۶ نشانه هشدار برای سرطان

محققان همیشه به دنبال راه های تشخیص زودهنگام سرطان هستند و نشانه هایی را برای آن بیان می کنند

پزشکی

تشخیص زودهنگام سرطان کمک بسیاری به موثر بودن شیوه‌های درمانی و بهبود بهتر بیماران می کند. به همین دلیل هر تغییر در بدن، پزشکان را نسبت به بروز بیماری در سال‌های آینده حساس می‌کند. تشخیص سرطان هم از این قضیه مستثنا نیست. در ادامه به شش نشانه که باید شما را نسبت به ابتلا به سرطان حساس کند، می پردازیم:

از چکاپ سالانه غافل نشوید

سرطان‌ها در برخی موارد نشانه‌های مشخصی ندارد، اما در موارد زیادی نشانه‌هایی دارد که فرد باید پس از آن به پزشک مراجعه کند تا چکاپ‌های دوره‌ای را در برنامه خود قرار دهد. ۶ نشانه که باید به آن توجه کنید:

۱ سرفه مداوم

سرفه به علل زیادی بروز می کند و می تواند ناشی از سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا حتی رطوبت کم باشد اما این علامت می تواند نشان دهنده بروز سرطان ریه باشد. (سرفه‌های مکرر که منجر به گرفتگی صدا می شود) سرفه مداوم همچنین می‌تواند گاهی نشانه‌ای از سرطان تیروئید باشد.

۲ تغییرات پوستی

لکه‌های سفید در دهان می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به سرطان دهان باشد. توده یا برآمدگی زیر پوست می‌تواند نشان دهنده تومورها از جمله سرطان سینه باشد. تغییرات پوستی دیگر از جمله لکه‌های تیره، افزایش رشد مو، یرقان و سرخی پوست را باید جدی گرفت.

۳ تغییرات وزن

بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان تشخیص داده نشده به طور غیر منتظره ۸ تا ۱۰ کیلوگرم یا بیشتر از وزن خود را از دست می دهند. در واقع کاهش وزن غیر منتظره می تواند اولین نشانه سرطان باشد. البته کاهش وزن بدون علت به بیماری های دیگری مانند پرکاری تیروئید، هم مرتبط است.

۴ تب

تب واکنش بدن به عفونت یا بیماری است. تب در افرادی که سرطان دارند یک علامت است به این معنا که سرطان به یک منطقه جدید گسترش یافته است. تب به ندرت از نشانه‌های اولیه سرطان است، ولی می تواند نشانه ای از ابتلا به سرطان خون، لوسمی یا لنفوم باشد.

۵ خون ریزی

برخی از سرطان‌ها هم ممکن است با خون ریزی غیر معمول شروع شود. به عنوان مثال سرطان کولون یا رکتال با خون در مدفوع همراه است در حالی که خون در ادرار نشانه ای از سرطان پروستات و مثانه است. این مهم است که در صورت بروز علایم این چنینی یا ترشحات غیر معمول با پزشک مشاوره کنید.

۶ درد و خستگی

خستگی غیر قابل توضیح یکی دیگر از علایم سرطان و از شایع ترین آن هاست. خستگی برجسته ترین علامت ابتلا به لوسمی است. علاوه بر این که می تواند به از دست دادن خون و سرطان های دیگر هم ربط داشته باشد. در برخی موارد درد در صورت متاستاز، سرطان باعث درد می شود. سرطان های روده بزرگ، پروستات، تخمدان و مقعد با درد کمر همراه است.

سرطان بدون علامت

در حالی که بسیاری از سرطان‌ها دارای علایم هستند، برخی از انواع آن ها هیچ علامتی ندارند تا به مرحله پیشرفت نزدیک شوند مثل سرطان پانکراس. سابقه خانوادگی این بیماری و همچنین تورم مکرر لوزالمعده ممکن است خطر ابتلا به این سرطان را افزایش دهد و برخی از موارد ابتلا به سرطان ریه ممکن است بدون علامت سرفه پیشرفت کند.

