

جوانان و پوکی استخوان:

همیشه دیر می‌رسیم!

مینوزابلیان - Minoozabetian83@yahoo.com



اگر شما خيال می‌کنید که درد استخوان بیشتر دارد که پوکی استخوان علاقه شما نیست، نترسید! او از دست جراحی سلامت می‌تواند!

جزی برای امروز



شما پوکی استخوان دارید؟
۱- یکی از عوامل مهم در این مورد بالا رفتن سن است. توده استخوانی در سالهای نخست دهه سوم زندگی بالاترین تراکم ممکن را دارد و پس از آن اگر مصرف کلسیم روزانه مناسب نباشد از ذخایر موجود کم می‌شود.
۲- آمار نشان می‌دهد افرادی که سوتنیده دارند و بسیار لاغر و نحیف هستند بیشتر مستعد ابتلا به این بیماری می‌باشند.
۳- سابقه خانوادگی یکی از عوامل تعیین‌کننده است.
۴- رژیم غذایی نامناسب که کلسیم و ویتامین‌ها و املاح لازم و ضروری را شامل نمی‌شود، باعث ضعف استخوان در سنین بالاتر است.
۵- مصرف دخانیات، کافئین و الکل به دلیل به هم زدن تعادل هورمونی در سلامت استخوانها اثر منفی دارد. برده‌های این انجام شده نشان می‌دهد بعد از نوشیدن قهوه، افزایش چشمگیری در میزان دفع کلسیم توسط ادرار دیده می‌شود که این امر بواسطه وجود کافئین در قهوه است. فراموش نکنید که نوشابه‌های «کولا» هم حاوی «کافئین» هستند و به همین علت جذب کلسیم را مختل می‌کنند.
۶- کمبود تحرک، ورزش و فعالیت بدنی؛ تحرک و فعالیت‌های بدنی خصوصاً ورزش‌های تنه‌گرد، دویدن، ایروبیک، پریدن، فوتبال و والیبال و تنیس تأثیرات مفیدی در این زمینه دارند. تأثیر ناشی از ورزشی چون شنا در این مورد کمتر است.
۷- ابتلا به بیماری‌هایی همچون سرطان، بیماری‌های کلیه، دیابت، اختلالات گوارشی، روماتیسم و بیماری‌های روده‌ای هم شخص را بیشتر مستعد این ناراحتی می‌کند.

یک پیشنهاد

اسب‌های آسمان خاکستر می‌بارند
برای ایرانی‌های اهل ادبیات، شاهنامه کتاب مرجع است. کتابی سرشار از قصه‌های کهن که در هر زمانی می‌شود نکته‌ای از جذاب در آن پیدا کرد. اما هنرمندان خیلی به این مجموعه روی خوش نشان نداده‌اند. (کدام فیلم نمایشی داستان‌های شاهنامه به یاد دارید؟) با این همه اسباب‌کبک گروه و نگارگر تئاتری، نمایشی را بر اساس داستان سیاوش روی صحنه برده است. «اسب‌های آسمان خاکستر» می‌بارند نمایشی است که کارگردانی علی راضی، که مدتی است در تئاتر شهر - تالار چهارسوی صحنه رفته. در این نمایش و وینیکاسکری بازیگر تئاتر فرانسه که نقشش را در کنار حسن معجونی بازی می‌کند، البته ویژگی این کار در این است که هر کدام از بازیگران به بازی صحنه می‌کنند. یکی فارسی و دیگری فرانسوی، شاید به این دلیل هم نمایش به عنوان اثر مشترک ایران و فرانسه در جشنواره بیست و چهارم تئاتر فجر شرکت کرده. هنوز دارید این یادداشت را می‌خوانید. تبلی را کنار بگذارید. تئاتر شهر منتظر شماست!

