

## عصلات خسته از کار روزانه استراحت می خواهد



### نور خورشید نمی گذارد چاق شوید!

دانشمندان دریافتند تا بش فراغت نور خورشید بر جلوگیری از ابتلاء به دیابت و چاقی تاثیرگذار است. این اشعة روند افزایش وزن را کند می کند و بر کاهش علامت بیماری دیابت تاثیرگذار است.

طبق یافته های این مطالعه، تا بش فراغت (UV) روند افزایش وزن را کند که علاوه بر این مطالعات و پژوهش های جدیدی دانشمندان استرالیایی نشان می دهد قرار



یکی از تاثیرگذارترین اثرات هوای سیمی، آلوده شهرها، آسیب بر سیستم تولید مثالی انسان است که ممکن است فرد را ثابت نشاند. شغل هایی با ناشستن یا ایستادن طولانی دارد مانند رانندگان، کارمندان، دندانپزشکان و... عضلات پس از ۱۵ دقیقه کنترل خود را بر مهره ها و مفاصل از دست مدهن و ضمناً وارد شدن استرس وزن بد بر این ساختارها، خود عضلات نیز به علت ناتوانی در حفظ و ضعیت تنہ در مقابل نیروی جاذبه، دچار افزایش فعالیت می شود که اصطلاحاً گارد عضلاتی نامیده است. درد یا محدودیت حرکتی بروز می یابد؛ به این ترتیب فرد این مشکل را با خود به خانه می برد، در حالی که عضلاتش کاری لازم نداشت. این مشکل بیشتر در بیمارانی که داده اند بعد از روش علائمشان تشید می یابد.

پرسی مطالعات نشان داده عضلات بیان دهنده ستون فقرات تنها تا حدود ۱۵ دقیقه می توانند وضعیت صحیح بیمارا حفظ کنند و در افرادی که این فیزیوتراپیست شغل هایی با ناشستن یا ایستادن طولانی دارند مانند رانندگان، کارمندان، دندانپزشکان و... عضلات پس از ۱۵ دقیقه کنترل خود را بر مهره ها و مفاصل از دست مدهن و ضمناً وارد شدن استرس وزن بد بر این ساختارها، خود عضلات نیز به علت ناتوانی در حفظ و ضعیت تنہ در مقابل نیروی جاذبه، دچار افزایش فعالیت می شود که اصطلاحاً گارد عضلاتی نامیده است. درد یا محدودیت حرکتی بروز می یابد؛ به این ترتیب فرد این مشکل را با خود به خانه می برد، در حالی که عضلاتش کاری لازم نداشت. این مشکل بیشتر در بیمارانی که داده اند بعد از روش علائمشان تشید می یابد.

پاسخ مابه این بیماران این است که شما به جای استراحت دادن و آرام کردن عضلات خسته از کار روزانه و برقاً دادن عملکرد طبیعی شان باز هم از آنها فعالیت سنگین تری مانند دویدن سریع روی ترمیمی، رکاب زدن سریع روی دوچرخه، شنا کردن سریع یا بلند کردن وزنه می گیرید که این بار دیگر از تحمل این عضلات خسته خارج است و نیروها مستقیماً بر مفاصل، دیسک ها، تاندون ها، رباط ها و حتی خود فیبرهای عضلانی وارد شده و سبب بروز صدمات جدی به این ساختارها می شود.

در نهایت توصیه ما فیزیوتراپیست ها به شهر وندانی که در فعالیت های روزمره شان نشستن یا ایستادن یا وضعیت های بد طولانی مدت دارند، این است که حتماً در روز ۳۴۵ دقیقه در سطح صاف پیاده روی کنند، اگر به استراحتی روند از شنای سریع و قدرتی پرهیزند و پیشتر روی آب سر برخوند، آرام شنا کنند یا در آب غوطه ور شوند و به جای استفاده از وزنه و روش های سنجنگی به نرم شاها و حرکت های کششی و ثباتی که فیزیوتراپیست به آنها آموزش می دهد، پیاردازند.

توصیه می شود کارمندان در پایان ساعت کار هنگام رسیدن به منزله ایستادن ۱۵ دقیقه دراز بکشند و عضلات خود را شل و آرام کنند و در صورت احساس هر گونه ناخوشی به فیزیوتراپیست مراجعه کرده و با ایشان مشورت کنند.

برای جدول اعداد باید در هر مربع کوچکتر در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در تکرار نشده باشد.

## قاتل کثیف!

### آلودگی هوابه بیماری های قلبی، ریوی، زوال عقل، ناباروری و انواع سرطان ها منجر می شود



نمی توان تاثیر آلودگی هوابه از اندام های مختلف بدن نادیده گرفت. به گزارش سازمان بهداشت جهانی، بیش از ۹ درصد جمعیت جهان، هوای سیمی محیط اطراف را متحمل می شوند. آلودگی هواسازانه حدود هشت میلیون نفر را به کام مرگ می کشاند که از آمار مرگ و میر افزایش ناشی از آلودگی هوای پیشگیری نمی شود. استعمال سیگار یا بسترهای قلیانی می گیرد. افزایش و تمرکز آلودگی هوابه و پیزد را شهر هایی به شیوه استفاده از انرژی در مناطق شهری و در حوزه حمل و نقل شهری و سیستم های تهویه هوای استگی دارد که گازهای خطرناک را در برابر چند نمی کند. عمده آلودگی هوای انشا ای از ساخت های فیزیلی، تولیدات صنعتی، آتش سوزی های چنگل، ذرات معلق و اشعه های مضر است. برخی منابع انتشار گازهای گلخانه ای و مواد سیمی برای بدن انسان، عبارتنداز ازن تروپوسفری (O3)، دی اسید گوگرد (SO2)، دی اسید نیتروژن (NO2)، بنزوپرین (BaP) و ریزدراز معلق (PM1).

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.

نخیل ها تصویر می کنند آلینده های هوای بحث آلودگی در فصل زمستان خطرناک تراز تابستان است اما واقعیت آن است که آلینده های تابستانی و زمستانی باشند. بیشتر خودروها به همانه تعطیلی مدارس و سفرهای تابستانی و نیز یا بین بودن شیشه خودروها و باز بودن پنجره های تو اند برای سلامت انسان به مراتب خطرناک تراز آلینده های زمستانی باشد.