بانوان

تغذیه

تعادل هورمون‌های زنانه با خوردن صبحانه

تصور این که نوع صحیح صبحانه می تواند در تعادل هورمون ها موثر باشد، کمی قابل باور نیست اما باید بگویم نوع صبحانه شما بسیار در به تعادل رسیدن هورمون هایتان تاثیر گذار است.

بسیاری از افراد فکر می کنند سالم غذا می خورند، اما در واقع، صبحانه‌هایی که می خورند آن قدر پر از قند است که ممکن است به آن «دسر صبحگاهی» هم گفته شود.

ما با این باور بزرگ شدیم که یک صبحانه خوب باید حاوی مقادیر زیادی میوه، غلات و بلغور جو دوسر باشد اما مشکل این جاست که آن‌ها پر از کربوهیدرات و قند هستند.

اعتیاد به قند و به هم ریختگی هورمونی

اعتیاد به قند و افت آن باعث ایجاد استرس در بدن می شود که نیاز به ترشح کورتیزول توسط غدد فوق کلیوی برای متعادل کردن مجدد سطح قند ما دارد. علاوه بر ایجاد استرس و به هم ریختن تعادل هورمونی با مصرف قند در وعده صبحانه، خواب شما هم دچار اختلال خواهد شد و شما نمی‌توانید شب ها خوب بخوابید. بنابر این تا می‌توانید قند را از صبحانه حذف کنید.

پروتئین، چربی و فیبر

پروتئین، چربی و فیبر سطح قند ما را حفظ می کند تا غدد فوق کلیوی خود را خسته نکنیم و به ما کمک می کند عادت به خوردن شکر را ترک کنیم. پروتئین ها همچنین مملو از اسیدهای آمینه هستند که بلوک های سازنده هورمون های ما را تشکیل می دهند. منابع پروتئین، فیبر و چربی در صبحانه شما می تواند لبنیات، آجیل، تخم‌مرغ و نان‌های چندغله باشد. سعی کنید ترکیب این سه ماده را حتما در صبحانه خود داشته باشید و از پروتئین‌های فراوری شده مثل پودرهای پروتئین استفاده نکنید و هر چیزی را به صورت طبیعی مصرف کنید.

بیشتر بدانیم

مواردی که می‌تواند رشد کودک زیر یک سال را مختل کند

مهم‌ترین چیزی که والدین باید درباره نوزادان زیر یک سال خود بدانند این است که نوزادان در این دوران با سرعتی باورنکردنی رشد می کنند و این روند با هر اختلالی، از مشکلات شیرخوردن گرفته تا انواع عفونت‌ها، تحت تاثیر قرار می گیرد به طوری که ممکن است موجب کم شدن وزن نوزاد یا کم‌اشتهایی او شود. هر کودکی به شکلی متفاوت رشد می کند و برای هر نوزاد یک گستره بزرگ از رشد متعادل وجود دارد. باید درباره تاخیر در هر مرحله از رشد که بیش از چند ماه طول می کشد، حساس باشیم.

اگر متوجه تاخیر در رشد نوزاد شدیم

اگر راجع به تاخیر مراحل رشد در کودک خود مشکوک هستید، به غریزه خود اطمینان و به پزشک متخصص مراجعه کنید. تاخیر در راه‌رفتن، به حرف افتادن یا از پوشک گرفتن نوزاد، از جمله نشانه‌هایی است که می‌تواند احتمال وجود یک اختلال طبی و پزشکی را هشدار دهد.

