

خطر استفاده نادرست از هدفون!

یزدی



صدا و امواج ایجاد شده هدفون های داخل گوش بسیار بلندتر از هر صدایی است که به طور طبیعی بسیار نزدیک به قسمت داخلی گوش شما ایجاد می شود. امواج صوتی ساطع شده از هدفون باعث لرزش پرده گوش شما می شود. ارتعاش این امواج می توانند از طریق استخوان های کوچک حرکت کنند و به بخشی از گوش به نام حلزون گوش نفوذ کنند.

حلزون گوش محفظه ای در گوش است که پراز مایع است و در قسمت بیرونی آن دارای کرک است. هدفون مایع را به لرزه در می آورد و موهار حرکت می دهد. هر چه صدای موسیقی شما بلندتر باشد، ارتعاشات شدیدتر خواهند بود. هرچه ارتعاشات قوی تر باشند، موهای شما بیشتر حرکت می کنند.

اگر زیاد یا برای مدت طولانی به صدا های بلند گوش دهید، موهای حلزون گوش نسبت به ارتعاشات حساسیت خود را از دست می دهند. برخی صداها حتی ممکن است باعث شود سلول های شما شکل خود را تغییر داده و فرم طبیعی خود را از دست بدهند. گاهی بهبودی گوش های شما زمان می برد. گاهی هم اگر آسیب مداوم و شدید باشد گوش های شما بهبود نمی یابند. این کم شنوایی پایدار ناامیده می شود و هیچ درمانی برای آن وجود ندارد.

فوری فوتی!

تأثیرات منفی هدفون به تدریج در یک دوره زمانی طولانی احساس می شود. اگر هر روز به موسیقی یا فیلم با صدای بلند گوش دهید، موهای روی حلزون شما شروع به جمع شدن کرده و باعث کاهش شنوایی می شود. اغلب، موهان قدر خم می شوند که آسیب دائمی می شود.

در حالی که صدا های بلند از طریق هدفون مطمئنا برای شنوایی شما عالی نیستند، گوش دادن به هدفون در سطح متوسط در مدت طولانی نیز می تواند به شنوایی شما آسیب برساند. این در مورد همه صداهایی که می توانند باعث کاهش شنوایی شوند صادق است. البته زمان نیز به اندازه بلندی صدا اهمیت دارد.

اصولی هدفون گوش دهید

با رعایت چند نکته ساده می توان از گوش هادر برابر آسیب محافظت کرد: تنظیم حجم صدا! از صدای متوسط یا کم استفاده کنید. توصیه می شود که صدا از ۶۰٪ بیشتر نشود. به طور کلی، قانون ۶۰/۶۰ توصیه می شود یعنی ۶۰ دقیقه گوش دادن به ۶۰٪ حجم صدا.

انتخاب هدفون مناسب: استفاده از هدفون های روی گوش و با فناوری حذف نویز می تواند به کاهش نیاز به افزایش حجم صدا کمک کند.

استراحت های منظم: هر ۳۰ دقیقه تا یک ساعت استفاده از هدفون، کمی استراحت کنید. این استراحت های گوش ها فرصت می دهند تا خود را بازیابی کنند. کاهش زمان استفاده: سعی کنید زمان استفاده از هدفون را محدود کنید. به ویژه در محیط های پرسرو صدا.

نظافت و مراقبت از هدفون: هدفون ها را به طور مرتب تمیز کنید تا از بروز عفونت های گوش جلوگیری شود و کیفیت صدا حفظ گردد.

تیک سلامتی

دنیای شگفت انگیز دارچین



دارچین علاوه بر اینکه در بهبود متابولیسم و کاهش وزن بسیار مفید است، قند خون و چربی را کاهش می دهد. این ادویه را بی دلیل «چربی شکن» نامگذاری نکرده اند. برخی از متخصصان تغذیه معتقدند افزودن یک قاشق چای خوری دارچین به قهوه می تواند به سوزاندن چربی کمک کند.

سی و پنجم مطالعه منتشر شده در نشریه «بررسی های انتقالی در علوم غذایی و تغذیه» نشان می دهد که مصرف ۱.۵ گرم دارچین در روز که به اندازه تقریباً نصف قاشق چای خوری است، دو کرمر را ۱.۶۸ سانتی متر کاهش می دهد. با این حال، مصرف بیش از ۱.۵ گرم در روز تأثیر قابل توجهی در کاهش وزن نشان نداده است.

همچنین یک قاشق چای خوری دارچین حاوی ۱.۶ گرم فیبر است که می تواند به شما در تأمین نیاز روزانه بدن به فیبر و افزایش احساس سیری در وعده های غذایی کمک کند.

