# ۶ نکته برای سلامت گوش

**استفاده نکردن از وسایل نوک تیز و شمع گوش و مراجعه به پزشک در صورت خارش و داشتن علایم ضعیف شنوایی از جمله نکاتی است که برای حفظ سلامت گوش باید جدی بگیرید**

پزشکی

**گوش‌های ما ۲۴ ساعت شبانه‌روز کار می‌کنند و اطلاعات حیاتی درباره آن چه در اطراف ما اتفاق می‌افتد، در اختیار ما قرار می‌دهند. بر این اساس باید مراقب این اندام حسی باشیم. متخصصان گوش و حلق و بینی شش نکته برای سلامت گوش ارائه داده‌اند که با هم مرور می‌کنیم.**

از دیدگاه برخی متخصصان گوش و حلق و بینی، استفاده از آن‌ها بسیار خطرناک است و موم داغ آن‌ها می‌تواند باعث سوختگی شدید در پرده گوش یا روی صورت شود. اگر توده جامدی از جرم در گوش ایجاد شده است، باید توسط پزشک خارج شود.

**گوش پاک‌کن را عمیق وارد گوش نکنید**

جرم گوش طبیعی است. پروفسور توماس کلنزنر، رئیس مرکز شنوایی بیمارستان دانشگاه دوسلدورف می‌گوید: «مجاری گوش به خودی خود تمیز می‌شوند. هر گونه جرم که در ناحیه جلوی گوش قابل مشاهده است، باید با یک دستمال پنبه‌ای برداشته شود. اما هرگز گوش پاک‌کن را خیلی عمیق یا محکم وارد گوش نکنید. در این صورت خطر آسیب‌های جزئی وجود دارد؛ این آسیب‌ها می‌تواند منجر به نفوذ میکروب‌ها و ایجاد التهاب در مجرای گوش و پرده گوش شود.»

**اشیای نوک تیز ممنوع**

سوزن، سوهان ناخن یا سایر اشیای نوک تیز را برای برداشتن جرم، داخل گوش فرو نکنید. علاوه بر خطر بالای آسیب، احتمال زیادی وجود دارد که موم بیشتر از این که بیرون کشیده شود، به داخل کانال گوش فشار داده شود.

**از شمع گوش استفاده نکنید**

شمع یا وکس‌های گوش از موم زنبور عسل یا پارافین ساخته شده‌اند. گفته می‌شود که جرم گوش با استفاده از این شمع‌ها شل می‌شود اما این که آیا شمع‌های گوش واقعاً مؤثر هستند، از نظر علمی مورد بحث است.

**در صورت خارش گوش به پزشک مراجعه کنید**

دکتر توماس کلنزنر می‌گوید: «اگر خارش گوش دارید، برای خاراندن آن تلاش نکنید. اگر خارش فروکش نکرد و گوش درد نیز به آن اضافه شد، پزشک گوش و حلق و بینی باید علت را روشن کند. اگر خارش فقط در شرایط خاصی رخ می‌دهد، به‌عنوان مثال پس از شستن موها، آلرژی می‌تواند یک علت باشد. شاید برخی از مواد آلرژی‌زا در شامپو وجود داشته باشند. بیماری‌های التهابی پوست مانند پسوریازیس یا نورودرماتیت هم ممکن است باعث خارش در مجرای گوش یا لاله گوش شوند.

**از گوش‌گیر استفاده کنید**

قرار گرفتن مستمر در معرض صدای زیاد و آلودگی صوتی، برای گوش خوب نیست. توماس کلنزنر هشدار می‌دهد: «صداهای طولانی‌مدت بیش از ۸۵ دسی‌بل می‌توانند به شنوایی، آسیب دایمی وارد کنند.» اگر در معرض سطوح بالای سر و صدا هستید، باید از گوش‌گیر استفاده کنید.

**علایم اولیه شنوایی ضعیف را جدی بگیرید**

آیا باید مدام در گفت وگوها بپرسید: «ببخشید؟» آیا باید تلویزیون را خیلی بلند کنید تا چیزی بشنوید؟ شما باید چنین علایمی را جدی بگیرید و سریع عمل کنید. شنوایی خوب برای جلوگیری از زوال شناختی مهم است بنابراین بهتر است اولین نشانه‌های ضعف شنوایی به‌سرعت تشخیص داده شود. در چنین شرایطی حتما به پزشک مراجعه کنید.

