







امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۳۵	اذان صبح ۰۴:۳۶			
۰۵:۵۷	طلوع آفتاب ۰۵:۵۸			
۱۱:۱۳	اذان ظهر ۱۱:۱۳			
۱۶:۲۸	غروب آفتاب ۱۶:۲۸			
۱۶:۴۶	اذان مغرب ۱۶:۴۶			

--	--	--	--	--	--

مشاور پزشکی

ناباروری در مردان

ناباروری در مردان چگونه درمان می شود؟

دکتر هوشنگ قوامی، متخصص کلیه و مجرای ادراری: در سال اول ازدواج ممکن است در ۳۰ درصد موارد به طور طبیعی حاملگی انجام نشود، در بررسی ناباروری زوجین ابتدا مرد به فاصله یک تا دو هفته باید دو آزمایش نطفه انجام دهد.

تشخیص ناباروری زوجین با آزمایش اسپرم: آزمایش اسپرم باید در آزمایشگاه انجام شود یا نمونه را در مدت ۱۵ دقیقه از منزل به آزمایشگاه برساند. معمولاً یک زوج نابارور به طور مساوی در ایجاد ناباروری نقش دارد و شروع بررسی ناباروری با انجام دادن دو آزمایش اسپرم توسط مرد باید انجام شود. در آزمایش انجام شده پزشک به سه قسمت مهم آزمایش که تعداد، حرکت و شکل اسپرم‌هاست باید توجه کند.

تعداد اسپرم طبیعی ۱۵ میلیون، حرکت سریع ۳۰ درصد و شکل نطفه‌های طبیعی باید چهار درصد باشد. اگر دو آزمایش انجام شده اعداد و ارقام یاد شده را نشان ندهد، باید دلیل یا عوامل غیر طبیعی شدن آزمایش را بررسی کرد که دلیل شایع وجود واریکوسل است. هر چه زمان ناباروری زوجین طولانی‌تر شود شانس موفقیت و باروری کمتر می‌شود. زمانی که ریسک فاکتورهای سن بالای ۳۵ در زن و ۴۵ سال در مرد وجود داشته باشد باید بررسی‌های تشخیصی انجام‌شده به‌ویژه اگر جراحی اورژنتیال یا سرطان، واریکوسل، عفونت بیضه و عدم نزول بیضه وجود داشته‌باشد.

یک فرد نابارور که دو آزمایش اسپرم دارد و هر دو آزمایش نشان دهد تعداد یا حرکت یا شکل نطفه مشکل دارد و فرد مبتلا به واریکوسل است، درجه و شانس موفقیت حاملگی بعد از عمل واریکوسلکتومی به شدت اختلال در آزمایش بستگی دارد و اگر تعداد اسپرم فرد نابارور در آزمایش زیر ۱۰ میلیون باشد، این فرد بعد از عمل واریکوسل ۳۰ تا ۴۰ درصد شانس حاملگی همسر خود را دارد و چنانچه هیچ گونه اسپرمی (ازواسپرمی) در آزمایش وجود نداشته باشد، شانسی نخواهد داشت. بنابراین موفقیت حاملگی به عمل واریکوسل خلاصه نمی‌شود و زوجین را نباید فقط با این عمل امیدوار کرد.

کدبانو

نکاتی درباره تهیه ترشی

تهیه ترشی خوب و خوشمزه نیازمند نکات ریزی است که مادر بزرگ ها از گذشته آن را به ما منتقل کرده اند. در زیر برخی از این موارد ذکر شده است:

۱. **خلوص سرکه:** سرکه ترشی باید خوب و خالص باشد، بهترین نوع آن سرکه ای است که از انگور، کشمش و سیب تهیه شود.

۲. **جوشاندن سرکه:** چون یکی از دلایل کپک زدن ترشی ها، ناخالص بودن آن است، بنابراین بهتر است سرکه را قبل از استفاده به مدت چند دقیقه جوشانده و پس از سرد شدن استفاده کرد.

۳. **سبزی ترشی:** معمولاً سبزی ترشی هفت نوع معطر است که به هفت سبزی معروف است، اما می توانید حسب سلیقه خود سبزی ها را انتخاب کنید. هفت نوع سبزی شامل شوید، نعناع، جعفری، مرزه، گشنیز، ترخون و ریحان می شود.

۴. **عمل آوری سبزی ها:** بهتر است سبزی ها را پس از پاک کردن شست و شوی اولیه به مدت دو ساعت در آب و نمک قرار دهید تا سبزی برای جذب سرکه آماده شود. مقدار شوری آب و نمک باید مانند آب برنج باشد. سپس سبزی را در آبکش ریخته و روی آن آب بریزید و بگذارید آب آن برود، پس از این که مطمئن شدید آب اضافه آن گرفته شده است سبزی را خرد کنید و به مدت یک روز، روی پارچه نخی بریزید تا کمی خشک شود، این سبزی برای استفاده در ترشی آماده است.

