



**بیژن حیدری**  
متخصص ارتوپدی

در دنیایی که استرس، فشارهای روانی و کم تحرکی سلامت جسم و روح را تهدید می کند، ورزش به عنوان ساده ترین و مؤثرترین راهکار، می تواند مردان را به زندگی ای سالم تر، شاداب تر و آرامش هادیت کند. متخصصان برای مقابله با فرسودگی جسمی و روانی و ورزش معرفی می کنند.

ورزش در زندگی مردان، اهمیت زیادی دارد. فعالیت بدنی منظم نه تنها به سلامت جسمانی کمک می‌کند، بلکه در کاهش فشارهای روانی، اجتماعی و حتی اقتصادی نیز نقش مؤثری دارد. کم‌تره‌ای که به یکی از جدی‌ترین چالش‌های سلامت جامعه تبدیل شده است، سبک زندگی ماشینی و وابستگی بیش از حد به فضای مجازی باعث شده بسیاری از افراد، به‌ویژه مردان، از تحرک کافی فاصله بگیرند. این کم‌تره‌ای تحرکی زمینه‌ساز بیماری‌های متعددی از جمله دیابت، چاقی، فشارخون بالا و بیماری قلبی است. هیچ وقت برای شروع ورزش دیر نیست، حتی افرادی که در کودکی یا نوجوانی اهل فعالیت ورزشی نبوده‌اند، می‌توانند در میانسالی یا سانسندی شروع به ورزش کنند و همچنان از مزایای بی‌نظیر آن بهره‌مند شوند.

ورزش منظم منجر به ترشح هورمون هایی چون سروتونین و اندورفین می شود که احساس شادی و آرامش و نشاط را در بدن تقویت می کنند. این فرایند طبیعی می تواند استرس و تنش های روزمره را به طور چشمگیری کاهش دهد. کیفیت زندگی مردان را افزایش داده، تمرینات کششی، مدالی و ذهنی مانند یوگا، پیلاتس و TRX برای مردان میانسال بسیار مفید است، این ورزش ها نه تنها به حفظ دامنه حرکتی و پیشگیری از آسیب های عضلانی کمک می کنند، بلکه تأثیر قابل توجهی در کاهش استرس دارند. همچنین تفریح الگویی پدران در خانواده اهمیت دارد، زمانی که پدر خانواده سبک زندگی فعالی داشته باشد به طور منظم ورزش کند، فرزندان نیز به پیروی از این الگوترب می شوند. این سبک زندگی نه فقط برای امروز، بلکه برای سلامت نسل های آینده نیز سرمایه گذاری ارزشمندی خواهد بود. اگر ورزش به یک عادت تبدیل شود، مردان می توانند اعتماد به نفس مردان را افزایش دهد، از بروز بیماری های روانی و جسمی پیشگیری کند و در نهایت جامعه ای سالم تر، شاداب تر و با بهره وری بالاتر شکل گیرد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

## دانستی‌ها

## عوامل تشدید «پسی»

یک متخصص پوست و مو گفت: ویتیلیگو یا پیسی نتیجه از رفتن سلول های رنگدانه ای پوست موسوم به ملانوسیت ها بوده و نقش دو عامل مهم استرس و نور شدید آفتاب در تسبیب این بیماری تأثیر شده است. دکتران در پارنا، رضوا علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز در حضور ماری ویتیلیگو (Vitiligo) یا پیسی توضیح داد: این بیماری صورت لکه های سفید کروی یا بیضی شکل در نواحی مختلف پوست، موخاط ظاهر می شود و از رفتن ملانوسیت ها به ر ناحیه از بدن مانند لب ها، دانه، سر، مژه ها یا بروها، به سر شدن و در نهایت سفید شدن آن ناحیه منجر می گردد. این بیماری معمولاً حدود یک درصد از جامعه را درگیر می کند و به دلیل ایجاد استرس های شدید برای بیمار و خانواده، به یه آن از اهمیت بالایی برخوردار است. این متخصص رست و مو به اشاره به کمزبیری های بیماری و عوامل مؤثر در زنان، عنوان کرد: با اینکه نمی توان به طور قاطع درباره سلی آن صحبت کرد، اما مهم ترین کمزبیری های مطرح شده ای ویتیلیگو، خود اچینی بودن آن است. در این کمزبیری، بیادی های بدن، سلول های رنگدانه ای دیگر کم کرده و نازا از این می رند. وی به کمزبیری های احتمالی عملکرد هارک در توضیح داد: فرضیه دیگری که وجود دارد این است که مواد به نام «مדיاتور» از پایانه های عصبی ترشح می شوند و روی سلول هاتأثیر گذاشته و باعث نابودی آن ها می گردند. در این ایجاد مواد سمی در بدن نقش تنبیک در برخی مزیجات شده است. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز درباره تأثیر سابقه خانوادگی در این بیماری اظهار داشت: سابقه خانوادگی تنها در حدود ۲۰ درصد موارد ابتلا به پیسی ثبت گزارش شده است، به عبارتی: از هر ۵ بیمار، یک نفر دارای سابقه خانوادگی ابتلا به این بیماری است. این نشان می دهد که ۸۰ درصد موارد، بیماری به صورت غیر تنبیکی و بدون سابقه خانوادگی ظاهر می شود.