ناگفته نماند که استفاده زیاد از دارچین می تواند دهان و لب های شما را تحریک کرده و باعث زخم شود. همچنین خوردن دارچین به مقدار زیاد می تواند باعث مشکلات کبدی نیز بشود.

خطر آلزایمر با کاهش حجم عضلات



ماهیچه های اسکلتی حدود یک سوم وزن بدن یک فرد را تشکیل می دهند و با افزایش سن تمایل به کوچک شدن دارند. کاهش اندازه عضلات اسکلتی، به ویژه عضله گلیچاهی، در افراد مسن می تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر را افزایش دهد. نتایج تحقیقات دانشگاه جان هاپکینز مرلیند گواهی می دهد که افراد مسن تر با عضلات اسکلتی کوچک تر حدود ۶۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل هستند.

محققان دریافته اند ماهیچه های گلیچاهی کوچک تر نیز با خطر بیشتر مشکلات حافظه کاهش فعالیت عملکردی و کوچک شدن حجم مغز مرتبط هستند. انجام تمرینات وزنه، رژیم غذایی و سایر ابزارهای می تواند در کاهش این زوال تأثیرگذار باشد.

منابع: سلامت نیوز

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراه گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۹۵۴۴۵۸۰۶۰ پیام رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۰۶۰

خاص و به یادماندنی

امسال با هدیه ای متفاوت روزی خاطره انگیز را برای مادرها رقم بزنیم

معصومه متین نژاد! حال و هوای این روزهای بازار کم از خرید های نوروزی ندارد. ما ایرانی ها هر سال در یک تاریخ مشخص، به تناسب سلیقه و توان مالی که داریم و با هدف قدردانی از محبت های عزیزترین آدم زندگی مان، یعنی مادر هدیه ای تهیه می کنیم. خیلی ها از مدت ها پیش تکلیفشان را با این هدیه مشخص کرده اند و برخی هم که تعدادشان کم نیست، مانند هر سال مرد هستند در اینکه چه چیزی بخرند؟ هدیه ای که تکراری نباشد، متناسب با سلیقه مادرشان باشد و به معنای واقعی کلمه رضایت او را جلب کند. خوشبختانه خرید برای خانم ها بسیار راحت تر از آقایان است و شما انتخاب های زیادی از این نظر خواهید داشت، ولی اگر به دنبال هدیه ای خاص و منحصر به فرد می گردید که امضای خودتان پای آن باشد مطلب امروز ما را بخوانید. قصد داریم هدیه هایی را به شما پیشنهاد بدیم که افزون بر همه ویژگی های گفته شده، یک خاطره ماندگار را هم برای مادرتان رقم بزنند. راستی این هدیه ها برای مردانی که قصد دارند همسرانشان را در این روز شگفت زده کنند هم انتخاب عالی است.

اجباری ولی دوست داشتنی



اگر مادر یا همسران جزو آن دسته افرادی هستند که همیشه منتظر می نشینند تا همه چیز مرتب و منظم شود و آن وقت به دنبال علاقه شان بروند. پیشنهاد می کنیم از این فرصت برای شرکت آن هادر برنامه های دل خواهشان استفاده کنید. برای نمونه می توانید آن ها را در یک کلاس آموزشی شنا، آشپزی، موسیقی، آموزش زبان خارجی یا هر هنر و مهارت دیگری ثبت نام کنید. با این روش آن ها مجبور به شرکت در دوره یا کلاس های آموزشی مورد علاقه شان خواهند شد و در یک عمل انجام شده، قرار خواهند گرفت.

یک سفر خاطره انگیز



مادرها و همسرهایی که اهل سفر هستند، کار را راحت می کنند. پیشنهاد می کنیم، دست و دست نکنید و فوری ترتیب یک سفر کوتاه چند روزه را بدهید. اگر خودتان در این سفر همراهی شان کنید که چه بهتر. در غیر این صورت حتما فکر یک همراه برای آن ها باشید: پدر، مادر، یکی از خواهرها یا برادرها یا دوست و آشنایی که از بودن در کنار او احساس خوبی داشته باشند. نیازی نیست که حتما برنامه یک سفر خارجی یا گران قیمت را بچینید. این سفر می تواند داخل استانی یا حتی بوم گردی باشد یا یک سفر زیارتی دل چسب به قم، شیراز یا یاری.

هنر دست و پنجه شما



اینکه حرفه ای هنری یا مهارتی را دنبال می کنید یا برای دل خودتان آن را انجام می دهید، مهم نیست. همین که مادر یا همسران متوجه شوند که شما اختصاصی برای آن ها وقت گذاشته و چیزی را آماده کرده اید که مختص آن هاست، کفایت می کند. این چیز می تواند یک شال بافتنی، یک اثر نقاشی یا خطاطی، یک تابلو معرق، یک دستبند بافته شده، یک صندلی چوبی، یک کیک یا هر صنایع دستی دیگری باشد که امضای شما پای آن است. اگر از این جنس به آن ها نداده اید، حتم بدانید که این یکی از بهترین هدیه های عمرشان خواهد بود.

