



پزشک یا فیزیوتراپیست خود مشورت شود.  
وی توصیه می کند: خستگی عضلات می تواند به سلامت بدن آسیب بزند، برای پیشگیری از بروز مشکلات مفاصل و دردهای عضلانی باید کارهای روزانه به گونه ای برنامه ریزی شود که زمانی هم به استراحت و نرمش دادن دست و پا اختصاص یابد. رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران تصریح می کند: ماهیچه های بدن هرچه قوی تر باشد، توانایی بیشتری برای انجام وظایف مهم دارد. حتی افزودن تمرینات ساده سه برنامۀ روزانه خود و ورزش ۲۰ دقیقه ای می تواند وضعیت عضلانی عمومی را بهبود بخشد و هر فرآیند فعال در زندگی را ساده تر کند.  
وی تصریح می کند: کارهای منزل اگر به درستی انجام شود می تواند برای بدن ورزش باشد در واقع در هر ۹۰ کالری سوزانده می شود. مؤذن زاده می گوید: قبل از شروع خانه تکانی در هر روز بدن خود را با انجام تمرینات کششی گرم کنید تا آسیب های احتمالی عضلات و مفاصل و ستون

# آسیب های ناشی از خانه تکانی را جدی بگیرید...

دردهای عضلانی و مفاصل از شایع ترین بیماری های است که به ویژه در ایام خانه تکانی به سراغ افرادی آید و رعایت نکردن برخی نکات ایمنی در انجام کارهای خانه آسیب جدی به سلامت بدن وارد کرده و شیرینی سال نور را به گام آنها تلخ می کند.

## قبل از شروع خانه تکانی در هر روز بدن خود را با انجام نرمش های سبک و تمرینات کششی گرم کنید تا آسیب های احتمالی عضلات و مفاصل و ستون فقرات را به حداقل برسانید.

مچ، روی عصب دست ایجاد می شود و گزگز انگشتان را به دنبال دارد. نشانه های خطر در خانه تکانی تورم مفاصل و محدودیت حرکتی است که باید ضمن توقف فعالیت با پزشک یا فیزیوتراپیست مشورت شود. مؤذن زاده می افزاید: نشانه های خطر در خانه تکانی شامل درد، گرفتگی یا اسپاسم عضلانی، تورم مفاصل، درد تیرکشنده به اندامها و محدودیت حرکتی است که در صورت بروز چنین علائم و عوارضی بهتر است که ضمن توقف فعالیت با

فیزیکی را به صورت محدود انجام دهند. سایدیگی مفاصل و پوکی استخوان هستند. رایج تر است. وی تصریح می کند: به عنوان مثال فردی که سایدیگی زانو دارد از خم کردن مفاصل دست ها در روزهای خانه تکانی عوارضی به دنبال دارد که کشیدگی تاندون ها و کوفتگی مفاصل از جمله آنهاست. وی ادامه می دهد: انجام کارهای سنگین تر با انگشت ها نیز می تواند تشدیدکننده و ترمیم مفاصل یا عامل بروز آرتروز انگشتان باشد. اما مهم تر از آن بروز عوارضی در مچ دست است که به اثر ضربات و خم شدن مکرر

غیر مجاز از مندرجات روی بسته بندی قابل تشخیص نیست، مصرف کنندگان نسبت به عوارض جانبی و مشکلات سلامت ناشی از مصرف این کپسول های گیاهی بی اطلاع می مانند. دیسک کمر از ایستادن طولانی مدت و خم و راست شدن مکرر و حمل وزنه های سنگین یا وضعیت های نشسته طولانی مدت همسرا به خم بودن سر و گردن خودداری کند. در مورد افراد چاق نیز با توجه به افزایش میزان فشار به مفاصل باید فعالیت های

