

# بهترین و بدترین ها برای سرطان روده

به‌نوشته‌نشریه پزشکی WebMD؛ شناخت و انتخاب تغذیه درست در کاهش شانس ابتلا به سرطان روده بزرگ بسیار موثر است

زینب سادات کسنوی | روزنامه نگار

**سرطان کولور کتال** (روده بزرگ) سومین سرطان شایع در میان مردان و زنان است. برخی مطالعات می‌گویند احتمال ابتلا به این بیماری در افرادی که سالم غذا می‌خورند، ورزش می‌کنند و وزن متعادلی دارند، بیش از ۳۰ درصد کاهش می‌یابد. به‌نوشته‌نشریه پزشکی WebMD؛ شناخت و انتخاب تغذیه درست در کاهش شانس ابتلا به سرطان روده بزرگ بسیار موثر است.

**پزشکی**

**لبنیات** ✓ بیشتر مطالعات موافق هستند که محصولات لبنی غنی از کلسیم می‌توانند احتمال ابتلا به رشد سلول‌های سرطانی در روده بزرگ و در نتیجه سرطان کولور کتال را کاهش دهند. مکمل‌های کلسیم هم ممکن است مفید باشند. ویتامین D (که به شیر و سایر لبنیات اضافه می‌شود) هم از شمارد برابر این نوع سرطان محافظت می‌کند.

**✓ غلات کامل** غلات کامل سرشار از مواد مغذی و منابع خوبی از منیزیم و فیبر هستند. آن‌ها منجر به جلوگیری از یبوست می‌شوند و می‌توانند به ترکیبات سرطان‌زاد روده بزرگ شما نفوذ

التهابی یکی از مهم‌ترین عوامل ابتلا به سرطان است. بهترین گزینه برای شما شامل خانواده کلم و میوه‌های غنی از ویتامین C مانند پرتقال است.

**✓ ماهی** ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای سلامت قلب بسیار مفیدند و رشد سلول‌های سرطانی را کاهش می‌دهند. اما این که آیا خوردن ماهی می‌تواند به جلوگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ کمک کند، مشخص نیست. برخی تحقیقات نشان دادند افرادی که به جای گوشت قرمز، ماهی می‌خورند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان رکتوم هستند.

**✗ گوشت قرمز** یک همبرگر آبدار و داغ ممکن است شمارا وسوسه کند اما می‌تواند خبر بدی برای روده بزرگ شما باشد. دانشمندان می‌دانند که رژیم غذایی سرشار از گوشت قرمز، مانند گوشت گاو و گوسفند می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش دهد، سعی کنید در هفته بیش از ۵۰۰ گرم گوشت قرمز نخورید.

**✗ غذاهای فراوری شده** البته گوشت قرمز تنها دشمن روده نیست، روده با تهدید بزرگ‌تری به نام گوشت فراوری شده هم مواجه است. در سال ۲۰۱۵ گزارش می‌شد که توسط آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان منتشر شد، به این اشاره داشت که مصرف هر وعده ۵۰ گرمی گوشت فراوری شده مانند بیکن یا سالامی در روز، خطر ابتلا به سرطان کولور کتال را تا ۱۸ درصد افزایش می‌دهد.

**✗ غذاهای سرخ شده** غذاهای سرخ شده چرب و فست فودها می‌توانند علائم سرطان روده بزرگ را تشدید کنند. هضم این غذاهای چرب و سنگین ممکن است دشوار باشد و برای مدت طولانی در معده یک فرد باقی بماند و خطر فلاکس اسیدی و درد ناگراهم افزایش دهد.

**✗ نوشابه‌های گاز دار** نوشابه‌های گاز دار می‌توانند علائم تهوع و نفخ را بدتر کنند. قندهای اضافه می‌توانند به چاقی کمک کنند زیرا این کالری‌های توهالی، ارزش غذایی کمی دارند و می‌توانند منجر به افزایش وزن ناخواسته شوند.

