ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
زندگی سلام
دوشنبه
۱۶ تیر ۱۴۰۴
۱۱ محرم ۱۴۴۷
۷ جولای ۲۰۲۵
شماره ۳۰۲۸

جرمی که تمیز می‌کند

گوش‌ها معمولا خودشان را به خوبی تمیز می کنند و نیازی به فرو کردن هرچیزی در گوش برای تمیز کردن آن نیست

فائزه مهاجر | مترجم

ایده‌های مختلفی در مورد چگونگی تمیز کردن گوش وجود دارد. پزشکان عموماً موافق اند که فرو کردن هر چیزی در داخل گوش ایده بدی است. گوش‌های شما معمولاً خودشان را به خوبی تمیز می کنند و نیازی به مراقبت اضافی ندارند. تنها دلیلی که باید آن‌ها را تمیز کنید، نرم کردن یا از بین بردن جرم گوش از قسمت بیرونی کانال‌های گوش است. در مطلب امروز با ترجمه مقاله‌ای از سایت webmd به بررسی موارد مربوط به تمیز کردن جرم گوش پرداختیم. با ما همراه باشید.

◉ چرا جرم گوش داریم؟

تولید جرم گوش یا به قول پزشکان، سرومن، برای بدن طبیعی است. این ماده به محافظت و روان کردن گوش‌های شما کمک می کند. اگر جرم گوش نداشتید، احتمالاً گوش‌هایتان دچار خارش و خشکی می شدند. این ماده حتی خواص ضد باکتریایی دارد، به این معنی که گوش‌های شما خود را تمیز می کنند. جرم گوش مانند فیلتری برای گوش‌های شماست و چیزهای مضر مانند خاک و گرد و غبار را از گوش دور نگه می‌دارد و آن‌ها را به دام می‌اندازد تا به اعماق گوش نفوذ نکنند. وقتی چیزی می جوید و فک خود را حرکت می دهید، به حرکت جرم گوش قدیمی از کانال گوش به دهانه گوش کمک می کنید. در آنجا معمولاً جرم خشک شده و بیرون می‌ریزد. اما جرم گوش در قسمت عمیق کانال گوش شما تشکیل نمی‌شود؛ بلکه در قسمت بیرونی آن ساخته می‌شود. بنابراین، اغلب اوقات، دلیل این که جرم گوش به پرده گوش شما چسبیده، این است که سعی کرده‌اید گوش‌های خود را با یک گوش پاک کن یا چیزی شبیه آن تمیز کنید و جرم را عمیق‌تر به داخل فشار داده‌اید.

◉ آیا باید گوش خود را تمیز کنیم؟

در حالت ایده‌آل، خیر. کانال‌های گوش شما نباید نیازی به تمیز کردن داشته باشند، اما اگر جرم گوش بیش از حد جمع شود و علایمی ایجاد کند یا مانع از انجام معاینه مناسب گوش توسط پزشک شود، ممکن است دچار مشکلی به نام تجمع سرومن شده باشید. این بدان معناست که جرم گوش کانال گوش شما را کاملاً پر کرده است و می‌تواند در یک یا هر دو گوش رخ دهد. اگر از سمعک استفاده می کنید، بعد از جراحی گوش دچار عوارض شده‌اید یا از گوش پاک کن یا اشیای دیگر در گوش استفاده می کنید، جرم گوش می‌تواند تجمع کند.

◉ چطور گوش خود را تمیز کنیم؟

اگر مشکل شما جدی نیست اما فکر می کنید جرم گوش زیادی دارید، می توانید به آرامی قسمت بیرونی گوش‌هایتان را تمیز کنید. فقط از یک پارچه نرم و تمیز استفاده کنید. همچنین می‌توانید چند قطره روغن بچه، پراکسید هیدروژن، روغن معدنی یا گلیسیرین را در گوش خود بریزید تا جرم نرم شود.

