

علایم سرطان که توسط آقایان نادیده گرفته می شود

هر بیماری یک زمان طلایی برای در مان دارد؛ اما متاسفانه بسیاری از آقایان به دلایلی

علایم اولیه را جدی نمی گیرند و وقتی به پزشک مراجعه می کنند که دیر شده است

پزشکی

مسئولیت خانواده، دغدغه‌های زندگی، هزینه‌های درمان، مشغله فراوان و گاهی اوقات ترس از این که دکتر بعد از معاینه خبر بدی بدهد و همه زندگی تحت تاثیر آن قرار بگیرد باعث می‌شود مردان در بیشتر نقاط دنیا کمتر به پزشک مراجعه کنند و وقتی هم که بیماری وخیم می‌شود و به پزشک مراجعه می‌کنند، اغلب دیر شده چون هر بیماری یک زمان طلایی برای درمان دارد که اگر از آن بگذرد، کنترل عوارض بیماری و تغییر روند سلامت بیمار بسیار دشوار است. برای همین مردان باید درباره علایم اولیه بسیار حساس باشند، هر اتفاقی را جدی بگیرند و به یاد داشته باشند سلامت آن‌ها، نقش بسیار مهمی در خانواده دار دویی توجهی به علایم بیماری فدکاری محسوب نمی‌شود. متاسفانه برخی علایم هشدار دهنده سرطان وجود دارد، که مردان اغلب آن‌ها را سرکوب می‌کنند. اما با اطلاع کافی می‌توان زودتر از وجود بیماری آگاه شد و قبل از آن که زمان طلایی برای درمان بگذرد اقدامات لازم را انجام داد.

به نوشته نشریه آلمانی FokusOnline؛ بیشتر

علایم بیماری‌های خطرناک بدون درد رخ می‌دهد، به همین دلیل است که مردان آن را جدی نمی‌گیرند. اما آقایان باید به این علایم به‌ظاهر بی‌ضرر توجه کنند و خیلی سریع تحت نظر پزشک قرار گیرند:

• سنگینی بیضه

سنگین شدن بیضه‌ها می‌تواند اولین علامت سرطان بیضه باشد. مردان باید هر گونه تغییر در بیضه‌ها را جدی بگیرند. سرطان در این ناحیه نسبتاً سریع رشد می‌کند و بنابراین باید در اسرع وقت درمان شود. آزمایش خون و سونوگرافی نشان می‌دهد که آیا سرطان در این ناحیه از بدن

وجود دارد یا خیر.

• خون در ادرار

وجود خون در ادرار و همچنین ادرار به رنگ قرمز روشن یا قهوه‌ای می‌تواند نشانه ابتلا به سرطان مثانه به‌ویژه در سیگاری‌ها باشد. علاوه بر سرطان ریه، این نوع سرطان به‌خصوص در بین افراد سیگاری رایج است. آزمایش خون، سونوگرافی و سیستوسکوپی می‌تواند این سرطان را تشخیص دهد.

• تورم غد دلتناوی

احساس فشار در زیر بغل یا کشاله ران و حتی در گردن می‌تواند ناشی از تغییر گره‌های لنفاوی باشد. هنگام لمس، توده‌های کوچک لوبیایی

شکل سفت و دردناک می‌شوند. تورم غدد لنفاوی اغلب به دلیل عفونت ایجاد می‌شود و سپس دوباره فروکش می‌کند، اما می‌تواند نشان دهنده سرطان هم باشد.

• کاهش وزن

هر کسی که بدون کاهش دریافت کالری، ورزش یا استرس در حال کاهش وزن است، باید درباره آن با پزشک خود صحبت کند. بسیاری از انواع سرطان مانند سرطان لوزالمعده، انرژی زیادی را از بدن می‌گیرند و این در کاهش وزن منعکس می‌شود.

• لکه‌روی لب و زبان

لکه‌های روی لب یا دهان و روی زبان، باید توسط پزشک بررسی شود. این لکه‌ها به‌ویژه در افراد

سیگاری می‌تواند خطر ابتلا به سرطان دهان را برچسته کند. نگاهی به تغییرات پوستی توسط دندان پزشک معمولاً برای تصمیم‌گیری کافی است که آیا این موضوع مربوط به آفت و تبخال بی‌ضرر است یا یک تورمور بدخیم.

