

خبرها از عالم علم

آیا دوچرخه سواری و دویدن به زانو آسیب می زند



یک متخصص ارتوپدی و فوق تخصص زانو، در مورد اینکه دوچرخه سواری و دویدن به زانو آسیب می زند یا خیر، توضیحاتی داد. به گزارش مهر به نقل از رادیو سلامت، علی ترکمان گفت: دویدن و دوچرخه سواری برای زانوی سالم نه تنها مضر نیست، بلکه می تواند به

تقویت مفصل و عضلات اطراف زانو کمک کند اما در افرادی که دچار آرتروز و ساییدگی زانو هستند این فعالیت ها ممکن است درد را تشدید کند.

وی در توضیح این پرسش که آیا دوچرخه سواری و دویدن می تواند به زانو آسیب بزند، اظهار داشت: زانویی که سالم باشد و مشکل خاصی نداشته باشد و آرتروز هم نداشته باشد، فشارهای بسیار بیشتری از این فعالیت ها را تحمل می کند.

ترکمان افزود: دویدن، دوچرخه سواری، بالا و پایین رفتن از پله و حتی کوهنوردی هیچ کدام در صورتی که طبق اصول انجام شوند مشکلی برای زانو ایجاد نمی کنند و اتفاقا می توانند به تقویت خود مفصل زانو و عضلات اطراف آن کمک کنند.

به گفته این متخصص ارتوپدی، این دسته از ورزش ها از جمله فعالیت های مفیدی هستند که در صورت اجرای صحیح، برای سلامت مفصل زانو مفید خواهند بود.

وی در ادامه تأکید کرد: موضوع در مورد افرادی که دچار آرتروز و ساییدگی زانو هستند متفاوت است. اگر فردی در اثر دوچرخه سواری یا دویدن افزایش درد را تجربه کند، باید به این نکته توجه کند که فشار وارده به مفصل ممکن است باعث تشدید درد شود.

ترکمان افزود: میزان این مشکل کاملاً به شدت آرتروز و ساییدگی بستگی دارد و نمی توان برای همه افراد یک نسخه واحد پیچید.

به گفته وی، اگر فردی با انجام این فعالیت ها درد بیشتری احساس می کند، لازم است آن را رعایت کند و به گونه ای برنامه ریزی داشته باشد که این فشار اضافه به زانو وارد نشود و دردش کاهش پیدا کند.

ترکمان همچنین توضیح داد: وضعیت زانو تعیین می کند آیا این مفصل توان تحمل فشار را دارد یا نه. وقتی زانو سالم است، دویدن و دوچرخه سواری معمولاً تهدیدی برای آن محسوب نمی شود اما اگر زانو دچار آسیب، ساییدگی یا آرتروز باشد باید با احتیاط بیشتری به سراغ این فعالیت ها رفت. در این شرایط، شدت فعالیت، نوع حرکت و میزان تحمل مفصل اهمیت زیادی پیدا می کند و همین عوامل می تواند تعیین کند که ورزش برای فرد مفید باشد یا درد او را بیشتر کند.

این فوق تخصص زانو در ادامه درباره دویدن نیز توضیح داد: این فعالیت به دلیل ایجاد حالت کوپین و ضربه روی مفصل، فشار بیشتری به زانو وارد می کند. همین ویژگی باعث می شود در برخی افراد، به ویژه کسانی که آرتروز دارند، درد زانو افزایش پیدا کند.

به گفته ترکمان، تصمیم برای ادامه یا محدود کردن این فعالیت ها باید بر اساس وضعیت واقعی زانو و شدت آرتروز گرفته شود تا از آسیب بیشتر جلوگیری شود.

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی شهرستان الشتر – سری (۶۲۴) جمعی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی، املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان الشتر مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان مجزول و رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل در دو نوبت آگهی می‌گردد. در صورتی که هرکس نسبت به صدور سند مالکیت بنام متقاضیان اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را کتباً به اداره ثبت اسناد واملاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا به مراجع محترم قضایی تقدیم وگواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل نماید، در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می‌نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.