◀ غیرمستری

بازار با تأکید بر غیرمصری بودن ویتیلیگو، بیان کرد: این بیماری قابلیت سرایت ندارد و نزدیک شدن یا نزدیکی کردن با افراد مبتلای به این بیماری هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند. تصور مصری بودن آن ممکن است به دلیل شباهت ظاهری آن با برخی از بیماری‌ها مانند جذام باشد که در گذشته شیوع زیادی داشته و یکی علائم آن سفید شدن پوست بوده است. در بیماری جذام، سبب آسیب و زخم‌ها و زخم‌های مزمن است و این بیماری در گذشته علائم آن ویتیلیگو و جود ندارد. امروزه نیز جاذم بسیار نادر شده و به ندرت یافت می‌شود. این دو بیماری از نظر پزشکان از دهن است. این متخصص پوست و مو در مورد تشخیص ویتیلیگو و تفاوت آن با سایر بیماری‌ها توضیح داد: تشخیص این بیماری از سایر بیماری‌ها، با سفیدی شدن گسترده همراه هستند، اما سفید شدن موضعی و پراکنده در صورت و نواحی دیگر که ممکن است والدین را نگران کند، اما این‌ها با ویتیلیگو متفاوت اند و با معاینه تخصصی و روش‌های تشخیصی می‌تواند تشخیص داده شود. وی ادامه داد: مصرف واد غذایی‌های حاوی آنتی اکسیدان و ویتامین‌های A و C و E می‌تواند به عنوان یک نقش فرعی، در روند درمان کمک‌کننده باشد. بازار درباره درمان گفت: ویتیلیگو درمان قطعی ندارد، اما درمان‌های کنترلی برای آن در نظر گرفته شده است. هرچه سریع‌تر درمان را شروع کنیم، پاسخ بهتری می‌گیریم. محل‌های نازک‌تر و در صورتی که در روند درمان مؤثر باشد: نواحی بدون مایه‌دانش‌های ناچسب و لب‌ها و همچنین ناخ‌های دارای موهای سفید، به درمان پاسخ خوبی می‌دهند. این متخصص پوست و مو در خصوص روش‌های درمان این بیماری عنوان داد: روش‌های درمانی بسیار متنوعی برای این بیماری وجود دارد که بر اساس سن بیمار و نوع ویتیلیگو انتخاب می‌شوند. بازار در مورد موضوعی مانند کرم‌ها و پمادهای حاوی کورتون و ششقات ویتامین D از رایج‌ترین روش‌ها هستند. وی افزود: در نوارها باید به طور منظم و حداقل به مدت ۳ تا ۴ ماه استفاده شوند. مصرف کورتون‌ها این داروها توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است باعث نازک شدن پوست یا ایجاد عوارض دیگر شود. بازار بیان داشت: علاوه بر داروهای موضعی، روش‌های خوراکی و تزریقی به ویژه ویتامین D و مکمل‌های آنتی اکسیدان مانند جینکو بیلوبا نیز تجویز می‌شوند. برای درمان بازگشت، وسیع، نوردرمانی (افزودن نور) و لیزر درمانی بسیار مؤثر است. در مواردی که بیش از ۷۰ درصد پوست بیمار سفید باشد، ممکن است به جراحی برگرداندن رنگ طبیعی، استفاده از کرم‌های سفیدکننده، پوست به طور کامل سفید شود. این متخصص پوست و مو در توصیه به بیماران گفت: در اوایل شروع بیماری حتماً به پزشک مراجعه کنید؛ پزشک متخصص از دستگاه‌های وود، میزان اقلی درگیری پوستی و تشخیص می‌دهد. لازم است که با جراح استرس را دوری کنید، چرا که استرس باعث حادتر شدن بیماری می‌شود. در نهایت، باید بدانید که با وجود پیشرفت‌های دارویی جدید، این داروهای بولولیک و همچنین روش‌های جراحی پیوند پوست، امید به درمان و کنترل این بیماری بسیار بالاست.

