آیا شکستن قولنج باعث آرتروز می‌شود؟

بسیاری از ما ناخواسته قولنج مفاصل انگشتان دست را می‌شکنیم، عادتی که می‌تواند در برخی موارد نادر باعث دررفتگی یا ضخیم‌شدن مفصل شود

پزشکی

بیشتر افراد عادت دارند که به طور مداوم یا ناخواسته قولنج مفاصل انگشتان خود را بشکنند. در هنگام شکستن قولنج، مفاصل ما سر و صدا ایجاد می‌کنند. قولنج موضوعی طبیعی در بیشتر افراد است اما در افراد مسن بیشتر دیده می‌شود، زیرا بعضی از غضروف‌های پوشاننده مفاصل، با گذشت زمان و به دلیل بخشی از روند طبیعی پیری، از بین می‌روند. با از بین رفتن این غضروف‌ها، سطوح مفصلی ناهموار می‌شوند. کشیده شدن این سطوح خشن و ناهموار روی یکدیگر، صدا ایجاد می‌کند و شکستن آن با انگشتان برای برخی خوشایند است. اما آیا این کار برای ما مضر است؟ دکتر نرجس خبازی در «دکتر تو» به این موضوع پرداخته است.

چرا با شکستن قولنج احساس خوشایندی دارید؟

ظاهرا آزادسازی فشار درون مفصل، باعث ترشح اندورفین در اطراف آن ناحیه می‌شود. اندورفین ماده شیمیایی است که توسط غده هیپوفیز تولید می‌شود و هدف آن کنترل درد در بدن و ایجاد احساس شادی است. به همین دلیل شکستن قولنج مفاصل می‌تواند احساس فوق العاده رضایت‌بخشی ایجاد و شما را ترغیب کند باز هم آن را تکرار کنید.

منشأ صدای شکستن قولنج چیست؟

مایع موجود در مفاصل به عنوان روان کننده عمل می‌کند. این مایع حاوی گازهای اکسیژن، نیتروژن و دی اکسید کربن است. ترکیدن حباب‌های گازی که در مایع اطراف مفصل وجود دارد، باعث ایجاد صدا می‌شود. به خصوص اگر مفاصل شما به درستی تراز نشده باشند یا به علت نشستن طولانی مدت یا قرار گرفتن در وضعیت نامناسبی مانند قوز کردن، متورم شده باشند. شما نمی‌توانید بلافاصله دوباره قولنج همان مفصل یکسان را بشکنید، زیرا باید صبر کنید تا گازها به مایع مفصلی برگردند. گاهی هم کشیدگی و آزاد شدن رباط‌ها و تاندون‌ها این صدا را ایجاد می‌کند. صدایی که هنگام چرخاندن ناگهانی و محکم گردن احساس می‌کنید، می‌تواند به دلیل حرکت عضله یا تاندون روی یک ساختار استخوانی باشد. این اتفاق می‌تواند به این دلیل رخ دهد که ماهیچه‌ها و بافت‌ها بیش از حد سفت هستند یا با افزایش سن قابلیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهند و اندازه و قدرت عضلات کاهش می‌یابد. برای خلاص شدن از شر این موضوع، می‌توانید مفاصل و بافت‌های اطراف آن‌ها را به آرامی ماساژ دهید.

آیا باید نگران شکستن قولنج مفاصل باشیم؟

احتمالا در کودکی شنیده‌اید که اگر قولنج مفاصل خود را بشکنید، به آرتروز دچار می‌شوید. اکنون هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد شکستن قولنج باعث آسیب رسیدن به مفاصل می‌شود. اما بی‌ضرر هم نیست و در برخی موارد نادر ممکن است شکستن قولنج بند انگشتان باعث دررفتگی یا ضخیم شدن مفصل شود. تورم مفصل یا احساس درد هنگام انجام این کار می‌تواند نشان دهنده آرتروز یا نوعی روند التهابی در مفاصل باشد. اگر پس از شکستن قولنج، علایمی مانند درد، سبکی سر، بی حسی، گز گز کردن یا علایم نگران کننده‌ای را تجربه کردید، باید فوری با یک پزشک مشورت کنید.