۱- تقاضای «عبدالحسین بستانی»فرزند «درویش حسین» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۵۰۸۹،۹۴» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۵۰»، فرعی از «۳۶/۱» اصلی واقع در بخش «بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک الشتر (سلسله)» خروجی از مالکیت مالک اولیه «عبدالحسین بستانی»

۲- تقاضای «محمود نادری» فرزند «ابراهیم» نسبت به «ششدانگ یک قطعه باغ» بمساحت «۱۲۰۹،۹۳» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۱۰۱» فرعی از «۷۰/۱» اصلی واقع در بخش «بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک الشتر (سلسله)» خروجی از مالکیت مالک اولیه «عبدالحسین بستانی»

۳- تقاضای «علی حسنونند» فرزند «نورخدا» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۲۴۳۴،۰۷» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۵۰» فرعی از «۱۵۵/۳» اصلی واقع در بخش «بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک الشتر (سلسله)» خروجی از مالکیت مالک اولیه « نور خدا حسنونند فرزند قاسم»

۴- تقاضای «علی حسنونند» فرزند «نورخدا» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۱۵۰۰،۱۴» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳۳۵» فرعی از «۱۵۳/۱۲» اصلی واقع در بخش «بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک الشتر (سلسله)» خروجی از مالکیت مالک اولیه «کلعلی اسکندری»

۵- تقاضای «صدر علی مومنی» فرزند «طهماسب خان» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۴۶۰۱،۱۹» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۴۶» فرعی از «۶۸» اصلی واقع در بخش «بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک الشتر (سلسله)» خروجی از مالکیت مالک اولیه «طهماسب مومنی»

۶- تقاضای «بهزاد ندری» فرزند «علی مردان» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۱۵۸۰،۷۴»

رئیس انجمن علمی طب سالمندان ایران با تأکید بر اینکه بسیاری از شکایات‌های شناختی در میان‌سالی و سالمندی به معنای ابتلا به آلزایمر نیست، گفت: کاهش تمرکز، فراموشی‌های خفیف، کندی پردازش ذهنی و احساس شفاف نبودن ذهن، در بسیاری از موارد ناشی از عوامل قابل اصلاحی مانند اختلال خواب، استرس، تغذیه نامناسب، کم‌تحركی یا برخی بیماری‌های زمینه‌ای است.

به گزارش بهداشت نیوز، احمد دلبری اظهار کرد: بسیاری از افراد از میان‌سالی به بعد، تجربه‌هایی مانند فراموش کردن موقت نام افراد، کاهش تمرکز یا احساس کندی ذهن را گزارش می‌کنند. این علائم در بسیاری از موارد به معنای اختلال حافظه یا ابتلا به بیماری‌های تحلیل‌برنده مغز مانند آلزایمر نیست، بلکه می‌تواند ناشی از پدیده‌ای باشد که از آن با عنوان «مه مغزی» یاد می‌شود.

وی افزود:مه مغزی یک اصطلاح توصیفی است و به‌تنهایی یک تشخیص پزشکی محسوب نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از علائم شناختی است که می‌تواند علل مختلفی داشته باشداین وضعیت معمولاً با کاهش تمرکز، فراموشی‌های خفیف، کند شدن سرعت پردازش ذهنی و احساس شفاف نبودن ذهن همراه است؛ اما برخلاف آلزایمر که یک بیماری نورودژنراتیو پیشرونده است، مه مغزی در بسیاری از موارد با شناسایی و اصلاح علت زمینه‌ای قابل بهبود است.

رئیس انجمن علمی طب سالمندان ایران با اشاره به عوامل مؤثر در ایجاد این وضعیت گفت:

♦♦♦♦♦

استفاده از شرکت‌های بازسازی تجهیزات پزشکی در شرایط اضطرار

مدیرکل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو گفت: استفاده از ظرفیت شرکت‌های بازسازی تجهیزات پزشکی در شرایط اضطرار توسعه می‌یابد. به گزارش مهر به نقل از ایفدانا، علی علیزاده، با تأکید بر بهره‌گیری از توانمندی شرکت‌های دارای مجوز بازایی و بازسازی تجهیزات پزشکی، افزود: استفاده از این ظرفیت ضمن کاهش هزینه‌های

رئیس انجمن علمی طب سالمندان ایران:

بسیاری از مشکلات حافظه در سالمندی قابل اصلاح هستند



استرس مزمن، اختلالات خواب به‌ویژه آپنه خواب، اضطراب و افسردگی، تغییرات هورمونی، کمبود برخی ریزمغذی‌ها مانند ویتامین B۱۲، اختلالات تیروئید، التهاب مزمن، تغذیه نامناسب، کم‌تحركی و مصرف برخی داروها از جمله عواملی هستند که می‌توانند به طور موقت عملکرد شناختی مغز را تحت تأثیر قرار دهند.