می‌توانید از قطره‌های گوش که بدون نسخه پزشک در دسترس هستند هم برای تمیز کردن گوش‌هایتان استفاده کنید. همچنین می‌توانید قطره‌های گوش روغنی را برای از بین بردن جرم گوش در نظر بگیرید. به دنبال قطره‌هایی باشید که حاوی روغن بادام زمینی، زیتون یا بادام باشند. همچنین می‌توانید از کیت‌های پاک کننده موم که بدون نسخه پزشک موجود هستند، استفاده کنید. با این حال، مشخص نیست که این کیت‌ها مؤثر باشند و همچنین می‌توانند ناامن باشند. علاوه بر گوش پاک کن یا هر شیء کوچک یا نوک تیز دیگر، شمع گوش هم برای تمیز کردن گوش نامناسب است. مطالعات نشان می‌دهد که این موارد نه تنها مؤثر نیستند بلکه می‌توانند باعث آسیب شوند.

بیشتر بدانیم

کدام رژیم غذایی برای حفظ سلامت در دوران سالمندی بهتر است؟

نتایج یک پژوهش تازه نشان می‌دهد که پیروی از الگوهای تغذیه سالم می‌تواند راهبرد مؤثری برای دوران سالمندی سالم باشد. رژیم‌هایی که سرشار از میوه، سبزی، غلات کامل، چربی‌های غیراشباع و حبوبات هستند و میزان چربی‌های ترانس، نمک، گوشت قرمز و گوشت‌های فراوری شده در آن‌ها پایین است. مطالعه‌ای بلند مدت که نتایج آن اخیرا در مجله «Nature Medicine» منتشر شده نشان می‌دهد که تغذیه می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت در دوران سالمندی داشته باشد. بیشترین ارتباط مثبت با سالمندی سالم مربوط به شاخص تغذیه سالم جایگزین (AHEI) بوده؛ رژیمی که بر مصرف میوه، سبزیجات، غلات کامل، چربی‌های مفید و کاهش مصرف گوشت‌های فراوری شده و چربی ترانس تاکید دارد. رژیم مدیترانه‌ای جایگزین و رژیم دش نیز در رتبه‌های بعدی قرار دارند. این دو الگو، که یکی بر مصرف غذاهای گیاهی، چربی سالم، پروتئین کم چرب و دیگری بر کاهش فشار خون، مصرف بیشتر میوه، سبزی، غلات کامل و پروتئین تمرکز دارند نیز تاثیری نسبتا قوی در افزایش شانس سالمندی نشان داده‌اند. رژیم ترکیبی «MIND» که ترکیبی از رژیم مدیترانه‌ای و دش است و با هدف حفظ سلامت مغز طراحی شده در این مطالعه عملکرد خوبی داشته است. بر اساس این مطالعه، چربی‌های ترانس بدترین تاثیر را بر سالمندی دارند به طوری که مصرف آن‌ها شانس رسیدن به سالمندی سالم را تقریبا به نصف کاهش داده است. در مقابل، بیشترین تاثیر مثبت مربوط به میوه، چربی‌های غیراشباع، غلات کامل و سبزیجات بوده که احتمال رسیدن به سالمندی سالم را تا دو برابر افزایش داده‌اند.

پیشگیری

۵ نشانه پنهان که می‌گویند روده‌تان در خطر است

۱ تغییر غیرمنتظره در دفعات اجابت مزاج| یبوست یا اسهال همیشگی و طولانی می‌تواند نشانه اختلال عملکرد روده باشد و نباید نادیده گرفته شود.

۲ نفخ و دردهای مزمن شکمی| هنگامی که طی مدت طولانی درد، ناراحتی یا نفخ شکم دارید، این موضوع می‌تواند نشانه اختلالات جدی مانند سندروم روده تحریک پذیر (IBS) یا حتی بیماری‌های التهابی روده باشد.

