استراحة

كيف يمكن لسماعات الأذن تهديد سمعك؟

أصبحت سماعات الرأس والأذن جزءًا أساسيًا من حياتنا اليومية، ولكن قد يؤدي الاستخدام الخاطئ أو المفرط لها إلى مخاطر صحية كبيرة تهدد السمع بشكل دائم. في مقابلة حصرية مع موقع Gazeta.Ru، حذرت الدكتورة سفيتلانا نوزنيتسكايا، أخصائية أمراض الأنف والأذن والحنجرة، من المخاطر غير المتوقعة لاستخدام السماعات في ظروف معينة، مشيرة إلى أن بعض المواقف تشكل تهديدًا حقيقيًا على صحة الأذن.

أخطر المواقف التي أكدت عليها نوزنيتسكايا هي تلك التي تحدث عند ممارسة الرياضة أو السباحة أو الاستحمام باستخدام السماعات. وقالت: "أظهرت الدراسات العالمية أن استخدام سماعات الرأس يزيد من عدد البكتيريا داخل قناة الأذن بمقدار 11 مرة مقارنة بحالتها الطبيعية، وهو ما يشكل خطرًا كبيرًا على الأذن."

البكتيريا والفطريات: المخاطر الخفية

تشير الأبحاث إلى أن جميعنا نمتلك بكتيريا في آذاننا، وعادةً ما لا تسبب هذه البكتيريا أي مشاكل صحية. لكن إذا ازدادت أعدادها أو دخلت بكتيريا جديدة إلى الأذن، مثلما يحدث عند مشاركة السماعات مع الآخرين، فقد يؤدي ذلك إلى تطور التهابات خطيرة داخل الأذن.

الإفطار بالسكر يقتل... يزيد الوفاة المبكرة بنسبة 40%!

وجد العلماء أن إضافة أي نوع من الفواكه المجففة إلى وجبة الإفطار يقلل من خطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة 18% والسرطان بنسبة 11%.

كما أن تناول لتناول "الميوسلي" (المكون من حبوب ومكسرات وبذور وفواكه مجففة غير مخبوزة) أو الشوفان أو حبوب النخالة في الصباح له تأثير مفيد مماثل، حيث يقلل خطر الوفاة المبكرة بنسبة تتراوح بين 10% و15%.

في حين أن بدء اليوم بوعاء من الحبوب المحلاة بالسكر يزيد احتمال الوفاة المبكرة بنسبة مذهلة تصل إلى 40%، وفقا لبحث نشر في مجلة Nutrition Journal.

وحللت الدراسة التي أجريت في جامعة العلوم والتكنولوجيا في آنهوي، الصين، كيفية تأثير وجبات الإفطار المختلفة على متوسط العمر، حيث راقبت عادات الأكل لدى 186 ألف بريطاني.

ويعتقد العلماء أن الفواكه المجففة تحارب الأمراض لأن عملية التجفيف تزيد تركيز العناصر الغذائية الطبيعية والألياف في كل قطعة. كما أنها مصدر غني بمضادات الأكسدة القوية التي يمكن أن تحمي من أمراض القلب والسرطان.

وتشير البيانات إلى أن مجرد إضافة نوع واحد من الأطعمة "الفائقة" إلى وجبة الإفطار يمكن أن يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب بنحو 18%. وتأتي الفواكه المجففة، مثل الزبيب والقراصيا والتمر والتين، على رأس هذه الأطعمة.

وخلص الباحثون إلى أن "الزبيب مصدر مهم للألياف الغذائية والبوليفينولات، والتي قد تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية من خلال التأثير على استقلاب البروتينات الدهنية والالتهابات.

الكلمات المتقاطعة

	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	■											
2		■										
3			■		■		■		■			■
4				■				■		■		
5					■	■		■			■	
6	■											
7		■										
8			■		■		■		■		■	
9		■		■				■		■		
10	■			■								■
11					■	■		■				
12												

أفقياً:

١- سفير الجمهورية اليمنية لدى الشقيقة مصر العربية.
٢- محافظ محافظة ابين الحالي .
٣- للتفسير – نصف كلمة جابر .
٤- حرف نصب – احرف مكررة – وجع.
٥- اكتمل (م) – اسم علم مذكر (م).
٦- حارس المنتخب الجنوبي قبل الوحدة في الثمانينات.
٧- ممثلة مصرية مشاركة في الجزء الاول من مسلسل ليالي الحلمية.
٨- من حركات البحر .
٩- ثلث كلمة مصر – شعوب.
١٠- قناة يمنية فضائية مستقلة – احصى.
١١- حاكم (م) – عاصمة اوروبية.
١٢- مدرب المنتخب الوطني للشباب ناقص الحرف الاخير.

عموديا

١- احد الوالدين (م) – قناة فضائية ايرانية شيعية – بحر.
٢- مديرية في م/شبوة – نصف كلمة اثاث – من الانبياء.
٣- ٢٤ ساعة (م) – حبر – نقود (م).
٤- حيوان – زعيم الفاشية القرن الماضي – من الالوان.
٥- علك مبعثرة – احرف مكررة .
٦- نصف كلمة مولد – مرض صدري – فرحان .
٧- من الانبياء – الاسم الاول لممثل مصري قدير .
٨- حس – نصف كلمة ملاك – للسؤال (م).
٩- للسؤال عن المكان – استاذ جامعة – ثلث كلمة رعد.
١٠- قرع – البحر – مديرية في م/ حضرموت (م) .
١١- اسم علم مذكر – لعب اطفال.
١٢- بذور خاصة بالزراعة (م) – رقم – حرف نصب.

ر	ك	ب	ل	ا	ن	س	ح	د	م	ح	ا
و	و	■	ا	و	س	■	ا	ي	ب	ي	ل
م	ر	ي	م	■	ر	و	م	ن	■	■	م
ا	ي	ن	■	ن	ي	م	ل	ا	ع	ل	ا
ن	ا	■	م	ا	ن	س	■	ع	ن	ا	ن
ي	■	د	ي	ص	■	■	د	ب	■	م	ي
ا	ا	■	ر	ر	ر	■	م	د	ا	■	ا
■	م	ل	ا	ع	ل	ا	■	ا	ل	ا	■
د	م	■	ث	ر	■	ل	ا	ل	ت	ل	ا
ب	■	ف	■	م	م	■	ا	ل	ل	هـ	■
ر	ص	ن	ح	ا	ل	ص	■	هـ	ا	ن	ي
ا	ل	ي	و	ن	ا	ن	■	■	ل	د	ي

حل العدد الماضي

السودوكو

						7	5	3
			4	8	7		6	1
6	9	7						
				4			1	
4	7		9	6			2	5
				2			4	
2	4	6						8
			6	1	2	4	9	7
								2

8	6	1	9	7	3	2	5	4
3	4	7	2	5	1	6	9	8
5	2	9	4	6	8	1	7	3
6	5	4	8	3	9	7	2	1
1	7	8	6	2	4	5	3	9
2	9	3	5	1	7	8	4	6
4	1	5	3	8	2	9	6	7
7	3	6	1	9	5	4	8	2
9	8	2	7	4	6	3	1	5

حل العدد الماضي