## نکته

## بهبود سلامت متابولیک با پسته

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که مصرف شبانه بسته‌دانه‌دانه مانند به پیش دیابت می‌تواند بر ترکیب میکروبیوم روده تأثیرگذار باشد. پیش دیابت پیش دیابت اکثر افراد تأثیر دانه‌دانه می‌دهد و افراد در نهایت به دیابت نوع ۲ مبتلا می‌شوند. با وجود اهمیت مداخله‌های تغذیه‌ای، راهکارهای مؤثر در این زمینه همچنان محدود است. در این میان، بسته‌دانه‌دانه یک خوراکی با ظرفیت بهبود شاخص‌های کیفیت رژیم غذایی معرفی شده، اما نقش آن در تغییر میکروبیوم روده به یکی از عوامل کلیدی در تنظیم گلوز و فرآیندهای التهابی است، کمتر بررسی شده است. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که مصرف شبانه بسته‌دانه‌دانه مانند به پیش دیابت می‌تواند بر ترکیب میکروبیوم روده تأثیرگذار باشد. جایگزین کردن میان‌وعده شبانه مبتنی بر کربوهیدرات با پیستین ممکن است به بازآرایی جامعه میکروبی روده منجر شود. طبق روش‌های تغذیه‌ای رایج، افراد مبتلا به پیش دیابت اغلب توصیه می‌شوند شبانه میان‌وعده‌ای حاوی ۱۵ تا ۲۰ گرم کربوهیدرات کنند تا سطح قند خون در شب و صبح تنظیم ماند (یک یادآوری ناسوس دار).

# علائم سرطان گوش را بشناسید

**سرطان لاله گوش معمولاً به عنوان نوعی سرطان پوست شناخته می شود که در بخش بیرونی گوش (لاله گوش) ایجاد می شود. این سرطان می تواند ناشی از رشد غیرطبیعی سلول های پوست، به ویژه در اثر آسیب مزمن ناشی از اشعه فرابنفش (UV) خورشید باشد.**

## دلایل

چندین عامل می‌توانند احتمال بروز این سرطان را افزایش دهند: نور خورشید؛ مهم‌ترین عامل خطر، قرار گرفتن لایه‌ی مت در مقابل خورشید است. آن هم بدون پوشش مناسب؛ سابقه‌ی آفتاب سوختگی؛ به‌خصوص در دوران دزدکی یا جوانی، سن بالا؛ بیشتر موارد در افراد بالای ۶۰ سال دیده می‌شود. ارثی؛ سابقه‌ی شخصی یا خانوادگی سرطان پوست، مواد شیمیایی؛ تمایز؛ مداوم یا مواد شیمیایی؛ سرطان‌زا مانند قیر یا آسبک

## زخمی که بدتر شود

ممکن است زخمی روی لاله گوش ظاهر شود که در عرض  
ند هفته خوب نشود یا حتی بدتر شود.

علائم

علائم این عارضه ممکن است متفاوت باشد، اما به طور کلی نشانه‌های زیر می‌توانند هشداردهنده باشند:

## توده یا برآمدگی سفت

توده‌ای یا برآمدگی‌ای که ممکن است به تدریج رشد کند و ظاهری متمایز از بافت اطراف داشته باشد.

## پیشگیری

برای رعایت چند توصیه ساده می‌توان احتمال بروز سرطان لاله گوش را کاهش داد: استفاده روزانه از کرم ضد آفتاب SPF بالا روی گوش‌ها، پوشیدن کلاه لبه‌دار در هوای آفتابی، پرهیز از برنزه‌کردن یا نور مصنوعی یا آفتاب سوختگی، بررسی منظم پوست گوش در آینه یا توسط دیگران، مراجعه دوره‌ای به متخصص پوست

## ابتلای کودکان به آبله مرغان خطرناک نیست

داریم که واکنس آبله مرغان جزو آنها نیست. مرادی افزود: با شیوع بحرانی آبله مرغان مواجه نیستیم و ابتلاء در سنین کودکی به دلیل محافظت در دوران بزرگسالی، اتفاق خوبی است. این بیماری مثل سرماخوردگی موج های فصلی دارد. اما شدید نیست و در صورت ابتلاء، مصون و ایمنی می شوند. اما دانه داد، پوششک این است که تزریق واکنس بر اساس توصیه پزشک برای کودکان، زمانی که قصد بارداری دارند... خاص باشد.

