

باید جلوی خسارتهای وارده به مردم را بگیریم

خرداد 20، 1393

غلامحسین محسنی‌آژه‌ای در بازدید از مناطق سیل‌زده مازندران در بهشهر در جمع خبرنگاران اظهار داشت: هنوز بازدیدهای ما از مناطق سیل زده مازندران به پایان نرسیده و بعد از ملاحظه صحبت‌های مسئولان و شنیدن صحبت‌های مردم، جمع‌بندی این بازدید را اعلام می‌کنیم.

وی با بیان اینکه حوادث طبیعی وجود دارد و سیل هم جاری می‌شود، ادامه داد: باید جلوی خسارتهای وارد شده به مردم را بگیریم.

دادستان کل کشور یادآور شد: هزینه‌ها باید کاهش یابد و مسئولان و مردم همکاری کنند تا کارهای پیشگیرانه از خسارت در حوادث طبیعی انجام شود.

محسنی‌آژه‌ای خاطرنشان کرد: علت سیل در مازندران در دست بررسی است

با حضور در بیمارستان بهمن احمدی‌نژاد از آیت الله مهدوی‌کنی عیادت کرد

خرداد 20، 1393

درخواست پسر از پدر (استاندار مازندران)

خرداد 20، 1393

رئیس شورای سیاستگذاری سما مازندران خبر داد 

عضویت استاندار مازندران در شورای سیاستگذاری سما
رئیس شورای سیاستگذاری سما از عضویت استاندار مازندران در شورای
سیاستگذاری این سازمان در استان خبر داد.

به گزارش خبرگزاری فارس از شهرستان ساری مهدی فلاح جلودار بعد از
ظهر امروز در جمع خبرنگاران اظهار داشت: پس از معرفی رئیس جدید
دانشگاه آزاد اسلامی تشکیل شورای سیاستگذاری سما یکی از نخستین
تغییرات در حوزه سما بود.

رئیس شورای سیاستگذاری سازمان سما در مازندران با بیان اینکه در
گذشته یکی از نگرشهای موجود در حوزه سازمان سما درجه دو بودن آن
بود، افزود: با توجه به ظرفیتها و داراییهای سازمان سما این نگرش
مناسبی نبود که در آینده تغییر می‌کند.

این مسئول با اشاره به وجود تمرکز در تصمیم‌گیری‌های گذشته سازمان
سما و نبود اشراف کامل مدیران در پایتخت بر امورات سما در همه
استانها و شهرستانها افزود: این رویه با تشکیل شورای سیاستگذاری
استانی سما تغییر اساسی پیدا کرده است.

فلاح جلودار با بیان اینکه از این پس هرگونه فعالیت سازمان سما در
مازندران باید با مجوز و تائید این شورا انجام گیرد، افزود: در
نخستین گام اعضای شورای سیاستگذاری سازمان سما در مازندران مشخص
شدند و روز گذشته احکام آنها صادر شد.

وی گفت: تشکیلات سازمان سما در گذشته به صورتی بود که سه استان
شمالی به صورت منطقه‌ای اداره می‌شدند بعد از آن استانهای گیلان و
مازندران در یک قالب منطقه‌ای قرار گرفتند اما اکنون هراستان به
صورت مجزا سیاستگذاری می‌کند.

فلاح افزود: در شورای سیاستگذاری سما هفت عضو حقیقی و حقوقی عضویت
دارند که معاون بزرگترین واحد استانی سما دبیر این شورا است.

وی با بیان اینکه در حال حاضر بزرگ‌ترین واحد استانی در مرکز استان واقع است، افزود: سید احمد میریان آکندی به عنوان عضو حقوقی و دبیر شورا تعیین شده است.

این مسئول اظهار داشت: به دلیل کشیدگی و وسعت مازندران تصمیم گرفته شد ابوالقاسم آذرکیش معاون سما در تنکابن نیز جزء اعضای این شورا در مازندران باشد.

رئیس شورای سیاستگذاری سازمان سما در مازندران افزود: سید علی قاسمی مدیرکل آموزش و پرورش مازندران یکی دیگر از اعضای حقوقی این شورا است که می‌توانیم از تجربیات وی در حوزه آموزش و پرورش استفاده کنیم.

فلاح علی نبیان معاون استاندار مازندران را به دلیل تجربیات وی در حوزه آموزش و پرورش و مهدی علیرضائزاد از افراد باسابقه در سازمان سما را از دیگر اعضای این شورا اعلام کرد.