۳ وجود خون در مدفوع| مشاهده خون روشن یا تیره در مدفوع، هشداری جدی است و باید سریع بررسی پزشکی انجام شود. این علامت می‌تواند ناشی از مشکلاتی مثل بواسیر، شقاق یا حتی موارد خطرناک‌تر مانند سرطان روده باشد.

۴ کاهش وزن بی دلیل| اگر بدون تغییر در رژیم غذایی یا فعالیت، دچار کاهش وزن شدید، ممکن است بدن شما دچار سوءجذب مواد مغذی یا یکی از بیماری‌های روده‌ای شده باشد.

۵ احساس خستگی مداوم| مشکلات دستگاه گوارش و اختلال در جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند منجر به احساس بی حالی، ضعف و کاهش سطح انرژی شود.

در صورت پیدایش هر یک از این علامت‌ها به طور مکرر، مراجعه به پزشک و بررسی تخصصی اهمیت بسیار زیادی دارد. سلامت روده تأثیر مستقیم بر کل بدن دارد و بی‌توجهی به علامت‌ها می‌تواند پیامدهای جبران ناپذیری داشته باشد.

تازه ها

خبر بد برای طرفداران قهوه فوری

قهوه فوری یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌ها در جهان است که به دلیل قیمت مناسب، سرعت تهیه بالا و دسترسی آسان، طیف گسترده‌ای از مصرف کنندگان را جذب کرده است. با این حال، مطالعات علمی متعدد در سال‌های اخیر به پیامدهای منفی مصرف مداوم قهوه فوری بر سلامتی اشاره داشته‌اند که در ادامه بررسی‌شان می کنیم:

ترکیبات مضر| قهوه فوری در فرایند تولید تحت حرارت زیاد و فراوری شدید قرار می گیرد که نه تنها ساختار شیمیایی آن را تغییر می دهد، بلکه باعث تشکیل ترکیبات مضری همچون آکریل آمید می‌شود. آکریل آمید یک ماده شیمیایی با پتانسیل سرطان زایی است که در نتیجه واکنش‌های حرارتی در قهوه فوری شکل می گیرد. طبق پژوهش‌های تخصصی، میزان این ماده در قهوه فوری نسبت به قهوه دم کرده به مراتب بالاتر است. آکریل آمید، به‌ویژه در مصرف مداوم و طولانی مدت، می‌تواند احتمال ابتلا به برخی سرطان‌ها (نظیر سرطان کلیه و تخمدان) را افزایش دهد.

آسیب به کلیه| همچنین، در تولید قهوه فوری اغلب از دانه‌های کم کیفیت یا لوبیای قهوه‌ای استفاده می‌شود که حاوی مقادیر بالاتری از آلاینده‌ها و فلزات سنگین مانند سرب و کادمیوم هستند. مصرف مستمر این نوشیدنی ممکن است میزان دریافت این فلزات را از آستانه مجاز بالاتر ببرد و به مرور زمان بر عملکرد کبد، کلیه و سیستم عصبی اثر منفی بگذارد.

بیماری‌های متابولیک| با توجه به افزودنی‌های شیمیایی و قندهای پنهان، خطر بروز مقاومت به انسولین، افزایش وزن و تشدید بیماری‌های متابولیک نیز وجود دارد؛ یافته‌هایی که در متون پزشکی روز دنیا و مقاله مورد اشاره هم بازتاب داشته‌اند.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
عبداله گلشن آبادی به آباد – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
عبداله گلشن آبادی به آباد – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مه ولات
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
علی احمدی – رئیس ثبت اسناد و املاک مه ولات

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کاشمر
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
[illegible]
احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
علی آب باریکی رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
[illegible]
احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

تبلیغات اقناع کننده
ظریف، رابطه مدار و مخاطب گرا،
مؤثرتر از تبلیغات وادار کننده، خشن و
خودگرا و خودبرتربین است

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک گناباد – هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی – آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
سید ضیا الدین مهدوی شهری – رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد

سفارش آگهی در روزنامه خراسان
www.37010.ir
37010