۵. **جوشاندن میوه ها در سرکه:** میوه هایی که می خواهید در تهیه ترشی از آن استفاده کنید باید قبلاً در سرکه بجوشانید.

۶. **ظروف مورد استفاده:** ظروفی که در آن ترشی تهیه می کنید باید سفالی، بلوری یا چوبی باشد و هرگز در ظروفی که از جنس پلاستیک یا روی است برای این منظور استفاده نکنید. ظروف ترشی باید در جای خنک نگهداری شود.

۷. **نگهداری ترشی ها:** هر ماده شناور در ترشی یا سرکه باید سریع بر داشته شود.

۸. **ادویه های لازم برای تهیه ترشی:** ادویه های پر استفاده در تهیه ترشی شامل نمک،میخک، فلفل سبز، فلفل قرمز، فلفل سیاه، شوید خشک، زنجبیل، سیاه دانه، گلپر، هل، زیره، نعناع خشک، پودر خردل، زردچوبه، برگ مو و برگ آلبالو که به ترشی ها طعم و عطری دلپذیر می دهند .

۹. **مقدار سرکه و نمک لازم:** سر که باید به مقداری اضافه شود تا روی مواد را بپوشاند. همچنین باید محلول آماده شده را بچشید تا نمک آن بیش از اندازه نباشد.

نکاتی مهم برای ایجاد طعمی بهتر

بهتر است ترشی را درون ظرف های شیشه ای در جای خشک و خنک و به دور از نور آفتاب قرار دهید بریزید، طرف های پلاستیکی یا گذشت مدت زمانی طعم ترشی را تغییر می دهد.

حتماً مواد مخلوط شده ترشی را بگذارید تا به خوبی خشک شود و ظروفی را هم که استفاده می کنید حتماً خشک باشد و هیچ گونه رطوبتی نباید به ترشی می برسد، چون رطوبت سبب می شود تا ترشی کپک بزند. باقی مانده ترشی را که در سفره قرار داده اید به درون ظرف ترشی برگردانید، زیرا سبب کپک آن می شود. میزان سرکه و ادویه ترشی را می توانید براساس ذائقه تان افزایش یا کاهش دهید. هرگز گل را قبل از این که به ترشی اضافه می کنید نجوشانید، زیرا با جوشاندن آن تردی و سفیدی گل کلم از بین می رود.

مشاور حقوقی

تنظیم وصیت نامه

تنظیم وصیت نامه آگاه باشد تا وصیت او مطابق با قانون، قابل اجرا باشد. تنظیم وصیت نامه به علایق دینی و حقوقی فرد بستگی دارد. وصیت نامه به سه شکل خود نوشت، سری و رسمی تقسیم می شود.

وصیت نامه رسمی در دفتر اسناد رسمی نوشته می شود. وصیت نامه خودنوشت به وصیت نامه ای گفته می شود که دارای تاریخ روز، ماه و سال است، وصیت کننده آن را با خط خود نوشته باشد و به امضا برساند در غیر این صورت وصیت نامه فاقد اعتبار است.

وصیت نامه سری را می توان به خط فرد یا دیگری نوشت، اما در هر صورت باید امضای وصیت کننده را داشته باشد و فرد می تواند پس از نوشتن وصیت نامه آن را در صندوق امانات به امانت قرار دهد. کسی که سواد ندارد، نمی تواند وصیت نامه خودنوشت و سری را بنویسد، البته کسانی که قادر به صحبت نیستند نیز از تنظیم وصیت نامه سری معذور هستند.

انواع وصیت نامه چیست و نحوه تنظیم آن چگونه است؟

امیر حسین آبادی، حقوق دان: وصیت نامه سندی است که به موجب آن، فرد برای امور شرعی، شخصی و مالی خود پس از فوت تعیین تکلیف می کند. اگر چه نوشتن وصیت نامه در میان مسلمانان مستحب به شمار می رود، اما اگر فرد بخواهد برای امور پس از مرگش وصیت نامه تنظیم کند، لازم است از شرایط قانونی

نگاه

دنیای کودکان حاشیه شهر

شهری- از ته دل می خندید و صدای خنده اش در فضای سخت و خشن کوه طین انداز شده بود.

