

صدای بی‌صدایی هدفون‌ها

وز وز گوش، کم‌شنوایی و اثر منفی روی مغز از عوارض استفاده مداوم از هدفون و هندزفری‌هاست

بزرگی

زینب سادات کستوی | روزنامه‌نگار

اگر ۱۰۰ سال پیش کسی به‌دنیا می‌آموز نگاه می‌کرد و مردمی را می‌دید که با هدفون‌ها ایشان در حال گوش دادن به‌موزیک و یادگست هستند، حتماً از

🔊 **وز وز گوش** (Tinnitus) به‌احساس شنیدن

صدای زنگ‌باصداهای دیگر در گوش یا درک آن توسط مغز گفته می‌شود، زمانی که محرک صوتی خارجی در محیط وجود ندارد. در این حالت، شخص بدون این که صدایی در محیط باشد به‌طور مداوم صداهایی شبیه‌نویز احساس می‌کند. این حالت می‌تواند دائمی یا موقتی باشد که در هر دو صورت احساس ناخوشایندی است. این عارضه می‌تواند بر اثر استفاده طولانی‌مدت از هدفون یا شنیدن موسیقی با صدای بلند به‌وجود بیاید.

🔊 **نداشتن تمرکز**

صدای بلند می‌تواند تأثیر منفی زیادی بر پرده گوش شما داشته باشد. صدا از گوش به مغز می‌رسد و بر سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد و باعث از بین رفتن تمرکز می‌شود. قدرت تمرکز است یکی از عوارض استفاده زیاد از

هدفون و هندزفری باشد.

🔊 **کم‌شنوایی**

گوش دادن روزانه به موسیقی بلند (صدایی بلندتر از ۸۵ تا ۹۰ دسی‌بل) برای مدت زمان طولانی می‌تواند به کم‌شنوایی ناشی از صدای بلند (NIHL) منتهی شود. این عارضه که از اثرات هندزفری بر گوش است، ممکن است موقتی یا دائمی باشد.

🔊 **عبور نکردن هوا**

امروزه شرکت‌های سازنده هدفون به نحوی آن‌ها را می‌سازند که موسیقی به بهترین شکل شنیده شود. اما برای این که موسیقی را به بهترین شکل ممکن بشنویم، باید هدفون‌ها را مستقیم داخل کانال گوش بگذاریم که باعث می‌شود هیچ هوایی از گوش عبور نکند و عبور نکردن هوا شما را در معرض عفونت‌های گوش قرار می‌دهد.



تعجب‌شاخ در می‌آورد. اما واقعیت این است که هدفون‌ها، هندزفری‌ها و ایرپادها به‌جزئی جدا نشدنی از زندگی ما تبدیل شده‌اند. بنابراین باید نکات بهداشتی و تأثیری را که ممکن است این وسایل بر سلامت ما بگذارد، در نظر بگیریم. در ادامه به بررسی عوارضی می‌پردازیم که ممکن است هدفون‌ها برای سلامت گوش ما ایجاد کنند.

🔊 **اثر منفی روی مغز**

گوش داخلی مستقیم با مغز در ارتباط است. به همین دلیل بروز کوچک‌ترین عفونتی در گوش داخلی روی مغز اثر می‌گذارد و ممکن است به مشکلات جدی منجر شود. همچنین امواج الکترومغناطیسی که توسط هدفون‌ها تولید می‌شوند، می‌توانند باعث آسیب‌های جدی به مغز شوند. البته این فرضیه هنوز ثابت نشده اما افرادی که در روز بیشتر با بلوتوث، هدفون، و... سروکار دارند بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌های مغزی هستند.

🔊 **نکات سلامت گوش هنگام استفاده**

از هندزفری و هدفون

از هدفون‌های حذف‌کننده نویز کانال گوش بگذاریم که باعث می‌شود هیچ هوایی از گوش عبور نکند و عبور نکردن هوا شما را در معرض عفونت‌های گوش به موسیقی جلوگیری خواهید کرد.