پزشکی

# فهرست پیشنهادی برای حفظ سلامت قلب

برخلاف تصور رایج، تغذیه سالم بسیار آسان است، فقط باید به دو قانون اصلی پایبند باشید: غذا را خودتان بپزید و از غذاهای فراوری‌نشده استفاده کنید. در ادامه به شما فهرستی را برای حفظ سلامت قلب طی روز پیشنهاد می کنیم .

**صبحانه: بلغور جو دوسر سبوس‌دار و میوه**

برای صبحانه بلغور جودوسر سبوس‌دار همراه با میوه و البته بدون شکر، چند عدد آجیل، دانه کتان و مقداری شکلات تلخ ۸۰ درصد، گزینه مطلوبی است. بلغور جودوسر حاوی بتاگلوکان است؛ فیبرهای خاصی که سطح کلسترول و قند خون ما را کاهش می‌دهد.

علاوه بر این، با این صبحانه، آنتی‌اکسیدان‌ها، یعنی «جذب کننده‌های رادیکال‌های آزاد» را هم برای بدن تامین می کنید که خطر ابتلا به تصلب شرایین را کاهش می‌دهند. انواع آجیل هم حاوی فیبر و همچنین چربی‌های سالم و مواد شیمیایی گیاهی هستند که همگی به سلامت قلب کمک می‌کنند.

**ناهار: سالاد و ماهی**

شما می‌توانید تقریبا همیشه با یک سالاد پیش غذای خود را شروع کنید. سالاد فوق‌العاده سیر کننده است و شما می‌توانید با وعده غذای اصلی بسیار کوچک‌تر و کم‌حجم‌تری کنار بیایید.

البته سالاد را می‌توان به‌عنوان وعده غذایی اصلی انتخاب کرد. انواع کاهو، خیار، گوجه فرنگی تازه، یک پیاز کوچک و معمولاً یک تکه میوه مانند گلابی یا سیب، همراه با پروتئین‌های گیاهی سالم مانند انواع لوبیا و همچنین یک تکه فیله قزل‌آلا، مقداری توفو یا دانه کدو تنبل تفت داده شده، ایده خوبی برای یک سالاد مفصل به عنوان وعده اصلی برای ناهار است.

**شام: فلفل قرمز، حبوبات، برنج سبوس‌دار**

در وعده غذایی شام از حبوبات به‌ویژه لوبیا چشم بلبلی و سیاه و همچنین دیگر پروتئین‌های گیاهی به‌عنوان منبع فیبر و پروتئین می‌توان استفاده کرد. برنج سبوس‌دار هم گزینه مناسبی است. این نوع برنج برخلاف برنج پوست کنده، آثار مثبت متعددی بر قلب ما دارد. برنج سفید، قند خون را حتی سریع‌تر از محلول شکر خالص افزایش می‌دهد! اما سطح بالای فیبر موجود در برنج سبوس‌دار قادر است به شما در کاهش کلسترول کمک کند.

کلسترول یکی از مهم‌ترین تهدیدهای سلامت قلب به شمار می‌رود چرا که هر چه بالاتر باشد، احتمال ابتلا به مشکلاتی مانند تصلب شرایین و سکته مغزی افزایش پیدا می‌کند. علاوه بر این، سیر و فلفل قرمز دارای اثر ضد التهابی هستند بنابراین از ما در برابر تصلب شرایین محافظت می کنند. مصرف یک تکه شکلات تلخ در وعده شام بسیار توصیه می‌شود. این شکلات حاوی بسیاری از پلی‌فنول‌های محافظ سلامت قلب است.

سلامت

بانوان

# نکاتی برای کاهش درد کمر و لگن در خانم‌های باردار

برخی از خانم‌ها در دوران بارداری درد کمر و لگن را تجربه می کنند. درد می‌تواند در یک یا هر دو طرف کمر یا لگن باشد. این درد اغلب در ناحیه تناسلی و زیر شکم وجود دارد یا به سمت ران‌ها انتشار پیدا می کند. درد ممکن است هنگام پیاده‌روی، ایستادن یا چرخیدن روی یک طرف بدتر شود.