گیاهان دارویی

سویا و دانه کتان در سرطان ها

اکثر افراد، سویا و دانه کتان را به عنوان مواد غذایی سلامت بخش و مغذی در نظر دارند. در حالی که سویا و دانه کتان، تأمین کننده پروتئین و

امگا سه برای بدن است، می تواند ابتلا به سرطان سینه و سرطان های مربوط یا اندام های تناسلی را افزایش دهد. سویا و دانه کتان، حاوی میزان زیادی فیتواستروژن است که مانند استروژن طبیعی در بدن عمل می کند. این هورمون، اثر شدیدی بر بافت سینه می گذارد و به صورت غیر طبیعی، شروع به تقسیم سریع سلولی و به طور بالقوه رشد تومورهای تغذیه کننده از استروژن را تشدید می کند. اما در کنار مصرف سویا و کتان می توان نکاتی را هم رعایت کرد که مهم ترین آن ها استفاده نکردن از دئودورانت ها و حشره کش هاست. شنیده ایم قند می تواند سبب رشد سلول های سرطانی

شود که به طور ویژه ای در سرطان سینه صادق است. محققان گمان می کنند که مصرف زیاد قند، علاوه بر آن که سبب بروز سرطان و افزایش میزان گلوکز خون و ترشح انسولین بیشتر می شود، میزان تراکم بافت سینه را نیز افزایش می دهد. خانم هایی که دارای سینه هایی با بافت متراکم هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه قرار دارند. آلومینیوم یکی از مواد تشکیل دهنده دئودورانت های ضد عرق نیز است. مطالعات نشان می دهد سرطان سینه، اغلب در نزدیک ترین ناحیه به سینه شروع می شود، یعنی زیر بغل و جایی که از دئودورانت استفاده می شود. این تصور وجود دارد که آلومینیوم،

از راه پوست جذب بدن می شود، به مولکول DNA آسیب می رساند و عملکرد اصلی استروژن را مختل می سازد. مواد دفع آفات برای از بین بردن حشرات موذی و مضر ساخته شده است، این مواد سبب بروز مشکلاتی در سلامتی انسان ها می شود. بسیاری از مواد رایج دفع آفات، هم سرطان را بوده و به شدت حاوی استروژن است و زمینه را برای بروز سرطان سینه ایجاد می کند. بهترین شیوه برای کاهش قرار گرفتن در معرض مواد دفع آفات، این است که تا حد امکان از محصولات شیمیایی و طبیعی استفاده کنید و سبزیجات و میوه ها را به طور کامل با آب شست و شو دهید.

چهار پنج ساله به نظر می رسید و با برادرش که یکی دو سالی از او بزرگ تر دیده می شد، بازی می کرد. بازی اش اگر چه شبیه بازی دیگر کودکان نبود، اما می خندید و شاد بود. برادرش با میله ای نازک و انعطاف پذیر سر گرم بود و تلاش می کرد لنگه کش کهنه ای را به آن وصل کند تا از تکان دادن آن در هوا بختند و شاد باشند. خانه آن ها در بلندی یکی از کوه های حاشیه شهر زاهدان و در بولوار رسالت بود و آن ها در میان خرده سنگ های تیز و تخراشیده حاصل از تکه سنگ های بزرگ کوه و زباله های رها شده با هم بازی می

کردند. با همان لنگه کش و میله به دنبال هم بودند و در آن ارتفاع می دویدند. چالاکي دو برادر نشان می داد که اغلب روزها در این محل و جلوی خانه ناهموار و قدیمی خود مشغول بازی هستند. بی آن که همچون دیگر کودکان از سقوط از ارتفاع ترس داشته باشند بی دغدغه به بازی کودکان خود ادامه دادند تا سرانجام خسته از کودکانه هایشان به خانه بازگشتند تا استراحت کنند. بسیاری از کودکان های حاشیه شهر بیشتر بازی های پر جنب و جوش انجام می دهند و بدون وسیله بازی پیشرفته ای!



از راه پوست جذب بدن می شود، به مولکول DNA آسیب می رساند و عملکرد اصلی استروژن را مختل می سازد.

مواد دفع آفات برای از بین بردن حشرات موذی و مضر ساخته شده است، این مواد سبب بروز مشکلاتی در سلامتی انسان ها می شود. بسیاری از مواد رایج دفع آفات، هم سرطان را بوده و به شدت حاوی استروژن است و زمینه را برای بروز سرطان سینه ایجاد می کند. بهترین شیوه برای کاهش قرار گرفتن در معرض مواد دفع آفات، این است که تا حد امکان از محصولات شیمیایی و طبیعی استفاده کنید و سبزیجات و میوه ها را به طور کامل با آب شست و شو دهید.

از تخفیف ویژه برخوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با

طرح و رنگ متمایز

دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ تلفن ۶۰-۳۳۲۱۷۸۶۵