متهمان درد مفاصل در جوانی

شغل، وزن، تغذیه، میزان فعالیت بدنی و استرس از جمله عوامل مهمی هستند که بر بروز درد مفاصل در جوانی اثر گذار خواهند بود

زینب سادات کسنوی | مترجم

پزشکی

معمولا درد مفاصل ما را یاد درد پا یا دست در افراد سالمند یا میان سال می اندازد. اما درد مفاصل می تواند شامل درد هایی مثل آرتریت زودرس در نتیجه ضربه، ورزش یا آسیب های مکرر هم باشد. ژنتیک، عفونت یا بد نشستن هم می تواند علت به وجود آمدن این درد ها در جوانی باشد. در ادامه به بررسی علت درد مفاصل در سن پایین می پردازیم تا بتوانید با کنترل و تغییر در سبک زندگی خود از بروز این درد ها جلوگیری کنید.

آثار کار

کاری که انجام می دهید تاثیر زیادی بر مفاصل شما دارد. برای مثال اگر شما کار های سنگین و فیزیکی زیادی انجام می دهید، این کار سنگین تکراری خطر درد مفاصل را افزایش می دهد. از سوی دیگر، کم تحرکی بیش از حد هم می تواند مشکل ساز باشد. استخوان ها و مفاصل ما با حرکات مکرر فرسوده می شوند. همچنین اگر از ماهیچه هایتان استفاده نکنید، دچار آتروفی عضلانی خواهید شد و این می تواند باعث درد و محدودیت در حرکت شود. بنابراین باید تعادل در حرکت داشته باشید.

اهمیت وزن

مطالعات به وضوح نشان می دهند که کاهش وزن، خطر ابتلا به اختلالات اسکلتی عضلانی، به ویژه آرتروز در لگن و زانو را کاهش می دهد. دلایلی برای درد مفاصل وجود دارد که ژنتیکی هستند و نمی توانید در خصوص کنترل آن ها کاری انجام دهید، مانند آرتریت روماتوئید یا آرتریت پسوریاتیک، زیرا شما با آن ها متولد شده اید، اما می توانید با کاهش و کنترل وزن خود فشار را بر سطح مفاصل کاهش دهید و از بروز بیماری های مفاصل جلوگیری کنید.

فعالیت بدنی

شما می توانید با مقدار متوسطی از فعالیت بدنی در هفته، مفاصل خود را از آتروفی نجات دهید و از بروز درد های مفصلی در جوانی و حتی میان سالی و سالمندی جلوگیری کنید. لازم نیست حتما به باشگاه های ورزشی بروید و دوی ماراتن انجام دهید. ۲۰ دقیقه پیاده روی در روز و بالا بردن ضربان قلبتان کافی است. همچنین می توانید حتی زمانی که در رختخواب هستید حرکات کششی انجام دهید یا از طریق یک برنامه همراه ورزشی، فعالیت بدنی داشته باشید.

تغذیه

از نظر متخصصان تغذیه ،ویتامین D، کلسیم و روغن ماهی برای مفاصل بسیار مفید هستند. در مقابل غذاهای حاوی قند بالا، مواد افزودنی و گوشت های فراوری شده برای مفاصل شما مضر هستند و احتمال ابتلای شما به درد های مفصلی را بالا می برند. بنابراین سعی کنید ویتامین D، امگا ۳ و کلسیم را به برنامه غذایی خود اضافه و در صورت نیاز با مشورت پزشک از مکمل های آن استفاده کنید.

استرس

اگر مشکلات مربوط به تعادل کار و زندگی حل نشود، نمی توانید درد مفاصل را به طور کامل درمان کنید. استرس و درد مفاصل یک رابطه دو طرفه دارند به این معنی که استرس درد مفاصل را تداوم می بخشد و درد مفاصل استرس را. بنابراین یکی از موثرترین راهکار ها برای پیشگیری از درد مفاصل در جوانی تلاش برای کاهش استرس است. برای این کار می توانید به طبیعت بروید، دوش بگیرید و با انجام کار هایی که موجب آرامش تان می شوند، استرس را کاهش دهید.

