

روزنامه سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و ورزشی  
شمال کشور(استانهای مازندران- گیلان- گلستان)

صاحب امتیاز: شرکت وارث  
مدیر مسئول: سیدمجتبی ثبات  
زیر نظر شورای نویسندگان

تلفنکس: ۰۳۳۰۰۳۳۰۰ (۰۱۱)

E-mail: vareshnewspaper@yahoo.com

www.vareshdaily.ir

نشانی: ساری- خیابان قارن- کوچه مختار (قارن ۶) - ساختمان وارث

چاپ: نقش باران- ساری- خیابان قارن- کوچه قیومی تلفن: ۳۳۰۴۴۰۳



سه شنبه ۱۵ آبان ۱۳۹۷ - ۲۷ صفر ۱۴۴۰ - ۶ نوامبر ۲۰۱۸ - شماره ۲۰۵ - صفحه ۸۵

## افزودنی های غذایی که با سرطان پیوند خورده‌اند

**گروه سلامت:** حتی محصولاتی که مورد تایید سازمان های نظارتی هستند می توانند حاوی موادی باشند که سلامت انسان را در معرض تهدید قرار دهند. غذاهای فراوری شده مانند پیتزاهای منجمد، هات داگ و کالباس به عنوان غذاهایی ناسالم شناخته می شوند که می توانند به روش های مختلف به بدن انسان آسیب برسانند. حتی محصولاتی که مورد تایید سازمان های نظارتی هستند می توانند حاوی موادی باشند که سلامت انسان را در معرض تهدید قرار دهند. تولیدکنندگان سال هاست که از مواد شیمیایی سمی و سرطان زا در محصولات خود استفاده می کنند. به تازگی سازمان غذا و داروی آمریکا تایید کرده است که شش افزودنی رایج با

ابتلا به سرطان مرتبط هستند.

این افزودنی ها شامل موارد زیر می شوند: -انی بنزوفنون - اتیل اکریلات - یوژنیل متیل اثر (متیل اوژنول) - میرسین - پولگون - پیریدین، به گفته سازمان غذا و داروی آمریکا، این افزودنی های غذایی باید از زنجیره غذایی حذف شوند. این در شرایطی است که فرصتی دو ساله برای کنار گذاشتن آنها به شرکت های تولیدکننده محصولات غذایی داده شده است، اما با به پایان رسیدن این مهلت نیز همچنان نمی توان آسوده خاطر باقی ماند. این شش ماده شیمیایی تنها بخش کوچکی از موادی را تشکیل می دهند که می توانند سلامت انسان را در معرض خطر قرار دهند. در ادامه با چند افزودنی غذایی دیگر که با سرطان در ارتباط هستند، بیشتر آشنا می شویم. بهترین اقدام پرهیز از مصرف آنها است.

### تئترات ها و نیتريت ها

اگر کالباس، هات داگ، یا سوسیس مصرف می کنید، احتمال این که بیش از حد مجاز نیتريت و نیترات دریافت کنید زیاد است. این افزودنی های غذایی برای افزایش طول عمر و بهبود رنگ گوشت های فراوری شده استفاده می شوند. در سطح بین المللی، نیتريت ها و نیترات ها به عنوان موادی خطرناک برای سلامت انسان شناخته می شوند. سازمان بهداشت جهانی آنها را به عنوان ماده ای احتمالا سرطان زا برای انسان دسته بندی کرده است.

به بیان دیگر، احتمال این که نیتريت ها و نیترات ها موجب سرطان در انسان شوند، زیاد است. پژوهش های صورت گرفته پیوند بین این مواد و سرطان های معده، مری، مغز و ترویتود را نشان اند.

### پتاسیم برومات

غذاهای بسته بندی شده پخته مانند نان ها، کیک ها، کلوچه ها و شیرینی ها می توانند حاوی پتاسیم برومات باشند. تولید کنندگان محصولات غذایی این ماده را



به آرد مورد استفاده در تهیه غذاهای پخته اضافه می کنند. این در شرایطی است که آنزیم بین المللی پژوهش درباره سرطان، پتاسیم برومات را به عنوان یک ماده بالقوه سرطان زا اعلام کرده است. پژوهش ها نشان داده اند که پتاسیم برومات می تواند برای کلیه ها نیز سمی باشد و همچنین موجب بروز آسیب در DNA شود.

