



خبر

مضرات تند غذا خوردن

این طور بیشتر چاق می‌شوید!

سپهرغرب، گروه سلامت - زهره عباسی: آفاتوکسین که در کپک نان خشک یافت می‌شود ماده‌ای فوق‌العاده سمی و سرطان‌زا است که متأسفانه سلامتی افراد را نشانه رفته است.

نان پرمصرف‌ترین ماده غذایی ایرانیان است که طبق گفته‌ها میزان مصرف سالانه این ماده غذایی برای هر نفر بین ۱۸۰ تا ۲۰۰ کیلوگرم برآورد شده که از این مقدار ۳۰ درصد به‌عنوان ضایعات نان یا ضایعات نانوبی از چرخه مصرف خارج می‌شود.

این ضایعات شامل نوع گندم، نحوه تولید و انبارداری آن تا تهیه آرد، پختوپز و توزیع گسترده نان است بنابراین نیاز به ارائه راهکاری‌های مناسب در کاهش ضایعات نان خواهد بود.

تنها کاربرد فعلی ضایعات نان استفاده در تغذیه نشخوارکنندگان است که آلودگی به کپک‌ها و مقادیر خطرناک سموم قارچی در این ضایعات از طریق مصرف گوشت و شیر دام به انسان منتقل می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز انواع سرطان‌ها باشد.

امروزه بر سر بزبان‌ها افتاده است که سم خطرناکی به نام آفاتوکسین بیشتر از طریق مصرف نان خشک کپک‌زده توسط حیواناتی نظیر گاو، گوسفند و پرندگان بی‌خطر مرغ و خروس وارد بدن انسان‌ها می‌شود.

درواقع ایرانی‌ها به خاطر تفکر احترام به نان آن را از سایر زباله‌ها جدا کرده و به افراد جمع‌آوری‌کننده نان خشک می‌سپارند و آن‌ها نیز مجبور می‌شوند کوهی از نان خشک را در یک انبار ذخیره کنند تا بلکه بتوانند این نان‌ها را به قیمتی قابل‌توجه به فروش برسانند دراین‌بین انبار شدن نان خشک برای مدت‌زمانی طولانی در انبارهای غیراستاندارد سبب می‌شود بخش بسیار زیادی از آن‌ها کپک بزند که این سررویی برای ظاهر شدن آفاتوکسین است که متأسفانه می‌تواند بالای جان ما شود.

نظام دامداری سنتی کشور بیش از ۷۰ درصد تولید گوشت قرمز و محصولات دامی را به خود اختصاص داده اما امروزه یکی از چالش‌های مناطق روستایی و دامداری‌های سنتی استفاده از نان خشک‌های کپک‌زده است.

گفتنی است بنا به تحقیقات پزشکی، کپک‌زدگی ضایعات نان، حاوی سموم قارچی خطرناکی است که در حیوانات و انسان خاصیت توزیع غذا و سایر کالایا بسگی دارد. اعتقاد به اینکه زندگی‌های انسانی وابستگی شدیدی به پوایی باغ‌ها دارند و آن‌ها میراثی ارزشمند برای نسل‌های آینده هستند.

کشاورزی ارگانیک بر پایه اصول خاصی بنانهاده شده که آشنایی با این اصول جهت درک بهتر کشاورزی ارگانیک ضروری است، این اصول اساس رشد و توسعه کشاورزی ارگانیک را فراهم نموده و باعث بهبود و ارتقای جهانی کشاورزی شده‌اند. اصول کشاورزی ارگانیک برای کلیه حرکات ارگانیک در جهان و در تمام جهات سودمند است و توسعه، پیشرفت و هدایت کلیه برنامه‌ها و استانداردها و همچنین هماهنگی را در عرصه جهان باعث شده.

کشاورزی ارگانیک بر پایه اصول خاصی بنانهاده شده که آشنایی با این اصول جهت درک بهتر کشاورزی ارگانیک ضروری است، این اصول اساس رشد و توسعه کشاورزی ارگانیک را فراهم نموده و باعث بهبود و ارتقای جهانی کشاورزی شده‌اند. اصول کشاورزی ارگانیک برای کلیه حرکات ارگانیک در جهان و در تمام جهات سودمند است و توسعه، پیشرفت و هدایت کلیه برنامه‌ها و استانداردها و همچنین هماهنگی را در عرصه جهان باعث شده.