وی در پایان از رایزنی شورای سیاستگذاری سما در مازندران با استاندار برای عضویت وی در این شورا خبر داد و افزود: با قبول استاندار مازندران وی از اعضای این شورای سیاستگذاری شد.

صدور مجوز مرگ جنگل‌های زاگرسی در ۳ استان

خرداد ۲۰، ۱۳۹۳



یک هفته از هشدار کارشناسان و صاحب‌نظران منابع طبیعی درباره صدور مجوز برای سقزگیری در جنگل‌های شکننده و بیمار زاگرسی نگذشته است که سازمان جنگل‌ها و مراتع کشور در اقدامی تامل‌برانگیز برای سقزگیری در ۳ استان ایلام، کرمانشاه و کردستان مجوز صادر کرد.

مسئولان سازمان جنگل‌ها و مراتع کشور در حالی برای سقزگیری در 3 استان زاگرسی (ایلام، کرمانشاه و کردستان) مجوز صادر کرده‌اند که استان ایلام به‌عنوان مرکز بحران پدیده خشکیدگی (زوال) بلوط‌ها معرفی شده و جنگل‌های زاگرسی در کرمانشاه و کردستان هم روزگار ناگواری را تجربه می‌کنند.

29 اردیبهشت‌ماه کارشناسان در گزارشی با عنوان «سقزگیری رویشگاه‌های زاگرسی را تهدید می‌کند» که در همین صفحه به چاپ رسید، صدور مجوز سقزگیری از درختان بنه را که از آن به‌عنوان گونه همراه بلوط نام برده می‌شود در 3 استان زاگرسی ایلام، کرمانشاه و کردستان در شرایط فعلی به مثابه تیر خلاص بر پیکر رنجور رویشگاه‌های زاگرسی عنوان کرده بودند.

مهندس مرتضی ابراهیمی رستاقی، عضو پیشین شورای عالی سازمان جنگل‌ها و از بنیانگذاران سقزگیری به شیوه نو، در آن گزارش ضمن انتقاد از سقزگیری گفته بود که بهره‌برداران حین سقزگیری از درختان بنه نه تنها اصول فنی را رعایت نمی‌کنند که برخلاف معیارها و ضوابط تعیین شده حتی از درختان با قطر کمتر از 20 سانتی‌متر هم سقز می‌گیرند که این برای درختان بنه فاجعه‌آفرین است.

وی با اعلام اینکه اگر قرار باشد اصول فنی و علمی در سقزگیری رعایت شود در هر هکتار حداکثر 3 درخت قابلیت سقزگیری دارند که مقرون به صرفه نیست، گفت: بهره‌برداری باید به سمتی برود که باعث حفظ منابع و سرمایه‌های ژنی بشود. بدیهی است سقزگیری در شرایط فعلی که رویشگاه‌های جنگلی زاگرس به شدت بیمار است باعث نابودی این رویشگاه‌ها می‌شود. سودابه کروری هم که فوق‌دکتری تکنولوژی محیط‌زیست از دانشگاه وین دارد و بخشی از مطالعات وی درباره رویشگاه‌های زاگرسی است پیش از این تأکید کرده بود که بهره‌برداری از سقز باعث مرگ زودرس بنه‌ها می‌شود و جز تباهی برای رویشگاه‌های زاگرسی ثمری ندارد.

بی توجهی به نظرات صاحب‌نظران

دکتر هادی کیادلیری، رئیس انجمن علمی جنگلبانی ایران نیز در واکنش به صدور مجوز سقزگیری به همشهری گفته بود که با هرگونه استرس و تنش جدید در اکوسیستم‌های جنگلی زاگرس که از پدیده خشکیدگی رنج می‌برند مخالفم چه برسد به اینکه بخواهند برای سقزگیری مجوز صادر کنند زیرا زخم‌های ناشی از سقزگیری تبدیل به

محلی برای تجمع آفات و شیوع آنها می‌شود.

