

«سندروم گردن پیامکی» چیست؟

خم کردن سر به جلوبا عث بروز درد در ناحیه گردن، شانه و حتی بازوها می شود و پیشگیری از آن برای ممانعت از انتشار در ضروری است



نجات شکوندی | روزنامه نگار

سلامت

اصطلاح «سندروم گردن پیامکی»، برای بروز مشکلاتی از جمله درد گردن، شانه و سر درد و اغلب هنگام تماشای تلفن همراه در حین خواندن و ارسال پیامک ابداع شده است. بار شد مداوم کاربردان تلفن همراه در سراسر جهان و با توجه به تمایل بیشتر کودکان به استفاده از تلفن همراه، نگرانی ها در خصوص مشکلات

ناشی از گردن درد افزایش یافته و این در حالی است که آمار ها خبر از افزایش تعداد کاربران گوشی های هوشمند در سراسر جهان به ۳/۵ میلیارد نفر در سال ۲۰۲۰ می دهند. این افزایش تقاضا مشکلات زیادی را برای سلامتی به وجود آورده است که یکی از این مشکلات «سندروم گردن پیامکی» نام دارد. این بیماری که ناشی از خم کردن سر به سمت جلو برای استفاده از تلفن هوشمند است، به طور مستقیم بر ستون فقرات تأثیر می گذارد.

پیشگیری

پیشگیری همیشه کلیدی است به خصوص وقتی صحبت از سندروم گردن پیامکی می شود. محققان توصیه های زیر را هنگام استفاده از تلفن های هوشمند یا دیگر دستگاه های دستی پیشنهاد کرده اند:

✓ پرهیز از استفاده مکرر یا استفاده در زمان

✓ **انتشار درد** اغلب ممکن است در به شانه ها و بازوها منتشر شود.
✓ **ضعف عضلانی** | در عضلات شانه یعنی دوز نقه، لوزی و چرخاننده خارجی شانه ضعف احساس می شود.
✓ **سر درد** | فشار بر عضلات زیر پس سری می تواند منجر به سردردهای تنشی شود.

علائم

✓ **سفتی گردن** | در دو مشکل در حرکت گردن هنگام تلاش برای حرکت دادن گردن، پس از استفاده طولانی مدت.
✓ **درد** | می تواند در یک نقطه موضعی یا در یک ناحیه باشد، ولی معمولاً در قسمت پایین گردن اتفاق می افتد.

درمان تنبلی چشم سالمندان

- ✓ **خواندن کتاب** | مطالعه می تواند علاوه بر درگیری مغز، چشم ها را هم مشغول خود کند. البته هنگام کتاب خواندن بهتر است کمی به چشمان خود استراحت دهید.
- ✓ **استفاده از عینک** | پزشکان سعی می کنند از لنزهای درمانی و مناسب با شدت عارضه در عینک ها استفاده کنند. استفاده از عینک می تواند موجب هماهنگی و کنترل چشم ها شود.
- ✓ **بستن یک چشم** | یکی از ساده ترین روش های درمانی، بستن چشم قوی است. با این کار چشم ضعیف را وادار می کنید تا ماهیچه های خود را قوی کند. البته بسته بودن چشم سالم برای مدت زمان طولانی می تواند باعث ایجاد دوبینی و اختلال دید در فرد شود.
- ✓ **ویژن تراپی** | یکی از بهترین و استانداردترین روش های درمان تنبلی چشم، ویژن تراپی است. در این روش درمانی اپتومتریست تمام مهارت های بینایی، تکامل و توان بخشی چشم ها را کنترل می کند. (ویژن تراپی مجموعه تمرین ها و روش هایی برای افزایش قدرت بینایی است)
- ✓ **عمل لیزیک** | این عمل هم یکی از راه های درمان تنبلی چشم است. البته این عمل تنها یک راه احتمالی است و انجام آن در افراد سالمند به شرایط خاصی بستگی دارد.
- ✓ **جراحی** | بسیاری از سالمندان علاوه بر این که دچار تنبلی چشم می شوند، در سنین بالا با عارضه آب مروارید هم درگیر خواهند شد. پزشکان می توانند همزمان این دو عارضه را در افراد سالمند درمان کنند.
- ✓ از دیگر راه های ساده درمان تنبلی چشم می توان به چیدن پازل، بازی های رایانه ای، تماشای فیلم سه بعدی، حل جدول، نقاشی کردن و ... اشاره کرد.

