

خبرها از عالم علم

دلیل شیوع کمردرد در میان دانش آموزان چیست؟



مجری طرح تحقیقاتی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهکرد گفت: استفاده طولانی مدت از ابزارهای الکترونیکی، کم تحرکی، نحوه گرفتن و وزن بالای کیف و کوله پشتی با محتویات درون آن، از جمله مواردی است که منجر به ایجاد مشکل کمردرد در میان دانش آموزان می شود.

به گزارش ایسنا، معصومه معزی در نشست طرح‌های خاتمه یافته دانشگاه علوم پزشکی شهکرد در راستای رویکرد ترجمان دانش با اشاره به طرح بررسی کمردرد در سنین ۱۲ تا ۱۸ سال، اظهار کرد: کمردرد از شایع ترین مشکلات سلامتی و دومین علت مراجعه به پزشک به شمار می‌رود. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهکرد با بیان اینکه شیوع کمردرد در دنیا ۲۰ تا ۷۰ درصد است، افزود: باتوجه به نتایج مطالعه انجام شده بر روی دانش آموزان ۱۲ تا ۱۸ سال در شهکرد، مشخص شد که شیوع کمردرد در میان این دانش آموزان ۲۲.۵ درصد بوده و در بین دختران این مشکل بیش تر است.

وی فعالیت فیزیکی کم، کم تحرکی، استفاده نادرست از ابزار الکترونیکی را از جمله علل کمردرد دانست و خاطر نشان کرد: هر چه زمان استفاده از ابزار الکترونیکی مانند لپ تاپ، تبلت و موبایل افزایش یابد خطر شیوع کمردرد بیشتر است. استفاده زیاد و طولانی مدت از این ابزارها و نشستن با استقرار بدنی نامناسب هنگام استفاده از آنها و بد تنستن در مقابل تلویزیون چهار تا هشت برابر احتمال ابتلا به کمردرد را افزایش می‌دهد.

معزی تاکید کرد: ارگونومی و نحوه نامناسب استفاده دانش آموزان از صندلی‌های کلاس درس نیز موجب ابتلا به کمردرد در میان این قشر می‌شود که براساس بررسی‌های انجام شده نیاز به اصلاح ۶۰ درصد از صندلی‌های مورد استفاده با توجه به اصول ارگونومی وجود دارد

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهکرد بیان کرد: نحوه گرفتن کیف و کوله‌پشتی بسیار مهم است چرا که استفاده نادرست به همراه وزن بالای آن‌ها به ستون فقرات آسیب وارد کرده و باعث مشکلات عضلانی اسکلتی می‌شود، در حقیقت وزن کیف یا کوله پشتی و محتوی درون آن باید بین ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن دانش آموز باشد. لذا برای پیشگیری از کمردرد لازم است آگاهی و دانش دانش آموزان، والدین و اولیای مدرسه در این زمینه افزایش یابد.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۲۰۰۵۸۰۴/۱۲۰۳۲۹۰۱۲۰۰۴۰۶ مورخ ۱۵ /۰۸ /۱۴۰۴ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گرسار تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای / خانم کرملی شکوه فر فرزند علی به شناسنامه شماره ۶ و کد ملی ۶۰۹۹۶۱۳۴ صادره از گرسار در ششادنگ یک قطعه زمین مزروعی با حقابه در پلاک شماره ۲ فرعی از ۴۵ اصلی واقع در سعدآباد گرسار موروثی علی شکوه فر محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۲۹ / ۰۹ /۱۴۰۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۵ / ۱۰ /۱۴۰۴

۲۰۷۵۷۵۵.م.الف
رئیس ثبت اسناد و املاک از طرف بهمن جوادی مقدم – معاون

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

۱- برابر رای شماره ۱۴۰۶۰۳۹۰۱۰۰۹۵۹۲/۱۴۰۶ مورخ ۱۷ /۰۶ /۱۴۰۴ کلاسبه ۱۴۰۶۱۱۴۴۹۰۱۰۰۰۳۷۱/۱۴۰۶ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای هادی شمسینی غیاوند به شناسنامه شماره ۶۱۹ کد ملی ۲۳۴۸۰۴۳۱۱۰۲۴۴۸ فرزند محرم در ششادنگ یک قطعه زمین مزروعی ۳/ ۴۳ متر مربع پلاک شماره ۴ فرعی از ۱۳۸ اصلی واقع در اراضی روستای اسماعیل آباد قزوین مزروعی پورده بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین متقاضی غیاوند به شماره ۶۱۹ کد ملی ۲۳۴۸۰۴۳۱۱۰۲۴۴۸ فرزند محرم در ششادنگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۸ / ۳۴۷ متر مربع پلاک شماره ۴ فرعی از ۱۳۸ واقع در اراضی روستای اسماعیل آباد قزوین مزروعی گوراندشت رمضان پورده بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی خانم حمیده شمسی غیاوند به شناسنامه شماره ۱۴۷۳ کد ملی ۴۳۳۴۸۷۲۵۸ صادره مرکزی فرزند محرم در ششادنگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۸ / ۱۱۳۳ متر مربع از اراضی روستای اسماعیل آباد قاقازان در پلاک ۴ فرعی از ۱۳۸ واقع در قزوین بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین تائید گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند . بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۲۹ / ۰۹ /۱۴۰۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۵ / ۱۰ /۱۴۰۴