دکتر هادی کیادلیری، در آن گزارش با قاطعیت تمام سقزگیری را باعث دامن زدن به وضعیت بحرانی رویشگاه‌های زاگرسی دانسته بود. دکتر جعفر حسین‌زاده، رئیس مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی استان ایلام هم گفته بود که براساس تحقیقاتی که به‌تازگی تحت عنوان «طرح جامع بررسی زوال بلوط‌ها» انجام شده پدیده خشکیدگی که بیش از 6 سال است دامن رویشگاه‌های زاگرسی را گرفته درختان بنه را نیز به‌شدت مبتلا کرده حتی در مناطقی درختان بنه بیش از بلوط‌ها دچار پدیده خشکیدگی شده‌اند.

گزارش همشهری واکنش‌های متعدد کارشناسان و صاحب‌نظران منابع طبیعی را در پی داشت. ماحصل گفته‌های کارشناسان آن بود که چطور سازمانی که متولی حفاظت از رویشگاه‌های زاگرسی است بدون درنظر گرفتن وضعیت بحرانی این رویشگاه‌های رو به احتضار برخلاف همه معیارهای فنی و علمی تجربه شده می‌خواهد برای سقزگیری مجوز صادر کند. البته که آن کارشناسان براین تصور بودند که مسئولان سازمان جنگل‌ها و مراتع کشور که همواره بر تعامل با صاحب‌نظران و جامعه دانشگاهی تأکید می‌کنند با انعکاس دیدگاه‌های صاحب‌نظران در رسانه‌ها از صدور مجوز صرف‌نظر کنند. به‌ویژه آنکه مسئولان سازمان جنگل‌ها و مراتع کشور اسفندماه گذشته با دانشکده کشاورزی و منابع طبیعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات مرکز تفاهمنامه‌ای برای استفاده از یافته‌ها و پژوهش‌های علمی دانشجویان و استادان این دانشگاه امضا کرده بودند. با وجود این، دیروز خبری روی خبرگزاری میراث فرهنگی قرار گرفت که نشان از صدور مجوز سقزگیری در 3 استان ایلام، کرمانشاه و کردستان دارد.

هومان خاکپور، دیده‌بان طبیعت بختیاری با اعلام این خبر گفت که «در 2 سال گذشته و با انتقادات فعالان محیط‌زیست سازمان جنگل‌ها مجوزهای استحصال سقز از بنه‌زارهای زاگرس را باطل و این بهره‌برداری را ممنوع کرد با این حال امسال همزمان با فصل بنه‌گیری بار دیگر در استان‌های ایلام، کرمانشاه و کردستان مجوز استحصال سقز صادر شده است.» به گفته خاکپور به‌نظر می‌رسد این تصمیم با نادیده‌گرفتن ملاحظات علمی گرفته شده و در آن مصالح اجتماعی و سیاسی به مصالح محیط‌زیستی ترجیح داده شده است.

اسرار رژیم غذایی اهالی جزیره کرت

خرداد 20، 1393



رژیم غذایی اهالی این جزیره مدیترانه‌ای باعث کاهش کلسترول بد خون، کاهش فشارخون بالا، کاهش خطر سکته قلبی و مغزی و همچنین پیشگیری از برخی از سرطان‌ها می‌شود. کرتی‌ها مردمانی هستند که با رژیم غذایی خود توانسته‌اند میزان بیماری‌های قلبی عروقی را به میزان 80 درصد کاهش دهند.

کرتی‌ها و عشق به حبوبات

لوبیا، عدس، نخود و غیره بخشی از رژیم غذایی روزانه کرتی‌هاست. حبوبات تأثیر زیادی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت دارد. به خاطر اینکه سرشار از فیبرها و پروتئین‌های گیاهی و همچنین گلوکوسیدهای دیر جذب و منیزیم هستند. حبوبات همچنین منبع خوب فولات (ویتامین B9) و پولی‌فنول‌هاست که با پیشرفت و گسترش سلول‌های سرطانی مقابله می‌کنند.

روش مصرف:

سعی کنید به همه‌ی غذاهایتان حبوبات اضافه کنید. خوشبختانه حبوبات با سبزیجات طعم‌های خوبی ایجاد می‌کنند که می‌توانید از آن استفاده کنید. کرتی‌ها عدس را با فلفل دلمه‌ای قرمز طبخ و میل می‌کنند.

کرتی‌ها و سبزیجات معطر

در جزیره کرت حدود 2000 نوع مختلف از سبزیجات و گیاهان وحشی وجود دارد. بین تمام این سبزیجات و گیاهان معطر، کرتی‌ها علاقه‌ی زیادی به آویشن، پونه‌ی کوهی و ریحان دارند و غذاهایشان را با این سبزیجات خوش‌عطر و طعم می‌کنند. آویشن و پونه خواص ضداسپاسمی و آنتی باکتریایی و ضدعفونی‌کنندگی دارند. ریحان نیز به هضم غذا کمک

کرده و ضد کرم است.