میان‌وعده

ذرت بخارپز به روش سرآشپز

مواد لازم:

آب: چهار فنجان

ذرت تازه: ۵ شش عدد

سیر: شش حبه

برگ تازه آویشن: یک چهارم

فنجان

شیر: یک فنجان

کره پاستوریزه: ۱۰۰ گرم

نمک: به مقدار لازم



ذرت یکی از مواد غذایی پرطرفدار است که به شکل‌های مختلفی طبخ می‌شود و هر کدام از این روش‌ها طعم خاصی به ذرت می‌بخشد و طرفدار خاص خودش را دارد.
۱- برای شروع آب‌پز کردن ذرت، یک قابلمه متوسط بردارید. چهار فنجان آب را داخل قابلمه بریزید و روی حرارت زیاد قرار دهید تا جوش بیاید.
۲- ذرت‌ها را از وسط نصف کنید. سپس، حبه‌های سیر را پوست بگیرید و به صورت ریز خرد کنید.
۳- سیر، آویشن، شیر، کره و نمک را به آب اضافه کنید. ذرت‌ها را با احتیاط داخل قابلمه بچینید و حرارت را کم کنید. بسته به نوع ذرتی که استفاده می‌کنید، زمان پخت متفاوت است.
بنابر این هر چند دقیقه یک بار به کمک چنگال ذرت‌ها را بررسی کنید و از پختن آن‌ها مطمئن شوید.
۴- بعد از این که ذرت‌ها پختند، آن‌ها را از قابلمه خارج و بلافاصله سرو کنید.

اینجناب محمد علی رفعتی مالک خودرو سمند ۱.۶ به شماره انتظامی ۱۲/ان۴۸۴۸۸ به شماره شاسی A۴82۱36۱ و شماره موتور 12488۱909۱2 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی-برگ سبز- کارت مشخصات -بی‌مه نامه تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱/۱۲/۱۹۶۲۲۷

برگ سبز پژو ۴۰۵ مدل ۸۰رنگ پشمی متالیک
شماره انتظامی ۱۲/ان۴۵۴۱
شماره شاسی 8۱025276
شماره موتور 22568۱25439
بنام اسماعیل ناطق مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱/۱۲/۱۹۶۲۲۱

برگه کمپانی کامیونت مسقف فلزی آذرش تپ AT50 مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۹۷۶ ب ۶۱ ایران ۱۲
و شماره شاسی TLT8300۱456 و شماره موتور 4236050002082
بنام صفیه خراسانی و رضا هجرانی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱/۱۲/۱۹۶۲۲۰

برگ سبز تویوتا RAV4 مدل ۲۰۱۷ به شماره انتظامی ۸۳۹ ب ۱۷ ایران ۱۲
و شماره شاسی JTMD۴E۷7H۱54576 و شماره موتور 2AR۴394745
بنام میر شهر کی مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱/۱۲/۱۹۶۲۲۷

برگ سبز و سند خودرو ۲۰۶ بنام سید ابوالفضل حسینی
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۸۱۴ م ۷۹ و شماره موتور 16780049654 و شماره شاسی NAA۴1۴E7۱J۳90066 و شماره موتور ۱۴۰۱/۱۲/۱۹۶۲۰۹

اینجناب علیه اسحاق زاده مالک خودرو پژو ۲۰۶
به شماره انتظامی ۱۲- ۹۹۸ ن ۳۵ به شماره موتور 10۴SD83586974 و شماره شاسی 8060388۱
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱/۱۲/۱۹۶۲۲۱

۶ ورزش برای کاهش درد روماتیسم مفصلی

سلامت

آرتریت روماتوئید یا روماتیسم مفصلی شایع‌ترین بیماری التهابی سیستمیک مفاصل است و جزو بیماری‌های خودایمنی مزمن محسوب می‌شود. ورزش می‌تواند به افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید کمک کند تا عضلات آسیب‌دیده خود را تقویت کنند، عملکرد مفاصل خود را بهبود ببخشند، انرژی خود را بالا ببرند و در نتیجه درد خود را کاهش دهند. اما چه ورزش‌هایی می‌تواند مناسب این افراد باشد؟ در این مطلب شش ورزش را معرفی می‌کنیم که می‌تواند برای افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید مفید باشد و به کاهش درد آن‌ها کمک کند.

۱

ورزش در آب | مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها گزارش می‌دهد که وضعیت افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید پس از شرکت در آب درمانی یا ورزش در آب گرم در مقایسه با دیگر انواع فعالیت‌ها، رو به بهبودی رفته است. افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید که در آب درمانی شرکت کردند، درد و حساسیت مفاصل کمتری را در مقایسه با افرادی که این فعالیت را نداشتند، تجربه کردند و همچنین خلق و خوی آن‌ها تقویت شده است.