۲۰۷۳۴۹۲.م.الف
شعبان سسگری – رئیس ثبت اسناد و املاک

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون تحدید ششادنگ یک قطعه زمین دیوار به پلاک ۱۱۴ فرعی از سنگ ۱۹۴ اصلی قریه صالح آباد که بنام آقای مرتضی اصل استوار فرزند ابراهیم می باشد در جریان ثبت است بعلت عدم حضور مالک تائیدکن انجام نگردید، از طرفی مطابق ماده ۱۵ قانون ثبت نیز نمی توان عمل نمود لذا بنایه تقاضای ثبتی نامبرده تحدید پلاک مذکور در روزسه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۴ ساعت ۱۰ صبح در محل وقوع ملک انجام می گردد بدینوسیله به اطلاع اهالی و خصوصا بمالکین مجاور و یا نماینده قانونی آنها اعلام می دارد که در روز و ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند مهلت اعتراض از تاریخ تنظیم صورت مجلس بمدت سی روز خواهد بود واعتراضات مجاورین طبق ماده ۲۰ قانون ثبت پذیرفته و رسیدگی خواهد شد.

تاریخ انتشار ۱۴۰۴/۱۰/۱۵
سیریت اداره ثبت اسناد و املاک دماوند– امیرتقرری

راهکاری جدید برای بالا رفتن توان حرکتی و کیفیت زندگی سالمندان



ورزشی شامل تمرینات قدرتی، تعادلی، استقامتی و تمرین‌های حس عمقی پرداخته‌اند. همچنین فناوری‌هایی مانند واقعیت مجازی به دلیل جذابیت و امکان شبیه‌سازی فعالیت‌های واقعی، توجه محققان را جلب کرده‌اند. این فناوری می‌تواند انجام تمرینات را برای سالمندان قابل تحمل تر و حتی لذت‌بخش کند.

در ادامه این تلاش‌ها، زهره سلطانیان دهکردی از گروه آسیب‌شناسی و حرکات اصلاحی پردیس بین‌المللی کیش دانشگاه تهران با همراهی همکار دانشگاهی خود و همکاری دانشگاه گیلان این پژوهش را انجام داده است. آن‌ها به صورت کاربردی بررسی کرده‌اند که یک برنامه تمرینی مبتنی بر واقعیت مجازی، در مقایسه با تمرینات سنتی، چه تأثیری بر تعادل و سرعت راه رفتن سالمندان دارد.

برای اجرای این تحقیق، ۴۰ نفر سالمند ۶۰ تا ۷۵ ساله شامل زن و مرد در دو گروه تمرینات بازی ورزش و تمرینات سنتی قرار گرفتند. برای بررسی سرعت راه رفتن، آزمونی موسوم به «۲۵ فوت» به کار رفت. برای سنجش تعادل ایستا و پویا نیز از آزمون‌های خاص مربوطه

ترس از سقوط در هر دو گروه کاهش یافت. این کاهش ترس می‌تواند به سالمندان کمک کند با اعتماد بیشتری حرکت کنند و در فعالیت‌های روزانه مشارکت بیشتری داشته باشند.

در ادامه، پژوهش اطلاعات بیشتری درباره چرایی اثرگذاری این دو نوع تمرین ارائه می‌دهد. بر این اساس، هماهنگی بین چالش فعالیت و توانایی فرد باعث می‌شود تجربه تمرین مثبت باشد و مهارت او بهتر شود. بازی ورزش‌ها به دلیل جذابیت، تنوع و تعامل بیشتر می‌توانند انگیزه فرد را بالا ببرند و او را به تکرار حرکت‌ها تشویق کنند.

این تمرین‌ها همچنین به دلیل درگیری سیستم‌های حسی و نیاز به واکنش سریع، می‌توانند باعث تقویت هماهنگی و تعادل شوند. تمرینات سنتی نیز مزیت‌های خود را دارند. این تمرین‌ها معمولاً ساده‌ترند و می‌توانند به صورت گروهی اجرا شوند. علاوه بر آن، تمرینات گام‌برداری و انتقال وزن که در تمرینات سنتی به کار می‌روند، نقش مهمی در حفظ تعادل سالمندان دارند.