روش مصرف:

توصیه می‌کنیم این سبزیجات و تمام سبزیجات معطر دیگر را که دوست دارید وارد برنامه‌ی غذایی‌تان بکنید. مصرف این سبزیجات به صورت خام (سبزی خوردن) و یا پخته‌شده برای بدن مفیدند.

غلات کامل

مواد غذایی تهیه‌شده از غلات کامل جایگاه مهمی در برنامه‌ی غذایی کرتی‌ها دارد. این مواد غذایی سرشار از فیبرها هستند که باعث سهولت در دفع شده و از ابتلا به برخی از سرطان‌ها مانند سرطان کولون و اضافه‌وزن، دیابت یا کلسترول بالا پیشگیری می‌کند و همچنین ضد اشتها هستند. غلات حاوی پروتئین‌های گیاهی و گلوئیدهای دیر جذب هستند که برای عملکرد عضلات، ارگان‌های بدن و مغز لازم و ضروری است.

روش مصرف:

لازم نیست در هر وعده‌ی غذایی خودتان را وادار به مصرف غلات کامل کنید. می‌توانید این مواد غذایی را به تنهایی یا همراه با سبزیجات میل کنید. البته در هر وعده‌ی غذایی حتماً نان مصرف کنید. اگر رژیم لاغری گرفته‌اید میزان مواد غذایی نشاسته‌ای در هر وعده نباید بیشتر از 100 تا 150 گرم باشد. سعی کنید میزان سبزیجات مصرفی‌تان را دو برابر کنید.

کرتی‌ها و عشق به ماهی‌های چرب

ماهی ساردین، تن و کلا ماهی‌های چرب جزو غذاهای مورد علاقه‌ی کرتی‌ها و البته یکی دیگر از اسرار سلامتی‌شان است. از آنجایی که کرت جزیره است انواع و اقسام ماهی‌ها در آن پیدا می‌شود و اهالی آن هر هفته حتماً 3 مرتبه ماهی می‌خورند.

ماهی‌های چرب سرشار از پروتئین‌ها و اسیدهای چرب امگا 3 هستند که باعث کاهش کلسترول منفی و تری‌گلیسیرید خون می‌شود. این ماهی‌های مفید از ابتلا به بیماری آلزایمر پیشگیری می‌کنند. در نهایت باید بدانید که ماهی‌های چرب به دلیل دارا بودن ویتامین B12 نیز باعث تقویت حافظه می‌شوند.

روش مصرف:

توصیه می‌کنیم هر هفته حداقل دو مرتبه ماهی میل کنید و انواع چرب آن را که سرشار از امگا 3 ها است دریابید.

آیا با این رژیم می‌شود لاغر شد؟

بله. خوشبختانه رژیم غذایی کرتی یکی از سالم‌ترین رژیم‌های غذایی است که به داشتن تناسب اندام نیز کمک می‌کند. با دنبال کردن همین رژیم می‌توانید هر ماه 1 تا 3 کیلوگرم وزن کم کنید. خیلی ساده است. فقط کافی است به مرور میزان مواد غذایی نشاسته‌ای را کاهش دهید یعنی هر وعده 100 تا 150 گرم کافی است. روغن زیتون را وارد برنامه‌ی غذایی‌تان کنید یعنی حدود 3 قاشق غذاخوری در روز نه بیشتر. گوشت قرمز هر هفته 3 مرتبه کافی است. میوه و سبزیجات را تا دلتان می‌خواهد میل کنید.

آیا این رژیم خسته کننده است؟

با وجود اینکه این رژیم یکی از سالم‌ترین و متنوع‌ترین رژیم‌های موجود است اما گاهی پیش می‌آید که نیاز به تنوع پیدا می‌کنید. در این صورت می‌توانید کمی زنگ تفریح غذایی داشته باشید. به این ترتیب که می‌توانید هر از گاهی به جای روغن زیتون از خامه یا کره استفاده کنید و یا به جای میوه یک تارت یا هر کیک و شیرینی که دلتان می‌خواهد میل کنید.