شیر یادت‌تورا
بسیاری از جوانان در خوردن لبنیات کتوهای می‌کنند و امکان ورود کلسیم در حد موردنیاز را از بدن خود می‌گیرند. از آنجا که کلسیم اساس ساخت استخوان‌ها و دندانها می‌باشد داشتن رژیم غذایی نامناسب با کلسیم پایین در درازمدت بیماری خاموش ولی خطرناک پوکی استخوان را به همراه خواهد داشت.
در صورت عدم مصرف مناسب استخوانهای خوبی نخواهد داشت. میماز قلبی و کار عضلات (لارم) و سرانجام به علت ضعف و ضعیف شدن استخوان و به عبارتی میان تنه می‌شود و آنقدر از درون سست و توخالی می‌شود که با کوچکترین فشاری می‌شکند.
۱۸ سالگی تشکیل می‌شود اما افزایش و متراکم شدن آن تا سالهای نخست دهه سوم زندگی ادامه دارد و به عبارتی در حدود ۳۰ سالگی توده استخوانی ما به حداکثر (Peak) می‌رسد. رسیدن به حداکثر توده استخوانی و در سالهای بعد از دست دادن آن به عواملی بستگی دارد. استخوان شما می‌تواند با رژیم مناسب، ورزش و استفاده از مکمل‌های غذایی طبیعی، سلامت و قدرت بیشتری داشته باشد. به طوری که گمشده می‌شود در برخی از افراد در سنین بالای ۶۰ سال هم این تراکم همچنان به خوبی حفظ شده است.
پوکی استخوان، درد مشترک این بیماری یک بیماری ساکت، خاموش و

اما خیلی از جوان‌ها هم به دردهای آنها مبتلا می‌شوند. دردهایی که از جوانی آغاز می‌شود و تا پایان زندگی گریبان فرد را رها نمی‌کند.
اسکلت یا لاغری مدنی؟
بدن ما مانند یک ساختمان برای سرپا ماندن و محکم بودن نیاز به داشتن یک اسکلت دارد. اما نه اسکلتی فلزی یا بتونی بلکه اسکلتی استخوانی! اسکلتی که با قدرت تمام سالهای سال وزن بدن را تحمل می‌کند. استخوان بافتی زنده است که دائماً در حال تغییر است و در دوران کودکی و جوانی متراکم و متراکم تر می‌شود.
قسمت اعظم توده استخوانی انسان تا سن

بالای صفحه‌ای که مطالعه می‌کنید نوشته شده است «جوانان، من هم باید در مورد موضوعاتی که به جوانان مربوط است بنویسم و مسئول صفحه هم مثل همیشه تأکید دارد که، موضوعی مرتبط با جوانان! اما از تو دوست جوان یک سؤال دارم آیا تو از سرزمین وسایره دیگری به اینجا آمدی؟ آیا تا به حال با استفاده از کنجکاوهای خاص این دوران از اتاقک جوانی نزدگی سرت را بیرون آوردی تا ببینی اطرافت چه خبر است؟ اصلاً از خودت پرسیده‌ای چرا متولد شدیم، بزرگ شدیم و حالا جوانی؟ فکر کرده‌ای تا چه حد در آنچه ما به امروز برایت پیش آمده نقش انداخته‌ای؟ آیا به کرده‌ای؟ آن مردان و زنان میانسال که کهنسال را می‌بینی؟ همان‌هایی که تا دیروز جانی تو نشسته بودند! آنها هم جوان بودند! آنها هم مثل من و تو از صبح تا شب بدون اینکه خم به ابرو بیاورند تلاش و فعالیت داشتند. اما امروز... کی باور می‌شود این پدر پیری که به زور با عرصی ۲ قدم جلو می‌رود و ۲ قدم به عقب برمی‌گردد روزی جوان رعنا می‌محله‌شان بوده باشد.

خلاصه اینکه سرخودم و خودت را کلاه نمی‌گذارم. جوانی فقط شاد بودن و شور و هیجان و ماجراجویی... نیست. جوانی، ساعت‌های قبل از شروع یک مسافرت است. روزهای آماده شدن! اگر وسایل موردنیاز را در چمدان این سفر قرار ندی، سفر خوبی نخواهی داشت. اصلاً مگر می‌شود فردا مسافر بود و امروز بدون تجهیز شدن برای آن فقط و فقط خوش بود!
شاید ناراحتی و بیماری که در موردش قصد دارم چیزهایی بنویسم مربوط به عابرین آن طرف کوچکی باشد، اما یادمان باشد که این پیاده‌روی روزی متعلق به آنها بوده است. همان روزی که در دست قالی از جوانان امروز فکری می‌گردند تا پیری فاصله زیادی دارند. همان جوانهایی که فراموش کرده بودند به سرعتی که بخش اول زندگی (از کودکی تا جوانی) را پشت سر گذاشتند، می‌توانند از بخش بعدی، هم عبور کنند. حتماً شنیده‌اید که باید ملاحظه‌ها را پیش از وقوع کرد. به قول پزشکان، پیشگیری بهتر

۸ رنگ واقیه رنگاشم ثابت کدک و ابریشم هم داره همه با فرش دستباف اشتباه می‌گیرنش خلاصه... فرش با تریس به تخته‌ش کلمه... !!