آنتی کرونا

تزریق واکسن از بینی تاثیر بیشتری بر کرونا دارد؟

مطالعات اخیر محققان نشان می دهد واکسیناسیون از طریق بینی محافظت گسترده‌ای در برابر ویروس‌های تنفسی ایجاد می کند و می‌تواند در کنار واکسیناسیون تزریقی مصونیت بیشتری ایجاد کند. مطالعات محققان ایمونولوژی دانشگاه ییل نشان می دهد برای مقابله با گونه‌های جدید، شاید هدف گیری مدخل ریه بهترین گزینه باشد. به همین منظور واکسن بینی توصیه می‌شود. واکسیناسیون از طریق بینی یک روش واکسیناسیون است که به سوزن نیاز ندارد و واکسن به درون بینی افشانه می‌شود. نتایج این مطالعه در نشریه Science Immunology منتشر شده است.

مشاوره پزشکی با دکتر سید کمال موسوی (متخصص آنستزیولوژی و درد شناس)

با سلام. مدتی است دچار دردهای شدید کمر شده‌ام که به پای چپم تیر می‌کشد، با استراحت و مصرف داروهای مختلف هم خوب نشدم. با انجام ام‌آرای تشخیص دیسک کمر و پیشنهاد عمل جراحی داده‌اند، آیا راهکاری بجز عمل جراحی وجود دارد؟

سلام. بله راه‌های دیگری نیز وجود دارد. به دلیل عوارض متعددی که اعمال جراحی دارند، به جز در موارد جدی و شدید که نیاز به عمل جراحی دارند، غالب دیسک‌های کمر و گردن در کلینیک‌های درد به صورت غیر جراحی و بدون بی‌هوشی و به صورت سرپایی تحت اشعه رادیولوژی و با بهره‌گیری از تجهیزات مدرنی همچون رادیوفرکوئنسی، اوزون تراپی، دیسکوژل، استروئیدتراپی و... قابل معالجه و درمان است. کلینیک‌های درد که در اصل گرایشی فوق تخصصی در زمینه درد شناسی است، با هدف تشخیص درست و دقیق منشا اصلی درد و سپس با بهره‌گیری از تجهیزات بروز و مدرن دنیا بهترین و کم عارضه‌ترین روش درمانی که عمدتا بدون نیاز به جراحی و بیهوشی است به بیمار پیشنهاد می‌شود.

مدتی است دچار دردهای ناحیه گردن و بین دو کتف شدم که گاهی این درد در شانه‌ها و تا انگشتان دستم تیر می‌کشد و دست‌هایم مورمور می‌شود و قدرت قبلی را ندارند. لطفا من را راهنمایی کنید.

معمولا شایع‌ترین دلیل این مشکل مربوط به دیسک‌های گردن است که در اثر فعالیت‌های سنگین و یا ضعف عضلات گردن ناشی از کم تحرکی رخ می‌دهد. این مشکل در کسانی که مدت طولانی به‌واسطه استفاده از موبایل یا مطالعه، خیاطی و... سرشان پایین است بیشتر دیده می‌شود.

با سلام. آیا آرتروز هم راه درمان دارد؟

آرتروز در اصل بیماری محسوب نمی‌شود و یک فرایند فرسایشی بدن است که معمولا به مرور بعد از میانسالی در افراد رخ می‌دهد. فقط راهکارهایی برای آهسته کردن روند این فرسایش وجود دارد. اقداماتی همچون کاهش وزن، ورزش مناسب و به صورت پیوسته، رژیم غذایی مناسب. در موارد پیشرفته درمان دارویی، داروهای مکمل، فیزیوتراپی، آب درمانی و همچنین اوزون تراپی، استروییدتراپی، تزریق ژل و پی‌آرپی که در کلینیک‌های درد انجام می‌شود در درمان و تقویت مفاصل موثر و مفید است.