حتی می‌توانید رستوران یا خانه‌ی دوستان‌تان بروید و حسابی «رژیم شکنی» بکنید؛ اما به شرط اینکه این رژیم شکنی حداکثر دو تا سه مرتبه در هفته باشد. اگر قصد لاغری دارید رژیم شکنی نباید بیش از دو مرتبه در هفته باشد.

محققان درباره‌ی این رژیم چه می‌گویند؟

بر خلاف اکثر این رژیم‌های امروزی، محققان بررسی‌های زیادی در خصوص رژیم کرتی انجام داده و آن را تأیید کرده‌اند. در سال 1952 محققان آمریکایی به این نتیجه رسیدند که افرادی که رژیم غذایی کرتی (مصرف زیاد میوه و سبزیجات و مصرف کم چربی‌های حیوانی) را دنبال می‌کنند کمتر در معرض مرگومیر ناشی از بیماری‌های عروق کرونری قرار می‌گیرند.

در واقع اهالی این جزیره در مقایسه با دیگر کشورهای اروپای شمالی و آمریکای شمالی کمتر درگیر بیماری‌های قلبی هستند. در سال 1990

محققان فرانسوی نیز با بررسی 300 بیمار قلبی به این نتیجه رسیدند که رژیم کُرتی باعث کاهش 80 درصدی بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

ایران با اسپانیا، هلند و ژاپن همگروه شد

خرداد 20، 1393



رقبای تیم ملی ایران در مرحله مقدماتی مسابقات قهرمانی بسکتبال با ویلچر جهان مشخص شدند.

عباس آقا کوچکی، سرمربی تیم ملی با اعلام این خبر گفت: پس از قرعه‌کشی انجام شده در خصوص این مسابقات، تیم ایران در گروه B با تیم‌های اسپانیا، هلند و ژاپن همگروه شد.

وی افزود: پس از برگزاری سومین و آخرین مرحله از تمرینات، به منظور شرکت در تورنمنتی تدارکاتی، چند روز زودتر وارد کشور کره خواهیم شد تا ملی‌پوشان با برگزاری مسابقات تدارکاتی از نظر شرایط آب و هوایی و بدنی، آماده‌تر شوند. این مسابقات تدارکاتی با تیم‌های ترکیه، سوئد و کره از 7 تا 10 تیر برگزار می‌شود.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین، اسامی ورزشکاران مدعو به اردوی آمادگی تیم ملی به شرح زیر می‌باشد:

وحید غلام آزاد، مرتضی ابراهیمی، ابراهیم احمدی، مهدی قربانی، مرتضی غریبلو، علیرضا احمدی (زنجان)، ایمان بیکزاده (لرستان)، مرتضی عابدی (مرکزی)، حسن عبدی، غلامرضا نامی (خراسان رضوی)، اسماعیل حسین‌پور (آذربایجان شرقی)، محمد صبیحی، امید هادی اظهر (تهران)، سامان بلاغی (فارس)، محسن طلوعی (اردبیل)

مسابقات بسکتبال با ویلچر قهرمانی جهان از 12 تا 22 تیر ماه و با حضور 16 تیم از سراسر جهان در کره جنوبی برگزار خواهد شد.

دیدار ظریف و اشتون در استانبول

خرداد 20، 1393



محمد جواد ظریف، وزیر امور خارجه کشورمان برای دیدار با کاترین اشتون، رئیس سیاست خارجی اتحادیه اروپا، ساعت ۱۰ صبح امروز (دوشنبه) در راس تیم مذاکره کننده هسته‌ای ایران به استانبول سفر می‌کند.

یک منبع آگاه در وزارت خارجه در گفت‌وگو با خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) با اعلام این خبر گفت: این دیدار غیر رسمی و دو روزه خواهد بود که دو طرف درباره گام نهایی توافقنامه ژنو با یکدیگر گفت‌وگو و تبادل نظر می‌کنند.

در این دیدار اعضای 5+1 حضور ندارند و مذاکرات بین اشتون و تیم مذاکره‌ای ایران انجام می‌شود.

پیش از این و پس از پایان دور چهارم مذاکرات ایران و 5+1 در وین اعلام شد که دور دیگر مذاکرات برای بررسی گام نهایی از تاریخ 26 تا 30 خرداد برگزار شود و علاوه بر آن نشست فوق‌العاده دیگری نیز در خردادماه برگزار شود که تاریخ آن اعلام نشد.