اشپزی هنر

## پلو به سبک یونانی

دهید. بعد از سبک شدن پیاز، تکه‌های مرغ را که مربعی خرد شده، به نمک و زردچوبه آغشته و به پیازها اضافه کنید. ۲- ادویه کاری، پاپریکا، فلفل سیاه و زردچوبه را به آن اضافه کنید. باید اجازه دهید پیاز و مرغ به



اگر دوست دارید پلورا یا سبزیجات مقوی و رنگارنگ میل کنید، پلویونانی را از دست ندهید.

**طرز تهیه:**

۱- پیازها را خالصی خرد کنید و با کره درون ماهی تابه تفت

**مواد لازم**

- پیاز: ۲ عدد
- برنج: ۲ پیمانه
- ذرت و نخودفرنگی پخته: به مقدار لازم
- فلفل دلمه ای و هویج پخته: به مقدار لازم
- کره و روغن زیتون: به مقدار لازم

**برگ سبز - سند کمپانیو کارت مشخصات موتور سبکلت هوندا ۱۲۵**
**بازیت** به شماره انتظامی ۷۶۸۱۶۴۸-۵۶۲۷۵ و شماره تنه ۱258310283P و شماره موتور 25612403029 نام برحمان جعفری جاه آب مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۳۰۱۲۰۱۳/۱۲/۱۲

**برگ سبز ، سند کمپانی و کارت براید گی تی ایکس آی مدل ۱۲۹۲**
**سفید** با شماره انتظامی ایران ۴۲-۸۵۶۰۳۷ س ۷۶۸۱۱00D364434 و شماره شاسی NAS4811 شماره موتور ۴۹۲۷۷۹۱ به نام اصغر فرمند چرمی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۳۰۱۲۰۱۳/۱۲/۱۲

**سند وبرگ سبز کارت موتور سبکلت**
به شماره انتظامی ۷۷۱ ایران ۳۵۶۲-۵۶۲۸ شماره تنه ۱25A9041968NB3 و شماره موتور ۲۱۶۴۳۰۹ نام مرتضی آرزو مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۳۰۱۲۰۱۶/۱۲/۱۲

**برگ سبز سواری ام جی مدل ۲۰۱۲**
به شماره پلاک ایران ۲۶-۵۴۷-۴ ج ۴۴ و شماره موتور 18k4GB010032390 و شماره شاسی L5JW26G92CS992189 متعلق به سیامک بردانی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۰۱۲۰۱۵/۱۲/۱۲

**پروانه اشتغال به کار اینجانب عبدالله کرفی به شماره پروانه اشتغال ۰۲۵۷۹۱۳۳۰۰۰ مفقود واز درجه اعتبار ساقط می باشد**
۱۳۰۱۲۰۱۹/۱۲/۱۲

برگ سبز و سند کمپانی موتور سونیک ۱۵۰ سی سی به شماره پلاک ۹۷۳۱۲-۷۸۱ و شماره موتور ۱۴۹NCV۰۰۱۲۷۲ به شماره تنه 150C9214450 NC7 و شماره شاسی ۱50C9214450 متعلق به فاقد اعتبار است
۱۳۰۱۲۰۱۶/۱۲/۱۲

**برگ سبز موتور سبکلت پشتران مدل ۹۵**
به شماره انتظامی ۷۷۵-۶۵۴۲۹ به شماره موتور 0124NEG429820 و شماره شاسی NEG۰۰۰125A9508706 بنام مجید حسین پور یزدی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۰۱۲۰۱۹/۱۲/۱۲

**برگ سبز خودرو و MVM315 نسیم محمدی**
به شماره انتظامی ۶۷ ایران ۲۸۵ ط ۸۲ و شماره موتور 10159MVM477HJAA و شماره شاسی NATFBAMD5C1009175 مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۳۰۱۲۰۱۲/۱۲/۱۲

**برگ سبز موتور سبکلت** به شماره انتظامی ۷۷۲-۲۷۶۹۵ به شماره تنه ۲۸۳-۹۳۰۰ و شماره موتور ۰۴۴۴۲۰۰ به نام مهدی توکلیان حقیقی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۳۰۱۲۰۱۹/۱۲/۱۲