منبع: healthymagazine

زنگ هشدار برای پشه آئدس

با توجه به هشدار دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان درباره شیوع پشه آئدس به بررسی بیماری منتقل شونده از این پشه (تب دنگی) پرداختیم

سلامت

عبدالجبار ذاکری، سرپرست دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان درباره شیوع پشه آئدس هشدار داده و گفته است: «موظف هستیم موضوع آئدس را به عنوان یک زنگ خطر برای استان و کشور اطلاع رسانی کنیم چرا که در صورت کم توجهی سایر دستگاه های متولی و بروز بیماری های منتقله از پشه مهاجم آئدس از جمله تب دنگی موج عظیمی از همه گیری در کشور ایجاد می شود.»

تب دنگی و پشه آئدس

تب دنگی یک بیماری است که از طریق پشه آئدس منتقل می شود. این بیماری در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری جهان رخ می دهد. شکل خفیف تب دنگی باعث تب بالا و علایمی شبیه آنفلوآنزا می شود. شکل شدید آن که به خون ریزی دهنده دنگی معروف است، می تواند باعث خون ریزی جدی، افت ناگهانی فشار خون (شوک) و مرگ شود.

علایم

بسیاری از مردم هیچ علامت یا نشانه ای از عفونت دنگی را تجربه نمی کنند. هنگامی که علایم ظاهر می شوند، ممکن است با سایر بیماری ها مانند آنفلوآنزا اشتباه شوند.

این علایم معمولا ۴ تا ۱۰ روز پس از گزیده شدن توسط یک پشه آئدس شروع می شوند.

سایر علایم شامل موارد زیر است:

- ✓ تب شدید ۴۰ درجه سانتی گراد
- ✓ سردرد
- ✓ درد عضلانی، استخوانی و درد مفاصل
- ✓ حالت تهوع
- ✓ درد پشت چشم
- ✓ تورم غدد
- ✓ کهیر

چگونه پیشگیری کنیم؟

کارشناسان راهکار های پیشگیرانه مثل؛ به سازی محیط، استفاده از پشه بند در مکان های نامطمئن، استفاده از لباس های آستین بلند هنگام مسافرت به استان های آلوده، نصب توری پنجره و از بین بردن زیستگاه های لارو را به منظور مبارزه با این بیماری پیشنهاد می کنند.

درمان

این بیماری درمان اختصاصی ضد ویروسی ندارد، اما استراحت کافی و کنترل تب (مصرف استامینوفن کدئین در هنگام تب) از اقدامات بسیار مهم در زمینه درمان بیماری است. همچنین مایع درمانی در این بیماری بسیار اهمیت دارد که به صورت سرم یا مصرف حداقل ۵ لیوان مایعات در روز باید انجام شود.

آشپزی من

پیش غذا ۱

سالاد اندونزی، خوشمزه، سالم و به صرفه

مواد لازم

- کلم قرمز: (خرد شده) یک فنجان
- کلم سفید: یک فنجان
- کالباس: نصف فنجان
- ذرت: نصف فنجان
- نخود فرنگی: نصف فنجان
- سس مایونز: نصف فنجان
- خیار: ۴ عدد
- هویج: ۲ عدد
- کشمش پلویی: به مقدار لازم
- نمک و فلفل: به مقدار لازم
- آب لیمو: به مقدار لازم

طرز تهیه:

۱- کلم سفید و قرمز را به صورت نازک برش دهید و درون کاسه ای بزرگ بریزید. همین جا می توانید کالباس را به صورت رشته ای خرد کنید و کنار بگذارید.

۲- در ادامه، ذرت و نخود فرنگی را با آب و نمک جداگانه بپزید تا برای استفاده در سالاد آماده شوند.

۳- هویج خام را رشته رشته رنده کنید حتی می توانید هویج را بپزید و سپس نازک و رشته ای خرد کنید.

۴- خیار ها را رشته ای، نازک برش دهید و آن را به همراه هویج، کالباس، نخود و ذرت به کاسه کلم اضافه کنید.

۵- بعد از تهیه مواد اولیه سالاد باید سس آن را آماده کنید. برای این کار سس مایونز را به همراه نمک و فلفل داخل ظرفی بریزید و خوب هم بزنید. بعد از آن که خوب با یکدیگر ترکیب شدند، آب لیمو را به سس اضافه کنید و هم بزنید.

