۴ عامل سرطان‌زا که عادی شده است

غذاهای آماده

هرغذایی که داخل پلاستیک پیچیده شده باشد، در مقیاس صنعتی تولید شود و تاریخ مصرف طولانی داشته باشد، احتمال ابتلای فرد به سرطان را افزایش می‌دهد.

شکر

دانشمندان می‌گویند که مصرف بیش از حد شکر نه تنها می‌تواند عامل دیابت باشد بلکه سلول‌ها را تخریب می‌کند و ریسک ابتلا به سرطان را در فرد بالا می‌برد.

چای داغ

نوشیدن مایعات داغ به اندازه‌ای که باعث سوختن زبان شود، از عوامل موثر در افزایش احتمال ابتلا به سرطان مری به شمار می‌رود.

دخانیات

تا به امروز ثابت شده است که دود تنباکو شامل دستکم ۷۰ ماده شیمیایی عامل سرطان است که سلامت انسان را تهدید می‌کند.

یادداشت

دکتر پروانه ساکت | متخصص پوست و مو

در امان از سرطان پوست

پیشگیری از سرطان پوست عمدتا در کاهش قرار گرفتن در معرض پرتوهای فرابنفش (UV) خورشید و دستگاه‌های برنزه‌کننده نهفته است؛ این اقدامات یعنی قرار گرفتن در سایه، پوشیدن لباس، عینک محافظ و استفاده از کرم ضد آفتاب مناسب. علاوه بر این، معاینات منظم پوست به‌طور شخصی و معاینات سالانه پوست توسط پزشک برای تشخیص زودهنگام ضروری است.

در این میان لازم است کاهش قرار گرفتن در معرض آفتاب و بودن در سایه را جدی بگیریم؛ به‌ویژه بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر، زمانی که پرتوهای خورشید در قوی‌ترین حالت هستند، بهتر است زمان حضور در فضای باز را در ساعات ظهر کاهش دهیم. در صورت ضرورت هم می‌توان از چتر استفاده و تلاش کرد که در معرض نور مستقیم قرار نگیریم.

خوب است بدانید که محافظت در برابر پرتوهای UV در تمام طول سال مهم است، نه فقط در تابستان. پرتوهای UV حتی در روزهای ابری و خنک هم می‌تواند به شما برسد و از سطوحی مانند آب، سیمان، شن و برف بازتاب پیدا کند.

یکی از راهکارهای مراقبت از پوست، لباس مناسب است؛ حفاظت از خود با پیراهن‌های آستین بلند، شلوارهای بلند، کلاه‌های لبه‌دار و عینک‌های آفتابی که اطراف صورت را پوشش دهند و مسیر پرتوهای UVA و UVB را مسدود کنند.

استفاده مؤثر از کرم ضد آفتاب را فراموش نکنید. بهتر است از کرم ضد آفتاب با طیف گسترده و SPF 30 یا بالاتر استفاده کنید و هر دو ساعت یک‌بار آن را تجدید کنید. ضمن این‌که در صورت شنا یا تعریق بیشتر، تمام نواحی گوش، گردن و پشت بازو و پاها را هم بپوشانید.

از برنزه‌سازی با استفاده از تخت برنزه، کابین، تخت آفتاب یا لامپ‌های آفتاب برای تیرگی پوست، پرهیز کنید چراکه شما را در معرض سطوح بالای پرتوهای UV قرار می‌دهند.

با گذشت زمان، قرار گرفتن بیش از حد در معرض پرتوهای UV می‌تواند باعث سرطان پوست، کاتاراکت (آب مروارید) و سرطان چشم شود. پیشنهاد می‌شود در صورتی که می‌خواهید ظاهری برنزه داشته باشید، از محصولات برنزه‌کننده یا اسپری‌های برنزه استفاده کنید.

در نهایت هم معاینات منظم پوست را انجام دهید؛ هر لکه جدید، تغییرات در لکه‌های موجود یا دیگر ضایعات مشکوک پوست را جدی بگیرید. مراقب تغییر غیر عادی در ضایعات پوستی مانند زخم شدن، تغییر رنگ، خارش و درد و رشد سریع باشید. در چنین شرایطی، بهتر است با یک متخصص برای انجام معاینات حرفه‌ای مشورت کنید؛ به‌ویژه اگر سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان پوست را دارید.