دیدار غیر رسمی ظریف و اشتون در استانبول همان نشست فوق‌العاده‌ای است که در دور قبلی مذاکرات درباره آن تصمیم‌گیری شده بود.

قرار است ظریف فردا برای شرکت در نشست وزاری خارجه جنبش غیرمتعهد به الجزایر سفر کند.

احکام اعدام محکومان پرونده ۳ هزار میلیاردی بازنگری شود

خرداد ۲۰، ۱۳۹۳



وکیل مدافع رییس سابق بانک صادرات شعبه گروه فولاد ملی اهواز که موکلش جزو ۴ محکوم به اعدام در پرونده فساد ۳ هزار میلیاردی است گفت که نسبت به پرونده موکلش درخواست اعاده دادرسی کرده است. رسول رازی در گفتوگو با ایسنا، در این باره افزود: البته هنوز جوابی نسبت به درخواست اعاده دادرسی نداده‌اند، ولی فکر می‌کنم ان شاء الله اعاده دادرسی انجام خواهد شد.

وی گفت: نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد که نفر اول را به این سرعت اعدام کردند ولی حکم اعدامی که در رابطه با موکلم صادر شده با قوانین مغایرت دارد؛ زیرا عناصر قانونی، معنوی و مادی در مورد موکلم مفقود است.

وکیل مدافع رییس سابق بانک صادرات شعبه گروه فولاد ملی اهواز با بیان این که مستند حکم اعدام موکلم بندهای شش گانه قانون مجازات اخلاص گران در نظام اقتصادی است، افزود: ممکن است برخی از ال‌سی‌های صادر شده کم و کسر داشته باشد، ولی کارشناسان تایید کرده‌اند که ال‌سی‌ها همگی صحیح صادر شده‌اند؛ بنابراین در قوانین چنین چیزی وجود ندارد که عمل موکلم افساد فی‌الارض باشد یعنی هیچ کدام از بندهای قانون استنادی با عمل موکلم تطبیق نمی‌کند.

وی تصریح کرد: مطلب دوم این است که موکل من قصدی نداشته که به نظام اقتصادی کشور اخلاص وارد کند؛ زیرا این یک کارمند بانک بوده و نهایتاً پولی گرفته است؛ بنابراین این حکم از نظر من غیرقانونی است و هیچ راهی جز این وجود ندارد که حکم موکل من و حتی نفرات دیگر را بازنگری کنند.

رازی در پاسخ به این سوال که آیا موکلش برای رد مال و پرداخت جزای نقدی اقدام کرده است یا خیر؟ گفت: خیر. موکل من در زندان بوده و از ناحیه اجرای احکام نیز اقدامی در این زمینه انجام نشده است.

با این مواد غذایی پشت سرطان را به خاک بمالید

خرداد 20, 1393



سرطان بیماری مهلك و خطرناكى است. هر چند ابتلا به آن آخر دنيا محسوب نمى‌شود و خيلى‌ها با توكل به خدا و عشق به زندگى بر اين بيمارى غلبه كرده‌اند اما در هر حال هميشه پيشگيرى بهتر از درمان است.

بايد بدانيد كه عادات‌هاى غذايى خودمان عامل اصلى بروز 30 درصد از تومورها مى‌باشد؛ يعنى اينكه نوع تغذيه در ابتلا يا پيشگيرى از اين بيمارى بسيار موثر است. خوشبختانه پروردگار بزرگ نعمت‌هاى خلق كرده كه مصرفشان از ابتلا به بسيارى از بيمارى‌هاى مزمن مانند سرطان پيشگيرى مى‌كند. در اين مطلب بهترين و موثرترين مواد غذايى ضد سرطان را معرفى مى‌كنيم. با اين اميد به اين كه هيچ كس به اين بيمارى مبتلا نشود.

گوجه فرنگى

گوجه فرنگى و مشتقاتش مانند رب گوجه فرنگى و سس آن سرشار از «ليكوپن» هستند. علاوه بر اين آنتى‌اكسيدان قوى دو تركيب مغذى ديگر نيز در گوجه فرنگى وجود دارد (فيتوئن و فيتوفلوئن) كه نقش موثرى در مقابله با سرطان به ويژه سرطان پروسات ايفا مى‌كنند. اخيرا محققان آمريكايى روى تأثير گوجه فرنگى در ابتلا به سرطان سينه بررسى‌هاى انجام داده و به اين نتيجه رسيدند كه مصرف آن مى‌تواند خطر ابتلا به سرطان سينه را بعد از 50 سالگى كاهش دهد.