۶- سس را به سالاد اضافه و آرام با یکدیگر مخلوط کنید، اما مراقب باشید که مواد خرد نشوند. در پایان می توانید سالاد اندونزی را با کشمش تزیین کنید و اجازه دهید دو ساعت در یخچال بماند تا مواد طعم خوبی به خود بگیرند.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹

سند خودروی ۴۰۵ مدل ۱۳۸۳
به شماره انتظامی ۲۶ ق ۷۲۴ ایران ۷۴
و شماره موتور 1248312356
وشماره شاسی 83054038 بنام عزیز الله داوری مهر
مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۱۰۰۳۶۶۶/پ

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت احسان
به شماره انتظامی ۷۷۸۴۴۳۸
و شماره موتور 0125N2N463945
و شماره شاسی N2N***125E9551182
به نام مهدی آتش روز مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۳۵۰۱/ف

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت آپاچی مدل۸۸رنگ مشکی
160CC شماره انتظامی ۶۱۵۵۴ ایران ۷۶۱
شماره شاسی NE8***160R8802118
شماره موتور 0E4C92163167 بنام علی اکبر صبوری
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۳۵۶۶/ف

برگ سبز و سند کمپانی پیکان سفید مدل ۷۸
به شماره انتظامی ۲۲۱ س ۲۸ ایران ۱۲
و شماره شاسی ۷۸۴۸۷۱۶۳ و شماره
موتور ۱۱۲۷۸۸۰۰۸۱ بنام علی سیدآبادی مفقود و از
درجه اعتبار ساقط می باشد . ۱۴۰۱۰۰۳۶۵۲/ف

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو ۴۰۵
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۵۶ د ۳۶
به شماره موتور 124K1208334
و شماره شاسی NAAM11VE2JK029927
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز)
تقاضای رونوشت 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 سمند
مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق
ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۰۰۳۶۰۲/م

برگ سبز پراید سفید تیپ دی .ام هاچ بک
به شماره انتظامی ۲۶ ایران ۶۷۴ د ۷۱
و شماره موتور ۰۰۱۰۱۲۶۶
و شماره شاسی S1442227814924 7
به نام داوود محمد نیا کوشکی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز پراید GTXI مدل ۸۴ رنگ آبی اطلسی
شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۹۹ ج ۴۳
شماره شاسی S1412284552459
شماره موتور 01190372 بنام مهناز غضنفری
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۳۶۴۱/ف

برگ سبز و کارت موتورسیکلت انرژی ۱۲۵ سی سی
مدل ۱۳۹۵ بشماره انتظامی ۵۶۲۸۷-۷۷۴
رنگ زرشکی بشماره موتور ۰۱۲۵N1K۱۳۳۱۳۷
بشماره شاسی N1K***۱۲۵E۹۵۰۰۳۵۲ بنام
سیدمحمد صاحبی اصل مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۳۶۸۲/م

برگ سبز خودروی سواری کوئیک مدل ۱۴۰۰
به شماره انتظامی ۲۹ ه ۱۸۲ ایران ۴۲
شماره شاسی NAPX212AAM1073160
وشماره موتور M159344214 بنام مهشید فیض پور
مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۱۰۰۳۴۹۵/پ

کارت شناسایی وسیله نقلیه و کارت سوخت، اینجانب معصومه علیزاده کوهساره مالک خودرو تیبا ۲ به شماره
شاسی NAS821100L1272224 و شماره موتور
M15/8986405 به شماره پلاک ۱۲ / ۸۸۱ ل ۵۴
مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۱۰۰۳۷۰۰/ر

برگ سبز خودرو پژو آردی مدل ۸۴
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۹۷ل ۱۲
به شماره موتور ۱۳۴۶۰۶۰۰ به شماره شاسی
۱۱۷۸۴۰۵۸۴۱۴ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۳۶۶۱/م

برگ سبز نیمه یدک کانتینر بر ماموت تیپ TK533-
Aمدل ۱۳۹۰ به رنگ قرمز به شماره پلاک
ایران ۳۶-۵۶۹ع۱۹ وشماره شاسی
NACTKT35XB1019644 به نام خانم حانیه بارانی
مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۳۶۸۷/ش

برگ سبز خودروی پراید سواری ساینا مدل ۱۳۹۶ به
شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۲۴ج۴۹ وشماره موتور
M136009888 و شماره شاسی
NAS421100H1234005 به نام علی بهادری
امامور دیخان مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۳۶۹۰/ش