اصل سلامت " "غذای ارگانیک وجود دارد" کشاورزی ارگانیک باید بر اساس گیاهان، حیوانات، انسان‌ها و کره زمین را که هیچ‌یک از دیگری مجزا و مستقل نیست را حفظ و افزایش دهد. این اصل خاطرنشان می‌سازد که سلامت افراد و جوامع انسانی از سلامت اکوسیستم مجزا نبوده و خاک‌های سالم، محصولات سالم، حیوانات و انسان‌های سالم را به وجود می‌آورند. سلامت به معنی راستی و درستی در کلیه سیستم‌های زندگی است و فقط به نبودن بیماری‌ها مربوط نیست بلکه نگهداری فیزیکی و عقلانی جامعه و اکولوژی را نیز شامل می‌شود. مصونیت، ارتقاء و پیشرفت، تهذیب اخلاقی از صفات کلیدی و اختصاصی سلامت هستند.

نقش کشاورزی ارگانیک در کشاورزی،

کپک نان سمی و سرطان‌زا است

«آفاتوکسین» سمی خطرناک در نان خشک و کپک‌زده

سرطان‌زایی را به دنبال دارد و گروه دیگری از این سموم علاوه بر بیماری دام وارد شیر آن‌ها شده و از طریق مصرف شیر و فرآورده‌های لبنی دیگر وارد بدن انسان می‌شوند.

گاهی می‌شنویم کشاورزان و دامدارانی گالیه دارند که وجود بعضی اشیا مثل سوزن و سیم ظرف‌شویی و امثال آن در ضایعات نان خشک به خورد حیوانات داده و همین امر موجب به وجود آمدن عفونت در بدن دام می‌شود.

متأسفانه امروزه نبود چراگاه و علوفه کافی باعث شده که به‌اجبار نان خشک جایگزین آن‌ها باشد که خطرات بسیاری دام‌ها را تهدید خواهد کرد بااین‌وجود باید کیفیت نان و روش‌های کاهش ضایعات آن موردبررسی بیشتری قرار گیرد.

سرطان که متأسفانه باید از آن به‌عنوان کابوسی ترسناک یاد کنیم به عوامل متعددی بستگی دارد و ژنتیک، تغذیه ناصحیح، عدم ورزش و نداشتن تحرک به میزان کافی، مصرف دخانیات، قرار گرفتن در معرض تشعشعات الکترومغناطیسی بسیار قوی و قرارگیری در معرض تشعشعات هسته‌ای ازجمله عوامل تأثیرگذار در بروز سرطان هستند.

سم آفاتوکسین در کپک نان خشک تولید می‌شود، این سم در هوای باز، گرما و شرایط مضر دیگر بیشتر رشد می‌کند، متأسفانه در آزمایش‌های انجام‌شده بر روی نمونه‌های غیرانسانی همچون موش‌ها، نتیجه تزیق آفاتوکسین همواره سرطانی شدن نمونه آزمایشگاهی بوده است.

درواقع آفاتوکسین‌ها، خانواده‌ای از سموم سرطان‌زا هستند که توسط برخی از قارچ‌ها همچون اسپیزیلیوس تولید می‌شوند که این دسته از قارچ‌های تولیدکننده آفاتوکسین‌ها در خاک، پوشش‌های گیاهی در حال پوسیدن، علوفه و پوئجه و حتی حیویات رشد می‌کنند. وقتی مواد غذایی آلوده فراوری می‌شوند وارد چرخه تولید مواد اولیه برای حیوانات، کشاورزی، مواد غذایی برای حیوانات خانگی و در نهایت مواد غذایی انسان‌ها می‌شوند متأسفانه اگر این سموم از راه مواد غذایی وارد بدن انسان شوند منجر به بروز سرطان خواهند شد.

