

**پرستش و پاسخ**  
تومور داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ ۲ سؤالات مصرف داروی توصیه می‌شود بین از مشورت با متخصص مصرف‌نشود

دکتر مسعود میر کاظمی  
متخصص ار توبدی

## تومورهای استخوانی در چه سنینی شایع است؟

تومورهای استخوانی و یافتن نرم، نادر است و معمولاً بین ۱۰ تا ۲۰ سالگی همراه با درد استخوانی بروز می‌کند. معمولاً این دردها به در مان‌های رایج پاسخ نمی‌دهد و بیشتر در اطراف رانوا احساس می‌شود. این نوع تومورها معمولاً در مراحل اولیه، علایم رادیولوژیک واضحی ندارد. لذا تکرار رادیوگرافی در صورت وجود درد مداوم، ضروری است. دسته‌ای دیگر از این تومورها در سنین بالای ۵۰ سال بروز می‌کند که شایع‌ترین آن‌ها سار کوم‌های اولیه‌بافت است که معمولاً این نوع تومورها در ندادر و بیشتر به صورت توده بروز می‌کند، این تومورها معمولاً در اندام‌های تحتانی بیماران مخصوصاً ران دیده می‌شود، از طرفی در سنین بالاتر، متاستازهای استخوانی نیز شایع‌ترین تومورهای استخوانی است. برای درمان این تومورها بر اساس نتیجه پاتولوژی؛ شیمی در مانی و رادیوتراپی می‌تواند کمک کننده باشد اما در مان اصلی آن، جراحی است. این بیماری معمولاً دلیل مشخصی ندارد، در کودکان عوامل ژنتیکی و در بزرگ سالان نیز، عواملی مانند داشتن سابقه رادیوتراپی قبلی می‌تواند در ایجاد آن مؤثر باشد، مثلاً رادیوتراپی استفاده شده در درمان سرطان پستان، بعد از گذشت ۵ تا ۱۰ سال با عفونت‌های مزمن و طولانی مدت، می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به سار کوم باشد.

### کافه سلامت

## رفع تیرگی قوزک پا

تیرگی ناحیه اطراف قوزک پا یا دیگر نواحی بدن، طبیعی است اما گاهی این حالت شدید است و روی زیبایی فرد تأثیر منفی می‌گذارد. دکتر نیلفروزش زاده متخصص پوست در این باره می‌گوید: برخی خانم‌ها سعی می‌کنند با کرم‌های آرایشی تیرگی را بپوشانند که راه حل خوبی نیست چون کرم پاک می‌شود و ظاهر خوبی ندارد. به هر حال تیرگی، نشانه بیماری نیست و تنها دلیل آن، ضخیم شدن پوست آن ناحیه است و برخلاف باور عامه مردم لک نیست. هر نوع روغن موضعی یا روغنی که گرم و مرطوب باشد مثل روغن کنجد، زیتون، سیاه‌دانه، بادام شیرین، شستمرغ و اگر تیرگی تازه و کم است، حتی روغن‌های ملایم‌تری مثل گل بنفشه، می‌تواند مؤثر باشد. کرم‌های حاوی روشن‌کننده‌های پوست که عناصری مثل لاکتیک اسید، شیرین‌بیان، عصاره گریپ‌فروت و کوچیک اسید دارد نیز مفید است.

# ساده‌ترین راه‌ها برای تقویت حافظه

در طول عمر انسان، اتصالات عصبی جدیدی در مغز به وجود می‌آید و از بین می‌رود. سلول‌های خاکستری رشد می‌کند یا کوچک می‌شود؛ تمام این تغییرات بر توانایی و فعالیت مغز تأثیر می‌گذارد. به عنوان مثال، یادگیری یک مهارت جدید، می‌تواند باعث ایجاد مسیرهای عصبی جدید در مغز شود.