بیشتر بدانیم

اشتباهات صبحگاهی که به پوست لطمه می‌زند

برخی از عادت‌های ساده ما می‌توانند آسیب‌هایی برای پوست به دنبال داشته باشند. عادت‌هایی که بیشتر اوقات صبح مرتکب می‌شویم و در ادامه به نقل از «روزیاتو» مروری سریع بر آن‌ها داریم.

۱ صبحانه تکراری

خوردن هر روزه یک صبحانه تکراری بدن را از دیگر مواد مغذی محروم می‌کند، امری که ممکن است به کمبود تغذیه بینجامد و باعث خشکی پوست و پوسته پوسته شدن آن شود.

۲ حمام طولانی

عادت هر روز حمام کردن می‌تواند به پوست صدمه بزند. آب داغ به لایه محافظ پوست که رطوبت مورد نیاز را در خود نگه می‌دارد، آسیب می‌زند و به فرایند پیری پوست سرعت می‌بخشد.

۳ اولین چیزی که می‌خورید قهوه است

اگر هر روز پیش از صبحانه قهوه بخورید، ممکن است ضرر آن برای پوست‌تان بیشتر از منفعتش باشد. قهوه یک ادرارآور قوی است، یعنی ممکن است باعث شود آب بدن خود را اندکی از دست بدهید. این موضوع دفع سموم از طریق پوست را برای بدن دشوارتر می‌کند و شما را مستعد چین و چروک زودرس می‌سازد.

۴ روزهای غیر آفتابی ضد آفتاب نمی‌زنید

شیشه پنجره‌های خودروها و ساختمان‌ها گرچه بیشتر پرتوهای فرابنفش B را مسدود می‌کند، اما نمی‌تواند از پوست در برابر پرتوهای مضر فرابنفش A محافظت کند. به همین دلیل، حتی اگر تمام روز را در فضای بسته مشغول به کار هستید و زمان زیادی را در بیرون سپری نمی‌کنید، باز هم بهتر است از کرم ضد آفتاب استفاده کنید تا به حفظ بیشتر جوانی پوست‌تان کمک شود.

خواص خوراکی ها

تا خربزه هست از خواصش استفاده کنید

خربزه میوه تابستانی خوشمزه‌ای است که خواص بی‌نظیرش زیر سایه مزه ویژه آن قرار گرفته و کمتر به آن‌ها پرداخته می‌شود. این میوه دوست داشتنی، به دلیل داشتن فیبر بالا و اثرات خنک کنندگی، حرکات دستگاه گوارش به ویژه روده‌ها را تنظیم می‌کند و نقش موثری در دفع سنگ کلیه دارد و برای دفع سنگ کلیه و مثانه بسیار مفید است. بد نیست بدانید انواع ویتامین‌های K،C،D،A و E، همچنین سلولز، فیبر، پتاسیم، فسفر و کلسیم در خربزه یافت می‌شود و با تحریک گلبول‌های سفید خون، سیستم ایمنی را تقویت و با عفونت‌های داخلی بدن مبارزه می‌کند. اما این‌ها تمام خواصش نیست، در ادامه به نقل از «برنا» با دیگر خواص آن آشنا می‌شوید:

۱. تنظیم فشار خون| از آن‌جا که خربزه حاوی حجم پایینی از سدیم و حجم بالاتری از پتاسیم است و فیبر غذایی بالایی را هم در خود جای داده، بنابراین مصرف آن می‌تواند به تنظیم فشار خون کمک کند.

۲. کمک به کاهش وزن| خربزه آب فراوانی را در بافتش جای داده است و مصرف آن کالری محدودی به بدن می‌رساند. از این رو، افرادی که در رژیم کاهش وزن هستند، می‌توانند از خربزه به عنوان یک میان‌وعده کم کالری و مغذی کمک بگیرند.

۳. افزایش قدرت سیستم ایمنی| از آن‌جا که خربزه دارای مقادیر قابل توجهی از ویتامین C، ویتامین B6، اسید پانتوتنیک و پتاسیم است، بنابراین مصرف منظم آن می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی و بهبود خون‌رسانی در بدن کمک کند.