دام‌هایی که با مواد غذایی آلوده به آفاتوکسین تغذیه می‌شوند این سم را به شیر و گوشت خود منتقل می‌کنند مثلاً خوردن شدن این مواد توسط مر‌ها حتی سبب می‌شود در تخم‌مرغ نیز شاهد وجود آفاتوکسین باشیم. متأسفانه برخی دامداران تصور می‌کنند بدن حیوانات ضد تمام سموم و میکروب‌ها است به همین دلیل به تغذیه آن‌ها توجه نکرده و حتی

اصول اساسی کشت محصولات ارگانیک

سلامتی بکار!



فراوری، توزیع یا مصرف، پایداری و افزایش سلامت اکوسیستم‌ها و ارگانسیم‌ها از کوچک‌ترین مخلوقات در خاک تا انسان است. کشاورزی ارگانیک در نظر دارد با تولید باکیفیت بالا و غذای مغذی به کاهش مراقبت‌های رفاهی و سلامتی کمک نماید. از سوی دیگر باید از کاربرد تقویت‌کننده‌ها (کودها)، آفت‌کش‌ها، داروهای حیوانی و افزودنی‌های غذایی که ممکن است تأثیرات زیان‌باری به‌سلامت داشته باشد پرهیز شود.

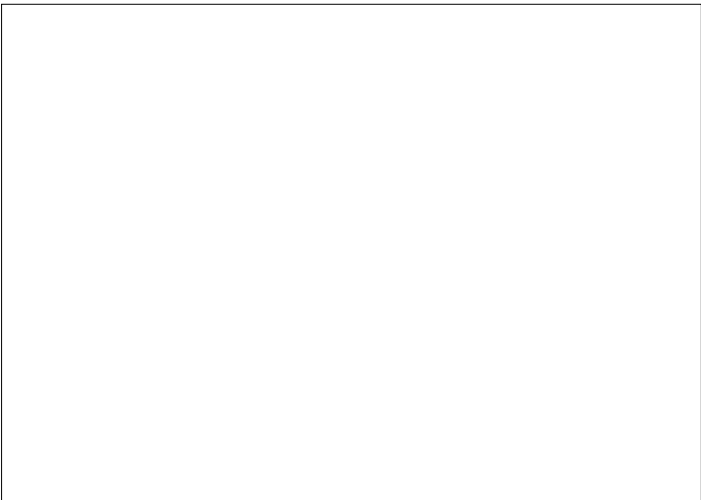
فراوری، توزیع یا مصرف، پایداری و افزایش سلامت اکوسیستم‌ها و ارگانسیم‌ها از کوچک‌ترین مخلوقات در خاک تا انسان است. کشاورزی ارگانیک در نظر دارد با تولید باکیفیت بالا و غذای مغذی به کاهش مراقبت‌های رفاهی و سلامتی کمک نماید. از سوی دیگر باید از کاربرد تقویت‌کننده‌ها (کودها)، آفت‌کش‌ها، داروهای حیوانی و افزودنی‌های غذایی که ممکن است تأثیرات زیان‌باری به‌سلامت داشته باشد پرهیز شود.

فراوری، توزیع یا مصرف، پایداری و افزایش سلامت اکوسیستم‌ها و ارگانسیم‌ها از کوچک‌ترین مخلوقات در خاک تا انسان است. کشاورزی ارگانیک در نظر دارد با تولید باکیفیت بالا و غذای مغذی به کاهش مراقبت‌های رفاهی و سلامتی کمک نماید. از سوی دیگر باید از کاربرد تقویت‌کننده‌ها (کودها)، آفت‌کش‌ها، داروهای حیوانی و افزودنی‌های غذایی که ممکن است تأثیرات زیان‌باری به‌سلامت داشته باشد پرهیز شود.

نقش کشاورزی ارگانیک در کشاورزی،

اقتصادی

sepehrgharb.news@gmail.com



مواد غذایی کپک‌زده و فاسد شده را به خورد آن‌ها می‌دهند.