رعایت چند نکته ممکن است به کاهش درد لگن در دوران بارداری کمک کند:

۱. انجام تمریناتی که کف لگن را تقویت می کند.
۲. کشش
۳. حمام گرم
۴. پوشیدن کفش‌های صاف و راحت
۵. اجتناب از ایستادن طولانی مدت
۶. استراحت فراوان
۷. خانم‌ها همچنین می‌توانند از بسته‌های یخ یا کیسه آب گرم برای تسکین درد استفاده کنند. استامینوفن معمولاً در دوران بارداری بی‌خطر است. با این همه توصیه می‌شود قبل از مصرف هر گونه دارویی با پزشک صحبت کنید.
۸. تا جایی که ممکن است استراحت کنید و اگر مجبور به استفاده از پله شدید برای بالا رفتن از پله‌ها هر بار یک پا را بالا ببرید.
۹. برای انجام دادن کارهای منزل از همسر، خانواده و دوستان خود کمک بگیرید.
۱۰. سعی کنید لباس خود را در حالت نشسته بپوشید. به عنوان مثال هنگام پوشیدن شلوار روی یک پا نایستید.
۱۱. حالت‌های مختلف غلتیدن در رختخواب را امتحان کنید تا راحت‌ترین حالت ممکن برای خوابیدن را پیدا کنید. به طور مثال می‌توانید یک بالش را بین دو پای خود یا زانوهای خود را در کنار یکدیگر قرار دهید و باسن خود را جمع کنید.
۱۲. هنگام سوار یا پیاده شدن از خودرو، زانوها را به هم بچسبانید و آن‌ها را با هم حرکت دهید. قرار دادن یک کیسه نایلونی روی صندلی و زیر نشیمنگاه برای چرخیدن به شما کمک می کند.

دانستنی‌ها

# کاهش نمک، سکته کمتر!

## یک مطالعه جدید نشان داده که کاهش مصرف یک گرم نمک در روز ممکن است خطر بیماری‌های قلبی و سکته مغزی را کاهش دهد

به گزارش Medical News Today الگوهای کامپیوتری نشان می‌دهند کاهش مصرف نمک تنها به میزان یک گرم در روز، می‌تواند تا سال ۲۰۳۰ جان چهار میلیون نفر را در چین نجات دهد. با توجه به بزرگی جمعیت چین، این امر فواید زیادی برای سلامت جهانی به‌همراه خواهد داشت.

این مطالعه نشان داد که کاهش مصرف نمک به میزان یک گرم در روز می‌تواند میانگین فشار خون سیستولیک را ۱/۲ میلی‌متر بر جیوه کم کند و خطر ابتلا به بیماری ایسکمیک قلبی (وضعیتی که در آن قلب به میزان کافی خون حاوی اکسیژن و مواد مغذی را دریافت نکرده و به درستی کار نمی کند) را تا ۴ درصد و خطر سکته مغزی را تا ۶ درصد کاهش دهد.

نمک که همچنین به‌عنوان کلرید سدیم شناخته می‌شود، بخشی ضروری از رژیم غذایی است. نمک به‌طور طبیعی در برخی غذاها مانند شیر وجود دارد. این ماده معدنی به دلایل زیادی مهم است، از جمله این که به تعادل سطح مایعات در بدن کمک می کند.

طبق گفته دانشمندان دانشکده بهداشت عمومی هاروارد، بدن انسان برای هدایت تکانه‌های عصبی، انقباض و شل کردن عضلات و حفظ تعادل مناسب آب و مواد معدنی به مقدار کمی سدیم نیاز دارد.

طبق دستورالعمل‌های غذایی، افراد ۱۴ ساله و بالاتر می‌توانند روزانه دو هزار و ۳۰۰ میلی‌گرم سدیم مصرف کنند. مصرف بیش از حد نمک می‌تواند باعث مشکلات سلامتی مانند سنگ کلیه، افزایش فشار خون و بیماری قلبی شود.

به گفته انجمن قلب آمریکا، مصرف بیش از حد نمک خطر ابتلا به بیماری‌های بزرگ شدن عضله قلب، سردرد، سکته مغزی، فشار خون بالا، پوکی استخوان، سرطان معده، احتباس آب، نفخ و چاقی را افزایش می‌دهد.


**خرید و فروش آسان در نیازمندیهای خراسان**

**فراخوان جذب سرمایه گذار**
**برای مجموعه اقامتی تفریحی کارگران مشهد**

هیئت امناء مجموعه های ورزشی و تفریحی کارگران کشور درنظر دارد
به منظور جذب سرمایه گذار واجد شرایط برای سرمایه گذاری به صورت (BOLT) در مجموعه تفریحی اقامتی کارگران شهرستان مشهد از طریق فراخوان عمومی و مناقصه جهت ساخت مجموعه تنیس در زمینی به وسعت ۲۵۰۰ متر اقدام نماید.
لذا بدینوسیله از کلیه متقاضیان توانمند و دارای سوابق کاری مرتبط دعوت می گردد حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۷/۰۷ از تاریخ انتشار آگهی به مجموعه مذکور به آدرس: میدان جمهوری اسلامی، ابتدای بلوار پیروزی مقابل یگان ویژه مراجعه و نسبت به بازدید و دریافت اسناد مناقصه اقدام نماید.
۱۴۰۱۸۷۷۸۴/ف