دلبری ادامه داد: گاهی افراد تصور می‌کنند وقتی نام یک فرد یا یک واژه را سریع به یاد نمی‌آورند، دچار اختلال حافظه شده‌اند؛ در حالی که در بسیاری از این موارد، مشکل اصلی ذخیره اطلاعات نیست، بلکه کاهش سرعت بازایی اطلاعات از حافظه است و این موضوع الزاماً به معنای ابتلا به آلزایمر نیست. وی با تأکید بر اینکه «ذهن خسته الزاماً ذهن بیمار نیست»، گفت: باید میان خستگی ذهنی، کاهش موقت عملکرد شناختی و بیماری‌های جدی مانند آلزایمر تفاوت قائل شد. البته اگر این علائم به‌تدریج پیشرفت

کنند، برای مدت طولانی ادامه یابند یا با اختلال در انجام فعالیت‌های روزمره همراه شوند، لازم است فرد هرچه سریع‌تر توسط پزشک ارزیابی شود.

رئیس انجمن علمی طب سالمندان ایران اصلاح سبک زندگی را یکی از مهم‌ترین راهکارهای حفظ سلامت مغز دانست و گفت: بهبود کیفیت خواب، مدیریت استرس، فعالیت بدنی منظم، تغذیه سالم، کنترل بیماری‌هایی مانند فشار خون، دیابت و اختلالات تیروئید، ترک سیگار، حفظ ارتباطات اجتماعی و انجام ارزیابی‌های آزمایشگاهی هدفمند در صورت نیاز، می‌تواند به کاهش علائم مه مغزی و افزایش شفافیت ذهنی کمک کند.

وی افزود: برخلاف آلزایمر، در مه مغزی معمولاً استقلال فرد در انجام فعالیت‌های روزمره حفظ می‌شود و فرد خود متوجه کاهش تمرکز یا کندی ذهنی است؛ در حالی که در بیماری آلزایمر، به‌تدریج اختلال در عملکرد روزانه و کاهش توانایی انجام فعالیت‌های مستقل زندگی ایجاد می‌شود.

دلبری خاطرنشان کرد: سلامت مغز از میان‌سالی آغاز می‌شود، نه از دوران سالمندی. هرچه اصلاح عوامل خطر زودتر شروع شود، احتمال حفظ عملکرد شناختی در سال‌های بعد بیشتر خواهد بود. بنابراین افراد نباید هرگونه فراموشی یا کاهش تمرکز را بلافاصله به آلزایمر نسبت دهند، بلکه بررسی علت‌ها و اصلاح عوامل قابل تغییر، نخستین گام برای حفظ سلامت مغز و پیشگیری از افت عملکرد شناختی در آینده است.

منبع: ایستا

♦♦♦♦♦

استفاده از شرکت‌های بازسازی تجهیزات پزشکی در شرایط اضطرار

نگهداشت تجهیزات، به تداوم ارائه خدمات درمانی و استفاده بهینه از منابع موجود کمک می‌کند. وی با اشاره به ابلاغ این موضوع به معاونان غذا و دارو و معاونان درمان دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی سراسر کشور، اظهار کرد: فهرست شرکت‌های دارای مجوز بازایی و بازسازی تجهیزات پزشکی برای بهره‌برداری به دانشگاه‌ها ارسال شده است تا از ظرفیت

خبر پزشکی

استراحت کوتاه مدت می تواند خطر ابتلا

به سرطان را کاهش دهد



یک مطالعه جدید می‌گوید اگر در زمان نشستن‌های طولانی، هر یک ساعت بلند شوید و پاهای خود را بکشید، خطر ابتلا به سرطان ناشی از بی‌تحركی را کاهش می‌دهید.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند که هر یک ساعت نشستن طولانی و بدون وقفه در روز با ۹ درصد افزایش خطر مرگ ناشی از سرطان همراه است.

تیم تحقیق به رهبری «فردریک هو»، مدرس ارشد بهداشت عمومی در دانشگاه گلاسکو در بریتانیا، نتیجه گرفتند: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که اثرات بی‌تحركی بر سلامت نه تنها به کل زمان بی‌تحركی، بلکه به این بستگی دارد که آیا مدت زمان در دوره‌های طولانی مدت بدون وقفه است یا با فعالیت قطع می‌شود.»