برگ سبز، سندکمپانی و کارت ریو ال اس ۱۵۰۰ مدل ۱۳۸۴ سورمه ای با شماره انتظامی ایران ۴۲-۸۵۴ ه ۵۶
و شماره شاسی NAS61002251102099 و شماره
موتور ۰۱۰۰۰۳۷۹ به نام محسن خالق پناه چناری
مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۱۰۰۳۶۳۷/ط

خودرو دنا پلاس مشکی به شماره انتظامی
ایران ۱۲- ۱۱۴م ۷۲ و شماره شاسی
NAAW61HU2NE562797 **و شماره موتور**
153H0062117 **مفقود شده در صورت مشاهده با**
شماره ۰۹۱۲۶۵۹۶۰۹۶ تماس حاصل فرمایید
۱۴۰۱۰۰۳۷۰۱/م

برگ سبز، سند کمپانی و وکالت سواری هیوندا جنسیس
مدل ۲۰۱۱ به شماره پلاک ایران ۷۴-۶۴۴ ص ۷۹ به
شماره موتور G6DADAR19326 **به شماره شاسی**
KMHGC41EBBU110852 **بنام موسی الرضا ترکمن**
زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۳۶۶۲/م

بدینوسیله اعلام می گردد
مهر شرکت تعاونی کشاورزی و دامداری زراعت سبز مطهر
به شماره ثبت ۷۹۶۳۳ در تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۸ مفقود
گردیده است و هر گونه سوءاستفاده از آن پیگرد قانونی دارد
۱۴۰۱۰۰۳۷۱۲/ط

برگ سبز موتور سیکلت آپاچی مدل۸۸رنگ مشکی
160CC شماره انتظامی ۶۱۵۵۴ ایران ۷۶۱
شماره شاسی NE8***160R8802118
شماره موتور 0E4C92163167 بنام علی اکبر صبوری
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۳۵۶۶/ف

برگ سبز و سند کمپانی پیکان سفید مدل ۷۸
به شماره انتظامی ۲۲۱ س ۲۸ ایران ۱۲
و شماره شاسی ۷۸۴۸۷۱۶۳ و شماره
موتور ۱۱۲۷۸۸۰۰۸۱ بنام علی سیدآبادی مفقود و از
درجه اعتبار ساقط می باشد . ۱۴۰۱۰۰۳۶۵۲/ف

برگ سبز (شناسنامه مالکیت) ماکسیما مدل ۱۳۸۲
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۳۶ ج ۶۵ به شماره
شاسی PKLHA33CD102633 و شماره موتور
VQ30206657C بنام نفیسه شافعی جنبدواز
مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۰۰۳۶۶۸/ل

برگ سبز وسند مالکیت وانت پیکان مدل ۸۶ به شماره
پلاک ۳۲-۳۴۸ق ۷۳ وشماره
موتور ۱۱۴۸۶۰۵۷۸۰۹ وشماره
شاسی ۳۱۰۱۱۱۸۵ به نام جواد گلشن مفقود شده
وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۳۶۷۷/ش

برگ سبزوسند کمپانی آردی مدل ۸۲ یشمی
و شماره موتور 22328205962
شماره شاسی 82705902 **شماره انتظامی**
ایران ۷۴-۸۵۵ن۲۶ به نام حسین سبحانی
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۳۶۱۸/ف

برگ سبز و سند کمپانی خودرو ام وی ام ۱۱۰
مدل ۱۳۹۴ بشماره انتظامی ایران ۳۶-۵۶۸ ط ۶۸
به شماره موتور MVM۴۷۲FGE۰۴۰۲۱۲ به شماره
شاسی NATEBAFB1E۱۰۱۹۷۲۸ بنام سیدمحمد
حسینی جهان آبادی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۳۵۶۷/م

برگ سبز خودرو سوناتا بنام پرویز توکلی
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۲۱ ط ۳۸
و شماره موتور G4KC7554564
و شماره شاسی KMHET41C27A367186
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۳۵۸۳/پ

کارت ، برگ سبز وسند کمپانی خودرو پراید مدل ۸۱ یشمی
شماره انتظامی ایران ۴۲ - ۸۷۵ و ۷۵
شماره موتور ۰۰۳۰۲۱۴۸
شماره شاسی S1412281766487
بنام حسن دولابی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۳۵۸۸/ف