فرش PATIS

پاترپس فرش مهمانی طرح و رنگ محصول متفاوت شرکت ستاره طلایی دلچیان

در هنگام خرید به آرم ستاره طلایی دلچیان توجه فرمایید

دفتر تهران: میدان هفت تیر، ضلع غربی، شعاع ۴۴، تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۱۱۷۰۴-۴ (فایل: ۸۸۸۳۳۷۰۹) / فرشگاه مرکزی تهران: میدان هفت تیر، ضلع شرقی، شعاع ۴۶، تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۳۷۱۰ / دفتر مرکزی و کارخانه: خدیجان، تلفن: ۰۲۱-۸۳۱۵۴۴۲۲ / دایره فروش: ۰۲۱-۸۳۱۵۴۴۲۲ / تلفن: ۰۲۱-۸۳۱۵۴۴۲۲

اطلاعیه

فروش نوروزی سال ۱۳۸۵ مجموعه هتل‌های بین‌المللی پارسین از تاریخ ۱۳۸۴/۱۲/۶ مطابق برنامه ذیل در محل شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی پرسپولیس (دفتر مرکزی فروش و رزرواسیون) به نشانی: تهران، خیابان استاد نجات‌الهی (ویلا)، تقاطع سمیه، شماره ۱۰۰ آغاز می‌گردد.

تاریخ فروش	نام هتل
۶ اسفند ۱۳۸۴	هتل‌های آزادی خزر - آزادی پاسوج - آزادی شهرگرد
۸ اسفند ۱۳۸۴	هتل‌های آزادی رامسر - آزادی پاسوج - آزادی شهرگرد
۱۰ اسفند ۱۳۸۴	هتل‌های کوثر امسافان - عالیقاپو امسافان - سویت امسافان - آزادی پاسوج - آزادی شهرگرد
۱۳ اسفند ۱۳۸۴	هتل‌های صفیانه یزد - آزادی یزد - آزادی پاسوج - آزادی شهرگرد
۱۵ اسفند ۱۳۸۴	هتل‌های پارسین شیراز - آزادی پاسوج - آزادی شهرگرد
۱۷ اسفند ۱۳۸۴	هتل‌های آزادی بم - بوعلی همدان - آزادی همدان - آزادی پاسوج - آزادی شهرگرد

ملاحظات:

- لطفاً جهت ذخیره جا (رزرو اتاق) در هتل‌های مورد نظر فقط در روزهای تعیین شده مراجعه فرمایند، با توجه به محدودیت سهمیه، تاریخهای فوق به هیچ عنوان تمدید نخواهد شد.
- برابر هماهنگی به عمل آمده کلیه اژانسهای مسافرتی، سازمانها، رگانه‌ها و... جهت ذخیره جا (رزرو اتاق) به صورت مستقیم با هتل‌های مورد نظر تماس حاصل فرمایند.
- فروش الکترونیکی (آن‌لاین) مجموعه هتل‌های پارسین نیز به صورت هم‌زمان به میزان ۲۰٪ سهمیه دفتر مرکزی فروش مطابق برنامه فوق از طریق سایت www.hotelbooking.ir انجام خواهد شد.
- شماره تلفن ۰۲۱-۸۸۸۰۵۲۶۶ (خط ۲۴ ساعته) آماده پاسخگویی به سوالات میهمانان محترم در خصوص این اطلاعیه می‌باشد.

دفتر مرکزی فروش و رزرواسیون هتل‌های بین‌المللی پارسین

نیازمندیهای استانی: اصفهان، مازندران، گیلان و آذربایجان شرقی / ضمیمه رایگان روزنامه ایران امروز در مناطق مذکور

دفتر سرپرستی اصفهان: ۰۲۱-۲۲۶۹۱۷۱۷	دفتر سرپرستی رشت: ۰۲۱-۲۲۶۹۱۷۱۷
دفتر سرپرستی ساری: ۰۲۱-۲۲۶۱۱۷۲	دفتر سرپرستی تبریز: ۰۲۱-۵۵۳۵۲۰۴