۴. کمک به تنظیم کلسترول خون| خربزه دارای کالری پایین و فیبر غذایی بسیار بالایی است. مصرف روزانه خربزه می‌تواند از طریق کاهش سطح LDL خون به پیشگیری از بالا رفتن کلسترول خون کمک کند و راهی برای تنظیم سطح کلسترول خون، به خصوص در بیماران قلبی-عروقی باشد.

۵. کمک به تنظیم قند خون| بسیاری از افراد مبتلا به دیابت از مصرف خانواده ملون‌ها به بهانه قند بالای آن‌ها خودداری می‌کنند. اما بهتر است بدانید که مصرف متعادل خربزه نه‌تنها باعث افزایش قند خون نمی‌شود بلکه به دلیل داشتن فیبر و آب فراوان می‌تواند به تنظیم قند خون هم کمک کند.

ترفند

روش ترد شدن سیب‌زمینی سرخ شده

برای ترد شدن سیب زمینی سرخ شده نیازی به فریز کردن یا نیم پز کردن سیب زمینی نیست. کافی است زمانی که سیب زمینی‌ها داخل روغن داغ سرخ می‌شوند، یک قاشق غذاخوری آرد گندم به روغن اضافه کنید و خوب هم بزنید. در این صورت سیب زمینی‌های شما با روشی آسان ترد و بازاری می‌شوند.

دانستنی ها

سمی که با سیگار والدین وارد خون کودکان می‌شود

از مضرات سیگار برای فرد مصرف کننده چیزهای زیادی می‌دانیم، اما شاید بسیاری از افراد سیگاری ندانند سیگار فقط برای خودشان ضرر ندارد و پیامدهای استعمال آن برای اطرافیان، به‌خصوص کودکان و نوجوانانی که در معرض دود دست دوم هستند بسیار ناگوار است.

بنا به گزارش کانور سیشن، پژوهشگران داده‌های ملی در باره میزان سرب خون و قرار گرفتن کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۹ ساله آمریکا در معرض دود سیگار را از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۸ بررسی و تحلیل کردند. محققان میزان سرب و متابولیت نیکوتین را بررسی کردند. هنگام استنشاق دود تنباکو، در فرایندی شیمیایی، ماده‌ای به نام کوتینین در بدن تولید می‌شود. میزان کوتینین در بدن نشان می‌دهد که چه میزان در معرض دود تنباکو بوده‌ایم. با توجه به نتایج تحقیق مزبور، در گروه‌هایی که به میزان زیاد و متوسط در معرض دود سیگار قرار داشتند، میانگین سرب خون به‌ترتیب ۱۸ و ۲۹ درصد بیشتر از گروهی بود که کمتر در معرض دود سیگار بودند. افزایش میزان سرب در خون کودکان ۶ تا ۱۰ ساله بیشتر از میزان این افزایش در شرکت کنندگان مسن بود. نکته شایان توجه این بود که در مقایسه با کودکان خانواده‌های پردرآمد، کودکان خانواده‌های کم‌درآمد ۲۷ درصد سرب بیشتر در خون داشتند. اما چرا میزان سرب در بدن این قدر مهم است؟ بر خلاف بسیاری از سموم دیگر، در صورت کاهش میزان قرار گرفتن در معرض سرب، مقدار این ماده در بدن رقیق نمی‌شود. همچنین، بدن به‌طور طبیعی نمی‌تواند این سم را دفع کند. سرب در استخوان‌ها جمع و در خون ترشح می‌شود. تنها راه از بین بردن آن مصرف داروهای خوراکی است. همچنین، قرار گرفتن در معرض سرب سبب ایجاد مشکلات عصبی متعدد و شدیدی از جمله آسیب عصبی، مشکلات شناختی، از دست دادن هوش یا آی کیو می‌شود و ممکن است موجب دشواری‌های مغزی مانند بیماری آلزایمر و اسکیزوفرنی شود. سرب برای کودکان بسیار مضرتر است تا برای نوجوانان و افراد مسن‌تر، زیرا بدن کودکان در حال رشد سریع است. از دیگر عواملی که ممکن است میزان سرب در خون کودکان را افزایش دهد برخی لوازم خانگی روزمره از جمله برخی ظروف سرامیکی است. بعضی از ادویه‌ها، اسباب‌بازی‌ها، محصولات رنگ و مو و لوازم آرایش هم حاوی سرب‌اند.