• تغییرات پوست

هر گونه تغییر در پوست می‌تواند به معنای سرطان باشد. خال‌هایی که تغییر می‌کنند، زخم‌های کوچکی که بهبود نمی‌یابند و لکه‌های پوسته‌دار، فراموش‌نکنید که سرطان پوست همیشه نباید به عنوان یک لکه سیاه نسبتاً بزرگ ظاهر شود.

• سوزش سردل

مصرف زیاد قهوه یا استرس همیشه مقصر اسید معده و سوزش سردل نیست. اگر این علایم با داروهای بدون نسخه برای سوزش سردل از بین رفتند و پس از قطع مصرف دارو دوباره ظاهر شدند، باید به پزشک برای تشخیص سرطان معده یا سایر سرطان‌های گوارشی مراجعه کنید. در تهیه این مطلب از «یورو نیوز» فارسی کمک گرفتیم

ترتیب خوردن غذا چه اثری روی سلامت ما دارد؟

سلامت

حتماً شما هم در فیلم‌های خارجی دیده‌اید که یک بشقاب غذا برای بسیاری از آدم‌ها شامل مقداری سبزیجات خام یا آب‌پز و مقدار بسیار کمی گوشت یا چیزهای دیگر است و در اولین واکنش به دیدن این صحنه از خودتان می‌پرسید: «چطور با این مقدار کم سیر می‌شوند؟» اما یک‌رازش مهم‌پشت‌ما چرا وجود دارد که باعث می‌شود خطر چاقی، مشکلات قلبی، قند، فشارخون و خیلی چیزهای دیگر با اول خوردن سبزیجات در کمین فرد نباشد؟ چطور؟

• روش درست غذاخوردن چیست؟

ما می‌توانیم خطر بالا رفتن قند خون را تا حد زیادی کنترل کنیم. اگر ترتیبی که غذاها را می‌خوریم اصولی باشد میل‌مان به‌زیاد خوردن را تا حد زیادی کنترل می‌کنیم؛ چاق نمی‌شویم؛ از دیابت جلوگیری می‌کنیم و سلامت می‌مانیم. اما این ترتیب درست شامل چه مرحله‌ای است؟ اول باید سبزیجات بخوریم، بعد غذاهای پروتئین‌دار و چرب‌در آخر هم غذاهای نشاسته‌دار مثل برنج و نان.

• چرا این ترتیب موثر است؟

با خوردن سبزیجات در اولین مرحله فیبر به سیستم گوارش ما می‌رسد. فیبر خودش را به ابتدای روده کوچک می‌چسباند و یک سطح محافظ برای ساعت‌ها ایجاد می‌کند. این سطح باعث می‌شود بدن قندی را که وارد آن می‌شود به‌راحتی و با سرعت زیاد جذب نکند. البته یک‌اثر دیگر هم در کار است. به‌طور مثال اگر اول کمی کلم بروکلی یا سالاد میل کنید بعد سراغ سیب‌زمینی سرخ‌شده خوشمزه بروید خیلی سریع سیر می‌شوید و نمی‌توانید حجم زیادی غذای سرخ‌شده بخورید. اما اگر همه این‌ها هم‌زمان روی میز باشد یا هم‌زمان بخواید بخورید قطعاً از سیب‌زمینی شروع می‌کنید که دیرتر هم سیری‌کنند و وقتی سراغ سبزیجات می‌روید که حجم زیادی از غذاهای سرخ‌کرده را خوردید و فیبر هادیرگ‌اثر پهنه‌ای ندارند.

• چرا این ترتیب مهم است؟

خوردن غذای سالم ضرورت زیادی دارد، اما با رعایت این ترتیب، حتی اگر کربوهیدرات و قندها را بخوریم اثر کمتری روی بدن ما می‌گذارند. برای همین رعایت این اصل برای همه، حتی بچه‌ها و به‌طور ویژه برای دیابتی‌ها مهم و ضروری است.