### پروپیل پارابن

محصولات غذایی بسته بندی شده می توانند حاوی خبرهای بدی برای شما باشند. افزودنی غذایی پروپیل پارابن می تواند در هر غذایی پنهان شده باشد. در یک مطالعه در آمریکا، ۹۱ درصد شرکت کنندگان مورد آزمایش دارای این ماده شیمیایی در بدن خود بودند. پروپیل پارابن یک مقلد هورمون است، از این رو، بدن برای جداسازی آن از هورمون واقعی با شرایط دشواری مواجه می شود. پروپیل پاربن همانند دوز کم استروژن عمل می کند که به معنای آن است می تواند رشد و گسترش سرطان پستان را تسریع کند. این ماده شیمیایی مضر تنها در غذاهای پخته وجود ندارد و ردیابی آن را می توان در محصولات دیگر مانند برخی نوشیدنی ها، لبنیات و حتی سبزیجات نیز مشاهده کرد.

### پلی سوربات-۸۰ و کربوکسی متیل سلولز

پلی سوربات-۸۰ و کربوکسی متیل سلولز دو امولسیفایر هستند. تولیدکنندگان محصولات غذایی آنها را به محصولاتی مانند چاشنی های سالاد و بستنی اضافه می کنند تا از جداسازی آنها پیشگیری کنند. اما مطالعه ای در دانشگاه ایالتی جورجیا نشان داد که این افزودنی های غذایی می توانند بر باکتری های خوب روده اثر منفی بگذارند. هر دو آنها با التهاب روده مزمن و سرطان کولورکتال در ارتباط هستند. واقعیت این است که پرهیز کامل از افزودنی های غذایی غیرممکن به نظر می رسد. اما شما می توانید میزان مواجهه با آنها را تنها با پرهیز از غذاهای فراوری شده به مقدار قابل توجهی کاهش دهید. غذاهای تازه، ارگانیک و کامل را به جای غذاهای فراوری شده انتخاب کنید. آنها گزینه هایی به مراتب سالم تر هستند و احتمال کمتری دارد حاوی افزودنی های غذایی باشند.

## رابطه‌ی تماشای تلویزیون و ابتلا به سرطان

**گروه سلامت:** کم تحرکی یک عامل خطرآفرین دیگر برای سرطان کولورکتال محسوب می شود و البته تماشای تلویزیون می تواند به معنای نشستن های طولانی مدت باشد. پس از یک روز کاری پر مشغله یکی از سرگرمی های آرامش بخش برای بسیاری از ما تماشای برنامه های تلویزیونی مورد علاقه‌مان است. افراد بسیاری روزانه چند ساعت را در برابر تلویزیون سپری می کنند. اما مطالعه ای جدید نتایجی ترسناک، به ویژه برای مردانی که زمان زیادی را صرف تماشای تلویزیون می کنند، ارائه کرده است. در همین راستا، تماشای بیش از حد تلویزیون می تواند خطر تهدیدی مرگبار را به طور قابل توجهی افزایش دهد. اگر یک مرد هستید و بیش از چهار ساعت در روز تلویزیون تماشا می کنید، بهتر است تغییری در این شرایط ایجاد کنید. مطالعه ای جدید که در نشریه British Journal of Cancer منتشر شده است، نشان می دهد که این عادت می تواند خطر سرطان کولورکتال را تا ۳۵ درصد افزایش دهد.

### اما چرا میزان خطر برای زنان به این اندازه بالا نیست؟

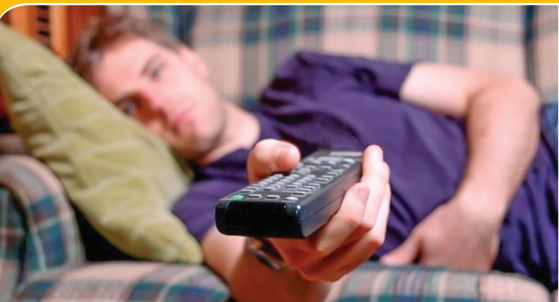
پژوهشگران این تئوری را مطرح کرده اند که مردان احتمال بیشتری دارد هنگام تماشای تلویزیون اقدامات مضر دیگری مانند سیگار کشیدن، مصرف الکل، و غذاهای کم ارزش را انجام دهند. تمامی این موارد خطر سرطان کولورکتال را افزایش می دهند. البته اگر یکی از طرفداران تلویزیون هستید نیازی نیست تا تماشای برنامه های مورد علاقه خود را کنار گذاشته و تلویزیون را به طور کامل خاموش کنید. در عوض، تقلات ناسالم مانند چیپس، شکلات و غذاهای کم ارزش دیگر و همچنین عادات ناسالمی مانند سیگار کشیدن و مصرف الکل را هنگام تماشای تلویزیون کنار بگذارید. در کنار خطرانی که نشستن طولانی مدت به همراه دارد، این تقلات ناسالم نیز خطر ابتلا به سرطان کولورکتال را هرچه بیشتر افزایش می دهند.

### سه روش ساده برای کاهش خطر سرطان کولورکتال

پرهیز از خوراکی های ناسالم تنها گزینه ای نیست که برای کاهش خطر ابتلا به سرطان کولورکتال در اختیار دارید. بدون در نظر گرفتن جنسیت، سه تغییری که در ادامه به آنها اشاره شده است می تواند خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهد.