منبع: زیمد

تغذیه

عادت هایی خطرناک تر از مصرف شکر

- ✓ **زیاده روی در مصرف میوه**
افراط در خوردن میوه باعث تحمیل مقدار زیادی فروکتوز به کبد و تبدیل آن به تری گلیسیرید می شود و اندازه دور کمر شما را بیشتر می کند.
- ✓ **مصرف شیرین کننده های مصنوعی**
به دلیل ماهیت شیرین این محصولات، این تصور برای بدن پیش می آید که شیرینی واقعی مصرف کرده است و دوباره طلب شیرینی می کند. محصولاتی هم که برچسب «بدون قند» دارند از همین نوع شیرین کننده ها استفاده می کنند.
- ✓ **فریب خوردن از شکرهای پنهان**
بعضی از منابع شکر، آب زیر کاه هستند! از جمله این منابع می توان به سرکه بالزامیک، سس مارینارا و ماست میوه ای اشاره کرد. پس هر خوراکی که شیرین نباشد، لزوماً کم شکر یا بدون شکر نیست.

استراحت
✓ پرهیز از وضعیت های ثابت طولانی مدت
✓ دستگاه را طوری قرار دهید که فشارهای وارد شده بر سر و گردن و اندام فوقانی را کاهش دهد.
✓ از تکرار زیاد حرکات مانند تایپ طولانی مدت خودداری کنید.
✓ پرهیز از نگه داشتن وسایل بزرگ یا سنگین در یک دست برای مدت طولانی

درمان

درمان آسیب استرس ناشی از سندروم گردن پیامکی بسیار موثر است. پزشکان معتقدند که می توان دوره درمان را به عنوان یک برنامه دوتا چهار هفته ای در نظر گرفت که به تدریج بافت نرم، تحرک مفصل درجه ۱ و ۲، کشش فعال و غیر فعال عضلات منقبض شروع می شود و تا تقویت عضلانی، بازآموزی وضعیت بدن و برنامه تمرینی خانگی ادامه می یابد.

منبع: <https://www.physio-pedia.com/>

میان وعده

آنشیز من

فرنی کدو حلوائی عصرانه خوش رنگ پتاسیمی و کم کالری



- کدو حلوائی - نصف یک عدد
- کره - ۵۰ گرم
- آب - یک لیوان
- شیر - ۳ لیوان
- شکر - ۵ تا ۳ قاشق غذاخوری
- آرد برنج - ۴ قاشق غذاخوری
- هل و دارچین - به مقدار کافی

- ۱- کدو را بپزید، پوره کنید و کنار بگذارید.
- ۲- روی شعله خاموش، شکر و آرد برنج را در شیر حل و سپس شعله را روشن کنید.
- ۳- هل، دارچین و کره را اضافه کنید.

صبر کنید تا بجوشد.
۴- بعد پوره کدو را اضافه کنید و اجازه دهید تا ۲۰ دقیقه بپزد.
۵- اگر فرنی غلیظ شد کمی آب به آن اضافه کنید.

ترفند

شرایط نگهداری آرد در منزل

بیشتر آرد ها سه تا هشت ماه در دمای اتاق ماندگاری دارد و ممکن است این مدت طولانی تر از زمان درج شده بسته بندی برای انقضای آن باشد. با وجود این ماندگاری دقیق به نوع آرد، مواد تشکیل دهنده آن و نحوه نگهداری آن بستگی دارد. آرد گندم کامل یا سبوس دار حاوی هر سه بخش دانه یعنی سبوس، جوانه و آندوسپرم است. سبوس و جوانه سرشار از روغنی هستند که باعث می شود محصولات تهیه شده از گندم سبوس دار در برابر فساد آسیب پذیر باشند. علاوه بر مواردی که ذکر کردیم، ماندگاری آرد به نحوه نگهداری آن هم بستگی دارد. طبق



بیشتر بدانیم

سیگار بازیابی چه می کند؟

بیش از چهار هزار نوع ماده شیمیایی در دود سیگار وجود دارد که تخریب کننده کلاژن و الاستین پوست هستند. کشیدن سیگار یا قرار گرفتن در معرض دود آن، روند بازسازی پوست را تخریب می کند. از جمله تغییراتی که سیگار روی پوست ایجاد می کند:

تغییر رنگ پوست | بعضی از سیگاری ها رنگ پریده به نظر می رسند و رنگ پوست برخی هم حالت ناهموار پیدا می کند.

افتادگی پوست | سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران، روند بازسازی پوست را تخریب می کند.

افتادگی بازوها | وقتی که قابلیت ارتجاعی پوست از بین می رود، قسمت های شاداب و سفت بدن شروع به افتادگی می کند.

خطوط دور لب ها | سیگاری ها از عضله های دور لب ها برای سیگار کشیدن استفاده می کنند و تکرار این حالت در کنار زوال قابلیت ارتجاعی پوست به واسطه سیگار کشیدن، خطوط عمیقی را در ناحیه دور لب ها ایجاد می کند.

ریزش مو | سیگار کشیدن می تواند فرایندهای ریزش مو را تسریع کند. حتی برخی مطالعات نشان داده اند که افراد سیگاری بیشتر از دیگران با احتمال ابتلا به طاسی مواجه هستند.