متخصصان حوزه سلامت، از قابل پیشگیری بودن ابتلا به حدود نیمی از سرطان‌ها می‌گویند

نسخه مهار خرچنگ

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

هرچقدر نام سرطان دلهره‌آور است و نگران‌کننده، اما خبرهایی که این روزها درباره مبارزه و کنترل آن منتشر می‌شود، دلگرم‌کننده و امیدبخش است؛ خبرهایی که از قابل پیشگیری و قابل کنترل بودن برخی سرطان‌ها می‌گویند؛ چنانچه طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، بیشتر از ۴۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری و ۵۰ درصد از آنها هم با تشخیص زودهنگام قابل درمان هستند. اما در این میان، به نظر می‌رسد اصلاح سبک زندگی و انجام منظم غربالگری، اساسی‌ترین راهکارهای متخصصان برای حقیقی شدن این اعداد و رقم‌هاست.

«پیشگیری به معنای آغاز درمان است.» این چشمگیرترین جمله‌ای است که دکتر کیوان الچیان، متخصص داخلی و عضو هیات مدیره جامعه متخصصان داخلی ایران درباره اهمیت روش سبک زندگی در پیشگیری از انواع سرطان‌ها می‌گوید؛ آغاز درمانی آسان، ارزان و راحت‌تر. درمانی که از نتیجه‌بخش بودنش اطمینان داریم و کار به اما و اگر نمی‌رسد.

در واقع دکتر الچیان، از ضرورت پیشگیری از سرطان در بازه‌های زمانی مختلف زندگی مانند پیش از ازدواج، پیش از بچه‌دار شدن و ... می‌گوید و معتقد است معاینه و بررسی وضعیت سلامت در این مقاطع مختلف زندگی، می‌تواند ریسک بروز سرطان را به نسبت قابل قبولی پایین بیاورد: «پیشگیری از بروز سرطان یعنی چه؟ یعنی همه آدم‌ها باید به یکسری از آزمایش‌ها توجه داشته باشند، مثلا بررسی خون مخفی در مدفوع‌شان را هرچند سال یکبار جدی بگیرند؛ یعنی همه آدم‌های بالای ۵۰ سال، باید هر پنج سال یکبار، انجام کولونوسکوپی و هر ۱۰ سال یکبار، آندوسکوپی را جدی بگیرند. پیشگیری یعنی برای آقایان، آزمایش psa و آزمایش پاپ اسمیر برای خانم‌ها، هر شش ماه یکبار جدی گرفته شود؛ به عبارت دیگر در سن بالای ۳۵ سال، هر شش ماه یکبار خانم‌ها آزمایش و بررسی‌ها لازم را انجام دهد تا با سرطان سینه پیشرفته مواجه نشوند. در واقع وقتی ما از پیشگیری سرطان حرف می‌زنیم، یعنی غربالگری و چکاپ را جدی گرفته‌ایم و به آن پایبندیم.» اینها را دکتر الچیان به جام جم می‌گوید.

او معتقد است اگر سابقه ابتلا به سرطان در اعضای خانواده دور و نزدیک وجود دارد، بهتر است این بررسی‌ها و به معنای بهتر، این پیشگیری‌ها به طور جدی‌تر انجام شود؛ چرا که با چنین پیشگیری‌ها می‌توانیم از شیوع و انتشار بیماری سرطان جلوگیری کنیم و در مرحله بعد، مانعی جدی برای پیشرفت بیماری به سطوح بالاتر ایجاد کنیم.