ماهى آزاد

ماهى آزاد و ماهى‌هاى چرب ديگر مانند ماهى ساردى سرشار از اسيدهاى چرب امگا 3 هستند. اين تركيبات مغذى از ابتلا و پيشرفت سرطان سينه، پروسات و كولون پيشگيرى مى‌كنند. توصيه مى‌كنيم هر

هفته دو تا سه مرتبه ماهی میل کنید.
روغن زیتون حاوی «فنول‌هایی» است که بروز سرطان را به تاخیر می‌اندازند. روغن زیتون بکر از ابتلا به سرطان سینه پیشگیری می‌کند

زردچوبه و کاری

ادویه کاری و زردچوبه خواص آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی دارند. این دو ادویه علاوه بر اینکه عطر و طعم دل‌چسبی به انواع غذاها می‌دهند شما را در برابر سرطان نیز ایمن می‌کنند. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در این ادویه‌ها به ویژه از تشکیل پولیپ‌ها در کولون (بخشی از روده بزرگ) پیشگیری می‌کنند. توصیه می‌کنیم هر روز یک قاشق چای‌خوری از این ادویه‌ها را به غذاهایتان زده و از خواصشان نهایت استفاده را ببرید.

بروکلی

بدون شک دنیا بدون وجود خانواده‌ی کلم‌ها چیزی کم داشت. بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، کلم برگ حتی شلغم و شاهی برای پیشگیری از بیشتر سرطان‌ها مانند سرطان پروستات، مثانه و مری بسیار موثرند. برای اینکه خود و خانواده‌تان را از سرطان دور کنید سهم بیشتری از بشقاب‌هایتان را به این سبزیجات اختصاص دهید. توصیه می‌کنیم هر هفته سه تا چهار مرتبه از این کلم‌ها به صورت خام یا آب‌پز میل کنید.

میوه های قرمز رنگ

میوه‌های ریز



میوه‌های ریز مانند توت، توت‌فرنگی، تمشک، شاه‌توت، زغال‌اخته، گیلان، آلبالو و غیره سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که از ابتلا به سرطان سینه پیشگیری می‌کنند. توصیه می‌کنیم در فصل این میوه‌ها تا جایی که می‌توانید از خواصشان استفاده کنید. می‌توانید در طول سال زغال‌اخته‌ی خشک‌شده مصرف کنید.

سویا

اگر دنبال ماده‌ی غذایی فوق‌العاده‌ای برای جذب پروتئین و فیتواستروژن‌ها هستید به سراغ سویا بروید. این ماده‌ی غذایی مفید نقش موثری در پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه و پروستات دارد.

چای

چای سبز و سفید راه سرطانی شدن سلول‌ها را می‌بندند. این دو نوع چای حاوی ترکیباتی به نام «کاتچین» هستند که قدرت زیادی برای مقابله با سرطان معده دارد. توصیه می‌کنیم روزانه 3 فنجان از این چای‌ها بنوشید.

اسفناج

غذای محبوب ملوان زبل سرشار از ترکیبات مغذی مانند لوتئین‌ها و بتاکاروتن است که تأثیر زیادی در مقابله با سرطان ریه دارند. حتماً هفته‌ای دو تا سه مرتبه از این سبزی پرخاصیت میل کنید.

انار



انار و به ویژه آب انار سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که جلوی پیشرفت سریع سلول‌های سرطان پروستات را می‌گیرند. این میوه ترش و شیرین همچنین سدی در برابر ابتلا به سرطان کولون می‌سازد. توصیه می‌کنیم روزانه یک فنجان آب انار بنوشید.

سیر و پیاز

سیر و پیاز خواص ضد سرطانی فوق‌العاده‌ای دارند. اگر عاشق سوسیس و کالباس هستید و به هیچ عنوان از مصرف آن‌ها دل نمی‌کنید حتماً مصرف سیر و پیازتان را نیز بیشتر کنید. به خاطر اینکه این دو ماده‌ی غذایی با ترکیبات سرطان‌زای فراورده‌های گوشتی مقابله می‌کنند. توصیه می‌کنیم اول سیر را بکوبید و حدود 15 تا 20 دقیقه صبر کنید تا ترکیبات گوگردی مفید آن آزاد شود و بعد آن را میل کنید.