### تازه‌ها

بالا رفتن سن، تحلیل اعصاب مغز را که در گذشته فعالیت می‌کردند و در عملکرد حافظه نقش داشتند، به همراه خواهد داشت. تحقیقات زیادی از گذشته تا کنون، عملکرد و روند تغییرات مغز را با افزایش سن بررسی کرده‌اند. **توصیه‌هایی برای بهبود فعالیت مغز:**  
- ورزش و فعالیت بدنی روزانه  
- رژیم غذایی مناسب و سالم  
- تناسب وزن  
- کنترل کلسترول  
- تنظیم سطح قند خون  
- تنظیم فشار خون  
- پرهیز از استعمال دخانیات  
- تحقیقات نشان داده‌اند، کودکانی که مرتب ورزش می‌کنند، حافظه کوتاه‌مدتشان بهتر کار می‌کند، سلول‌های خاکستری فعال‌تر و در نتیجه در یادگیری، عملکرد بهتری دارند.  
- رژیم غذایی مدیریت‌انته‌ای، رژیمی است که

شامل مقادیر زیادی سبزیجات، میوه، آجیل، غلات، حبوبات، روغن زیتون، لبنیات، ماهی و مقدار کمی گوشت قرمز باشد. محققان به این نتیجه رسیده‌اند افرادی که از چنین رژیم غذایی پیروی می‌کنند، مدت طولانی‌تری از سلامت مغز برخوردار خواهند بود و به طور متوسط ابتلا به آلزایمر در آن‌ها تا سه سال به تعویق خواهد افتاد. به گزارش خبر آنلاین، تحقیقات نشان داده‌اند پسته، بیشترین اثر تقویتی را بر امواج مغزی، به خاطر سپردن اطلاعات، یادگیری و فعالیت‌های شناختی دارد و بادام زمینی نیز برای سلامت و طول عمر سلول‌های مغز مفید است.

یک زبان دیگر است. یادگیری زبان‌های خارجی، به افزایش گیرایی مغز در کودکان و بهبود عملکرد سلول‌ها و اعصاب مغز در میان سالی کمک می‌کند.  
- آموختن موسیقی در کودکان، به تقویت حافظه و فعالیت اعصاب مغز کمک می‌کند. تحقیقی که



در یکی از مجلات نوروساینس چاپ شد، دلیل این را که چرانواختن ساز در حفاظت از مغز نقش دارد، روشن کرد. محققان پی برده‌اند نواختن نث‌های یک ساز، بر تغییر امواج مغز در مسیری که به سرعت باعث افزایش مهارت‌های شنوایی می‌شود، تأثیر دارد.

برای نزدیک شدن دندان‌هایشان توصیه می‌کند، ارتودنسی است. دندان‌ها باید به اندازه یک‌نخ دندان در حالت طبیعی، یکدیگر فاصله داشته باشند اما این فاصله در برخی افراد بیشتر از یک میلی‌متر است و گاهی دیده می‌شود که به ۱۰ میلی‌متر نیز می‌رسد. متخصصان ارتودنسی برای این که این فاصله‌ها را از بین ببرند، چندین روش را پیشنهاد می‌کنند. اصلی‌ترین و پرطرفدارترین روشی که دندان‌پزشک به افراد

ارتودنسی را می‌پسند، می‌تواند سبب ایجاد مشکلات خوبی بر خوردار نیستند، می‌تواند سبب ایجاد مشکلات خاص و همچنین نازیبایی در افراد شود. یکی از رایج‌ترین روش‌هایی که سبب می‌شود دندان‌ها به ظاهری زیبا و متناسب برسند و همچنین وضعیت آن‌ها را بهتر می‌کند، ارتودنسی است. ارتودنسی در اصطلاح به معنی ردیف

## همه چیز درباره ارتودنسی

وجود دندان‌هایی که با یکدیگر فاصله دارند و از تراز خوبی برخوردار نیستند، می‌تواند سبب ایجاد مشکلات خاص و همچنین نازیبایی در افراد شود. یکی از رایج‌ترین روش‌هایی که سبب می‌شود دندان‌ها به ظاهری زیبا و متناسب برسند و همچنین وضعیت آن‌ها را بهتر می‌کند، ارتودنسی است. ارتودنسی در اصطلاح به معنی ردیف

## خوراک کدو سبز و قارچ

کدو، قارچ و پیاز را به اندازه دلخواه خرد کنید و داخل کاسه‌ای بریزید سپس سرکه، کمی روغن زیتون، نمک و فلفل اضافه و مخلوط کنید. سبزیجات را داخل ظرفی بریزید و داخل فر با دمای ۲۰۰ درجه

