



### درمان موثر سرطان با فیبرهای خوراکی

بررسی‌ها نشان می‌دهد، مصرف میزان قابل توجهی از فیبر خوراکی به روند اثربخشی درمان سرطان کمک می‌کند. محققان بر این باورند که رژیم غذایی سرشار از فیبر، میکروبیوم‌های روده را تغییر داده و موجب می‌شود ریزم‌های درمانی مورد استفاده تأثیر بیشتری داشته باشد. هرچند، پروبیوتیک‌ها این تأثیر

### کلیتیک اورولوژی

## یک عارضه مهم در نوزادان پسر



دکتر سمان اسلامی

بیمه‌ها در دوران جنینی، در داخل شکم تشکیل شده و در طی رشد جنین به کیسه بیضه می‌رسند. اگر یک یا هر دو بیضه کودک ششما در مسیر متوقف شود و به کیسه بیضه‌ها کلیه و مجاری ادرار متصل نمی‌شود، این مشکل رایج معمولاً طی چند ماه اول زندگی خود به خود برطرف می‌شود. هرچند ممکن است در صورت عدم بهبودی خود به خود، انجام درمان ضروری باشد. تولد زودرس از عوامل خطر اصلی برای بیضه نهفته در شکم است. این بیماری را در اکثر موارد هیچ نشانه‌ای به غیر از عدم وجود بیضه در کیسه بیضه ندارد. دمای بالاتر درون بدن می‌تواند بر رشد بیضه و عملکرد آن و تولید اسپرم تأثیر بگذارد. اساس درمان بیضه نزول نگرفته پیشگیری از عوارض احتمالی آن است.

### مشکلات شایع مرتبط با عارضه

نایابوری، علائم هورمون مردانه، افزایش خطر سرطان بیضه، افزایش احتمال بروز پیچ خوردگی بیضه و فک کشاله ران اصلی‌ترین راه تشخیص این بیماری، عدم رویت بیضه در محل صحیح خود است که معمولاً حین تعویض پوشک، توسط والدین مشخص می‌شود. در این مرحله با مراجعه به پزشک، معاینه انجام می‌شود. در برخی موارد بیضه در کشاله ران قابل لمس است ولی در موارد شدید، بیضه لمس نمی‌شود که در این شرایط انجام روش‌های سونوگرافی یا ام آر آی و بعضاً لاپاروسکوپی تجسیمی برای اکتشاف بیضه نهفته توصیه می‌شود.

حالت متفاوت دیگری وجود دارد که بیضه در ماه‌های اول زندگی در محل خود لمس می‌شود، ولی با افزایش سن، بتدریج بالای می‌رود به طوری که از کیسه بیضه خارج می‌شود. حالت شایع‌تر دیگر این است که بیضه به صورت متحرک بالا و پایین می‌رود. در این حالت در زمان خوابیدن بیضه بیضه در کشاله ران لمس می‌شود ولی در زمان گریه و زور زدن در کیسه بیضه رویت می‌شود. معمولاً تا شش ماهگی، بیضه نهفته خود به خود به طرف پایین حرکت می‌کند. در صورت عدم نزول خود به خود بیضه، در موارد خفیف می‌توان از درمان دارویی استفاده کرد. تا باعث نزول بیضه کودک شما شود ولی این روش به اندازه جراحی موثر نیست و به‌طور بالقوه می‌تواند به بلوغ زودرس منجر شود. اگر بیضه تا یک سالگی نزول نکند، نیاز به عمل جراحی وجود دارد. این عمل معمولاً به صورت سرپایی یا یک برش کوچک در کشاله ران انجام می‌شود. دوره بهبودی کامل نیز معمولاً حدود یک هفته به طول می‌انجامد.

### سلامت و ایمنی غذا

## سلامت آجیل شب عید را جدی بگیرید



دکتر بهادر حامی‌محمدی

آجیل یکی از خوراکی‌های پرطرفدار در ایام نوروز است. با این حال باید در تهیه آجیل به برخی نکات بهداشتی توجه کرد تا سلامت ما به خطر نیفتد. به عبارت دیگر نخوردن آجیل بسیار بهتر است از مصرف آجیل‌هایی که از سلامت آنها اطمینان کافی نداریم. به ویژه آنکه با توجه به قیمت بالای آجیل، احتمال تقلب توسط برخی فروشندگان سودجو وجود دارد. توصیه می‌شود حتی المقدور از خرید آجیل از دستفروشان و فروشندگان سیار اجتناب شده و فقط از برندهای معتبر خریداری شود. ارزانی غیرعادی آجیل شک برانگیز است و معمولاً چنین آجیل‌هایی کهنه هستند یا کیفیت لازم را ندارند. برخی از متقلبان به جای زعفران از زرد چوبه و رنگ‌های غیر مجاز در آجیل استفاده می‌کنند؛ اگر آجیل پس از تماس با دست رنگ پس بدهد احتمالاً از رنگ‌های نامرغوب و غیرمجاز استفاده شده است. آجیل‌های کهنه ممکن است موجب التهابات گوارشی نظیر تهوع، اسهال و دل‌درد شود. بنابراین آجیل‌هایی که طعم کهنگی دارد یا تلخ‌مزه است به هیچ وجه سالم نیستند. اگر آجیل دارای شکستگی یا خلل و فرج باشد باید از مصرف آن پرهیز شود. زیرا خلل و فرج که اصطلاحاً به آن کرم‌زدگی آجیل می‌گویند، محل رشد کبک و تولید سموم قارچی سرطان‌زا است.