تازه ها

چرا نباید چای پررنگ بخوریم؟

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به کافئین موجود در چای، گفت: افراد دارای مشکلات قلبی، زخم معده و سنگ‌های کلیوی و خانم‌های باردار از مصرف چای پررنگ باید اجتناب کنند. به گزارش «بهداشت نیوز»، سمیرا ربیعی با بیان این که چای حاوی میزان بالای کافئین است، تاکید کرد: هر چه چای مصرفی پررنگ‌تر یا به اصطلاح غلیظ‌تر باشد، میزان کافئین دریافتی بیشتر می‌شود. به گفته وی، کافئین، یک ماده شیمیایی خوراکی است که در دو فرم طبیعی و سنتتیک (مصنوعی) یافت می‌شود. وی افزود: فرم طبیعی کافئین در بسیاری از گیاهان از جمله قهوه، دانه‌های کاکائو و برگ‌های چای وجود دارد و فرم مصنوعی آن در نوشیدنی‌ها و نوشابه‌های انرژی‌زا یافت می‌شود. این استادیار دانشگاه با اشاره به اثرات کافئین بر بدن، گفت: کافئین، مدر یا ادرارآور است. بنابراین نوشیدن چای پررنگ، باعث اتلاف آب بدن می‌شود و فرد را با مشکل یبوست مواجه می‌کند. وی کافئین را موجب افزایش ضربان قلب و فشار خون برشمرد و خاطرنشان کرد: نوشیدن چای پررنگ باعث سوزش در ناحیه قفسه سینه و قلب فرد می‌شود. این دکترای تخصصی علوم تغذیه با بیان این که کافئین با جذب آهن غذا تداخل دارد، اظهار کرد: چای مصرفی هر چه پررنگ‌تر باشد، شدت این تداخل بیشتر می‌شود.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹

برگ سبز و کارت ماشین، خودرو سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۳ به شماره پلاک ۶۷۱ ط ۳۹ ایران ۴۲ به شماره موتور ۰۰۹۵۸۳۶۱ و شماره شاسی S1412283339320 به نام **حسین علی محمدی** مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۳۴۷۴۳

اصل برگ سبز و سند کمپانی خودرو وانت مزدا بشماره انتظامی ۳۶ ایران ۹۶۲ ط ۱۹ بشماره موتور ۱۱۸P۰۱۳۳۷۹۱ و شماره شاسی NAGP2PE21FA216133 مدل ۱۳۹۴ به مالکیت **سید مجتبی انوار** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۴۷۰۹

برگه سبز و سند کمپانی پراید سفید شماره موتور M1360130005 و شماره شاسی NAS411100H3405440 و شماره پلاک ۴۴۴ د ۷۷ ب ۲۶ بنام **فرزانه ایزدی** مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

برگ سبز-سند کمپانی و کارت خودرو ام وی ام ۵۵۰ مشکی مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۴۶ ایران ۲۸۲ ق ۸۳ به شماره موتور MVM484FCBDG۰۰۵۳۴۸ و شماره شاسی NATGCASL6G۱۰۰۵۳۶۳ بنام **جواهر محمدی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۴۷۲۰

سند کمپانی خودرو پی کی مدل ۸۴ پلاک ایران ۷۴-۷۸۲ ن ۱۵ ش موتور M131222213 ش شاسی ۰۵۴۵۶۵ بنام **عباس تیموری** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۴۶۶۶

سند کمپانی خودرو فونیکس-تیگو ۷ پرو مدل ۱۴۰۱ پلاک ایران ۷۴-۳۸۶ د ۶۷ ش موتور MVME4T15CBKN۰۱۸۳۰۷ ش شاسی NATGBACJ6N۱۰۱۲۸۳۰ بنام **علی جرجندی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۴۶۵۹

برگ سبز و سند کمپانی پراید سفید شماره موتور M1360130005 و شماره شاسی NAS411100H3405440 و شماره پلاک ۴۴۴ د ۷۷ ب ۲۶ بنام **فرزانه ایزدی** مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