**برگ سبز وانت آرسناب به نام سید کاظم رسول زاده طباطبائی**
به شماره انتظامی: 436 29 ایران 55 و شماره موتور 18J0025529 و شماره شاسی NAS451100E4928909 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۳۰۱۲۰۱۶/۱۲/۱۲

**برگ سبز وسند مالکیت تراکتور کشاورزی ITM**
مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ایران ۱۲-۲۱۱۱۷۱ و شماره موتور MT4A2W51039J و شماره شاسی 3H3KHTAD2CMEX05462 نام محمد رضا مرادی سنجولی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۳۰۱۲۰۱۷/۱۲/۱۲

**جدد شناسنامه به نام های سید مهدی حسینی باستانی به کد ملی ۰۹۳۸۱۳۶۱۰۷ ،تلا صدافت شلمانی به کد ملی ۰۴۳۹۸۶۷۰۴۶** ،تلا سادات حسینی باستانی به کد ملی ۰۹۶۲۳۸۶۷۹۰ مفقود گردیده از پاینده خواهشمندم با شماره ۰۹۱۵۳۰۲۲۱۰۳ تماس حاصل نماید

**برگ سبز خودرو وسند بنام مجید طلایی خالصی سفلیانی**
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۴۹ س ۶۷ و شماره موتور M131739225 و شماره شاسی PSV6815070204 مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۳۰۱۲۰۱۲/۱۲/۱۲

سند کمپانی ، برگ سبز ، کارت ماشین ، کارت سوخت و بیمه نامه لیفان ۶۲۰ مدل ۹۲ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۱۷۱۵۷ به شماره موتور 120800957LFB479CQ و شماره شاسی 4228DB1۱1157 NAKN مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۳۰۱۲۰۱۲/۱۲/۱۲

**برگ سبز سواری بنز ۲۳۳۰ به نام مجتبی مرغزاری**
به شماره انتظامی ۶۹۷ ایران ۷۲ ایران ۱۲ و شماره موتور ۰۹۷۷۰۰۲۲۳۲۲۳۲ شماره شاسی WDBU52X88B350773 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۳۰۱۲۰۱۶/۱۲/۱۲

**برگ سبز خودرو و MVMX22 بنام سید مهدی حسینی باستانی به شماره انتظامی ۴۴ ایران ۱۷۶ ه ۶۵** و شماره موتور 129MVM4D415BAHF007 و شماره شاسی NATFBAAV0H1005927 مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۳۰۱۲۰۱۹/۱۲/۱۲

**برگ سبز خودرو وانت سایپا بنام حمیدرضا حسین زاده بنگدار به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۱۶ ل ۸۸** و شماره موتور ۵۲۲۵۱۳۱ و شماره شاسی NAS451100E4928909 مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۳۰۱۲۰۱۹/۱۲/۱۲

**اینجانب علی اصغر حسین خانی مالک خودروویگان وانت به شماره انتظامی ۹۹ ایران ۵۵۲ به شماره شاسی 136MVM436AA1CG283136 و شماره موتور 11491003619 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی- برگ سبز- کارت مشخصات و کارت سوخت تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس 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 مقرر اقدام خواهد شد.**
۱۳۰۱۲۰۱۹/۱۲/۱۲

**اینجانب فاطمه یعقوبی مالک خودرو یزو ۲۰۶ SD مدل ۹۱ سفیدروغنی به شماره انتظامی ۱۲- ایران ۶۵۲ ه ۹۷** به شماره شاسی NAAP41FD8CJ612720 و شماره موتور ۵۸۷-۱۵۵۹۱۰۰۰ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس 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 تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۳۰۱۲۰۱۶/۱۲/۱۲

بیشتر بدانیم

## باشیر ترش چه کنیم؟

شاید فکر کنید اگر شیر شما خراب یا به اصطلاح پریده باشد، باید آن را دور بریزید اما این محصول هم کاربرد های زیادی دارد که بد نیست بدانید.