*سوالات برگرفته از بانک پرسش و پاسخ کلینیک درد دکتر موسوی
۱۴۰۰۵۱۴۸۶/م

برگ سبز و کارت خودرو پیکان مدل ۸۰
به شماره انتظامی ۷۴ایران ۳۴۶ق ۸۶ و شماره شاسی ۰۰۸۰۴۹۷۸۲۶ و شماره موتور ۱۱۱۲۸۰۹۵۷۱۹ به نام صدیقه براتی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۰۵۱۶۲۶/پ

کلیه مدارک سواری پژو ۲۰۶ تیپ ۲ مدل ۱۳۹۸ اینجانب مهدی حریف نشتیفانی از قبیل سند کمپانی کارخانه – برگ سبز و کارت خودرو به شماره انتظامی ۳۱۵ ن ۸۶ ایران ۷۴ به شماره موتور 56586 و شماره شاسی 1324830 مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۰۵۱۶۶۳/ش

برگ سبز پیکان مدل 1381 بنام غلام حسن صباغی به شماره پلاک 412س 34-ایران 32 بشماره موتور11158188462 وشماره شاسی 0081590887 مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۰۵۱۵۵۵/و

سند کمپانی و برگ سبز خودرو نیسان
به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۱۸۹ ن ۹۹
شماره شاسی J052245 شماره موتور 365373
بنام محمد دارابی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۱۵۱۸/ف

برگ سبز خودرو L90 مدل ۱۳۹۴
به شماره پلاک ۲۶-۸۴۱ج۲۴
شماره موتور K4MA690-R 123284
شاسی NAPLSRALDF1252195
بنام کوروش غلامیان مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۱۶۳۲/و

آگهی موضوع تبصره یک و دو الحاقی ماده ۱۰۵ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت اسناد و املاک ثمن اعیان و اشجار متعلق به خانم سلطان بی بی میرحاجیان مقدم
نظر به اینکه آقای عباس حمزه براتی برابر سند قطعی شماره ۹۱۶۴۹ مورخ ۱۳۹۸/۰۷/۲۲ دفتر ۱۵ طبس و رای شماره ۱۳۹۸۶۰۳۲۱۰۱۲۰۰۱۴۴۸ مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۳۰ قانون تعیین تکلیف اراضی و املاک فاقد سند رسمی، ششدانگ پلاک ۱۴۷۲ اصلی واقع در بخش یک طبس را خریداری نموده است، تقاضای تودیع مبلغ قیمت ثمن بهاء اعیان و اشجار ششدانگ پلاک فوق را نموده، لذا به استناد ماده ۱۰۵ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت و تبصره یک و دو الحاقی به ماده مذکور ثمن بهاء اعیان و اشجار میزان ششدانگ بموجب گزارش کارشناس رسمی دادگستری به شماره ک/۲۵۷ مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۹ مبلغ ۲۰۰۰۰۰ ریال (دویست هزار ریال) ارزیابی و مبلغ مذکور به حساب سپرده اداره ثبت اسناد و املاک طبس تودیع گردیده است مراتب فوق به منظور مراجعه ذینفع (خانم سلطان بی بی میرحاجیان مقدم) یا وراث قانونی وی به ثبت اسناد و املاک طبس و اخذ سپرده فقط یک نوبت آگهی و در صورتی که مالک یا وراث وی مدعی تضییع حق باشند، پس از رویت آگهی از تاریخ انتشار ظرف مدت یک ماه می توانند به دادگاه صالحه مراجعه و گواهی طرح دعوی به اداره ثبت اسناد و املاک طبس ارائه نمایند در صورتی که ظرف مدت مقرر در آگهی گواهی طرح دعوی تسلیم نشود اداره ثبت اسناد و املاک طبس سند مالکیت فوق را بدون استثناء بهاء ثمن اعیان صادر خواهد نمود و در صورت وصول گواهی طرح دعوی در مدت مذکور صدور سند مالکیت بشرح فوق موکول به صدور حکم نهایی بوده و هزینه ارزیابی به عهده متقاضی خواهد بود.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۹/۲۲
۱۴۰۰۵۱۴۷۷/ج
غلامرضا کدخدائی–رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان طبس