باید جلوی این قضیه را با تلاش مسئولان و فرهنگ سازی و همت خود مردم گرفت به همین منظور با مدیرکل دامپزشکی استان به گفتگو پرداختیم که در ادامه می‌آید:

محمود رضا رسولی بایبان اینکه در حال حاضر کارخانه‌های خوراک دام و طیور در سطح استان فعال است تا کمتر از نان خشک کپک‌زده استفاده شود، اظهار کرد: تقریباً تعداد آن‌ها در استان به ۱۰ تا ۱۵ کارخانه می‌رسد. وی با اشاره به اینکه تمام غذای مورد مصرف دام‌های استان توسط ما تأمین نمی‌شود، گفت: محصولات تولیدشده کارخانه‌های خوراک دام و طیور برای دامداری‌ها و طیور صنعتی مصرف می‌شود.

مدیرکل دامپزشکی استان همدان بایبان اینکه دام، یک کارخانه صادق تلقی می‌شود که هر آنچه به آن بدهیم به همان میزان و کیفیت تولید خواهد کرد، افزود: باید غذای دام مناسب بوده و این مستلزم آن است که میزان پروتئین تهیه‌شده از مدفوع حیوانات تغذیه‌شده با مواد آلوده به آفاتوکسین نیز دارای این سم است، این کود به جان درخت‌ها واردشده و سبب می‌شود میوه‌های رشد کرده نیز آلوده به آفاتوکسین باشند.

کمتر کسی یک ماده غذایی کپک‌زده و آلوده را به خوردن می‌دهد، این موضوع را بهداشتی فنی و بعد جنس سالم باشد. نان خشک و کپک‌زده در طول چرخه باز به‌نوعی دیگر به انسان بازمی‌گردد، کود تهیه‌شده از مدفوع حیوانات تغذیه‌شده با مواد آلوده به آفاتوکسین نیز دارای این سم است، این کود به جان درخت‌ها واردشده و سبب می‌شود میوه‌های رشد کرده نیز آلوده به آفاتوکسین باشند.

وی افزود: دامدار باید مکلف بوده محصولی که تولید می‌کند نخست زیر نظر مسئول بهداشتی فنی و بعد جنس سالم باشد.

نان خشک و کپک‌زده در طول چرخه باز به‌نوعی دیگر به انسان بازمی‌گردد، کود تهیه‌شده از مدفوع حیوانات تغذیه‌شده با مواد آلوده به آفاتوکسین نیز دارای این سم است، این کود به جان درخت‌ها واردشده و سبب می‌شود میوه‌های رشد کرده نیز آلوده به آفاتوکسین باشند. وی با اشاره به اینکه این موضوع از دو بعد یعنی سلامتی و صادرات موردبررسی است، گفت: هر محصولی را نمی‌توان صادر کرد چراکه بسیاری از خریداران محصولات لبنی و گوشتی، مواد را مورد آزمایش قرار می‌دهند تا مشکلی نداشته باشد.

رسولی خاطرنشان کرد: در خصوص صادرات محصولاتی نظیر بستنی که این محصول کجا تولیدشده و وضعیت بهداشتی دامداری چگونه بوده و غذای دام از کجا تهیه‌شده، آیا غذای مصرفی فلزات سنگین داشته یا خیر و...

موردبررسی قرار می‌گیرد و این اهمیت موضوع را نشان می‌دهد.

وی بایبان اینکه متأسفانه به دلیل وجود سیستم سنتی در کشور امکان اینکه بتوان

سطوح از رعایت عدالت و انصاف برای تمام اعضای دست‌اندرکار، کشاورزان، کارگرا، فراوری‌کنندگان، تجار و مصرف‌کنندگان اطمینان حاصل نمایند. کشاورزی ارگانیک باید برای هر شخصی که درگیر آن می‌شود، کیفیت خوبی از زندگی را ایجاد نماید و به کاهش ناخشنودی و فقر و حاکمیت غذای سالم کمک نماید. این اهداف به‌منظور تولید و عرضه شایسته مواد غذایی و سایر محصولات باکیفیت بالا است. این اصل بیان می‌نماید که باید حیوانات در طول زندگی با شرایطی که مطابق با فیزیولوژی و رفتارهای طبیعی و رفاه آن‌هاست پرورش یابند. منابع طبیعی غیرمستقیم وارد بدن ما می‌شود، وقتی مواد غذایی همچون نان‌های خشک انبارشده به‌صورت ناصحیح که اکنون همگی دارای آفاتوکسین هستند بعد از انباشته شدن به گودارهای منتقل شده و به‌عنوان غذا به دام‌ها داده می‌شوند درنتیجه این سم به بدن حیوانات ورود پیدا می‌کند.