گروه بهداشت و سلامت - گزارش های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی حاکی از آن است که شیوع دردهای عضلانی و مفاصل در زنان ایرانی در سال های اخیر دو برابر افزایش یافته و کمردرد شایع ترین این بیماری ها است. آسیب های اسکلتی، عضلانی شامل کمردرد، آسیب به ستون فقرات، کوفتگی عضلات ناشی از بلند کردن و جابجایی وسایل سنگین خانه مثل کمد، فرش، یخچال و تغییر دکوراسیون و غیره است و مهمترین حوادثی که ممکن است هنگام خانه تکانی رخ دهند سقوط از نردبان و چهارپایه است. به گفته برخی متخصصان حوزه سلامت، کمردرد بعنوان بزرگ ترین آسیب خانه تکانی است و بیشتر زنان به هنگام انجام کار با آن مواجه می شوند. جابه جا و بلند کردن اجسام سنگین بدون رعایت اصول صحیح، مهم ترین عامل ایجادکننده این عارضه است. احمد مؤذن زاده رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران در این زمینه می گوید: بسیاری از مواقع زنان خانه دار در حال خانه تکانی، با تلغف صحبت می کنند و گویا تلغف را با شانه شان نگه می دارند، گر نشان کج می شود. این مساله

## استرس به مراکز حرکتی مغز آسیب می رساند

گروه بهداشت و سلامت - بر اساس مطالعه محققان دانشگاه بُن آلمان بر روی موش های آزمایشگاهی، نورون های چوندگان پس از استرس، برخی از تماس های خود را با نورون های دیگر از دست می دهند. حیوانات همچنین دچار نقص حرکتی شدند. این نتایج ممکن است برای تشخیص زودهنگام و درمان بیماری های مرتبط با استرس مانند افسردگی مفید باشد. افراد تحت استرس مومن اغلب ناهنجاری هایی در مهارت های حرکتی خود نشان می دهند. با این حال، چگونگی بروز این علائم تاکنون به سختی مورد مطالعه قرار گرفته است. محققان از موش ها به عنوان حیوانات آزمایشی استفاده کردند که برخی از آنها را برای چند روز در معرض یک موقعیت استرس زافزار دادند. در همین حال، آنها از روش میکروسکوپی ویژه برای عکسبرداری از مغز چوندگان استفاده کردند. آنها بر روی قسمت هایی از قشر مغز که مسئول کنترل حرکت و یادگیری حرکات جدید هستند تمرکز کردند. محققان با یک ویژگی آشکار مواجه شدند: پس از موقعیت استرس زا، افزایش فشارخون، افزایش فشارخون، افزایش فشارخون، دست دادن. در طی فرآیندهای یادگیری، سیناپس های جدید معمولاً تشکیل می شوند یا سیناپس های موجود تقویت می شوند. در عوض، چوندگان تحت استرس تا ۱۵ درصد تماس خود را از دست دادند. در همان زمان، حیوانات دچار نقص یادگیری حرکتی شدند. پروفیسور «والنتین استاین» محقق ارشد از دانشگاه بُن، می گوید: «ممکن است تست های حرکتی برای تشخیص اختلالات مرتبط با استرس مانند افسردگی قبل از آشکار شدن سایر علائم بسیار مناسب باشند.» محققان همچنین مشاهده کردند تعداد سیناپس ها پس از رویداد استرس کاهش یافت. با این حال، نورون های آسیب دیده بهبود یافتند: پس از یک هفته و نیمه، تعداد سیناپس ها مجدداً مشابه قبل از رویداد استرس و قابل مقایسه با گروه حیوانات بدون استرس بود.

چندین سال است که به دلیل عوارض سرطان زایی از رده دارویی حذف شده است. وجود «فنتالین» همراه با «سیبوترامین» در گذشته در چند فرمولاسیون لاغری گیاهی گزارش شده است. برات وند ادامه داد: وجود ترکیبات روان گردان از جمله «امفتامین»، «امفتامین» و «متیلن دی اکسی» در بعضی از فرآورده های غیر مجاز لاغری گزارش شده است. غیر از این موارد، وجود «فن فلر امین»، «افسدر» و «کافئین» در برخی محصولات لاغری نیز به اثبات رسیده است که عوارض ناعطوبی مانند خشکی دهان، لرزش دست، افزایش فشارخون، اختلالات خواب، کاهش اشتها، تپش قلب، آسیب کلیه و کبد، مشکلات قلبی و عروقی و مرگ در مصرف کنندگان است.

