

**چهار رفتار
آسیب‌زندن‌به
دیسک‌گردن**

بلند کردن اجسام
به روش نادرست
برای جلوگیری از این آسیب،
بهتر است همیشه از اینها خم
شود و اشیا را نزدیک به بدنه
خود نگه دارید

استفاده طولانی
از کامپیوتر
کارکردن طولانی مدت با کامپیوتر
با گوشی همراه بدون استراحت
می‌تواند به خستگی و تنش در
نایه‌گردان منجر شود

نشستن نادرست
بدنی نادرست، بد خصوص خشنده به
جلو یا خم شدن گردن، می‌تواند فشار
زیادی بر دیسک‌های گردن وارد کند



خوابیدن
نامناسب
خوابیدن در وضعیت‌هایی که
سرپردن بخوبی ممکن است رخ دهد.
اما برای ابتلاء به دیسک، درمانی هم وجود دارد با اینکه تنسیک
موقت دردهای سوزنده کنیم؟

واقعیت این است که در مراحل اولیه، می‌تواند دیسک گردن در بیمار با
فیزیوتراپی، شناوراند، آب درمانی و ازمه مهمنتر اصلاح خود را ایجاد
نماید. این بیماری رنگ می‌برد و اصلاح‌های تغیری در فرایند خود را ایجاد
نماید. زنگی اش درمان و فشار به گردن ایجاد کرد. اما اگر دست زمان زیادی
است که این بیماری رنگ می‌برد و اصلاح‌های تغیری در فرایند خود را ایجاد
نماید و دیسک گردن کهنه شده است و کارهای خطرناک کشیده،
کمی درمان سخت‌تر می‌شود. اما به طور کلی، مطالعات

متعدد نشان داده‌اند که دیسک گردن را معمولاً با
گذشت زمان و بدون نیاز به جراحی می‌توان درمان
کرد. اما این در شایعه است که خود بیمار مدر
این روند همکار قابل قبولی داشته باشد و به
رفتارهای گذشته ادامه داشته باشد.

شما خودتان هم احساس می‌کنید
که این روزها، تعداد بیماران مراجعه کننده
به شما برای دیسک گردن، افزایش پیدا
کرده است؟

بله، افزایش شان محبوس است و البته تعجبی
هم ندارد. همان طور که گفتی، تازمانی که سیک
زنگی مان را تغییر ندهیم و برای سلامت
جسمی من از ارش قائل نیاشم.
تعداد مبتلایان به عارضه
دیسک گردن، بیشتر هم
خواهد شد.

سر بالا، کمر صاف، نگاه به جلو!

اصلاح نوع نشستن و کار با ابزارهای الکترونیک مانند تلفن همراه و لپ‌تاپ
از اساسی‌ترین رفتارهای پیشگیری از وقوع دیسک گردن است

شایع شده است که متخصصان از آن با عنوان وقوع احتمال سونامی
دیسک گردن در سال‌های آینده بیان کنندند! اما چرا ممکن است با
چینی‌پدیدهای مواجه شویم و چطور توائمی با آن مقابله کنیم؟
موضوعی که دکتر کوروش فاخت، متخصص ارتزپد در گفت و گو با
سلامت جسمانی و ستون فقرات و درنهاست دیسک‌های بدن مان، آن‌قدر جامعه

گردن همه آدم‌ها دارد: اما اگر کسی می‌گوید من
دیسک دارم، متفوّر این است که دیسک گردنش دچار
آسیب شده و این آسیب نشان از در پیش داشتن یک سیک زندگی نادرست است!
اتفاقی که مخصوصی یک نفر و دو نفر نیست و در پیش گرفتن رختار نادرست با
کم شود و ناشی از اختلال در ترشح یا عمل انسولین
با هر دوی آنها است. انواع دیابت شامل دیابت نوع
یک، نوع ۲ و دیابت حاملکی است. شایع ترین نوع
دیابت، نوع ۲ است بیش از ۹۵٪ کل افراد مبتلای دیابت

در سراسر جهان مبتلای دیابت هستند و در

اغلب می‌توان ابتلا به این نوع دیابت را چند بیان واقعیت هستند و
آن‌ها این است که از آن پیشگیری کرد. دیابت نوع یک که به طور معدوم در سنین
اصل احتمال بعید و دور از انتظار نیست؛ در واقع این واقعیت است
که این روزها بسیار دیده می‌شود که سیک زندگی و رفایمان، ما را به
آسیب‌های جدی به مفاصل و سوئن فقرات مانند دیسک می‌کند.