برگ سبز خودرو پراید ۱۴۱ آی رنگ مشکی
متالیک به شماره پلاک ۴۲-۸۶۶ ه ۳۷
مدل ۸۴ به شماره موتور ۰۱۱۷۱۰۴۷ به شماره
شاسی ۰۰۱۲۲۲۲۳ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۳۶۵۱/م

گواهینامه رانندگی اینجانب سید حسام جبرئیلی
به کد ملی ۰۹۴۲۶۵۰۲۲۰
در تاریخ ۲ بهمن ۱۴۰۱
مفقود و از درجه اعتبار ساقط است
۱۴۰۱۰۰۳۶۹۵/ر

بدینوسیله اعلام می گردد
مهر شرکت سبز اندیشان کشت و صنعت مطهر
به شماره ثبت ۶۷۷۵۵ در تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۸ مفقود
گردیده است و هر گونه سوءاستفاده از آن پیگرد قانونی دارد
۱۴۰۱۰۰۳۷۱۱/ط

برگ سبز و سند کمپانی خودرو ریو مدل ۱۳۸۷
به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۲۶۷ س ۴۵
به شماره موتور ۱۰۵۰۲۲۳ به شماره شاسی
NAS۶۱۰۰۲۲۸۱۱۵۱۹۴۹ بنام محمدحسین
حکیمی تقی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۳۶۸۸/م

برگ سبز کوئیک Rسفید قرمز به
شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۸۵س۱۳
و شماره موتور M159572874
و شماره شاسی 212AAN1106261
به نام راحله اکبر زاده مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۳۵۴۴/ف

سند کمپانی MVM X33 مدل ۹۳
شماره انتظامی ایران ۳۲-۶۱۲ و ۹۱
و شماره موتور 484FAFE029343
شماره شاسی NATGBAXK0E1029433 **به نام**
خیر النساء بهشتیان مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۳۶۶۳/ف

برگ سبز خودرو سانگ یانگ کایرون مدل ۱۳۹۶
شماره انتظامی ایران ۲۶-۲۸۵ ج ۵۱
و شماره موتور 1۲۴K۱۱۱۴۳۴۴
و شماره شاسی NAAC۹۱CE۴HF۱۵۱۹۶۰
به نام محمود نظم بجنوردی مفقود و فاقد اعتبار است.

گواهینامه هواپیمایی کشوری
اینجانب علی اصغر لسانی
به شماره ملی ۰۹۳۳۴۹۷۰۰۸
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد
۱۴۰۱۰۰۳۷۰۲/ر

سند کمپانی و برگ سبز خودرو ماتیز SEنقره ای مدل ۸۰
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۹۴ س ۹۱
شماره شاسی IR80155034209
شماره موتور 884690
بنام معصومه ابراهیمی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰

اینجانب علی اصغر حیدری خلف بادام مالک
خودروی سواری پژو ROA- **مدل ۱۳۸۶**
به شماره موتور ۱۱۶۸۶۰۲۵۵۹۹ و شماره شاسی
۶۱۳۴۱۸۰۳ و شماره پلاک ۴۵۵ ط ۷۴ ایران
۴۲ به علت فقدان اسناد فروش و سند کمپانی تقاضای
رونوشت 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 سمند مراجعه نماید. بدیهی است
پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۰۰۳۶۸۹/ش

مدرک تحصیلی اینجانب نیوشا عبدالصمدی
فرزند ابوطالب به شماره ملی ۰۰۶۸۴۹۵۰۷۲
درمقطع کارشناسی رشته مترجمی زبان انگلیسی
صادره از واحد دانشگاهی موسسه آموزش عالی خیام
به شماره ۴۶۸۴ ک خ درتاریخ ۱۳۹۰/۰۶/۱۹
مفقود گردیده از یابنده تقاضا میگردد اصل مدرک
را به دانشگاه خیام به نشانی مشهد
قاسم آباد فلاحی ۲ تحویل دهد .

اینجانب امیر رحمانی سفیدار مالک خودرو پژو ۲۰۶
به شماره انتظامی ۷۴-۹۲۳ ق ۲۱
به شماره موتور 165A0180010
و شماره شاسی NAAP03EE8LJ039771
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی)
تقاضای رونوشت 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 سمند مراجعه نماید.
بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر
اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۰۰۳۶۴۹/م