی یا دیابت نوع ۲ در سنین بالاتر شوند.

به گزارش مهر به نقل از شینپو، محققان از داده‌های مطالعه طولانی مدت «کودکان دهه ۹۰» که در دانشگاه بریستول بریتانیا انجام شده است، برای درک سهم ژنتیکی در الگوهای شاخص توده بدنی ۶۲۹۱ کودک بین سنین یک تا ۱۸ سال استفاده کردند.

«وانگ گنگ»، محقق ارشد از موسسه علوم زیستی مولکولی دانشگاه کونینز لند استرالیا، گفت: «محققان با تجزیه و تحلیل رشد کودکان در طول زمان، نه در یک سن واحد، توانستند ببینند که چگونه ژنتیک کودک بر سرعت رشد آنها تأثیر می‌گذارد.»

وانگ گفت: «والدین اغلب نگران افزایش وزن زودهنگام کودک یا رشد متفاوت او نسبت به دیگران هستند، اما یافته‌های ما نشان می‌دهد که تنوع ژنتیکی می‌تواند بر این تغییرات تأثیر بگذارد.»

وی در ادامه افزود: «به نظر می‌رسد ژنتیک در مراحل مختلف زندگی به طور متفاوتی بر رشد تأثیر می‌گذارد، به طوری که مجموعه‌های مشخصی از ژن‌ها بر BMI در نوزادی و نوجوانی تأثیر می‌گذارد.»

وانگ گفت: «هنگام استفاده از این نتایج برای بررسی سلامت، نتایج ما نشان می‌دهد که تفاوت اندازه بدن در کودکان خردسال لزوماً نشان دهنده خطر جانی مادام‌العمر نیست.»

با این حال، محققان دریافتند که سطح BMI در حدود سن ۱۰ سالگی و نرخ کلی رشد از یک تا ۱۸ سالگی، ارتباط قوی‌تری با خطرات بعدی دیابت، کلسترول بالا و بیماری‌های قلبی دارد.

«تیکول وارینگتون»، پژوهشگر ارشد دانشگاه کونینز لند گفت که ژنتیک تقریباً یک چهارم تفاوت‌ها در تغییرات وزن بدن کودکان را تشکیل می‌دهد و این امر بر نیاز به رویکردهای خاص سن برای جلوگیری از چاقی یا نظارت بر رشد سالم تأکید می‌کند.

آگهی تحدید و حدود اختصاصی حوزه ثبتی شهرستان اراک

بر حسب درخواست واصله مستند به ماده مذکور و ماده ۶۱ آیین نامه قانون ثبت.

۱- خانم/ آقا مرتضی جلالوندی فرزند قنبر با کد ملی ۰۵۳۰۸۸۲۱۶۷ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۲۴ اصلی واقع در بخش هشت اراک به مساحت ۸۶۲۸/۵۳ متر مربع

۲- خانم/ آقا مرتضی جلالوندی فرزند قنبر با کد ملی ۰۵۳۰۸۸۲۱۶۷ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۲۴ اصلی واقع در بخش هشت اراک به مساحت ۸۷۷۹/۲۵ متر مربع

۳- خانم/ آقا مرتضی جلالوندی فرزند قنبر با کد ملی ۰۵۳۰۸۸۲۱۶۷ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۲۴ اصلی واقع در بخش هشت اراک به مساحت ۲۷۲۲/۳۵ متر مربع

۴- خانم/ آقا مرتضی جلالوندی فرزند قنبر با کد ملی ۰۵۳۰۸۸۲۱۶۷ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۲۴ اصلی واقع در بخش هشت عراق به مساحت ۱۲/۵۶ متر مربع

۵- خانم/ آقا مرتضی جلالوندی فرزند قنبر کد ملی ۰۵۳۰۸۸۲۱۶۷ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۲۴ اصلی واقع در بخش هشت اراک به مساحت ۴۲۶۰/۸۹ متر مربع

۶- خانم/ آقا مرتضی جلالوندی فرزند قنبر با کد ملی ۰۵۳۰۸۸۲۱۶۷ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۲۴ اصلی واقع در بخش هشت اراک به مساحت ۶۰۳۶/۷۲ متر مربع