برگ سبز و سند کارخانه موتورسیکلت هاتف به شماره پلاک ۷۷۹ - 92645 و شماره موتور 150NC5003429 و شماره تنه 150Z9216866***NC5 بنام **زهرا رضایی** مفقود و اعتبار ندارد کد ملی: ۵۲۴۰۱۸۸۲۸۹

برگه سبز پژو ۴۰۵ جی ال ایکس شماره موتور NAAM۰۱CA1AR۳۲۹۹۳۰ و شماره شاسی ۱۲۴۸۸۳۳۷۱۸۱ و شماره پلاک ۹۳۴ د ۴۱ ل ۲۶ به نام **محسن علی زاده** مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

اعضای محترم شرکت تعاونی آرمان فردای گلبهار

موضوع: دعوت به جلسه مجمع عمومی فوق العاده تعاونی آرمان فردای گلبهار

با سلام و احترام

بدینوسیله از جنابعالی دعوت میشود در جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی آرمان فردای گلبهار که در روز یکشنبه مورخ ۹ مهر ماه ۱۴۰۲ راس ساعت ۱۴ در محل آمفی تئاتر شرکت عمران شهر جدید گلبهار برگزار می گردد حضورتان رسانید

دستور کار جلسه: بحث و تبادل نظر و رای گیری در خصوص ادامه فعالیت یا انحلال شرکت تعاونی ۳۴۷۳۳

آگهی استفاده از حق تقدم و پذیره نویسی افزایش سرمایه شرکت کشاورزی اولاد ملا احمد کاهو سهامی خاص به شماره ثبت ۲۵۱۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۲۴۸۹۶۸

به اطلاع کلیه سهامداران محترم شرکت فوق رسانده میشود به استناد گزارش توجیهی هیات مدیره مورخ ۱۴۰۲/۴/۱۸ و جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۵/۳ ضمن تصویب افزایش سرمایه شرکت و تفویض اختیار عملی عنوان آن به هیات مدیره و با عنایت به مواد ۱۶۱ الی ۱۷۲ قانون تجارت و با شرایط ذیل مورد تصویب قرار گرفت:

۱- سرمایه فعلی شرکت مبلغ ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به ۹۰ سهم ۱۰۰/۰۰۰ ریالی بانام
۲- مبلغ افزایش سرمایه ۱/۳۴۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۳- محل افزایش سرمایه: واریز نقدی به ارزش اسمی
۴- تعداد افزایش سهام: از ۹۰ سهم ۱۰۰/۰۰۰ ریالی بانام به ۱۳/۵۰۰ سهم ۱۰۰/۰۰۰ ریالی بانام
۵- مبلغ افزایش سرمایه پس از افزایش: مبلغ ۱/۳۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به ۱۳/۵۰۰ سهم ۱۰۰/۰۰۰ ریالی بانام
۶- حق تقدم در خرید سهام جدید به نسبت سهام قبلی میباشد.

بدین وسیله کلیه سهامداران محترم شرکت که مایل به استفاده از حق تقدم خود میباشند ظرف مدت ۶۰ روز از تاریخ انتشار آگهی با واریز بهای سهام جدید به حساب مخصوص نزد بانک ملی ایران شعبه بلوار ابوطالب مشهد کد ۸۶۱۲ با شماره حساب ۰۱۱۳۳۰۴۹۸۸۰۰۱ به دفتر شرکت واقع در استان خراسان رضوی، شهرستان چناران، بخش گلبهار، آبادی چاه ملا احمد کاهو (کیلومتر ۴ جاده کاهو) طبقه همکف کد پستی ۹۳۶۹۱۸۶۰۰۱ مراجعه و رسید بانکی را به هیات مدیره تحویل و اقدامات مقرر و لازم را به عمل آورند.

بدیهی است در صورت عدم استفاده از حق تقدم توسط هریک از سهامداران در مدت فوق سهام جدید با اختیار حاصل از قانون توسط هیات مدیره به متقاضیان عرضه و فروخته خواهد شد.

رئیس هیات مدیره
۳۴۵۸۰