سیستم‌های برداشت از منابع وحشی (طبیعی) باید متناسب با بالاس‌های اکولوژیکی و سیکل‌های طبیعی باشد. مدیریت ارگانیک باید با شرایط محلی مانند اکولوژی و فرهنگ تنظیم گردد. عوامل و نهاده‌ها باید به‌وسيله استفاده مجدد (بازایافت)، باز چرخش مواد، مدیریت مناسب مواد و انرژی کاهش یابد و ارتقاء کیفیت محیط و کاهش فشار بر منابع در دستور کار قرار گیرد.

کشاورزی ارگانیک باید در میان برنامه‌های نظام کشاورزی به تعادل و بالانس اکولوژیکی، استقرار طبیعت حفظ تنوع ژنتیکی و کشاورزی توجه نمود. افرادی که محصولات کشاورزی ارگانیکی را تولید، فراوری، تجارت یا مصرف می‌نمایند باید از محیط عمومی شامل باغ‌ها، مکان‌های طبیعی، زیستگاه‌ها و آب‌وهوا حمایت نمایند و به آن‌ها سود برسانند.

کشاورزی ارگانیک بدون انصاف و عدالت نمی‌شود" کشاورزی ارگانیک باید با توجه به فرصت‌ها و قابلیت‌های زندگی و محیط‌های عمومی اطمینان از انصاف را ایجاد نماید. درستی کشاورزی و اکولوژی موردنیاز است و البته دانش علمی به‌تنهایی کافی نیست. تجربه عملی، جمع‌بافتار، سنت‌های ملی و دانش بومی برای آزمایش و ارائه راه‌حل پیشنهادی صحیح نیز ضروری است.

دیسک برایش مشکل‌ساز شده است. بلند ورنه سسگین هرچند بلافاصله مشکل‌ساز نمی‌شود ولی می‌تواند در طول زمان روند فرسایش دیسک را تسهیل کند. قف دیسک بین مهرای بسته به شدت آن، علامت یکطرفه یا دوطرفه ایجاد می‌کند. اگر در ناحیه کمر باشد درد به پاها می‌زند. اگر در گردن باشد درد به دست می‌زند. اگر در ناحیه پستی باشد درد کمربندی و ضعف اندام تنگانی را ایجاد می‌کند.

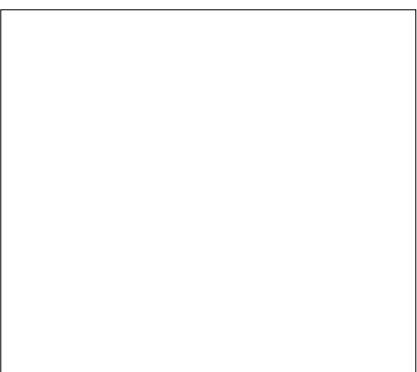
اگر دیسک آسیب ببیند همچنین آسیب وجود داشته باشد چه نشانه‌هایی دارد؟

آسیب به دیسک درد تیر کشنده ایجاد می‌کند ولی وقتی آسیب به عصب وارد می‌شود علاوه بر درد



خبر

مرگبارترین شیرینی در خوراکی‌های پُرخطرِ دکان کودکان



سپهرغرب، گروه سلامت: تحقیقات نشان می‌دهد شیرین‌کننده‌های موجود در بستنی و نوشابه باعث اختلال در عملکرد و خرابی کبد کودکان می‌شود.

مطالعات محققان دانشگاه بوستون نشان می‌دهد فروکتوز مانند الکل برای اندام انسان به خصوص کودکان و نوجوانان بسیار خطرناک است.