مرکبات

پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، لیموترش و گریپفروت با ترکیبات سرطانزا مقابله می‌کنند. این میوه‌های خوشمزه از ابتلا به سرطان مری، دهان، حنجره و معده پیشگیری می‌کنند. توصیه می‌کنیم هر روز از این میوه‌های پرخاصیت مصرف کنید.

بدون شک دنیا بدون وجود خانواده‌ی کلم‌ها چیزی کم داشت. بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، کلم برگ حتی شلغم و شاهی برای پیشگیری از بیشتر سرطان‌ها مانند سرطان پروستات، مثانه و مری بسیار موثرند

شکلات سیاه

شکلات سیاه حاوی حداقل 70 درصد کاکائو می‌باشد که از ابتلا به سرطان ریه پیشگیری می‌کند. البته حواستان باشد که نباید در مصرف این ماده‌ی غذایی زیاده‌روی کرد به خاطر اینکه پرکالری است. می‌توانید روزانه یک مربع شکلات سیاه حداقل 70 درصد کاکائو میل کنید. حواستان باشد هر چه درصد کاکائوی این شکلات‌ها بیشتر باشد خواص آنتی‌اکسیدانی آن‌ها هم بالاتر است.

گردو و آجیل‌ها

گردو و آجیل‌ها سرشار از سلنیوم و فیبر هستند. مصرف منظم این مواد غذایی باعث دفع سموم بدن شده و از تشکیل مواد آسیب‌رسان پیشگیری می‌کنند. برای همین هم خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند. نارنجی رنگ

کدو حلوائی



کدو حلوائی سرشار از بتاکاروتن می‌باشد که برای پیشگیری از سرطان ریه و تخمدان بسیار موثر است. توجه داشته باشید که هویج و فلفل دلمه‌ای قرمز نیز جزو منابع غنی بتاکاروتن هستند.

توصیه می‌کنیم روزانه حتماً یکی از سبزیجات نارنجی رنگ را در برنامه‌ی غذایی‌تان داشته باشید.

روغن زیتون

روغن زیتون حاوی «فنول‌هایی» است که بروز سرطان را به تاخیر می‌اندازند. روغن زیتون بکر از ابتلا به سرطان سینه پیشگیری می‌کند. توصیه می‌کنیم برای آشپزی و پخت‌وپز روزانه از این روغن استفاده کنید.

آناناس

گوشت این میوه حاوی آنزیمی است که خواص ضدالتهابی دارد و به این ترتیب می‌تواند از رشد سلول‌های سرطانی سینه و ریه پیشگیری کند.

چغندر

یکی از ترکیبات (DIM) موجود در چغندر خواص ضدسرطانی دارد. این مولکول‌های قوی با رشد و پیشرفت سرطان پانکراس، کولون، مثانه و تخمدان مقابله می‌کنند. توصیه می‌کنیم هر هفته دو تا سه مرتبه چغندر میل کنید.

سیب

همان ضرب‌المثل قدیمی یعنی هر «روز یک عدد سیب بخورید تا تنتان به ناز طبیب محتاج نباشد» را آویزه‌ی گوشتان بکنید. فلاونوئیدهای موجود در این میوه از پیشرفت سلول‌های سرطانی پروستات پیشگیری می‌کنند. علاوه بر این برخی از خواص موجود در پوست سیب از تشکیل سلول‌های سرطانی در ناحیه‌ی کولون جلوگیری می‌کنند. بر اساس گزارش‌های موسسه‌ی ملی سرطان ایالات‌متحده‌ی آمریکا مصرف روزانه یک عدد سیب خطر ابتلا به سرطان ریه را به میزان 50 درصد کاهش می‌دهد.

بستن بچه معلول به ایستگاه اتوبوس

خرداد 20، 1393



مادربزرگ هندی هر روز پسر بچه معلول خود را با طناب به میله‌های عمودی ایستگاه اتوبوس می‌بندد تا بتواند به محل کار خود برود. لاخان 9 ساله کر و لال است و مادربزرگش پس از بازگشت از سر کار او را به خانه می‌برد. زن 62 ساله درباره این کودک می‌گوید: شب‌ها نیز پایش را به پای خودم می‌بندم چون ممکن است ناگهان غیبش بزند و دردساز شود.