تازه ها

کاهش مرگ و میر با مصرف روزانه ویتامین D

محققان مرکز تحقیقات سرطان آلمان می‌گویند مصرف روزانه ویتامین D می‌تواند به کاهش خطر مرگ ناشی از سرطان تا ۱۲ درصد کمک کند. به نوشته نشریه پزشکی میدیکال نیوزتودی؛ دانشمندان همچنین مصرف ویتامین D را به‌عنوان یک اقدام پیشگیرانه برای سرطان‌های خاص، مانند سرطان پستان و سرطان کبد، بررسی و مطالعه کرده‌اند. دکتر شوتکر و تیمش دریافتند که افراد ۷۰ساله و بالاتر که روزانه ویتامین D3 مصرف می‌کنند بیشترین سود را از این درمان می‌برند. این فواید همچنین در افرادی که قبل از تشخیص سرطان، مصرف روزانه ویتامین D را به‌صورت پیشگیرانه شروع کرده‌اند، دیده‌شده است. ویتامین D یک ویتامین ضروری برای سلامت استخوان‌ها، اطمینان از عملکرد صحیح سیستم ایمنی، کاهش التهاب و رشد طبیعی و عملکرد صحیح عضلات است. یک‌فرد به‌طور معمول ویتامین D را با از خوردن غذاهای سرشار از ویتامین D، مکمل‌ها یا از قرار گرفتن در معرض نور خورشید به‌دست می‌آورد. البته قبل از مصرف مکمل با پزشک مشورت کنید.

آگهی فقدان دانشنامه / گواهینامه دائم
بر اساس ادعای خانم هیلدا نوری حسینی فرزند سیدمرتضی دارنده شماره شناسنامه ۴۹۷۴ و کدملی ۰۹۴۱۳۶۳۲۹۹ / دانشنامه دائم / گواهینامه دائم مشارالیه مفقود گردیده ، لذا بدینوسیله ضمن اعلام عدم امتیاز مدرک فوق مراتب جهت اطلاع ۳ بار به فاصله ۱۰ روز در جراید کنیروالانتشار به چاپ می‌رسد. امور آموزشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گلستان (۱۳۰۲-۰۶۱۸۱)

مدرک تحصیلی اینجناب مهدی کاهانی فرزندمحمد حسین ش ش ۱۰۵۰۰۰۱۲۲۲ کد ملی ۱۰۵۰۰۰۱۲۲۲ صادره نیشابور در مقطع تحصیلی فوق دبلیلم رشته فوریت های پزشکی با شماره ۵۶۲۹-۸۰۰ تاریخ ۱۳۹۳/۱۱/۲۷ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.از باینده تقاضا می شود اصل مدرک را به آدرس مشهد دانشگاه آزاد اسلامی، قاسم آباد چهارراه استاد یوسفی پردیس دانشگاه اداره دانش آموختگان ارسال نمایند. (۱۳۰۲-۰۷۲۲۲)

کارت پرسنلی اینجناب ربابه در خشان
فرزند غلامحسین به کد ملی ۰۹۲۴۱۷۹۱۳۹ مفقود گردیده و فاقد هرگونه اعتبار و ارزش قانونی می باشد. (۱۳۰۲-۰۷۵۶)

برگ سبز، سند و سندیکمایی خودروی بزو 405 بنام علی رضا حسن پور علی آبادی به شماره انتظامی 32 تهران 71 ط 375 و شماره موتور 12488236137 و شماره شاسی NAAM11CA5AK980127 و شماره راسی 51۴۴۲۲۸۷۱۹۸۲۱۶ فروتنه مفقود شده و فاقد اعتبار میباشد (۱۳۰۲-۰۷۵۲۹)

برگ سبز خودروی نیا 2 بنام یاسین یوسفی پور
به شماره انتظامی 10 ایران 349 ص 96 به شماره موتور M15/8426030 و شماره شاسی NAS821100HI091841 و شماره راسی ۰۸۴۰۰۱۷۸۷۱ مفقود شده و فاقد اعتبار است. (۱۳۰۲-۰۷۵۲۴)

برگ سبز و سند کیمپانی خودروی پراید هاج یک مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۳۲-۵۶۸ م ۷۸ به شماره موتور ۹۹۷۳ ۲۶۰ به شماره شاسی 5۱۴۴۲۲۸۷۱۹۸۲۱۶ بنام سید زهرا سجادی فروتنه مفقود شده و فاقد اعتبار است (۱۳۰۲-۰۷۵۲۰)

کارت و پلاک کامیون کمپرسی مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۹۵۱ ع ۱۹ به شماره موتور ۹۳۹۴ ۶۹۱۰ به شماره شاسی LCACMMDX۵۵۰۱۰۵۶ بنام علی کامل قصری مفقود شده و فاقد اعتبار است (۱۳۰۲-۰۷۵۲۰)

برگ سبز خودرو و سواری پراید صبا مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۱۳ ن ۶۵ به شماره موتور ۲۴۹۲۷۹۲ به شماره شاسی ۴۸۳۷ TRPCA۷۱۷۵TQA۰ بنام مهین هاشم نیا فاروقی مفقود شده و فاقد اعتبار است (۱۳۰۲-۰۷۵۳۶)