هموطنان عزیز بهتر است در خرید آجیل شب عید تعجیل نکنند. زیرا خرید زودهنگام و نگهداری طولانی‌مدت آجیل در منزل خطر جذب رطوبت و کبک‌زدگی را به دنبال دارد. توصیه می‌شود خرید آجیل در هفته آخر اسفند انجام شود. همچنین آجیل فقط به قدر نیاز خریداری شود و در صورت لزوم می‌توان در ایام نوروز نیز نسبت به خرید آجیل اقدام کرد. محل نگهداری آجیل در منزل باید خشک و خنک و تاریک باشد. زیرا رطوبت، گرما و نور موجب کبک‌زدگی آجیل می‌شود.

اگرچه آجیل ارزش تغذیه‌ای زیادی دارد و مصرف متعادل آن توصیه می‌شود، اما باید دقت کرد که زیاده‌روی در مصرف آجیل نشود. بیماری‌هایی نظیر نفخ، اسهال، اضافه وزن، پرفشاری خون و... را به دنبال دارد و لذا باید اعتدال در مصرف آجیل را رعایت کرد.



حل سودوکو ۳۳۷۰

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

حل سودوکو ۳۳۷۱

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

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

به‌رشد انواع مختلفی از میکروبیوم‌های روده کمک می‌کند که در نتیجه آن اثربخشی این درمانی بیشتر خواهد بود. ولی مصرف خوراکی‌های فرآوری شده و افراط در مصرف مواد قندی موجب می‌شود باکتری‌های مرتبط با واکنش مثبت بدن به ایمن درمانی کاهش پیدا کنند. ایستا

مثبت راه‌همراه خود ندارند. محققان آمریکایی مشاهده کرده‌اند در افرادی با رژیم غذایی سرشار از فیبر احتمال این‌که رشد تومورهای سرطانی متوقف شود یا سرعت آن کاهش پیدا کند. پنج برابر بیشتر از افرادی است که رژیم غذایی آنان حاوی میزان پایینی از فیبر خوراکی است. همچنین رژیم‌های غذایی سرشار از فیبر

# هنگام خانه‌تکانی با رعایت نکات اصولی، بدن خود را از آسیب‌های اسکلتی-عضلانی محافظت کنید

## رهایی از آسیب‌های خانه‌تکانی

### فشار بیش از حد به زانو

زانوهارا از تکرار زیاد در قسمت جلویی دچار تورم کیسه‌های آب می‌شود. عمده حرکتی که در ناحیه جلویی زانو جنسی می‌کنید پر از تنش است. طولانی مدت روی زانوهای چادری می‌شود.

### مراقب مع دست خود باشید

اعمال تکراری مع دست مانند شست‌وشو، جابجایی و بافتندگی باعث آسیب عضلانی مع دست انگشتان و لنتل کتارال می‌شود. اگر از قبیل دچار این آسیب شده‌اید، از چلانتن لباس و فعالیت‌های شست‌وشو مع دست اجتناب کنید. همچنین این که احساس سردی، بی‌حسی و خواب‌رفتگی کردید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

عسل  
ایخوان پطرنی  
دانش

### کشیدگی تاندون

تاندون‌های شانه به دلیل کشیدگی بیش از حد دست‌ها به بالای سر بیشتر آسیب می‌بیند. مثل زمانی که شیشه یا کابینت‌ها را تمیز می‌کنید یا به مدت طولانی در جل نصب پرده هستید. حتماً در چنین مواردی زیرپایان چهارپایه با ارتفاع مناسب بزرز کنید.

### آسیب‌های کمر

انجام کارهای سنگین می‌تواند موجب آسیب به ستون فقرات و حتی لیز خوردن مهره‌ها شود. خم شدن ایستادن و نشستن‌های طولانی و همچنین حرکات چرخشی ناگهانی می‌تواند به کمرتان آسیب‌های غیرقابل جبرانی وارد کند.

### تاوتالی در حفظ تعادل

در صورتی که دچار ضعف عضلانی هستید یا نمی‌توانید به خوبی تعادل خود را حفظ کنید، به هیچ وجه روی چهارپایه یا نردبان نروید. حتماً از فرد دیگری برای انجام کارهای خانه کمک بگیرید.

### تشدید آرتروز

آرتروز دست باعث شیب بر اثر خانه‌تکانی ایجاد نمی‌شود. اما بیشتر افرادی که سن بالای ۶۰ سال دارند، با این معضل روبه‌رو هستند. اگر مبتلا به آرتروز هستید از انجام کارهای تریف و بی‌زیا دست به مدت طولانی که باعث آسیب به مفاصل مع می‌شود، خودداری کنید.

### بلند کردن اجسام سنگین

اشیا را با دو دست بلند کنید. استفاده از یک دست، فشار وارده به تاندون‌ها، مفاصل و عضلات را بیشتر می‌کند. دست‌ها نباید حالت کشیده داشته باشند. سعی کنید جسم را به بدن نزدیک‌تر کرده و همچنین بهتر است از عضلات ناحیه لگی به‌عنوان تکیه‌گاه استفاده کنید.

### ثابت نگه داشتن گردن

از خم نگه داشتن سر به مدت طولانی خودداری کنید. در این حالت فشار روی عضلات گردن و دیسک‌های بین مهره‌ای زیاد می‌شود. بهتر است هنگام کار سر را راست و به سمت جلو بگیرید.