رنگ تفریح بین کار



مادر ها یا همسرهایی که خانه دار هستند معمولاً خودشان را کامل و قفا امور خانه می کنند. حتی آن ها یی که شاغل هستند هم همچنان همه مسئولیت های خانه را برعهده دارند. لازم است با آن ها قول و قرار ی بگذارید، فردا که روز مادر وزن است یا آخر همین هفته، به جای آن ها همه وظایف خانه را برعهده بگیرید: از آماده کردن صبحانه و بردن بچه ها به مدرسه تا شست و شو و رفت و روب خانه. به آن ها بگویید به این روز به چشم یک رنگ تفریح نگاه و همه مسئولیت هایشان را در این روز رها کنند. می توانند با خیال راحت این روز را به هر کاری که دوست دارند، بپردازند. برای نمونه با دوستانشان به گردش بروند یا همه روز را در کنار یکی از عزیزانشان وقت بگذرانند.

یک نامه عاشقانه



اگر جزو آن دسته افرادی هستید که خیلی راحت نمی توانید احساساتشان را به زبان بیاورند، پیشنهاد می کنیم یک کار خلاقانه بکنید. یک یادگست با صدای خودتان تهیه کنید و همراه با یک موسیقی آرام دل نشین برای آن ها بفرستید. به ویژه یک موسیقی که با آن خاطره دارند. همچنین می توانید دست به قلم شوید و کاغذی یا الکترونیک یک نامه عاشقانه و قدردانی برای آن ها بنویسید. سعی کنید بدون تکلف و از صمیم قلب درباره میزان علاقه ای که به آن ها دارید، صحبت کنید و از نقش مهم آن ها در زندگی تان بگویید. بهتر است کج سلیقه یی را کنار بگذارید. برای نمونه نامه را لای کتابی یا همراه با شاخه گلی به آن ها بدهید یا آن را در جایی پنهان کنید که اول صبح به سراغ آن می روند، مانند کنار اجاق گاز یا روی میز آرایش. راستی یادتان باشد، آنچه از دل برآید، لاجرم بردل هم می نشیند.

یک روز اختصاصی



وقتی مادر یا همسران همیشه از مشغله زیاد و نبودن شما گله دارند، تکلیف مشخص است. فردا را باید به خودتان مرخصی بدهید و همه روز را صرف مادر یا همسران کنید. به سلیقه و نظر آن ها برای تک تک ساعت های باهم بودن برنامه بریزید و تا شب خودتان را وقف آن ها بکنید. سعی کنید در این روز کارهایی را انجام دهید که در طول سال فکر می کردید. اگر وقت آزاد داشتید. برای آن ها انجام می دادید، مانند رفتن به سینما و پارک یا یک گردش دسته جمعی خانوادگی. حتی می توانید مسئولیت بخشی از کارهای آن ها را برعهده بگیرید.

یک برنامه عشقوانه



همه ما با مکان های خاصی خاطره داریم، مانند کافی شاپی که پاتوق دوران مجردی مان بوده است یا پارکی که دیدارهای دوره نامزدی مان را در آن برگزار می کردیم یا رستورانی که سالگرد های ازدواجمان را در آن جشن می گیریم. فرقی نمی کند این مکان کجا باشد، همین که مادر یا همسران با این مکان خاطره داشته باشند، کافی است تا شما چند ساعت خاطره انگیز را دوباره برای آن ها زنده کنید. پیشنهاد می کنیم با یک کارت دعوت کاغذی یا الکترونیک یا یک برنامه غیرمنتظره آن ها را به این مکان بکشانید و با یک پذیرایی درخور و یک شاخه گل مجتبتان را به آن ها نشان بدهید.

یک سبد گل وارادت



تصور کنید زمانی که انتظارش را ندارید کسی در خانه تان را بزند و با یک دسته گل یا یک کادو پشت در شما را غافلگیر کند، چه حسی دارید؟ این کار برای خانم ها لذت بخش تر از آقایان است. پیشنهاد می کنیم اگر قرار است کادویی به مادر یا همسران بدهید یا برای او دسته گلی بخرید، کمی خلاقیت جاشنی کارتان کنید و آن را در زمان و مکانی که آن ها انتظارش را ندارند، به آن ها بدهید. برای نمونه می توانید اگر مادر یا همسران شاغل است، هدیه و دسته گلی را با یک پیچ به محل کارشان بفرستید، البته با کاردی که روی آن بهترین ها را برایشان آرزو کرده اید.