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: ابتلای کودکان به آبله مرغان در سنین پایین، نوعی ایمنی طبیعی ایجاد می‌کند. قیاد مرادی اظهار داشت: نیاز به تزریق عمومی واکسن آبله مرغان نیست و جامعه نباید دچار نگرانی و باقیاضای القایی شود، چرا که ابتلای کودکان به آبله مرغان در سنین پایین نه تنها خطرات کم نیست، بلکه نوعی ایمنی ایجاد می‌کند. وی ادامه داد: ۱۴ واکسن در برنامه واکسناسیون روتین برای کودکان

## جدول کلمات متقاطع

۱- جدا شده - احتمال داده می‌شود - از نهادهای نظامی ۲- تخم‌کنان - کزابه - آشیانه ۳- منظور و نما - مخلوط آب و صابون - تازه به دوران رسیده ۴ آرایش می‌کردن - دوران‌شده ۵- پسوند شهادت ۶- کنایه از حیوان بی‌ارزش ۷- حرارت و گرمی ۸- آبدیده - آب‌دیده خودستایی به دروغ - ابرار ۹- ماشین درو و کشاورزی - حلقه فلزی کنار زین اسب - یخ‌شدنده ۱۰- خواستار و علاقه‌مند - کیمیا - بی نظیروبی مراد ۱۱- شهری در آلمان - اسب سرکش - آسمان درآورد - یابانی در ارتش - کام تریکی - گذاشتن - سازشانی ۱۲- شامل همه می‌شود - با دقت کامل ۱۳- زیاد نیست - نام دیگر سیاره بهرام - مریخی ایتالیایی ۱۴- پارسا و زاهد - چیزی - پسوند آلودگی ۱۵- درندگان - مبارز - گه گوناوا تبلیغاتی ۱۶- فالگیر - مهلت دادن - گرم خونی‌کار

## جدول

[illegible]

## جدول سودو کو

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

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| b  | s  | A  | l  | st | d  | m  | V  | h  |
| l  | V  | st | h  | m  | A  | s  | d  | b  |
| d  | h  | m  | b  | V  | s  | A  | l  | st |
| m  | A  | b  | st | s  | l  | V  | h  | d  |
| h  | d  | V  | A  | b  | m  | st | s  | l  |
| s  | st | l  | V  | d  | h  | b  | A  | m  |
| V  | b  | s  | d  | h  | st | l  | m  | A  |
| st | l  | h  | m  | A  | V  | d  | b  | s  |
| A  | m  | d  | s  | l  | b  | h  | st | V  |

## خواب و تغذیه با سلامت روان بهتر مرتبط است

برآیند، بلکه در این مرحله بحرانی زندگی شکوفا شوند. محققان داده‌های ۲۱۰۰ بزرگسال بین ۱۷ تا ۲۵ سال بود، تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان داد: خواب بهتر بیشترین ارتباط را با بهبود سلامت روان داشت. مصرف میوه و سبزیجات در رتبه دوم و فعالیت بدنی در رتبه سوم قرار گرفت. کانرا افزود: «کیفیت خواب به عنوان قوی ترین و ثابت ترین پیش بینی کننده سلامت روز شناخته شد.»

## عمودی

۲- بی نواز- برد آن معروف است- مهربانی کرده شده  
۳- بدون آن زندگی میسر نیست ۴- کلمه تصغیر- فصل  
۵- خاتمه ها- گل سرخ ۶- یادکردن- گهواره بچه- ناشناسه  
۷- نام- نجابت و بزرگی- مادر عباس میرزا قاجار ۸- ضمیر  
۹- در معدن ۱۰- پیگیری های آگوست مری ۱۱- عسکه- غش  
۱۲- حقه و تیزنگ ۱۳- خرس آسمانی- درون دهان- آژیکها  
۱۴- تولاوی- پایان نامه ۱۵- جواهرمدن- پایین آمدن- شهری  
۱۶- افترازدن- فروفرستاده ۱۷- جمع شهید- عابد و عارف

[illegible]