۷- خانم/ آقا مرتضی جلالوندی فرزند قنبر با کد ملی ۰۵۳۰۸۸۲۱۶۷ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۲۴ اصلی واقع در بخش هشت اراک به مساحت ۶۰۳۶/۷۲ متر مربع

آگهی تحدید حدود اختصاصی منتشر و تحدید حدود پلاک مذکور ساعت ۸ در محل اسناد و املاک به مالک پلاک و مجاورین فوق الذکر بوسیله این آگهی اخطار میگردد که در روز و ساعت مقرر حاضر نباشند مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود حقوق ارتقایی نیز

صاحبان ملک در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تبصره دو ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترض ثبتی معترضین میبایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۳/۲۴

تاریخ تحدید حدود ۱۴۰۵/۴/۱۷

شناسه آگهی ۵۸۰/۲۱۹۳۳۸۹

ش-رئیس ثبت اسناد منطقه یک اراک - عبدی

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۳/۲۴

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۳/۲۴

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۳/۲۴

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۳/۲۴

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۳/۲۴

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۳/۲۴

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۳/۲۴

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۳/۲۴

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۳/۲۴

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۳/۲۴

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۳/۲۴

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۳/۲۴

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۳/۲۴

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۳/۲۴

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۳/۲۴

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۳/۲۴

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۳/۲۴

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۳/۲۴

جدول شماره جدول ۷۹۷۰

افقی

۱- جزئی از آجیل - امور مملکت به سرانگشت کفایت آنان می گردد - خاموش کردن آتش - تهمت بر او وارد نیست - درون دهان ۳-اسب آذری - پای کوه - چه بسیار - رودی در اروپا ۴- کدو در گوشت تازی - عقیده - از اشکال ۵- از گل های بهاره - بازگو شده - جای پرآشوب ۶- از زوجات حضرت ابراهیم - مجبور است- خلق خوشی ندارد ۷- دروازه معده - دستگاه فشار - رود اروپایی ۸- پیول - باوه سرا و بیپوده گوی - واحدی در برق ۹- مقبول بی واسطه - بیمار لرزان - کشیک و نگهبانی ۱۰- آغاز کردن - تنگه حیاتی منطقه - خراب و ویران ۱۱- دختر حيله گر - به دنیا آوردن - به کار نیامدنی ۱۲- عادل است و از نامه‌های باری تعالی - تحفه سبزی درویش- گوشواره ۱۳- نفس بلند - پسوند اوده - کشنده ترین زهر - بیماری ۱۴- خاطر - پسر مازنی - سحرآمیز ۱۵- خدانشناس است و قابل به تحوید - همنشین است

حل جدول شماره جدول

عمودی

۱- چند شهر ساحلی - معادل فارسی دوپینگ کردن ۲- خطای غیرعمد - کسبسته بند - در اصطلاح گیاه شناسی ساخته‌های ریز رستنی نهان‌زاست ۳- بیماری - از شهرهای استان فارس- قوه بینایی - بیماری ۴- شگفت و تعجب- پیول - پرفروغ است ۵- خط گردش سیاریات- در دیر ساکن است- چرخاندن و روپراه کردن ۶- سخن چین است- تاری - گروه کارگرانی که مشغول یک کار باشند ۷- از فلزات سخت و نقره‌ی رنگ - گریه و اشک ریزی ۸- از آنها ۸- سخت شدن گرما - از شهرهای استان خوزستان - نیز و دیگر ۹- عقل خالص- تفرجگاهی در شمال تهران - شهر بزرگ نیمروز ۱۰- مذهب نصرانی دارد - بیگانه و غیر است- از پرندگان خوش گوشت شبیه کبک ۱۱- در میان - شهری در انگلستان با منسوجات کتان و ابریشمی معروف ۱۲- کاری ۱۳- مظهر روشناسی - پیش و نزد ۱۳- رانند مزاحم - جریان دارد - حالت وضعیت مردی است که سر پیش کسی خم نمی کند - تعجب خانم‌ها ۱۴- برف- باران از اوست- ناز بالش - دوباره دیدن ۱۵- گاهی می خورند و به آسانی پشت پا به همه چیز می زنند - چهارپایان