**آگهی مزایده فروش**
شرکت پاکیزه رخش طوس (سهامی خاص) در نظر دارد مقدار تقریبی ۸۰ تن روغن پیه گاوی (درجه ۱) غیر خوراکی تولیدی خود را از طریق مزایده به فروش رساند.
متقاضیان می توانند از تاریخ نشر آگهی به مدت ۵ روز جهت بازدید و پیشنهاد قیمت در ساعات اداری به آدرس : کیلومتر ۲۰ جاده مشهد – فریمان (تپه سلام) داخل موسسه صنعتی گوشت مشهد شرکت پاکیزه رخش طوس مراجعه کنند.
تلفن های تماس:
**۳۳۵۵۴۳۳۰ داخلی ۲۰۷ و ۳۰۸**
**۰۹۱۵۴۰۴۰۵۷۰**
۱۴۰۱۸۷۷۹۸/ر

**برگ سبز و سند کمپانی تراکتور مدل ۹۰ قرمز شماره انتظامی ۱۴-ایران ۵۴۲ ک ۱۳**
شماره شاسی L۰۰۰۰۹
شماره موتور YAW۰۱۶۳X به نام فهد زبید
مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۸۷۷۳۸/ف

**برگ سبز سواری هاچ بک مدل ۱۴۰۰** به شماره پلاک ایران ۷۴-۱۵۸ی۸۴ و شماره موتور M۱۵/۹۳۶۸۹۰۷ و شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰M۱۰۰۷۹۰۲ به نام جمیله امین محبوب مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۷۸۲۸/ش

**برگ سبز رانا پلاس مدل ۱۴۰۱ رنگ سفید**
شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۹ی۹۸۱
به شماره شاسی NT۳۴۱۷۹۶
به شماره موتور ۱۸۸B۰۰۰۴۷۳۷ بنام محمد صدیقی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۷۸۳۱/ف

**برگ سبز و سند کمپانی خودروپراید مشکی ۱۳۲**
مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۱۳۴ ج ۳۹ ایران ۷۴
شماره موتور ۲۲۱۵۸۲۱ و شماره شاسی ۱۴۲۲۲۸۶۰۰۰۷۲۷ به نام محمد محمدی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۷۸۵۱/ش

**برگ سبز و سند کمپانی تراکتور مدل ۹۷ سفید روغنی**
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۳۱ س ۳۹
به شماره موتور K۴MA۶۹۰-W۱۹۹۳۱۵
به شماره شاسی NAPLSRALDJ۱۳۵۹۵۳۱ بنام ابوالقاسم رستگار مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۷۸۹۲/ف

**برگ سبز و سند کمپانی خودرو وانت مزدا دو کابین**
مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ایران ۷۸-۴۸۴و۴۷ به شماره موتور E۲J۶A۵۵۹۱ و شماره شاسی NAGP۲PC۳۲HA۲۶۸۴۳۵ به نام علی اکبر شیری برزل آباد مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۷۸۲۳/ش

**اینجانب رسول دخیلی مالک خودرو دنا EF۷ مدل ۹۸**
به شماره شهربانی ۳۶ ایران ۶۳۶ ج ۲۲
شماره بدنه NAAW۰۱HE۱KE۱۷۲۸۷۵
و شماره موتور ۱۴۷H۰۴۸۳۴۲۵
به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد 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 ۱۴۰۱۸۷۸۹۳/پ

**اینجانب مهرداد محمدی**
**مالک خودرو پژو 206SD TU۵ مدل ۹۶**
**به شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۲۹ هـ ۱۵**
**و شماره شاسی** NAAP۴۱FE۴HJ۰۳۰۱۸۹
**شماره موتور** ۱۶۷B۰۰۲۹۰۶۹
به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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 و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۸۷۸۹۶/ف

**برگ سبز سواری پراید GTXI مدل ۸۵**
**شماره انتظامی ایران ۳۲-۳۴۷م۶۷**
**شماره موتور ۱۶۷۴۸۷۹**
**شماره شاسی** S۱۴۱۲۲۸۵۲۵۴۷۹۵
**بنام حسین باقری ترشیزی مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱۸۷۸۶۱/ف

**سند کمپانی و کارت سبز خودرو برلیانس بنام سید مهدی باقرپور به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۱۵ د ۱۲**
و شماره موتور BM۱۵LG۰۲۲۷۴۳
و شماره شاسی NAPH۲۳۰ACH۱۰۰۴۲۹۴
**مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۸۷۸۸/پ