منطقه از سیک زندگی، دیقاچیست؟

همین نوک کار گردن با تلفن همراه و لپ‌تاپ، مهم‌ترین اشتیاه سیک
زنگی ماست، به خصوص این که مدت طولانی نوک بزرگ دارند. نوع بزرگ دمایا
ابزارهای الکترونیک در راسته های طولانی، عدم تحرک و فعالیت بدند
به طور نظم و ... از جمله رفتارهای غلطی است که احتمال ابتلا به
دیسک گردن در افراد جامعه را بالا می‌برد و انتظار مواجه با سونامی
دیسک گردن، اصل انتقال بایجانی نیست!

**شما پیشنهاد و راهکاری برای اصلاح سیک زندگی هایمان
دارید؟**

شاید موضوع آنماگرانه ای به نظر برسد اما واقعیت این است که
گسترش و فرازیری آموزش همگانی در زمینه نشست ایگونومیک، از
اساسی‌ترین راهکارهای مبتلایان سونامی احتمالی است. در واقع
همیت سلامت سیکی، علت مواجهه با برخی از بیماری‌های این‌گونه
از جمله دیسک گردن... نیاز به تکرار و آموختن و فرهنگ سازی دارد که
متاسفانه در جامعه به انداده ضرورت و نیازش اجرایی نشده است. اگر

بیماری‌ها بهترین درمان برای این بیماری، پیشگیری از
آن است. تاچندی پیش میزان تاثیرگذاری دیابت دقت

قدن خون در پرده‌ای از ابهام قرارداد است، اما مطالعه‌های
معنیتی ثابت کردن که کنترل عرضی دیابت می‌شود، هزینه‌های در این

قلی عروقی شایع ترین علت مرگ و میر در سیاسای از
جوان و از شایع ترین عوارض دیابت استند. از طرف

دیابت ملایق طبقی ندارد و به نظر نمی‌رسد که در آینده
زندگی درمان قطعی ندارد و نیازش شیوه این

اعصاب، قلب و عروق می‌شود. دیابت در جمیعت
بزرگ‌السانی سیاسای از کشورها علت اصلی نایابی،

نارسایی پیشرفتکه کلیه و قطع عضو است. بیماری‌های
قلی عروقی شایع ترین علت مرگ و میر در سیاسای از

جوان و از شایع ترین عوارض دیابت استند. هزینه‌های
متاپولیسم گلوبکرپوتین، اهمیت غربالگری و روش‌های
پیشگیری محدود است: اخلاقی عمل و فراسایی

عضویهای مختلف به خصوص در چشم‌ها، کلیه‌ها،
اعصاب، قلب و عروق می‌شود. دیابت در جمیعت
بزرگ‌السانی سیاسای از کشورها علت اصلی نایابی،

نارسایی پیشرفتکه کلیه و قطع عضو است. بیماری‌های
قلی عروقی شایع ترین علت مرگ و میر در سیاسای از

جوان و از شایع ترین عوارض دیابت استند. هزینه‌های
متاپولیسم گلوبکرپوتین، اهمیت غربالگری و روش‌های
پیشگیری محدود است: اخلاقی عمل و فراسایی

که سامانه جهانی بهداشت و انجمن بین‌المللی
دیابت در سال‌های اخیر منتشر کردند، دیابت یک
ایضی مدی زیگ است. به طوری که افزایش شیوه این

بیماری در کشورهای در حال توسعه چشمگیر است.



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

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

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

سودوکو ۴۷۴۶

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع ۹x۹ در ۳ در ۳ عدد کاری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

نوبت اول	آگهی مزایده شرکت ذوب‌آهن اصفهان	مهلت ارائه پیشنهاد	زمان بازگشایی باکات

<tbl_r cells="4" ix="