این پژوهش نشان داد تمرینات سنتی و بازی ورزش هر دو در بهبود سرعت راه رفتن مؤثرند. با اینکه اثر تمرینات سنتی اندکی بیشتر بود، اما تمرینات واقعیت مجازی نیز به دلیل جذابیت و امکان اجرا در خانه گزینه خوبی برای افرادی است که رفت و آمد برایشان دشوار است. از آنجا که در دوره سالمندی هماهنگی بین عضلات و حواس کاهش پیدا می‌کند، این نوع تمرین‌ها می‌تواند نقش مهمی در بازپایی مهارت‌های حرکتی داشته باشد.

نتایج این پژوهش در «فصلنامه علوم پزشکی صدر» منتشر شده‌اند که وابسته به دانشگاه علوم پزشکی شیراز است. انتشار این مقاله نشان می‌دهد توجه به سلامت سالمندان از اولویت‌های مهم مراکز علمی کشور است.



شماره جدول ۷۸۷۹

افقی

- ۱-کار طبابت- از شاهان معروف ساسانی
- ۲-بی کفایت- از زوجات حضرت ابراهیم - بیماری
- ۳-هنوز ادب نشده - خرج و هزینه - چپ‌سیار
- ۴-دروازه - ربانیده - اصطلاحی در فوتبال
- ۵-به یک اندازه هستند - تازه راه افتاده
- ۶- عادل است و با نامهای باری تعالی
- ۷- ششم - سرپرست خانواده
- ۸-پزندگان خوش
- ۹-گوشت شبیه کبک- دارای ناخالصی - امر
- ۱۰-به آمدن
- ۱۱-زبانۀ آتش- نوعی شیشه مرغوب است- حرف تصدیق
- ۱۲-شهر خرما - افسر ده
- ۱۳-دردمد - بازار پرخریدار
- ۱۴-ارشد کننده - سنگ قبان - بهترین صدا
- ۱۵-از پزندگان شکاری - هوای در حرکت- ارمغانی از گجرات هند

۱۳-واحد پول آلبانی - آوازی از عالم غیب- بعد از استوار - آب روستایی

۱۴-پدر آذریها - حصی و تند مزاج - دیو سفید پای در بند

۱۵-کنایه از کسی که سر سپرده دیگری و با خرج او بزرگشده - مشگین گل گویندش

عمودی

- ۱-همنشین است- دومین پادشاه سلجوقی
- ۲-محاکمه - نظیر و مانند
- ۳-پنهان داشتن
- ۴-گشادگی میان دو کوه - پشم شتر و خرگوش و غیره - در میان
- ۵-پسر فریدون - بی صدا- ردیاب هوایی
- ۶-معجزه پیامبر گرامی اسلام -
- ۷-ری سی و س م د ا و ا ن
- ۸-ت ا ر ا ل ا و ا ب ل ق
- ۹-س ا ر ر ی ی س ی ن م ه
- ۱۰-ر ا س ت ا م ر ا ع ا ت م س
- ۱۱-خ و ب ا م ا م ب ا ت و ا ر
- ۱۲-ا ر ه ا ر ع ر ب ک ل و ب
- ۱۳-ن س ر ک ت ا ب ا د ا د ک ا ه
- ۱۴-خ ا م ن ش ی ا ن

ساخته صهونیست ها - شعر گفتن

خبر پزشکی

چای؛ نوشیدنی ساده‌ای برای استخوان‌های

قوی تر در زنان سالمند

اگر زنان سالمند بخواهند تا حد امکان از شکستگی استخوان‌ها، به‌ویژه شکستگی لگن، پیشگیری کنند، شاید بد نباشد به یک توصیه ساده توجه کنند: چای را به قهوه ترجیح دهند.بر اساس گزارش تازه‌ای از HealthDay، نتایج یک پژوهش ۱۰ ساله نشان می‌دهد زنانی که به‌طور منظم چای می‌نوشند، در مقایسه با مصرف‌کنندگان قهوه، از تراکم استخوانی کمی بالاتری برخوردارند. پژوهشگران می‌گویند همین افزایش‌های جزئی هم می‌تواند در سطح جمعیت، به کاهش قابل توجه تعداد شکستگی‌ها منجر شود.

این مطالعه که به‌تازگی در نشریه علمی Nutrients منتشر شده، نزدیک به ۱۰ هزار زن سالمند را به مدت ۱۰ سال زیر نظر داشته و تغییرات تراکم مواد معدنی استخوان (BMD) آن‌ها را بر اساس میزان مصرف چای و قهوه بررسی کرده است. BMD یکی از مهم‌ترین شاخص‌ها برای سنجش خطر ابتلا به پوکی استخوان به شمار می‌رود.