**✶ درست کردن پنیر**

نخستین چیزی که با شیر ترش شده می‌توان به درست کردن آن فکر کرد، پنیر است. ماده اصلی موجود در پنیر، شیری است که دیگر قابل مصرف نیست. اگر شیر پریده شده است اما فاسد نیست و رنگ و بوی آن تفاوت نکرده است، می‌توان با آن پنیر درست کرد.

**✶ ماسک صورت**

شیر ترش، یکی از مواد اصلی در ماسک‌های صورت است که موجب لطافت و نرمی پوست می‌شود، رنگ پوست را بهبود می‌بخشد و پوست را سفیدتر و درخشان‌تر می‌کند. ماسک شیر، برای بهبود آفتاب سوختگی و چروک پوست، مفید است و می‌توانید از آن به عنوان یک ماسک مفید و مرطوب کننده خوب استفاده کنید.

**✶ رشد گیاهان**

شیر بدون استفاده را می‌توانید در اطراف گل و گیاهان بریزید تا حشرات را از آن‌ها، دور و به رشد بیشتر آن‌ها کمک کنید. آبیاری گیاهان با شیر، مواد مغذی مانند کلسیم را به گیاه شما می‌رساند. به خصوص برای گیاه گوجه فرنگی، بسیار مفید است.

**✶ برقی انداختن ظروف نقره**

به شیر ترش شده در حال جوشیدن، مقداری سر که بیفزایید و سپس، نیم ساعت و سایل نقره را درون آن قرار دهید تا کدری آن‌ها از بین برود. سپس، و سایل نقره را با آب گرم، صابون و مسواک نرم، بشویید.

همچنین، می‌توانید شیر را داخل ظروف نقره بریزید. شب تا صبح نگه دارید و صبح روز بعد، ظروف نقره درخشان را تحویل بگیرید.

**✶ غذای حیوانات خانگی**

شیر پریده برای حیوانات، مشکلی ایجاد نمی‌کند بنابراین، می‌توانید شیر بریده شده را به غذای حیوانات، مانند سگ، گربه، مرغ، گوسفند و غیره، اضافه کنید و به آن‌ها دهید.

تازه ها

## سیگار و بیماری های چشم

سازمان جهانی بهداشت (WHO) اعلام کرده است افرادی که با مصرف کنندگان مواد دخانی زندگی می کنند، دو برابر بیشتر احتمال دارد دچار از دست دادن زود هنگام قدرت بینایی شوند

سازمان جهانی بهداشت در گزارشی به چگونگی ابتلای مصرف کنندگان سیگار به دژ تراسیون ماکولاین که چگونه افرادی که با آن‌ها زندگی می کنند هم در معرض خطر از دست دادن زود هنگام قدرت بینایی هستند، پرداخته است.

❖ **کاهش بینایی ۲ برابری** | سازمان جهانی بهداشت در گزارش خود تاکید کرد: «افرادی که با مصرف کنندگان مواد دخانی زندگی می کنند، دو برابر بیشتر در معرض مشکلات بینایی ناشی از دود سیگار هستند. همچنین افراد سیگاری ۵/۵ سال زودتر از افراد غیر سیگاری دچار کاهش بینایی مرتبط با سن می شوند.»

در این گزارش آمده است که سیگار خطر ابتلا به بیماری‌های جدی چشمی و از دست دادن دایمی بینایی را افزایش می دهد. ترک سیگار و انجام معاینه منظم چشم می تواند به بهبود سلامت چشم و جلوگیری از کاهش بینایی قابل اجتناب کمک کند.

❖ **سیگار و آب مروارید** | در گزارش میدیکال دیلی، در میان بیماری‌های مختلف چشمی، آب مروارید عامل اصلی کاهش بینایی در سالمندان عنوان می شود چرا که ۲/۶۵ میلیون نفر در سراسر جهان به این عارضه مبتلا هستند. شواهد نشان می دهد استعمال دخانیات خطر ابتلا به آب مروارید را افزایش می دهد و سیگارهای الکترونیکی هم به عنوان یک عامل خطر شناخته شده اند.