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت ماشین سازی ابتکار فنون (سهامی خاص) شماره ثبت ۸۰ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۱۶۳۷۲

در اجرای ماده ۲۵۵ لایحه اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت ماشین سازی ابتکار فنون (سهامی خاص) در حال تصفیه به شماره ثبت ۸۰ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۱۶۳۷۲ که آگهی انحلال آن در صفحه ۹۷ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۱۷۱۳ مورخ ۱۳۹۸/۰۷/۰۹ درج گردیده است دعوت به عمل می‌آید تا ظرف مدت حداکثر ۶ ماهه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبت‌ه ادعای خود را به مدیر تصفیه آقای ابراهیم اسماعیل آبادی به شماره تلفن ۰۹۱۵۵۷۲۸۴۰ مستقر در آدرس استان خراسان رضوی- شهرستان جوین -بخش مرکزی -دهستان بالا جوین- روستای کارخانه تولید شکر -خیابان کارخانه، پلاک صفر، طبقه همکف به کد پستی ۹۶۴۷۱۸۵۱۸۴ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هر گونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهند داشت.

مدیر تصفیه شرکت ماشین سازی ابتکار فنون

(سهامی خاص) در حال تصفیه- ابراهیم اسماعیل آبادی
(۱۳۰۲-۰۷۵۶۶)

برگ سبز موتور جابگو مدل ۹۰ فریت - روشکی شماره انتظامی ۱۹/۴۵۴/ایران ۶۴۴ شماره تته ۹۰۲۰۷۰۲ شماره موتور ۱۵۶PM1 و ۹۲۳۰۱۴۷۰ به نام محمد راستخی مفقود و اعتبار ندارد. (۱۳۰۲-۰۷۲۹۶)

برگ سبز خودرو پراید سایپا ۱۴ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۸۸ ن ۶۴ و شماره موتور ۴۳۷۷۴۶ S1482287260765 و شماره شاسی ۵۱482287260765 به نام مریم سعادتزاده مفقود و فاقد اعتبار است. (۱۳۰۲-۰۷۲۹۶)

برگ سبز خودرو و پراید SE ۱۳۱ سفید مدل ۹۳ به شماره انتظامی ۱۷۴ ایران ۱۸۲ ص ۷۸ شماره شاسی۱2100E3636618 NAS4 شماره موتور5260666 ۱24K0141580 به نام سمیه فخرآبادی بنام اشکان رفیعی چویدار مفقود و فاقد اعتبار است. (۱۳۰۲-۰۷۲۹۰)

برگ سبز بزو SD ۲۰۶ مدل ۹۳ سفید شماره انتظامی ۳۶-ایران ۴۱۹ ی ۳۷ شماره شاسی NAAP41FD6EJ662132 شماره موتور 163B0049662 به نام سمیه فخرآبادی مفقود و اعتبار ندارد. (۱۳۰۲-۰۷۳۲۰)

برگ سبز خودرو پارس مشکی متالیک مدل ۹۲ به شماره انتظامی ۱۴۶ ایران ۱۳۵ ص ۳۲ شماره شاسی۱1CA5DK82261۱ NAAN۵ شماره موتور124K0141580 به شماره ۱25T9448473 N3N به نام جواد فروتن مفقود و فاقد اعتبار است. (۱۳۰۲-۰۷۵۲۱)

برگ سبز-سند کیمپانی -کارت مشخصات بیمه نامه- کارت بنزن موتورسیکلت هوندا۱۲۵ سی سی به شماره انتظامی۳۲۳-۲۳۷۳ و شماره موتور 0125N3NO10453 و شماره تته ۱۱۰۰۲۴۴۱۱۰۰ NAS۴ بنام عصمت کریم زاده فروتن مفقود شده و فاقد اعتبار است (۱۳۰۲-۰۷۵۰۹)

برگ سبز خودرو و پراید SE ۱۳۱ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۹۱ ص ۴۷ مدل ۱۳۹۴ به شماره موتور ۵۳۷۳۷۲۶ به شماره شاسی NAS۴۱۱۰۰۲۴۴ بنام عصمت کریم زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است (۱۳۰۲-۰۷۵۰۹)

«پیتزا سنگی»، یک تجربه جدید، جالب و خوشمزه با حداقل امکانات

پیتزاییکی از محبوب‌ترین غذاها برای همه نسل‌هاست. در مزیای نان سنگگ هم هیچ بحثی نیست. حالا اگر بشود یک پیتزا با نان سنگک درست کرد نتیجه کار چطور خواهد بود؟ یک کنجکاوی جالب برای رسیدن به تجربه‌ای خوشمزه و متفاوت، برای درست کردن «پیتزا سنگی» به یک نان سنگک، ۲ عدد تخم‌مرغ، مقدار کمی کالیاس، دو عدد سوسیس و مقداری پنیر پیتزا و ادویه‌نیاز داریم. مواد اولیه‌ای که راحت فراهم می‌شود. حالا برویم سراغ دستور پخت.