برای مطالعه جدید، محققان داده‌های بیش از ۹۱۰۰۰ شرکت‌کننده در بیوبانک بریتانیا، یک تلاش تحقیقاتی گسترده در زمینه سلامت در بریتانیا، را تجزیه و تحلیل کردند. همه شرکت‌کنندگان به مدت یک هفته ماینیتورهای فعالیت را برای ردیابی حرکات روزانه خود پوشیدند و سپس حدود ۱۲ سال تحت نظر قرار گرفتند.

نتایج نشان داد که نشستن طولانی مدت بدون بلند شدن، خطر ابتلا یا مرگ ناشی از سرطان، به ویژه سرطان‌های مرتبط با چاقی یا دیابت نوع ۲ را در افراد افزایش می‌دهد.

با این حال، قطع رفتار کم‌تحركی با حتی کمی حرکت، خطر سرطان را کاهش می‌دهد.

محققان دریافتند که جایگزینی یک ساعت در روز رفتار کم‌تحرك طولانی با فعالیت بدنی سبک، خطر مرگ ناشی از سرطان را ۱۲ درصد کاهش می‌دهد.

محققان نوشتند: «این الگو از نظر بیولوژیکی قابل قبول است: مطالعات تجربی نشان داده‌اند که قطع نشستن طولانی مدت با دوره‌های کوتاه فعالیت می‌تواند پاسخ‌های متابولیکی را در مقایسه با نشستن بدون وقفه بهبود بخشد.»

این تیم نوشت: «دستورالعمل‌های بهداشتی فعلی به شدت بر ورزش متوسط یا شدید تمرکز دارند، اما یافته‌های ما نشان می‌دهد که نباید حرکت سبک را نادیده گرفت. در ادامه، آزمایش‌های بالینی به ما کمک می‌کنند تا فراتر از توصیه‌های کلی برویم و استراتژی‌های شخصی‌سازی شده‌ای را برای قطع زمان نشستن توسعه دهیم.»



شماره جدول ۷۹۸۷

← **افقی**

- ۱-کم ارتفاع -از شهرهای مهم آلمان
- ۲-پایتخت میانمار - زن گندمگون - از ویتنامینها
- ۳-واحد سطح - موجود ترسناک-چه‌بسیار -
- ۴-محل قرار گرفتن ۴-رسوایی‌اشرا پسر بامها زند
- ۵- قدرت و توان - موجود ترسناک۵-سرباز همه فن حریف- ده‌ها و زیرکی - اولاد پیامبرند
- ۶-از زوجات حضرت ابراهیم - نوعی جامه نیکو
- ۷-مجبور است۷-گاهی از روزگار برآند - آمین
- ۸-واحد سطح ۸-پارچه فرسوده و سوراخ
- ۹- کوه‌های بلند آسیا - دوش انداز ۹-کمترین وقت- از جزیر بزرگ ژاپن - گازی بی رنگ و بو و طعم و سبکتر از هوا ۱۰-خدای هندو - نگهبان
- ۱۰-خصوصی - دنبال‌رو عروس ۱۱-پایتخت بوتان - عطا کردن و بخشیدن - آبراه بزرگ ۱۲-بیماری قند - تحفه سبز درویش- گریه و اشکیزی
- ۱۲-امر به آمدن - زبان آور - تربیت او را چون گردکان بر گنبد است- بیماری ۱۴-گندیده و بدبو - خواهان است- ایثار و از خود گذشتگی
- ۱۵-گل چهار فصل - شرح حال

عمودی

۱-زاغ و کلاغ - از بزرگترین ادارات دولتی ۲-سر و ته شده - فرومایگی - یتیم و تنها شدن ۳-از آحاد وزن - زیرپای نمازگزار - باری دهنده - ساز از باطلاق آمده ۴-بی خبر نیست- سنگ زدن - فرزند آدم ۵-ذات و شخصیت- از آهنگهای موسیقی ایرانی - میانجی و پا میانی کننده ۶-خسته و تالان - زمین مسابقه مشتزنی - شهر آذری ۷-فانتری و تجملی - بسیار راه رونده ۸-زیر پا مانده ۸-بلند -ارمغان سفر - خبر به تازی ۹-عزیز غرب- فرزند آدم - زر سرخ ۱۰-هفتمین شاه ساسانی - کهنه و پوسیده - از پرندگان خوش گوشت شبیه کبک ۱۱-خواب ترسناک- شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف ۱۲-گل شقایق - کمترین وقت- رودی در سبیری ۱۳-قورباغه - نماز بموقع - صیاب - درون دهان ۱۴-از درختان جنگلی - برقرار است- حامی و پشتیبان ۱۵-بی بردن و دریافتن - طول و کشیدگی

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