

### یادداشت

#### درد «ران» هنگام راه رفتن



علی ترکمان  
متخصص ارتوپدی

درد در ناحیه ران یا، به ویژه هنگام راه رفتن یا بالا و پایین رفتن، می تواند نشانه ای از خستگی عضلانی یا مشکلات جدی تر باشد. درباره علل احتمالی این درد و راهکارهای تشخیص و درمان آن، می توان گفت این نوع درد ها غالباً به علت خستگی عضله ایجاد می شوند، اما برای تشخیص دقیق تر، حتماً باید توسط پزشک معاینه شوند. گاهی منشأ درد می تواند از استخوان باشد، اگر احساس کنیم درد عمیق تر است و احتمال منشأ استخوانی وجود دارد، لازم است رادیوگرافی انجام شود تا وضعیت استخوان بررسی شود. گاهی اوقات دردهای تیرکشنده ای که در ران احساس می شوند، ممکن است از مفصل ران یا حتی از ستون فقرات و ناحیه لگن منشأ بگیرند. بنابراین بررسی کامل این نواحی برای یافتن علت اصلی درد ضروری است. در مواردی که درد تازه و شدید است، مانند مودی که کمتر از یک هفته از شروع آن گذشته، باید با دقت بیشتری بررسی شود. ممکن است نیاز به عکس برداری یا بررسی عملکرد عضلات و مفاصل باشد تا بتوان درمان مناسب را انتخاب کرد. درد ران ممکن است از خود عضله باشد، اما گاهی هم از مفصل ران یا ستون فقرات به ران انتشار پیدا کند. بنابراین تشخیص دقیق منشأ درد اهمیت زیادی دارد و نباید صرفاً به محل احساس درد بسنده کرد.

# پیشگیری از تاول «پا» هنگام دویدن



**تاول زدن پایکی از شایع ترین مشکلات دوندگان است که می تواند انگیزه تمرین را از بین ببرد. اما با چند تغییر ساده در انتخاب کفش، جوراب و عادات دویدن می توان جلوی آن را گرفت. اصطکاک بیش از حد، کفش نامناسب، تعریق زیاد، تمرین بیش از حد یا حتی فرم دویدن می تواند در ایجاد تاول نقش داشته باشد.**

### کفش مناسب بپوشید

تاول بیشتر در نقاطی ایجاد می شود که فشار و اصطکاک بیشتری روی پوست وجود دارد. اگر زیاد می دوید، بهتر است به یک فروشگاه تخصصی کفش ورزشی مراجعه کنید تا بر اساس آناتومی پا و شیوه دویدن تان، کفش مناسب را انتخاب کنید.

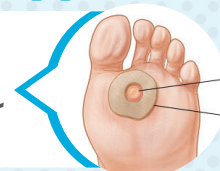


### جوراب ضد تعریق بپوشید



رطوبت با باعث افزایش اصطکاک و تاول می شود. جوراب های ضد تعریق از الباف مصنوعی مثل پلی استر یا پشم سبک می توانند رطوبت را دفع کنند. از جوراب های نخی که رطوبت را نگه می دارند خودداری کنید.

### از مول اسکین استفاده کنید



مول اسکین یک لایه نازک پنبه ای چسب دار است که با قراردادن آن روی نواحی حساس پا، اصطکاک بین پوست و کفش کاهش می یابد.

### به کاربردن کفی های زلی



می توانید از کفی های زلی برای کاهش تاول استفاده کنید. برخی جوراب های ورزشی نیز در نقاطی مانند پاشنه یا پنجه، بالشک اضافه دارند که به کاهش تاول کمک می کند.

### خبر

#### تأثیر منفی قند بر «مو»

ریزش مو دلایل مختلفی دارد که یکی از شایع ترین آن موارد ارثی است. اما در این بین برخی غذاها و خوراکی ها هستند که خوردن آنها تأثیر مستقیم روی ریزش موی انسان دارد. مصرف زیاد قند و شکر برای بدن مضر است و باعث دیابت می شود. اما چیزی که ممکن است بسیاری از ما ندانیم، این است که دیابت تأثیر مستقیم روی ریزش مو در خانم ها و آقایان دارد. هضم غذای پرچرب برای سیستم گوارشی بدن بسیار سخت است به طوری که تمام چربی ها نیز هضم نشده از بدن دفع می شود. هر فردی که در طول روز غذاهای چرب بخورد در کمتر از ۱۰ سال دچار ریزش موی شدید می شود. نوشابه حاوی شیرین کننده مصنوعی است که محققان دریافته اند شیرین کننده بهتر است از نوشابه به طور کامل اجتناب کنید.

ریشه های قندی: آرمان ملی - موسسه پزشکی

### خوراکی های مفید برای بازسازی رگ ها

مانند سالمون، ساردین و ماکرل سرشار از اسیدهای چرب EPA و DHA هستند. این اسیدها تری گلیسیرید خون را کاهش می دهند، التهاب عروقی را پایین می آورند. توصیه ها: اگر داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنید، به میزان مصرف سبزیجات حاوی ویتامین K دقت کنید. مصرف زیاد شکر، نمک می تواند تمام اثرات مثبت را خنثی کند. ورزش منظم، کنترل استرس، خواب، ترک دخانیات در درازمدت به سلامت قلب و افزایش طول عمر کمک می کند.