• روغن زیتون - به مقدار لازم  
• سرکه - ۳ قاشق غذاخوری  
• پیاز - یک عدد

• قارچ خردشده - ۲ لیوان  
• کدو سبز حلقه شده - ۲ عدد

## شناخت بیماری‌ها

## عوارض تنگی در بچه‌آئورت

تنگی در بچه‌آئورت (در بچه یک طرفه‌ای که میان بطن چپ قلب و شریان آئورت قرار دارد)، میان سالمندان شایع‌تر و در بسیاری موارد، بی‌علامت است اما می‌تواند به عوارضی مانند مرگ ناگهانی بینجامد. در بچه‌آئورت در واقع گذر میان قلب و بدن شماست. این در بچه در هر ضربان قلب گشوده می‌شود و جریان خون را وارد شریان آئورت، بزرگ‌ترین شریان بدن، می‌کند و خون را به همه بخش‌های بدن می‌رساند. بعد از این در بچه بسته و مانع بازگشت خون از سن، ر سوبات کلسیم‌روی این در بچه جمع و باعث تنگ و سفت شدن آن می‌شود. این عارضه را که «تنگی آئورتی» می‌نامند، ممکن است به علت یک آنهنجاری ژنتیکی (داشتن در بچه دو لتی آئورتی) هم ایجاد شود. تنگی در بچه‌آئورت بیشتر در سالمندان و گاهی (امانه همیشه) در افراد دارای فشارخون، کلسترول بالا و دیگر عوامل زمینه‌ساز بیماری قلبی تشخیص داده می‌شود. نخستین علامت افراد دچار این عارضه، احساس تنگی نفس هنگام فعالیت جسمی است. برای مثال اگر به طور منظم ورزش نکرده باشید، ممکن است متوجه شوید بالا رفتن از پله یا حمل خواربار برایتان سخت شده است. این علایم به تدریج بروز می‌کنند بنابراین همه افراد متوجه آن نمی‌شوند. از طرف دیگر برخی افراد ناخودآگاه‌طور ی رفتار هایشان را تغییر می‌دهند که از فعالیت جسمی شدید پرهیز کنند.

### تشخیص تنگی در بچه

علایم تنگی در بچه‌آئورت، به تدریج بروز می‌کند و ابتدا ممکن است به آن توجهی نشود، بنابراین شناسایی این بیماری مشکل است. بیشتر اوقات، تنگی در بچه‌آئورت هنگام معاینه با شنیده شدن صداهای غیر عادی قلب از طریق گوشی، کشف می‌شود. در بچه‌آئورت سفت شده به سادگی باز نمی‌شود بنابراین هنگامی که بطن چپ (حفره اصلی تلمبه‌کننده خون، منقبض می‌شود تا خون را وارد شریان آئورت کند، فشار پشت در بچه بالا می‌رود. جریان خونی که از در بچه تنگ شده می‌گذرد نیز آشفته است و در نتیجه صدای غیر طبیعی هنگام معاینه با گوشی شنیده می‌شود که ابتدا بلند است و بعد به تدریج هنگامی که خون کم‌تری در بطن باقی می‌ماند، خاموش می‌شود.

شماره یکمک زندگی سالم  
۲۰۰۹۹۹

**کی‌ش** **ویزای شینگن**  
تضمینی ۱۰۰٪  
مالزی **کرجستان**  
برگزارکننده **۳۷۵۰۵**  
تور کویر مصر  
AGS آژین گشت  
Tour & Travel Agency

**آرتا** **کارگزار رسمی سفارت عراق**  
از مجموعه شرکت‌های ریحانه  
**صدور ویزای فوری عراق**  
«ویزای آزاد کربلا»  
**پرواز نجف و بغداد**  
**قطار ۰۵۱-۳۲۲۲۵۴۰۰**  
**www.arta111.ir**  
چهار طبقه - بلوار مدرس بین مدرس ۸ و ۱۰ جنب بیمه البرز آژانس آرتا

**ویزا**  
**اخذ ویزای شنگن. کانادا**  
با حداقل مدارک. بازگشت وجه در صورت عدم صدور  
**وقت سفارت. پیکاپ پاسپورت**  
**اقامت تحصیلی و شغلی (برنرال. اسپانیا)**  
**تشریفات پرواز**  
TASHIRIFAT PARVAZ  
**۰۵۱-۳۱۴۰۶**  
بین خیام جنوبی ۸ و ۶ (شماره ۲۸) طبقه ۱+  
@VipParvaz