۱ نان سنگک را به اندازه تابه‌ای که می‌خواهید در آن پیتزا درست کنید، برش بزنید. برای این کار می‌توانید از یک بشقاب استفاده کنید، بشقاب را روی نان بگذارید و با چاقو یا قیچی مخصوص نان برش بزنید.

۲ کمی روغن کفت‌تابه می‌ریزیم و نان برش خورده را روی روغن داغ می‌گذاریم.

۳ دو عدد تخم‌مرغ را به همراه نمک و فلفل به سطح نان اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. تخم‌مرغ‌ها باید خوب پخش شود و با استفاده از چنگال به داخل بافت نان نفوذ پیدا کند.

۴ کمی سس کچاپ روی تخم‌مرغ‌ها می‌ریزیم. سوسیس‌هایی را که قبلاً به صورت حلقه‌ای خرد کردیم روی تخم‌مرغ‌ها و سس‌ها می‌ریزیم. اگر از سوسیسی که پنیر پیتزا دارد استفاده کنید نتیجه بهتری می‌گیرید. ترجیحاً دو عدد سوسیس کافی است.



آگهی مزایده فروش املاک شرکت سهامی زراعی اسلام آباد

شرکت سهامی زراعی اسلام آباد به استناد مجوز بیست و چهارمین مجمع عمومی مورخه ۱۴۰۱/۶/۱۴ قصد فروش یک باب منزل مسکونی با مشخصات ذیل واقع در شهر فیض آباد محلات خراسان رضوی را از طریق مزایده کتبی دارد، متقاضیان خرید می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی لغایت پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخه ۱۴۰۲/۳/۱۸ جهت بازدید از املاک مزایده با هماهنگی آقای غلامرضا رستمی به شماره همراه ۰۹۱۵۵۶۲۱۵۰۵ به آدرس شهر فیض آباد محلات-جنب کارخانه پنیر قدیم مراجعه نمایند و پاکت پیشنهادی خود را حضورا ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخه ۱۴۰۲/۳/۲۱ در جلسه حضوری مزایده در محل کارخانه پنیرسازی تازه شیر فیض آباد واقع در شهر فیض آباد-شهرک هاشمیه، بلوار توحید تحویل نمایند.

ردیف	مشخصات ملک	عرصه	اعیان	محل وقوع ملک و پلاک ثبتی	وضعیت ملک
۱	منزل مسکونی واقع در شهر فیض آباد جنب کارخانه شیر با قدمت ساخت ۲۵ سال	۱۹۸/۸	۸۰ متر	پلاک ثبتی ۱۱۲۶ فرعی از ۴۹ اصل مفروز و مجزی شده از ۲۲/۳۲ به شماره ثبت ۵۷۲۲ دفتر ۵۰ صفحه ۲۴۶	خالی

- متقاضیان خرید ملک مذکور می‌بایست مبلغ ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال چک تضمین بانکی در وجه شرکت سهامی زراعی اسلام آباد از یکی از بانکهای معتبر جهت ضمانت نامه شرکت در مزایده تهیه و به همراه قیمت پیشنهادی خود در روز برگزاری مزایده تحویل نمایند.
- کلیه هزینه های مربوط به آگهی فروش، هزینه نقل و انتقال، مالیات فروش، هزینه های کارشناسی و غیره به عهده برنده مزایده خواهد بود.
- در صورت انصراف برنده اول تمامی ضمانت نامه ایشان به نفع شرکت ضبط خواهد شد.
- شرکت در قبول کلیه پیشنهادات مختار می باشد.
- متقاضیان می‌توانند در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر در ساعات اداری با شماره تلفن همراه ۰۹۱۵۵۶۲۱۵۰۵ آقای غلامرضا رستمی تماس حاصل نمایند.

هیئت مدیره شرکت