سند کمپانی برگ سبز کارت مشخصات خودرو پراید ۱۱۱
شماره انتظامی ایران ۳۶- ۶۶۸ د ۴۳
شماره موتور M13/4588591
شماره شاسی S5430091704410
بنام داود رضاپور برزگر مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۱۴۱۶/ف

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۲۷ س ۸۹
شماره موتور ۱۳۳۸۵۰۰۴۱۵۵
شماره شاسی ۱۲۸۰۴۰۳۸
بنام رضا پاسبان خور مفقودو فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۱۶۰۱/ف

کارت عضویت بازرگانی شرکت ایمن بالا بران میلاد
به شماره ثبت ۴۹۱۴۱
شناسه ملی ۱۰۳۸۰۶۵۴۸۴۷
مفقودو فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۱۴۰۱/ف

برگ سبز آلفا رومئو هاچ بک مدل ۲۰۱۲
به شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۷۳و۵۶
شماره شاسی ZAR940000C7139574
شماره موتور 940A20001722313
بنام لیلا رضوانی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۱۳۲۸/ف

برگ سبز وپلاک وکارت سواری پژو ۲۰۶ به رنگ یشمی متالیک مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ایران۴۲ - ۹۶۱ص۴۱ به شماره موتور ۹۴۱۷۹۹۴۰ وشماره شاسی ۰۰۸۲۶۰۳۸۵۸ به نام محمد رحیمی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۱۶۶۵/ش

برگ سبز اتومبیل bmw ۵۱۸ مدل ۱۹۷۸ رنگ سبز متالیک
به شماره شاسی ۴۶۷۴۰۱۷ و شماره موتور ۴۶۷۴۰۱۷ وشماره پلاک ۷۷د۲۹۶ ایران۸۸
مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۰۵۱۶۱۶/ج

اینجانب حسن نیازی
مالک خودرو پیکان سواری مدل ۸۱
به شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۳۳۶ ل ۱۲
و شماره شاسی ۸۱۵۹۱۴۲۴
شماره موتور ۱۱۱۵۸۱۸۸۵۱۵
به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی و برگ سبز و کارت) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۵۱۶۱۲/ف

اینجانب فاطمه سبزواری
مالک خودرو پژو۲۰۶ مدل۸۴ نقره ای
به شماره انتظامی۷۴ایران - ۷۲۷ هـ ۵۴
به کدملی ۰۹۲۱۵۸۸۵۱۸
و شماره شاسی –شماره موتور –
به علت فقدان اسناد فروش(برگ سبز وسند کمپانی و کارت) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد
۱۴۰۰۵۱۴۷۱/ف

برگ سبزخودرو پیکان وانت
به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۵۹۸ هـ ۱۸
شماره شاسی NAA36AA8EG249337
شمار موتور 11490038786 به نام محمود قاینی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۱۳۹۵/ف

اینجانب مجیدالوار نمدان
مالک خودرو پژو۲۰۶ تیپ TU3 مدل ۹۷
سفیدروغنی به شماره انتظامی۷۴ ایران - ۹۵۵ و۴۹
و شماره شاسی NAAP03EEYGG550876
شماره موتور 165A0150726
به علت فقدان اسناد فروش(برگ سبز وسند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۵۱۴۸۰/ف

برگ سبز خودرو به نام مهدیار پزنده
به شماره انتظامی ۸۳ن۴۸۸ایران ۷۴
و شماره موتورM13/960176 و شماره شاسی S1412283341003 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۱۴۸۲/ر

برگ سبزکامیونت نیسان
به شماره انتظامی 212 ط 33 ایران 42
و شماره موتور 335487 و شماره شاسی j021875
به نام احمد بهاری کیا مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۱۶۳۰/ر

برگ سبز وانت پیکان مدل ۸۸ به شماره پلاک ۵۸ ایران ۱۷۶ ج ۲۶ و شماره موتور 11488065903 و شماره شاسی NAAA46AA0AG087452 به نام حسن کشت ورز به شماره ملی 3539876731 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۱۶۶۶/ش