مصرف کنندگان همراه است. به همین علت، این دارو از بازارهای کشورهای غربی و برخی از کشورهای آسیایی حذف شده است. وی گفت: همچنین ماده غیر مجاز دیگری از جمله «فنتالین» وجود دارد که دارویی ملین است. این دارو



گیاهی، عوارض و مشکلات بالینی بسیاری مانند بیماری های قلبی، عروقی، اختلالات کبدی، تغییرات خلقی و خسوی و روان، هیجان، بی قراری، گیجی، افسردگی و حتی گاهی اوقات افکار خودکشی گزارش شده است. برات وند گفت: داروهای لاغری گیاهی غیر مجاز، معمولاً در عطاری ها به فروش می رسد و با آگاهی در رسانه ها به صورت مستقیم به مصرف کنندگان تحویل داده می شود. وی افزود: «سیبوترامین» از جمله موادی است که به طور غیر مجاز به ترکیبات گیاهی لاغری اضافه می شود. بیشترین عارضه آن، افزایش فشارخون قلبی و عروقی، مرگ ناگهانی برات وند تصریح کرد: مطالعات نشان داده است که «سیبوترامین» با تغییرات روان و خلق و خو در

غیر مجاز از مندرجات روی بسته بندی قابل تشخیص نیست، مصرف کنندگان نسبت به عوارض جانبی و مشکلات سلامت ناشی از مصرف این کپسول های گیاهی بی اطلاع می مانند. دیسک کمر از ایستادن طولانی مدت و خم و راست شدن مکرر و حمل وزنه های سنگین یا وضعیت های نشسته طولانی مدت همسرا به خم بودن سر و گردن خودداری کند. در مورد افراد چاق نیز با توجه به افزایش میزان فشار به مفاصل باید فعالیت های

گروه بهداشت و سلامت - کارشناس دارویی اداره نظارت و ارزیابی فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل افزود: مردم در بسیاری از فرهنگ ها که با اضافه وزن و افزایش چاقی مواجه هستند، از داروهای گیاهی بیشتر استقبال می کنند. برات وند گفت: مصرف کنندگان بر این باورند که اجزای این محصولات کاملاً گیاهی و طبیعی است و می توانند به عنوان یک روش مؤثر و بی خطر در کاهش وزن و درمان چاقی در نظر گرفته شود. وی تصریح کرد: متأسفانه به دلیل نبود آگاهی افسرد، تبلیغات نادرست در این زمینه و تجویز دارو از سوی افراد غیر متخصص، مشکلات زیادی گریبان گیر افرادی می شود که خودسرانه دارو مصرف می کنند. برات وند تصریح کرد: امروزه استفاده از روش های طب مکمل و جایگزین در بهداشت و درمان به سرعت در حال افزایش است. به طور مثال استفاده از مکمل های غذایی و گیاهان دارویی را می توان نام برد.

# دکه مطبوعات

**صبح عمل**  
مطبوعات این شرکت خبری  
تعمیر ویرانگر «کانایونید»  
ارتقای تعالی سرمایه انسانی  
نیت ۳ اثر نامعلولس  
فهرست آثار علمی  
عشور

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
اظهار تکرانی نامه  
جمعه کیش  
در مورد مدیریت منطقه آزاد کیش  
چرا هیات مدیره را برکنار کرد؟  
نشان ملی ایران است