زندگی سالم

گاهی در عادت‌های جا افتاده در زندگی‌مان، رفتارهایی را مدام تکرار می‌کنیم که توجهی به خطرناک بودن آنها نداریم؛ رفتارهایی که می‌توانند ما را با یک اتفاق ناشناخته در بدن‌مان روبه‌رو کنند. موضوعی که دکتر الچیان هم آن را تایید می‌کند و از برخی از این عادت‌ها و ضرورت اصلاح آنها به عنوان پیشگیری از بروز بیماری‌ها از جمله سرطان می‌گوید:« مثلا استفاده بی‌رویه از آنتی‌بیوتیک، می‌تواند باعث بروز بیماری‌های نوپدید باشد؛ برای همین است تاکید داریم که به شکل خودسرانه دارو مصرف نکنید! اما به طور کلی، باید بدانیم که غذایی که می‌خوریم، هوایی که نفس می‌کشیم، وضعیت ذهن و روان‌مان، هیجانات زندگی و... همه می‌تواند از جمله ابزارهای پیشگیری از بروز ناگهانی سرطان باشد؛ در واقع دقیقا آنجاکه با این بیماری در فردی روبه‌رو می‌شویم و از خودمان درباره دلیل ابتلا می‌پرسیم باید علت را در سبک زندگی او جست‌وجو کنیم.» به همین دلیل این متخصص داخلی، از اهمیت تولید غذای سالم و توزیع سالم‌تر آن بین مردم می‌گوید و ادامه می‌دهد: « قرار دادن آب سالم در اختیار کشاورز، مصرف کم سموم شیمیایی، سم‌زدایی به موقع و ... می‌تواند یکی از ستون‌های این پیشگیری باشد.» در واقع از زمین تا محصول همه چیز باید به نحوی سالم پیش رفته باشد؛ که اگر اینطور باشد، آن‌وقت می‌توانیم بگوییم با توجه به ارگانیک و طبیعی زندگی کردن، ریسک بیماری سرطان را به حداقل رسانده‌ایم. البته که درست است که برخی از این مراحل، در اختیار ما به عنوان مصرف‌کننده نیست ولی بهتر است تا آنجا که می‌توانیم، به محصولات طبیعی دسترسی پیدا کنیم و از ورود محصولاتی که مواد نگهدارنده دارند، به زندگی‌مان جلوگیری کنیم: « ضمن این‌که در این میان، نباید فراموش کنیم که قرار گرفتن در معرض انواع آلایندگی‌ها، از جمله آلودگی صوتی، گازی و ... هم می‌تواند عامل تاثیرگذار در بروز سرطان باشد؛ پس بهتر است خودمان را در معرض مستقیم آنها قرار ندهیم.»

برش

استرس را سرکوب کن

بیشتر متخصصان حوزه سلامت معتقدند استرس، از عوامل پیشرفت بیماری‌هاست؛ استرسی که اگر به شکل موقت و لحظه‌ای باشد، آن‌قدر نمی‌تواند دردسرساز باشد اما اگر همین استرس مزمن و همیشگی شود، خطرهایی جدی با خود به همراه دارد:« همین استرس‌هایی که همه ما در طول روز آن را تجربه می‌کنیم و این روزها شدت گرفته است، می‌تواند عاملی برای سرطان باشد؛ استرس گرانی، اجاره خانه، مسائل سیاسی، امنیت شغلی و ... می‌تواند آن‌قدر در درون فرد رخنه کند که شخص را به بیماری‌هایی جدی مبتلا کند.» دکتر الچیان ادامه می‌دهد که وقتی یک بیماری اتفاق می‌افتد، برخی هورمون‌های دفاعی به آن حمله می‌کنند و اجازه پیشروی بیماری را نمی‌دهند اما تبدیل استرس لحظه‌ای به استرس مزمن، یعنی همان چیزی که ما در زندگی روزمره با آن مواجهیم، باعث کاهش حساسیت هورمون‌های دفاعی بدن می‌شود و در نتیجه شاهد افزایش آمار ابتلا به سرطان در جامعه هستیم:« به همین دلیل توصیه همیشگی ما به مردم این است که تا آنجا که می‌توانند خودشان را در معرض استرس قرار ندهند و مراقب آرامش و سلامت جسم و جان‌شان باشند.»

حل سودوکو ۴۸۵۳

۹	۵	۷	۴	۱	۶	۳	۲	۸
۶	۲	۸	۳	۹	۷	۱	۴	۵
۳	۴	۱	۲	۵	۸	۶	۷	۹
۵	۷	۳	۶	۸	۲	۹	۱	۴
۸	۱	۴	۹	۷	۵	۲	۳	۶
۲	۹	۶	۱	۳	۴	۸	۵	۷
۷	۶	۲	۸	۴	۳	۵	۹	۱
۱	۸	۵	۷	۶	۹	۴	۱	۲
۴	۳	۹	۵	۲	۱	۷	۶	۳

۶	۷	۴	۳	۱	۹	۲	۵	۸
۳	۲	۱	۸	۶	۵	۷	۹	۴
۸	۵	۹	۲	۴	۷	۶	۱	۳
۷	۹	۶	۵	۳	۲	۴	۸	۱
۴	۸	۳	۱	۷	۶	۹	۲	۵
۲	۱	۵	۹	۸	۴	۳	۷	۶
۵	۶	۸	۷	۲	۳	۱	۴	۹
۹	۳	۲	۴	۵	۶	۸	۱	۷
۱	۴	۷	۶	۹	۸	۵	۳	۲

سودوکو ۴۸۵۴

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

					۳			
	۳	۷	۱	۸	۶			
	۸							
	۱						۲	۶
	۹						۸	
۵	۲						۷	
۴							۱	
۷	۵	۹	۳	۱			۶	
							۴	