برگ سبز هیوندا اکنست ۹۷ سفید روغنی
به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۵۳۸ ق ۱۹
شماره موتور G4FCGU405922
شماره شاسی NAKNFH322GB103553
بنام سید مهدی سجادیان جاغرق مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۱۳۹۷/ف

برگ سبز اتومبیل پراید تیپ صبا gtx مدل ۱۳۸۱ سبز یشمی
به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۱۷۹۱۳۸۷ به شماره موتور ۰۰۳۲۷۱۳۸ به شماره پلاک ۵۸ص۷۴۸ ایران ۵۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۰۵۱۶۱۱/ج

اینجانب مرتضی باقری فاروجی مالک خودروی سواری سمند LX-EF7 رنگ سفید مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۴۲- ۸۳۸ و ۵۴ و شماره شاسی NAACJ1JCXCF051429 و شماره موتور 14790036622 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضا رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۵۱۴۲۸/د

برگ سبز پژو آردی مدل ۸۵
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۳۴د۲۳
شماره موتور ۱۱۷۸۵۰۰۲۷۶۹
شماره شاسی ۱۳۴۹۶۹۷۱ بنام محمد رضا خورشیدی
مفقودو فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۱۳۶۴/ف

برگ سبز و سند کمپانی کامیون کشنده رنو T4*2 پریموم 440/19 مدل 2007 به شماره انتظامی ایران ۴۲-۶۷۵ع۳۴ و شماره موتور 133664 و شماره شاسی VF625GPA000004194 بنام رضا باقری فاروجی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۰۵۱۴۳۲/د

سند کمپانی و برگ سبز اتومبیل پیکان سواری ۱۶۰۰I رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۸۳
به شماره شاسی ۸۳۴۰۰۰۲۸ به شماره موتور ۱۱۲۸۲۰۶۰۳۷۰ شماره پلاک ۷۷ط ۲۱۵ ایران ۳۶ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۰۵۱۴۳۳/ج

اینجانب مریم باقری فاروجی مالک خودروی سواری ۲۰۶ شکلاتی رنگ مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ایران ۷۷- ۱۵۴ و ۸۷ و شماره شاسی NAAP03ED09J053763 و شماره موتور 14188014659 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضا رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۵۱۴۳۰/د

آشپزی من

چاشنی

ادویه پلویی

- پودر دارچین-یک قاشق غذاخوری
- پودر گل سرخ-۲ قاشق غذاخوری
- زیره سیاه–یک قاشق چای خوری
- پودر زنجبیل-یک قاشق چای خوری
- هل سبز-۱۰ عدد
- میخک-یک عدد
- جوز هندی-به مقدار لازم

۱-برای تهیه ادویه پلویی از ادویه های تازه استفاده کنید. در ابتدا چوب دارچین را به دلیل سفت و سخت بودن در هاون بکوبید تا تقریبا پودر شود. زیره سیاه تازه را در آسیاب برقی بریزید و آن را پودر کنید. ۲-یک تکه جوز هندی را رنده کنید. حالا همه مواد را درون آسیاب برقی بریزید و آن ها را پودر کنید. همه مواد باید یکنواخت پودر شوند. ۳-جوز هندی عطر بسیار تندی دارد به همین دلیل باید در مقدار استفاده از آن دقت کنید. توصیه می کنیم فقط از یک تکه کوچک جوز هندی در تهیه ادویه پلویی استفاده کنید. ۴-ادویه را در یک شیشه دردار بریزید و از آن استفاده کنید.

روش نگهداری ادویه پلویی

ظرفی که از آن برای نگهداری ادویه پلویی استفاده می کنید، نباید خیس باشد چون رطوبت برای این نوع ادویه مضر است و موجب چسبندگی ادویه می شود.