**دبی** **نرخ ویژه**  
چارتز کننده روزانه پرواز ایر عربیا  
**هتل ۳\* ۲/۹۹۰/۰۰۰**  
صبحانه و ناهار  
**WWW.ROSHANSEIR.COM**  
**۰۵۱-۳۱۴۴۱**  
**آژانس روشن سیر**  
روشن سیر  
Roshan Seir  
Tour & Travel Agency  
کاتال اطلاع رسانی تورها و آقربها  
@ROSHANSEIR

**تور اروپا**  
**ویزای شینگن تضمینی ایتالیا**  
**ورود VIP به سفارت**  
۳۱۳۰۰

**دبی** **کیش** **تایلند**  
**اسپانیا** **مالزی**  
**۳۶۰۷۹۰۹۹**  
بین سیدرضی ۲۱ و ۲۳  
**www.PareParvaz.Net**

**کیش** **یزد**  
تور تهران گردی همه روزه  
**آنتالیا - تفلیس**  
**پیکاپ ویزا**  
**انگلیس / آمریکا / کانادا**  
فرستورین رسان

**کیش** **کلید تورهای خارجی**  
**۳۶۰۹۹۹۳۴**

**استانبول** **کیش** **گرجستان** **مالزی** **دبی**  
**۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲**  
**کیش** **قشم** **اصفهان** **شیراز**  
**۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳**  
**www.psd180.ir**  
**پیشگامان** **سری دیگر (صادفی)**  
**۳۷۱۳۷۰۳۱-۶**

**کیش** **تخصص ماست**  
**۳۶۰۳۶۰۱۰**  
**اقساط**  
**تخصص ماست**  
**@yekta\_seir**

**مشاوره تخصصی و وقت سفارت اسپانیا**  
**(ویزای شینگن)**  
**اخذ ویزای کانادا**  
**پیکاپ پاسپورت**  
**سرمایه گذاری**  
**دانشجویی**  
**تور پرستی**  
**نماینده انحصاری**  
**هتل پنج ستاره**  
**پارمیس کنتو**  
**WWW.PARMISTOUR.IR**  
**۳۸۴۲۰۴۲۰**

## ایران گردی روستای ماخونیک



در طول تاریخ آدم‌ها همیشه داستان‌هایی در مورد آدم کوچولوها یا غول‌ها ساخته و در شب‌های سرد زمستان یا روزهای بلند تابستان آنها را برای هم تعریف کرده‌اند. مساله‌ای که برای خیلی‌ها افسانه به نظر می‌رسد و آن را باور ندارند و خیلی‌های دیگر اما معتقدند جایی در این کره خاکی لی لی بوت‌ها - معروفترین آدم کوچولوهایی دنیا در داستان گالیور - مشغول گذران زندگی‌اند. در گوشه‌ای از کشورمان نیز در سال‌های اخیر روستایی به نام ماخونیک مشهور شده است که از آن با نام سرزمین لی لی بوت‌های ایران یا سرزمین آدم کوچولوها یاد می‌کنند؛ روستایی تاریخی با ۴۰۰ سال قدمت در استان خراسان جنوبی و در نزدیکی مرز افغانستان که شهرت بسیاری پیدا کرده و رازها و افسانه‌های زیادی را در خود جای داده است. بسیاری از این روستا به عنوان یکی از هفت روستای شگفت‌انگیز جهان یاد می‌کنند و خیلی‌ها برای دیدن آدم کوچولوها راهی اینجا می‌شوند. روستای ماخونیک روستایی از توابع بخش مرکزی شهرستان سربیشه است و در منطقه ماخونیک و دهستان دُج قرار دارد. فاصله روستا با شهر بیرجند، مرکز استان خراسان جنوبی به ۱۳۰ کیلومتر می‌رسد و در ۲۰ کیلومتری شمال نهبندان واقع شده است.

**پنشنش و جذب انحصاری**  
**آژانس‌های حوزه**  
**تورهای گریه**  
**۳۲۲۹۰۰۵۰**