از پرسش‌هایی که در این تحقیقات مطرح شده این بود که نقش فروکتوز در مقایسه با گلوکز در رژیم غذایی چیست؟ مصرف بسیار فروکتوز یا مصرف چربی بالا تا چه اندازه بر کبد اثر گذار هستند و کدام یک مخرب تر است؟ نتایج تحقیقات جدید هشدار می‌دهد، شیرین‌کننده‌ای که در نوشابه‌های گازدار، کیک، بیسکویت و بستنی استفاده می‌شود کودکان را به یک بیماری بالقوه کبدی کشنده تهدید می‌کند.

فروکتوز، مرگبارترین شکل شکر است و برای سلامتی انسان نسبت به گلوکز بسیار مضرتر است.

فروکتوز جوانان را بسیار سریع از چربی به بیماری کبد چرب مبتلا می‌کند. همچنین می‌تواند منجر به سرطان، سکنه مغزی و مشکلات قلبی شود؛ بیماری‌هایی که تاکنون در ارتباط با الکل شنیده بودیم.

مطاعات اخیر نشان می‌دهد که افزایش قند خون در کودکان یک مسئله رو به رشد است. در حال حاضر، یکی از چهار کودک زیر پانزده سال در جهان چاق و یا مستعد چاقی هستند.

این بیماری از یک کودک ۱۳ ساله که طی چند سال از کبد طبیعی به کبد چرب و التهاب کبدی می‌رسد، نسبت به افرادی که ۳۰ سال اضافه وزن دارند، بسیار نگران‌کننده‌تر است.

همچنین کودکان قند بیشتری نسبت به بزرگسالان می‌خورند، بنابراین فروکتوز ممکن است حتی در سال‌های سالخوردگی او نیز یک عامل بسیار خطرناک محسوب شود. قند طبیعی به طور معمول در میوه یافت می‌شود اما تولیدکنندگان برای سرعت بیشتر در دست یابی به این محصولات فیبر و مواد مغذی آن را از بین می‌برند.

آزمایش‌های انجام شده بر روی ۲ دسته از موش‌های آزمایشگاهی در دانشگاه بوستون نشان داد موش‌هایی که از فروکتوز تغذیه می‌کردند، اثرات متابولیکی بسیار بدتری را نسبت به کالری‌های مشابه مانند گلوکز، جزء دیگر شکر داشته‌اند.

در مطالعه منتشر شده در مجله تحقیقات بالینی این حیوانات به طور منظم با رژیم غذایی با چربی بیشتری مصرف می‌کردند و با آب شیرین شده با فروکتوز یا گلوکز را می‌موردند.

بیش از ۱۰ هفته هیچ یک از این ۲ دسته از حیوانات نسبت به انسولین مقاومت نداشتند. انسولین عامل کلیدی در بیماری‌های متابولیک مانند دیابت است.

با این وجود در میان موش‌هایی که دارای رژیم غذایی با چربی بسیاری بودند بین افرادی که نوشیدنی فروکتوز و گلوکز داشتند اختلاف معنی داری وجود داشت.

تحقیقات نشان می‌داد که فروکتوز در مقایسه با گلوکز نتایج بدتری در درمان‌پولیسم نمونه‌های آزمایشی به همراه داشت. موش‌هایی که در مواجهه رژیم غذایی با چربی بالا قرار گرفتند نسبت به موش‌هایی که در رژیم غذایی گلوکز بودند بیشتر چاق شدند و مقاومت بیشتری به انسولین داشتند.

هنگامی که دانشمندان نمونه‌های کبدی از نوجوانان چاق مبتلا به بیماری چربی کبد را مورد بررسی قرار دادند سطح بالاتری از Kkk را یافتند.

آنزیم Kkk به طور خاص در فروکتوز وجود دارد در حالی که در ساستار گلوکز نیست. گرچه فروکتوز و گلوکز هر ۲ قند هستند اما دسته‌های سلولی‌ها آنها بسیار متفاوت است.

آزمایش‌های بیشتری بر روی موش‌ها نشان داد که کاهش پروتئین به کاهش وزن کبد و افزایش تحمل گلوکز در آن منجر می‌شود؛ افزایش قند خون و میزان فروکتوز همیشه با چاقی همراه است.