پسوریازیس | پسوریازیس، یکی از بیماری های پوستی مزمن است که در بیشتر موارد باعث شکل گیری پچ های پوسته دار و ضخیم روی پوست می شود و معمولاً هم روی زانو ها، آرنج ها، دست ها، پوست سر، پاها و پشت مشاهده می شود. این پچ های پوستی می تواند سفید، قرمز یا حتی نقره ای باشد.

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای محمد رضا غلامی فرزند علی به استناد دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی گردیده سند مالکیت تمامت ۲۷۷۰۷ سهم مشاع از ۵۰۰۰ سهم شش دانگ پلاک ثبتی شماره ۷۲۵ فرعی از ۴ اصلی بخش ۷ چناران به علت جابجایی منزل مفقود شده است و برابر سوابق پرونده فیزیکی تمامت مورد ثبت مذکور در صفحه ۴۷۶ دفتر ۱۱۹ املاک ذیل شماره ۲۰۷۷۳ به نام مالک مذکور ثبت شده است. در غیر این صورت پس از انقضای مهلت مقرر در صورت عدم وصول اعتراض مستند به مدارک مثبت، سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی فوق الذکر تسلیم خواهد شد. ۱۳۴۹/۰۵/۱۲۰۰/ش

رئیس ثبت اسناد و املاک چناران - مرتضی ولایتی

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای محمد رضا غلامی فرزند علی به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده وارد به شماره ۱۳۴۹/۰۵/۱۲۰۰/۰۹/۱۸-۳۱۱/۱۴۰۰/۱۵۱۳ تقاضای کتبی خواستار صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول را از این اداره نموده و مدعیست سند مالکیت شش دانگ یک باب منزل پلاک ۳۶۸۸ فرعی مغرور و مجرا از ۳۳۲۱ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۳ شهرستان بشرویه که متعلق به وی می باشد به علت نامعلومی مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه شش دانگ پلاک فوق ذیل ثبت ۲۳۲۵ صفحه ۲۰ دفتر ۲۲ املاک شماره چاپی ۹۹۸۴۵۸ بنام آقای محمدرضا غلامی فرزند علی شماره شناسنامه ۱۰۰ ثبت و سند مالکیت صادر تسلیم گردیده است بعدا نامبرده شش دانگ پلاک مزبور را برابر سند قطعی شماره ۳۳۵۳۴-۰۹/۲۰/۱۳۷۶ دفتر خانه ۴۵ فردوس در رهن بانک تجارت شعبه بشرویه قرار داده است و دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. علیهذا با استناد به ماده ۱۲۰- آیین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی تا چنانچه کسی مدعی سند مالکیت نزد خود یا معامله ای نسبت به آن انجام داده، می بایست تا ده روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله ای تنظیم شده تسلیم نماید. در غیر این صورت پس از انقضای مهلت مقرر در صورت عدم وصول اعتراض مستند به مدارک مثبت، سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی فوق الذکر تسلیم خواهد شد. ۱۳۴۹/۰۵/۱۲۰۰/ش

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه ۱۴۰۰/۰۵/۱۲۰۰/ش

انجناب نصرت صابریان مالک خودرو سمنده به شماره انتظامی ۷۹-۵۴۴-۱۲ و شماره شاسی NAAC61CA9A059048 و شماره موتور ۱۲۴۸۸۱۷۶۷۵۳ به علت فقدان اسناد انتقالی واسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رو نوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمنده مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۳۴۹/۰۵/۱۲۰۰/ش

برگ سبز خودرو **براید حاج یک به شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۴۴ ج ۲۸** به شماره موتور ۰۰۷۶۹۳۵۶ به شماره شاسی S1442273107168 مفقود و اعتبار ندارد. ۱۳۴۹/۰۵/۱۲۰۰/ش

اصل برگ سبز خودروی ۲۰۶ به شماره پلاک ۵۴۸۵۷ س ۳۹ به شماره موتور 13188003486 و شماره شاسی NAAP31EGXAJ232558 و فاقد اعتبار می باشد. ۱۳۴۰/۰۵/۱۲۰۰/ش

برگ سبز یزو ۲۰۶ به شماره شاسی MJ463696 و شماره موتور 182A014804۰۴۰۰/۰۵/۱۳۳۸/ف

برگ سبز خودرو سمنده EF7 شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۲۶ ص ۱۶ شماره موتور 147H0064854 و شماره شاسی NAACRHS8EF65595 و شماره شاسی ۱۲۴۸۷۰۳۸۹۳۱ شماره شاسی nam۰۱ca۲۸c۳۵۹۹۴۲ مفقوده گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۳۴۰/۰۵/۱۲۰۰/ش

برگ سبز و برگ کمپانی وسند محضری ۴۰۵ مدل ۸۷ به نام **سعید پهلوان** به شماره پلاک ۲۹۹۳۲۳ ایران ۷۴ شماره موتور ۱۱۴۹۰۰۵۱۳۴۶ و شماره شاسی NAAA46AA1BG213549 فرودوسی نژاد مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۳۴۰/۰۵/۱۲۰۰/ش

۲