بیماری های قلبی هنوز یکی از مهم ترین علل مرگ در جهان هستند. متخصصان قلب تأکید می کنند برخی خوراکی ها با کاهش التهاب، بهبود جریان خون و تقویت سلامت عروق، می توانند روند آسیب را کندتر کنند. چغندر سرشار از نیترات های طبیعی است که به گشاد شدن رگ ها و بهبود جریان خون کمک می کند. گردو منبع عالی امگا-۳ گیاهی، پلی فنول ها و آنتی اکسیدان ها است. این ترکیبات یکی از مراحل کلیدی در تشکیل پلاک رامهار می کنند. ماهی هایی

پس از ساعت ها یا روزها ادامه یابد، می تواند نشانه آسیب عصبی باشد. ۲- فالج یا افتادگی صورت؛ در برخی موارد، ضعف عضلانی ناشی از MS ممکن است بر «صورت» اثر بگذارد و باعث افتادگی یا فلج موقت یک سمت صورت شود. ۴- سرگیجه شدید؛ آسیب MS به مخچه یا ساقه مغزی می تواند موجب سرگیجه و عدم تعادل شود. در صورت مشاهده چنین علائمی، بهتر است هرچه زودتر به پزشک مراجعه کنید.

از دست دادن دردناک بینایی، فلج صورت، ضعف اندام ها و سرگیجه مداوم از نشانه هایی هستند که نباید بی اهمیت تلقی شوند. بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS) سیستم عصبی مرکزی را هدف قرار می دهد. ۱- از دست دادن دردناک بینایی؛ یکی از شایع ترین علائم التهاب عصب بینایی که موجب تاری یا از دست دادن بینایی در یک چشم می شود. ۲- ضعف یا بی حسی اندام ها؛ اگر احساس گزگز یا بی حسی در دست یا پاها

### علائم اولیه MS را نادیده نگیرید

### جدول سودوکو

۳	۷	۲	۶	۵	۸	۹	
			۶		۱		۵
			۹	۳	۷	۴	۲
۷							۹
	۲		۸	۳	۵	۱	
	۹	۸	۱	۶	۷	۳	۴
		۴		۳			۵
			۷				۴
		۷	۶	۴			۷

b	m	o	v	s	i	a	d
s	v	i	a	d	m	b	d
d	d	a	b	m	i	s	v
o	b	v	i	s	a	m	d
d	s	d	v	b	m	o	i
a	i	m	o	d	v	s	b
i	o	b	m	a	d	v	s
o	v	s	d	i	b	a	m
m	a	d	s	o	v	d	b

### جدول کلمات متقاطع

۱- رود جاری در فارس و بوشهر- دختر محمدشاه قاجار  
۲- بالاتر- عقیده و مسلک- دیرینه  
۳- حرف انتخاب- تکیه کلام درویش- دست پیمان- آب منجمد  
۴- پسوند شباغت- نوعی خیار- آقای اسپانیایی- اثری از هرمان ملویل  
۵- شهری در استان اصفهان- شبیه به نی- ماه کامل  
۶- کوشش کننده- از جنگ های صدر اسلام- نوعی ماشین قدیمی  
۷- داستان عاشقانه- ورطه- نوعی رنگ ماشین  
۸- حیوان وحشی- هوس زن باردار- سمت راست- حرف دهن کجی  
۹- وزیدن باد- بالاترین مقام اجرایی یک شرکت- نوشین و خوشمزه  
۱۰- معین- بینی- نوعی خیار درشت  
۱۱- خروس مازندران- زن سلخته- از سلسله های چین  
۱۲- کابوی خوش شانس- بی قراری- دم بریده- پول سابق ایتالیا  
۱۳- ویتامین انعقاد خون- پرپرکت- جاوید و پایدار- حرارت و گرمی  
۱۴- پهلوئان- کشوری در آمریکای جنوبی- خواندن قرآن با صوت  
۱۵- اتر تاریخی نهبوند- اهل سرگرمی

### حل جدول ۲۲۳۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰
۲	۶	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱
۳	۷	۱۲	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲
۴	۸	۱۳	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳
۵	۹	۱۴	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴
۶	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵
۷	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶
۸	۱۲	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷
۹	۱۳	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸
۱۰	۱۴	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹
۱۱	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۱۲	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱
۱۳	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷	۸۲
۱۴	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸	۸۳
۱۵	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹	۸۴

### شماره ۲۲۳۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰
۲	۶	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱
۳	۷	۱۲	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲
۴	۸	۱۳	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳
۵	۹	۱۴	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴
۶	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵
۷	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶
۸	۱۲	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷
۹	۱۳	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸
۱۰	۱۴	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹
۱۱	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۱۲	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱
۱۳	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷	۸۲
۱۴	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸	۸۳
۱۵	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹	۸۴