تقریباً همه افرادی که مبتلا به دیابت هستند چربی بیشتری را هم به کبد خود اضافه می‌کنند. به همین دلیل افراد مبتلا به کبد چرب نیز در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند چراکه چاقی یک عامل مستعد برای هر ۲ بیماری دیابت و کبد چرب است.

در حالی که چاقی در سراسر جهان به سرعت شیوع پیدا کرده است، پیش‌بینی می‌شود که در سال‌های آتی چربی اشباع شده در کبد شایع ترین دلیل پیوند کبد باشد. کبد سالم باید حاوی چربی کم و یا بدون چربی باشد اما در این تحقیقات برآورد شده است که از هر سه بریتانیایی یک نفر در مراحل اولیه ابتلا به بیماری کبدی چرب قرار دارد وجود دارد همچنین از هر ۱۰ کودک، یکی به بیماری کبد چرب دچار شده است.

تیرکشنده، بیمار گرگز و مورمورشدن، سوزن سوزن شدن و ضعف اندام راه‌هم حس می‌کند البته دیابت پنهان هم شبیه این دردها را اما با یک مقدار تفاوت ایجاد می‌کند. **آیا از دست رفتن آب دیسک الزاماً یک بیماری محسوب می‌شود؟** بیماری مسئله یک روند طبیعی است و به سالخوردگی دیسک مربوط می‌شود. ما چیزی به عنوان داروی غضروف‌ساز نداریم به‌طور مثال، غضروف نهنگ، آب را به دیسک برنمی‌گرداند، ما با کتلی مسائلی که باعث فشار به ستون فقرات می‌شود می‌توانیم از کاهش آب دیسک پیشگیری و کاری کنیم که دیسک مستعد بیرون‌زدگی نشود. قف دیسک بالغ برای ۸۰ درصد موارد به درمان طبی جواب می‌دهد و جراحی در شرایط خاص انجام می‌شود.

سپهرغرب، گروه سلامت: دیسک در کدام

مهره‌ها مشاهده می‌شود؟ بین مهره‌های گردن (به‌جز بین مهره اول و دوم) دیسک داریم. در ناحیه توراسیک یا سینه‌ای و ناحیه کمری بین هر دو مهره دیسک داریم. واحدهای حرکتی در بدن ما مهره‌ها هستند همچنین دیسک‌ها و لیگامان‌هایی که دیسک را به مهره‌ها وصل می‌کنند و همه این عوامل انتخا‌هایی را در ستون فقرات بدن ما ایجاد می‌کنند.

آیا قوس گردن در بدو تولد وجود دارد؟ خیر. قوس گردن در نوزاد به این شکل وجود ندارد. قوس گردن به آهستگی تشکیل می‌شود. قوس طی فعالیت انسان تکمیل می‌شود. تقریباً در

سن مدرسه فرد از نظر انتخا به بلوغ می‌رسد.

نقش دیسک در بدن ما چیست؟

دیسک نیروهایی را که به بدن می‌رسد توزیع می‌کند. یعنی هنگامی که فشار به ستون فقرات ما وارد می‌شود این فشار به تمام مهره‌های ستون فقرات ما توزیع می‌شود و اجازه نمی‌دهد کل نیرو را فقط یک ناحیه متحمل شود چون درصد زیادی از دیسک را آب تشکیل می‌دهد که توزیع‌کننده بیشت در برابر ضربه مقاوم است. ممکن است افرادی درد گردن یا کمر داشته باشند اما هیچ اطلاعی از مشکل دیسک خود نداشته باشند. این افراد به علت تصادف و بعد از انجام آزمایش‌هایی مانند ام‌آر‌آی برای پیدا کردن

شکستگی احتمالی به طور اتفاقی متوجه مشکل دیسک‌شان می‌شوند البته این که تصادف یا ضربه باعث بیرون‌زدگی یا قف دیسک یا پارگی دیسک شود بسیار نادر است. دیسک پاره شده به علت تصادف یا ضربه را مثل شکستگی مهره، صدمه به ستون فقرات یا آسیب لیگامان درمان می‌کنیم.

آیا پردین یا طناب زدن باعث آسیب به دیسک می‌شود؟ خیر.