### کاهش وزن

اضافه وزن و چاقی می توانند خطر ابتلا به سرطان کولورکتال را به میزان قابل توجهی افزایش دهند. برای کاهش این خطر، تغییراتی کوچک در سبک زندگی



برای کاهش وزن را مد نظر قرار دهید. روندی آرام اما پایدار گزینه بهتری برای تحقق هدف کاهش وزن و حفظ وزن مناسب محسوب می شود. اقدامات ساده ای مانند پرهیز از مصرف دسر یا محدود کردن آن به روزهای خاص در هفته می تواند کمک حال شما باشد. جایگزینی خوراکی های سالم به جای محصولاتی با ارزش غذایی کم یا فاقد هیچ ماده مغذی نیز می تواند به احساس سیری برای مدت زمان طولانی تر و پیشگیری از پرخوری کمک کند.

### استفاده هرچه بیشتر از میوه ها و سبزی ها

استفاده هرچه بیشتر از میوه ها و سبزی ها در بشقاب غذا اقدامی بسیار مفید است زیرا می تواند به احساس سیری سریع تر و حفظ آن برای مدت زمان طولانی تر کمک کرده و از این رو، در کاهش وزن نقش داشته باشد. این اقدام می تواند خطر ابتلا به سرطان کولورکتال را نیز کاهش دهد. مصرف فراوان میوه ها و سبزی های با کاهش خطر سرطان های روده بزرگ و مقعدی مرتبط است. فیبر و مواد مغذی دیگر در این مواد غذایی به پیشگیری از این نوع سرطان کمک می کنند.

### تحرک بیشتر

کم تحرکی یک عامل خطرآفرین دیگر برای سرطان کولورکتال محسوب می شود و البته تماشای تلویزیون می تواند به معنای نشستن های طولانی مدت باشد. راه حل این شرایط ساده است و باید تحرک بیشتری داشته باشید. در ابتدا، شما می توانید فهرستی از فعالیت هایی که از آنها لذت می برید را تهیه کنید. این می تواند از فعالیت ساده مانند پیاده‌روی و دوچرخه سواری تا نمونه های حرفه ای تر مانند انجام یک ورزش یا تمرین در باشگاه را شامل شود. نکته کلیدی یافتن گزینه ای است که به طور منظم انجام شده و میزان فعالیت جسمانی شما را افزایش می دهد. اگر مدتی از زمان تماشای تلویزیون را به انجام ورزش اختصاص دهید می توانید خطر سرطان روده بزرگ را تا ۲۵ درصد کاهش دهید. همچنین، شما می توانید هنگام تماشای تلویزیون فعالیت جسمانی داشته باشید. به عنوان مثال، برنامه های تلویزیون را هنگام استفاده از تردمیل یا دوچرخه ثابت تماشا کنید.

## چرا بچه‌های امروز کمتر شاد هستند؟

کودک ادامه پیدا می کند تا جایی که دیگر کودک برای تماشای فلان کالای تبلیغی به سمت تلویزیون می رود و متأسفانه این تصور در ذهنش شکل می گیرد که «فلان کودک در فلان تبلیغ شاد و سر حال بود چون فلان چیز را در دست داشت». به عبارت دیگر، بچه از تماشای این برنامه‌ها یاد می گیرد که برای شاد بودن و آرامش داشتن باید چیزهایی داشت، باید کارهایی کرد که در نگاه دیگران خوب به نظر رسید و باید تایید دیگران را جلب کرد. امیراصلانی تصریح کرد: مسلم است کودکی که منابع شادی بخش خود

و واقعیت این است که بچه‌های امروز با این که در مقایسه با گذشته از امکانات بیشتری برخوردارند، اما به اندازه بچه‌های دیروز شاد و سرزنده نیستند. این مشاور ادامه داد: پدر و مادرها در گذشته رابطه خوبی با قصه گفتن و درست کردن سرگرمی‌های مفید و مفرح برای بچه‌هایشان داشتند. اما پدر و مادرهای امروزی با این که باسوادترند به اندازه گذشته وقت و یا حوصله ندارند. در نتیجه تا صدای کودک در می آید، دکه تلویزیون را می‌زنند و سراغ کارهای خودشان می‌روند. وی افزود: این جریان تا بزرگ شدن

### گروه اجتماعی: یک مشاور خانواده گفت:

باید بدانیم که چرا بچه‌های امروز با هر تلنگری می‌شکنند و شادی‌هایشان به سادگی جای خود را به افسردگی و اضطراب می‌دهد. فرناز امیراصلانی اظهار کرد: دوران کودکی، پر خاطره‌ترین و زیباترین دوران زندگی است و جالب آن که وقتی به روزهای کودکی خودمان فکر می‌کنیم و آن را با دنیای کنونی مقایسه می‌کنیم، می‌بینیم که روز و شب کودکان امروزی با تلویزیون، تبلت، انواع و اقسام کلاس‌های درسی و غیر درسی، کلاس ورزش و وزن کم کردن می‌گذرد

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان مازندران:

## بزرگداشت روز مازندران را نباید دولتی کرد



تمامی جنبه هاست. وی تاکید کرد: مازندران یکی از قطب های تاریخی و گردشگری ایران محسوب می شود و در حوزه اندیشه، فرهنگ و طبیعت حرف های بسیاری برای گفتن دارد.