**برگ سبز وسند مالکیت موتور سبکلت جت رو ۱۵۰ سی مدل ۹۰**
شماره انتظامی ۵۲۹۳-۷۶۵ و شماره موتور ۱67FMI-NCW نام برحمان جعفری جاه آب مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۳۰۱۲۰۱۶/۱۲/۱۲

**برگ سبز خودرو سواری پراید مدل ۷۲ شماره انتظامی ایران ۲۲- ۴۱۶ ه ۹۶**
شماره موتور ۰۰۷۸۰۶۰۸ شماره شاسی S1412273502253 بنام علی زری مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۰۱۲۰۱۹/۱۲/۱۲

**آگهی مفقود شدن پروانه بهره برداری**
۱- نام و نام خانوادگی متقاضی : فاطمه یعقوبی بیلندی
۲- نام و موقعیت دقیق معدن و شمار و تاریخ صدور پروانه بهره برداری :گناباد ۹/۹/۸۲ شماره ۲۲۸۲۷
۳- خلاصه ادعای از بین رفتن یا گم شدن پروانه:مفقود شدن ۳-کل نقل و انتقالاتی که به موجب سوابق و اظهار دارند پروانه مستند به سند رسمی باشد : ندارد
۴-تذکر به این که هر کس نسبت به پروانه بهره برداری مدعی می باشد باید تا روز پس از انتشار آگهی به سازمان استان مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل پروانه تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد یا در صورت اعتراض اصل پروانه ارائه نشود سازمان استان پروانه المثنی را طبق مقررات به نام متقاضی صادر و به متقاضی (دارنده پروانه) تسلیم خواهد کرد.
تصوره : در صورتی که در آگهی مذکور اشتباهی رخ دهد تشخیص اشتباه و صدور دستور دفع اشتباه به عهده سازمان استان خواهد بود.
۱۳۰۱۲۰۱۹/۱۲/۱۲

برگ سبز خودرو پراید صبا مدل ۸۵ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۹۸۳ ن ۳۳ به شماره موتور ۱۵۷۵۷۸۸ به شماره شاسی ۵۲۲۲۲۹۸۱۲۲۸۵۲۲۲۲۹ بنام سیدمحمدمهدی بالایی سامعجه مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۳۰۱۲۰۱۷/۱۲/۱۲

**اینجانب ناهید حمتی رود مجتبی مالک خودرو یزو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۹ رنگ سفید**
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۳۱ ج ۷۲ به شماره موتور 165A0179425 و شماره شاسی NAAFP03EEJLJ036189 مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۰۱۲۰۱۹/۱۲/۱۲

به علت فقدان اسناد فروش( برگ سبز،سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس 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 مقرر اقدام خواهد شد.
۱۳۰۱۲۰۱۹/۱۲/۱۲

**دعوتنامه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان بردسکن ( نوبت اول)**
به اطلاع کلیه اعضا می رساند مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول این شرکت تعاونی در روز شنبه مورخه ۱۴۰۱/۰۸/۲۸ ساعت ۴ بعداز ظهر در محل دفتر فروشگاه فرهنگیان برگزار می گردد. هر عضو می تواند وکالت یک عضو دیگر را داشته باشد. دفتر فروشگاه روز شنبه مورخه ۱۴۰۱/۸/۲۱ جهت تأیید و کالنامه ها تعیین می گردد. کلیه اعضای که مایل می باشند به عنوان بازرس کاندید شوند، می توانند مدارک خود را تا یک هفته پس از انتشار آگهی به دفتر فروشگاه تحویل نمایند.

**دستور جلسه**

۱-استماع گزارش هیات مدیره و بازرسین
۲-تصویب تراز و اسناد مالی شرکت درسال ۱۴۰۰
۳-تصویب بودجه سال ۱۴۰۱
۴-انتخاب بازرسین اصلی و علی البدل برای یکسال مالی
۵-تصمیم گیری در مورد سود شرکت درسال ۱۴۰۰

**شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان بردسکن**

۱۳۰۱۲۰۱۷/۱۲/۱۲