۲

تایچی | تایچی یک هنر رزمی سنتی چینی است که حرکات آهسته و ملایم را با تمرکز ذهنی ترکیب می‌کند. این ورزش باعث بهبود عملکرد و سفتی عضلات و کاهش سطح درد و استرس در افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید می‌شود. تمرین تایچی می‌تواند به کاهش اضطراب و افسردگی و بهبود عزت نفس و انگیزه کمک کند.

۳

پیاده‌روی | پیاده‌روی در پارک ممکن است خیلی ساده به نظر برسد، اما این ورزش علاوه بر افزایش ضربان قلب می‌تواند به شل شدن مفاصل و کاهش درد کمک کند. تحقیقات منتشر شده در سال ۲۰۱۵ نشان می‌دهد که تنها ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در روز می‌تواند خلق و خوی شما را مهم‌تقویت کند.

۴

حرکات کششی | متخصصان مراقبت‌های بهداشتی اغلب انجام حرکات کششی را برای افرادی که مبتلا به آرتریت روماتوئید هستند توصیه می‌کنند. دکتر فیلیپ کانویسار، جراح ارتوپد در کالیفرنیا می‌گوید: «کشش باید شامل عضلات بازو، پشت، باسن، جلوی پشت ران‌ها و ساق پا باشد. اول صبح مقداری حرکات کششی انجام دهید.»

۵

تمرینات قدرتی | آرتریت روماتوئید معمولاً به ضعیف شدن عضلات منجر می‌شود و در نتیجه درد مفاصل را بدتر می‌کند. تمرینات قدرتی به افزایش قدرت عضلانی کمک می‌کند. عضلات قوی‌تر بهتر از مفاصل شما حمایت می‌کنند و می‌توانند درد را کاهش دهند و فعالیت‌های روزانه را آسان‌تر کنند.

۶

دوچرخه‌سواری | برای افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید پمپاژ قلب ضروری است زیرا افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید در معرض خطر بیشتری برای بیماری‌های قلبی عروقی هستند. دوچرخه‌سواری می‌تواند به حفظ سلامت قلب و عروق، افزایش قدرت پاها و کاهش سفتی عضلانی کمک کند.

منبع: هلت لاین



آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی صنایع کوچک موزائیک سازان خراسان

تاریخ انتشار ۱۴۰۱/۰۹/۰۶

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی صنایع کوچک موزائیک سازان خراسان رأس ساعت ۱۰:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۰ در محل شرکت تعاونی صنایع کوچک موزائیک سازان واقع در چراغچی ۴۴، نبش فیروزه ۲، دستور جلسه ذیل تشکیل می‌گردد لذا از کلیه اعضاء محترم دعوت می‌شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

- ۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس
- ۲- رسیدگی و اتخاذ تصمیم درباره تراز نامه و سود و زیان شرکت سال ۱۳۹۹-۱۳۹۸
- 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 اعضائیکه در سال قبل استعفا نموده اند
- ۶- اتخاذ نسبت به دریافت وام و اعتبار
- ۷- تصویب بودجه سال ۱۴۰۱
- ۸- انتخاب هیأت مدیره
- ۹- انتخاب بازرس ۱۴۰۱
- ۱۰- اتخاذ تصمیم در خصوص فروش زمین واقع در تپه سلام شهرک موزاییک سازان و فروش آپارتمانهای ملک شرکت تعاونی واقع در چراغچی ۴۴ پس از تفکیک سند واحدا

تذکره:

❖ در صورتی که حضور اعضاء در جلسه مذکور میسر نمی‌باشد می‌تواند رای خود را به موجب وکالت نامه به عضو دیگر و یا نماینده تام‌الاختیار خود واگذار نماید در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای با وکالت می‌تواند داشته باشد.
❖ با توجه به انتخابات هیأت مدیره و بازرس افرادی که تمایل به کاندیداتوری دارند ظرف یک هفته از تاریخ انتشار آگهی می‌بایست به دفتر شرکت مراجعه و فرم مربوطه را تکمیل نمایند.

هیأت مدیره شرکت تعاونی موزائیک سازان