می‌شود افزود: درانتخاب ۱۴ آبان به نام روز مازندران نباید فقط به یک روز اکتفا شود بلکه بایداز این فرصت در راستای آبادانی و پیشرفت این سامان بهره برد. شالویی با اشاره به این موضوع که مازندرانی ها در طول هشت سال دفاع مقدس جانانه و شجاعانه از حیثیت نظام و تمامیت ارضی کشور دفاع کردند افزود: نباید بزرگداشت روز مازندران را دولتی کرد. تنها راه پاسداشت تاثیرگذار این روز، مردمی کردن برنامه ها و بهره گیری از فعالان فرهنگ بومی است و توجه به

عالمان، هنرمندان، نویسندگان و شخصیت‌های علمی مازندران در آسمان فرهنگ و هنرایران زمین می‌روخشند. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران در حاشیه بزرگداشت روز مازندران درگفتگویی با بیان مطلب فوق افزود: تاریخ و پیشینه مازندران بیانگر ان است که این سرزمین از هویت و تاریخی کهن برخوردار است. وی با بیان این که وقتی پیشینه مازندران را واکاوی می‌کنید، با شخصیت‌های برجسته بسیاری که در این دیار زیسته اند، مواجه

فردی خود را بشناسد، بر مبنای علایق درونی عمل کند و زندگی خود را کنترل کند. وی خاطرنشان کرد: بچه‌های امروز نه در مدرسه و نه در انتخاب بازی‌ها و همبازی آزادی چندانی ندارند و گویی بدون دخالت و نظارت مستقیم والدین نمی‌توانند قدم از قدم بردارند. متأسفانه قریب به اتفاق کودکان امروزی می‌آموزند که بدون کنترل دیگران از پس یک بازی هم بر نمی‌آیند. در نتیجه دنیا را جای ناامنی می‌بینند که هیچ کنترلی بر اتفاقات آن ندارند و همین روند، جلوی شادی‌های واقعی را می‌گیرد.

را در بیرون از خود می‌جوید، با فراهم نشدن هر کدام از این منابع به هم می‌ریزد و دچار اضطراب و افسردگی می‌شود. علاوه بر این، در گذشته هر خانواده چند فرزند داشت که روزانه چند ساعت با هم بازی می‌کردند ولی کودکان امروز طعم چنین حمایت‌هایی را نمی‌چشند و متأسفانه گویی بازی‌های کودکی گم شده است!این مشاور یادآور شد: بچگی کردن با بازی معنا پیدا می‌کند. بچه‌های قدیم با همسالان خود بازی می‌کردند و هیچ اجباری به انتخاب همبازی و بازی وجود نداشت؛ در واقع نوعی آزادی ایمن بر بازی بچه‌ها حکم‌فرما بود. والدین از دور حواس‌شان به بچه‌ها بود اما تا زمان اضطراب وارد بازی آن‌ها نمی‌شدند و دخالتی نمی‌کردند. به همین دلیل کودک در بازی یاد می‌گرفت که علایق

## آگهی دعوت مجمع عمومی عادی انجمن صنفی کارفرمایی پیمانکاران برق شهرستان سوادکوه

آگهی دعوت از اعضاء انجمن صنفی کارفرمایی پیمانکاران برق شهرستان سوادکوه به شماره ثبت ۳۶۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۳۴۵۲۵۹ جهت تشکیل مجمع عمومی عادی

بدینوسیله ازکلیه اعضاء انجمن دعوت می شود تا درجلسه مجمع عمومی عادی که در ساعت ۱۱ روز چهارشنبه ۱۳۹۷/۹/۷ در محل انجمن به نشانی سوادکوه ، زیراب، روبروی امور برق سوادکوه تشکیل می گردد حضور بهم رسانند.

### دستور جلسه :

- ۱- انتخاب اعضاء هیات مدیره
- ۲- انتخاب بازرسین
- ۳- انتخاب روزنامه جهت انتشار آگهی
- ۴- استماع و تصویب گزارش مالی خزانه دار

هیات مدیره انجمن صنفی کارفرمایی پیمانکاران برق شهرستان سوادکوه