				۵				
			۶	۹	۷	۸	۲	
							۴	
۳	۶						۷	
	۴						۹	
	۱						۵	۸
	۵					۲	۶	۴
	۷	۹	۳	۱	۲			
					۶			

شماره ۱۹۱۱۶۲۸
نوبت اول
اصلاحیه
۱۴۰۴-۳۷
نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۱/۳۰ روزنامه جام جم
نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۱/۳۱ روزنامه سپهان
اصلاحیه آگهی مناقصه عمومی
سرمایه‌گذاری پروژه مرکز تولید گل و گیاه گویم
به شماره سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد):
۲۰۰۳۰۹۶۶۸۸۰۰۱۲۱۹
بند زیر نسبت به آگهی فوق الذکر اصلاح می گردد و سایر مفاد و شرایط آگهی به قوت خود باقی است. ضمناً آگهی و اسناد مربوط به مناقصه و اصلاحات مربوطه از طریق سایت www.Setadiran.ir قابل مشاهده و دریافت می باشد.
آخرین مهلت دریافت (توزیع) اسناد: متقاضیان می توانند حداکثر تا ساعت ۱۲ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۳۱ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اسناد مناقصه را دریافت نمایند.
آخرین مهلت ارائه پیشنهادات: آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و ثبت اسناد و مدارک در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) حداکثر تا ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۰ می‌باشد.
زمان تشکیل کمیسیون معاملات: کمیسیون معاملات ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۰ تشکیل می‌گردد.
اداره‌کل ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری شیراز
شهرداری شیراز

شرکت توسعه منابع انرژی‌زای توان
نوبت اول
صباباتری
آگهی مناقصه عمومی
مناقصه عمومی یک مرحله ای (شماره ۴/۰۴۰۱/۰۶)
گروه صنعتی شهید حاج امینی وابسته به شرکت توسعه منابع انرژی توان در نظر دارد تدارک، نصب، تست و راه اندازی دستگاه های پرس خود را به شرح ذیل از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد و تحویل پاکت ها برابر روش ذیل اقدام نمایند.
۱-ارائه رزومه کاری و سوابق فعالیت قابل قبول از سوی متقاضیان الزامی است.
۲-تضمین شرکت در مناقصه: یک فقره ضمانت نامه معتبر بانکی به مبلغ ۵٪ مبلغ پیشنهادی مناقصه گر
۳-تاریخ دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ چاپ نوبت دوم آگهی ۱۴۰۴/۰۲/۰۱ تا ساعت ۱۵ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۸ می باشد.
۴-آخرین مهلت ارسال اسناد مناقصه: تا پایان ساعت ۱۴ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۸
۵-بهای اوراق مناقصه: مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال واریز به حساب شماره (۱۱۷۷۸۰۰۴۳۵۹۰۹) با شناسه واریز (۴۹۰۵۳۴۱۹۶۱) به نام شرکت توسعه منابع انرژی توان، گروه صنعتی شهید حاج امینی نزد بانک سپه. ارائه رسید پرداخت الزامی می باشد.
۶-محل دریافت و تحویل اسناد مناقصه: شرکت توسعه منابع انرژی توان گروه صنعتی شهید حاج امینی واقع در کیلومتر ۱۳ بعد از عوارضی آزادراه تهران - ساوه، خروجی صباشهر، کارخانجات صباباتری مدیریت بازرگانی (مدقراردادها) شماره تماس: ۰۲۱۵۶۵۷۴۹۱۴
۷-هزینه دو نوبت انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.
۸-شرکت توسعه منابع انرژی (گروه صنعتی شهید حاج امینی) در رد یا قبول پیشنهاد مختار می باشد.
۹-سایر اطلاعات در اسناد مناقصه مندرج می باشد. جهت اطلاعات بیشتر با شماره های ۱۴-۰۲۱۵۶۵۷۴۹۱۳ تماس حاصل فرمایید.
۱۰-دریافت اسناد مناقصه با ارائه معرفی نامه کتبی صورت می پذیرد.
مدیریت بازرگانی گروه صنعتی شهید حاج امینی