**اعتدال**  
است به مذاکرات بین مردم در صحنه باشند غم و هراسی نیست  
اخراج و تعدیل کارگران در راه است

**انتخب**  
ضیافت وین نیمه کاره ماند  
تفاهات وین  
تفاهات وین

**همیشه لاری**  
کوتاه آمدن در مقابل آمریکا خطایی بزرگ است

**ایران**  
تفاهات وین  
تفاهات وین

## خواص کشمش بر سلامتی

یک گرم پرتوتین، ۲ گرم فیبر، و ۱۷ تا ۲۲ گرم قند است. این خشکبار دارای میزان مناسبی از ریزمغذی ها مانند آهن بوده و سطح بالای آنتی اکسیدان های مختلف مانند فنول ها و پلی فنول دارد. در کنار خواص بی شمار مصرف کشمش، کمتر کسی می داند که مصرف این خشکبار دوست داشتنی می تواند عوارض جانبی برای بدن داشته باشد. از آنجا که کشمش دارای سطح بالایی از قند است، افراد باید در مصرف آن اعتدال را رعایت کنند. مصرف بیش از حد کشمش می تواند باعث آسیب به سیستم ایمنی بدن اقدام به واکنش موجود در کشمش کرده و باعث بروز واکنش آلرژیک در بدن شود. به عفونت های باکتریایی، افزایش هیستامین، گرفتگی بینی، آب ریزش بینی، مشکلات تنفسی، سرفه، سنگینی سینه، جوش، آگزما، و عطسه شود. از دیگر عوارض جانبی مصرف کشمش می توان به افزایش وزن و چاقی اشاره کرد. با این حال، نباید فراموش کرد انگور و فرآورده های تهیه شده از آن شامل کشمش دارای خواص بی شماری هستند. از این رو، مصرف متعادل آن ها برای سلامتی بدن بسیار مفید است و موارد ذکر شده تنها در صورت زیاده روی بروز می کند.

خواص کشمش بر سلامتی  
یک گرم پرتوتین، ۲ گرم فیبر، و ۱۷ تا ۲۲ گرم قند است. این خشکبار دارای میزان مناسبی از ریزمغذی ها مانند آهن بوده و سطح بالای آنتی اکسیدان های مختلف مانند فنول ها و پلی فنول دارد. در کنار خواص بی شمار مصرف کشمش، کمتر کسی می داند که مصرف این خشکبار دوست داشتنی می تواند عوارض جانبی برای بدن داشته باشد. از آنجا که کشمش دارای سطح بالایی از قند است، افراد باید در مصرف آن اعتدال را رعایت کنند. مصرف بیش از حد کشمش می تواند باعث آسیب به سیستم ایمنی بدن اقدام به واکنش موجود در کشمش کرده و باعث بروز واکنش آلرژیک در بدن شود. به عفونت های باکتریایی، افزایش هیستامین، گرفتگی بینی، آب ریزش بینی، مشکلات تنفسی، سرفه، سنگینی سینه، جوش، آگزما، و عطسه شود. از دیگر عوارض جانبی مصرف کشمش می توان به افزایش وزن و چاقی اشاره کرد. با این حال، نباید فراموش کرد انگور و فرآورده های تهیه شده از آن شامل کشمش دارای خواص بی شماری هستند. از این رو، مصرف متعادل آن ها برای سلامتی بدن بسیار مفید است و موارد ذکر شده تنها در صورت زیاده روی بروز می کند.

## خواص شگفت انگیز آجیل برای افراد کهنسال

به میزان قابل توجهی از ابتلا به بیماری های مرگبار قلبی - عروقی جلوگیری می کند. متخصصان می گویند نوع چربی موجود در یک اشباع شده و دیگری غیر اشباع است. چربی های غیر اشباع موجود در آجیل نه تنها سطح کلسترول خوب خون را افزایش می دهد، بلکه به کاهش سطح کلسترول بد خون نیز کمک می کند. مصرف آجیل به دلیل چربی های غیر اشباع باعث کاهش کلسترول بد، کاهش درد مفاصل، و حفظ سلامت ذهنی می شود. در حقیقت اسید چرب امگا ۳ موجود در آجیل یکی از بهترین منابع مغذی برای سلول های مغز است. تحقیقات دانشمندان نشان داده است اسید چرب امگا ۳ موجود در آجیل مانع از ابتلا به دمانس (زوال

## خواص شگفت انگیز آجیل برای افراد کهنسال

به میزان قابل توجهی از ابتلا به بیماری های مرگبار قلبی - عروقی جلوگیری می کند. متخصصان می گویند نوع چربی موجود در یک اشباع شده و دیگری غیر اشباع است. چربی های غیر اشباع موجود در آجیل نه تنها سطح کلسترول خوب خون را افزایش می دهد، بلکه به کاهش سطح کلسترول بد خون نیز کمک می کند. مصرف آجیل به دلیل چربی های غیر اشباع باعث کاهش کلسترول بد، کاهش درد مفاصل، و حفظ سلامت ذهنی می شود. در حقیقت اسید چرب امگا ۳ موجود در آجیل یکی از بهترین منابع مغذی برای سلول های مغز است. تحقیقات دانشمندان نشان داده است اسید چرب امگا ۳ موجود در آجیل مانع از ابتلا به دمانس (زوال



**تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل**  
کیش نوش