نتیجه کلی پژوهش این بود که مصرف متعادل قهوه آسیبی به سلامت استخوان وارد نمی‌کند، اما نوشیدن بیش از پنج فنجان قهوه در روز با کاهش تراکم استخوان همراه است.

پوکی استخوان مشکلی شایع در سالمندی است؛ به‌طوری که از هر سه زن بالای ۵۰ سال، یک نفر به این بیماری مبتلاست. این عارضه هر سال باعث میلیون‌ها شکستگی استخوان در سراسر جهان می‌شود. از آنجا که چای و قهوه بخشی از عادت روزمره میلیاردها نفر در دنیاست، بررسی تأثیر آن‌ها بر سلامت استخوان اهمیت زیادی دارد.

پژوهشگران اشاره می‌کنند که مطالعات پیشین در این زمینه نتایج یکسانی نداشته‌اند و کمتر پژوهشی توانسته چنین جمعیت بزرگی را در یک بازه زمانی طولانی بررسی کند. در این مطالعه، شرکت‌کنندگان به‌طور منظم میزان مصرف چای و قهوه خود را گزارش دادند و با استفاده از روش‌های تصویربرداری، تراکم استخوان آن‌ها اندازه‌گیری شد.

نتایج نشان داد زنانی که چای می‌نوشیدند، تراکم استخوان لگن بالاتری نسبت به کسانی داشتند که چای مصرف نمی‌کردند. اگرچه این تفاوت زیاد نبود، اما از نظر آماری معنادار بود و می‌تواند در مقیاس جمعیتی اهمیت داشته باشد. در مورد قهوه، یافته‌ها دوگانه بود. مصرف روزانه دو تا سه فنجان قهوه اثر منفی مشخصی بر استخوان‌ها نداشت، اما مصرف زیاد آن می‌توانست استحکام استخوان را کاهش دهد. این اثر منفی به‌ویژه در زنانی که در طول زندگی خود الککل بیشتری مصرف کرده بودند، پررنگ‌تر دیده شد. در مقابل، فواید چای در زنان چاق بیشتر به چشم می‌خورد.رایان لیو، از نویسندگان این پژوهش، می‌گوید چای حاوی ترکیباتی به نام کاتچین‌هاست که می‌توانند روند تحلیل استخوان را کند کرده و به استخوان‌سازی کمک کنند. در مقابل، کافئین موجود در قهوه – بر اساس مطالعات آزمایشگاهی – ممکن است جذب کلسیم و سوخت‌وساز استخوان را مختل کند؛ هرچند این اثرات معمولاً خفیف هستند و افزودن شیر به قهوه می‌تواند تا حدی آن‌ها را جبران کند.

پژوهشگران تأکید می‌کنند که این نتایج به معنای حذف کامل قهوه یا مصرف افراطی چای نیست. آن‌و لیو در پایان می‌گوید: «کلسیم و ویتامین D همچنان پایه‌های اصلی سلامت استخوان هستند، اما آنچه هر روز می‌نوشیم هم می‌تواند نقش داشته باشد. برای زنان سالمند، نوشیدن یک فنجان چای در روز شاید فقط یک عادت آرامش‌بخش نباشد، بلکه گامی کوچک اما مؤثر برای داشتن استخوان‌هایی قوی‌تر باشد.»

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

حل جدول شماره قبیل

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ب	و	س	ت	ن	ی	م	ا	ی	و	ش	ی	ج		
۲	ا	ن	ه	ا	د	ا	م	ت	ل	و	ا	س	ه	ب	
۳	خ	ی	ا	ب	م	ا	ر	م	ا	ر	م	د	ل		
۴	ت	ا	ب	ا	ل	ف	ج	ر	ا	م	ن	ا			
۵	ه	ا	ر	ک	س	ت	ر	ن	د	م	ا	ل			
۶	م	ن	ب	ت	ر	و	ی	ت	ب	ل	و	ط			
۷	ا	ر	ی	س	ی	س	م	د	ا	و	ا	ن			
۸	ب	ت	ا	س	ی	و	س	ه	پ	ل	د	ر			
۹	د	ر	ا	ت	ا	ل	ا	و	ا	ب	ل	ق			
۱۰	س	ا	ر	ر	ی	ی	س	ی	ن	م	ه				
۱۱	ر	ا	س	ت	ا	م	ر	ا	ع	ا	ت	م	س		
۱۲	خ	و	ب	ا	م	ا	م	ب	ا	ت	و	ا	ر		
۱۳	ا	ر	ه	ا	ر	ع	ر	ب	ک	ل	و	ب			
۱۴	ن	س	ر	ک	ت	ا	ب	ا	د	ا	د	ک	ا	ه	
۱۵	خ	ا	م	ن	ش	ی	ا	ن			د	ر	ا	ز	