شرکت توسعه منابع انرژی‌زای توان
نوبت اول
صباباتری
آگهی مناقصه عمومی
مناقصه عمومی یک مرحله ای (شماره ۴/۰۴۰۱/۰۸)
گروه صنعتی شهید حاج امینی وابسته به شرکت توسعه منابع انرژی توان در نظر دارد مناقصه تزریق جلد، درب ها و لجن گیر باتری های OPZS خود را به شرح ذیل از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد و تحویل پاکت ها برابر روش ذیل اقدام نمایند.
۱-ارائه رزومه کاری و سوابق فعالیت قابل قبول از سوی متقاضیان الزامی است.
۲-تضمین شرکت در مناقصه: یک فقره ضمانت نامه معتبر بانکی به مبلغ ۵٪ مبلغ پیشنهادی مناقصه گر
۳-تاریخ دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ چاپ نوبت دوم آگهی ۱۴۰۴/۰۲/۰۱ تا ساعت ۱۵ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۸ می باشد.
۴-آخرین مهلت ارسال اسناد مناقصه: تا پایان ساعت ۱۴ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۸
۵-بهای اوراق مناقصه: مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال واریز به حساب شماره ۱۱۷۷۸۰۰۴۳۵۹۰۹ با شناسه واریز ۴۹۰۵۳۴۱۹۶۱ به نام شرکت توسعه منابع انرژی توان گروه صنعتی شهید حاج امینی، نزد بانک سپه. ارائه رسید پرداخت الزامی می باشد.
۶-محل دریافت و تحویل اسناد مناقصه: شرکت توسعه منابع انرژی توان واقع در کیلومتر ۱۸ آزادراه تهران - ساوه، خروجی صباشهر به سمت شهریار، شرکت توسعه منابع انرژی توان گروه صنعتی شهید حاج امینی، مدیریت بازرگانی (مدقراردادها) ۱۴_۰۲۱۵۶۵۷۴۹۱۳
۷-هزینه دو نوبت انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.
۸-شرکت توسعه منابع انرژی (گروه صنعتی شهید حاج امینی) در رد یا قبول پیشنهاد مختار می باشد.
۹-سایر اطلاعات در اسناد مناقصه مندرج می باشد. جهت اطلاعات بیشتر با شماره های ۱۴-۰۲۱۵۶۵۷۴۹۱۳ تماس حاصل فرمایید.
۱۰-دریافت اسناد مناقصه با ارائه معرفی نامه کتبی صورت می پذیرد.
مدیریت بازرگانی گروه صنعتی شهید حاج امینی

شرکت توسعه منابع انرژی‌زای توان
نوبت اول
صباباتری
آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
به همراه ارزیابی کیفی (شماره ۴/۰۴۰۱/۰۷)
گروه صنعتی شهید حاج امینی وابسته به شرکت توسعه منابع انرژی توان در نظر دارد تدارک، نصب، تست و راه اندازی ۴ ردیف انواع کوره و ۲ ردیف انواع آون خود را به شرح ذیل از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد و تحویل پاکت ها برابر روش ذیل اقدام نمایند.
۱-ارائه رزومه کاری و سوابق فعالیت قابل قبول از سوی متقاضیان الزامی است.
۲-تضمین شرکت در مناقصه: یک فقره ضمانت نامه معتبر بانکی به ارزش ۵٪ مبلغ پیشنهادی مناقصه گر
۳-تاریخ دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ چاپ نوبت دوم آگهی ۱۴۰۴/۰۲/۰۱ تا ساعت ۱۶ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۸ می باشد.
۴-آخرین مهلت ارسال اسناد مناقصه: تا پایان ساعت ۱۲ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۸
۵-بهای اوراق مناقصه: مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال واریز به الف) شماره شبا IR۷۳۰۱۵۰۰۰۰۰۰۸۷۹۸۰۰۱۷۸۲۰۲
ب) شناسه واریز ۱۲۳۴۵۶۷۸۹۵۱ به نام شرکت توسعه منابع انرژی توان، نزد بانک سپه.
۶-محل دریافت و تحویل اسناد مناقصه: شرکت توسعه منابع انرژی توان واقع در کیلومتر ۱۸ آزادراه تهران - ساوه، خروجی صباشهر به سمت شهریار، شرکت توسعه منابع انرژی توان گروه صنعتی شهید حاج امینی، مدیریت بازرگانی (مدقراردادها) ۱۴_۰۲۱۵۶۵۷۴۹۱۳
۷-هزینه دو نوبت انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.
۸-شرکت توسعه منابع انرژی (گروه صنعتی شهید حاج امینی) در رد یا قبول پیشنهاد مختار می باشد.
۹-سایر اطلاعات در اسناد مناقصه مندرج می باشد. جهت اطلاعات بیشتر با شماره های ۱۴-۰۲۱۵۶۵۷۴۹۱۳ تماس حاصل فرمایید.
۱۰-دریافت اسناد مناقصه با ارائه معرفی نامه کتبی صورت می پذیرد.
مدیریت بازرگانی گروه صنعتی شهید حاج امینی