

#### با کارشناس

## ۲ اتفاق مهم برای درمان سرطان

روش‌های نوین درمان سرطان در ایران از گسترش تحقیقات در حوزه ایمونوتراپی تا واکسن‌های ضدسرطان رشد چشمگیری داشته است.

آزاده کیومرثی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اعلام این مطلب گفت: «ایمونوتراپی به‌عنوان یکی از روش‌های امیدوارکننده در درمان انواع سرطان‌های کودکان از جمله تومورهای مغزی، در ایران هم مورد استفاده قرار گرفته است.» او ادامه داد: «تحقیقات در زمینه استفاده از واکسن‌های ضدسرطان هم به‌عنوان یک روش نوین درمانی در سرطان‌های کودکان در حال توسعه و پیشرفت است. این واکسن‌ها می‌توانند به شناسایی و هدف‌گیری آنتی‌ژن‌های موجود در سلول‌های سرطانی کمک کنند.» به‌گفته کیومرثی، پژوهش‌ها در زمینه واکسن‌های ضدسرطان انواع روش‌های ایمونوتراپی نوین، گام‌های مثبتی در راستای بهبود درمان سرطان‌های کودکان به‌شمار می‌آیند و می‌توانند به مرور زمان به نتایج امیدوارکننده‌ای منجر شوند.

#### نکته روز

## اتباع می‌توانند خون بدهند؟

براساس قانون و استاندارد جهانی دریافت خون از اتباع کشورها انجام نمی‌شود. حال سؤال اینجاست که با وجود این ممنوعیت چرا در ایران از برخی اتباع خون گرفته می‌شود؟ عبدالله سالک مقدم، معاون فنی و فناوری‌های نوین سازمان انتقال خون در این‌باره می‌گوید: «اتباع خارجی نمی‌توانند خون اهدا کنند، اما کسانی که کارت آمایش به آنها داده شده، به نوعی تبعه ایران شده‌اند و گویا ایرانی محسوب می‌شوند؛ به‌طور مثال ممکن است کسی والدین افغان داشته باشد، اما از آنجا که خود متولد اینجاست به نوعی ایرانی به‌حساب می‌آید و می‌تواند خون بدهد، اما اتباعی که نه‌تنها از افغانستان، بلکه از هر کشور دیگری به ایران می‌آیند، چنانچه کارت نداشته باشند، برای اهدای خون امکان‌پذیر نیست.» به‌گفته این مسئول، مسئله اصلی اپیدمیولوژی بیماری‌هاست و نه ژنتیک و مناطقی مانند افغانستان مالا‌یاختیز هستند و یا ممکن است بیماری‌هایی شیاع باشند که در سیستم ایران هنوز شناخته‌شده نیست یا وجود ندارد.

## جریمه ۵۰۰میلیونی برای مداخله در پزشکی

مهدی صانعی، بازررس دادسرای ویژه جرائم پزشکی با اشاره به سونامی عمل‌های جراحی در کشور گفته امروز بیشترین جرمی که به مردم آسیب وارد می‌کند، مداخله در امر پزشکی است و جریمه این تخلف از ۵میلیون تومان به ۵۰۰میلیون تا یک میلیارد افزایش یافته است.

# اشتباهات چربی‌ساز

## اشتباهات موجود در سبک زندگی تان

## می‌تواند باعث اضافه وزن شود

### گزارش

**یکتافراهانی**  
روزنامه‌نگار

بسیاری از ما به‌طور ناخودآگاه عاداتی داریم که باعث افزایش وزن می‌شوند؛ بدون اینکه به خوردن ربط داشته باشند. اینها اشتباهاتی هستند که شاید زیاد به چشم‌مان نیایند، اما می‌توانند اثرات و عوارض سختی بر ایمان در حوزه اضافه وزن و چاقی داشته باشند. سینا بشکوه، کارشناس تغذیه و استاد دانشگاه، درباره این عادت‌ها با ما نکته‌هایی را در میان می‌گذارد.

## حذف وعده‌های غذایی

یک باور اشتباه در میان بسیاری از افراد وجود دارد که حذف وعده‌های غذایی به کاهش وزن کمک می‌کند، اما واقعیت این است که این کار باعث گرسنگی شدید در طول روز و در نتیجه پر خوری در وعده‌های بعدی می‌شود.

## کمبود پروتئین

پروتئین نقش حیاتی در احساس سیری دارد. رژیم‌های کم پروتئین ممکن است باعث افزایش گرسنگی و در نهایت پر خوری شوند. مواد غذایی غنی از پروتئین مانند تخم‌مرغ، گوشت سفید، ماهی و حبوبات به شما کمک می‌کنند تا احساس سیری طولانی‌تری داشته باشید.

## سعی کنید

## هنگام

## غذاخوردن

## تمرکزتان فقط

## روی غذا باشد

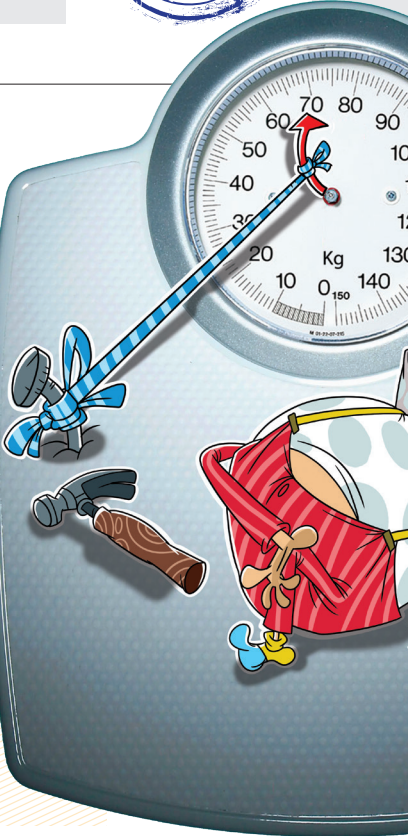
## تا از پر خوری

## بی‌خود

## جلوگیری

## کنید

### نمی‌بینید خبرهایی که



## خوردن سریع و بی‌توجه

## به سیری

مغز انسان حدود ۲۰ دقیقه زمان نیاز دارد تا سیگنال سیری را دریافت کند؛ به همین دلیل، غذا خوردن سریع می‌تواند باعث شود شما بیشتر از آنچه بدنتان نیاز دارد بخورید.

## دریافت ناکافی فیبر

فیبر موجود در میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و غلات کامل به ایجاد حس سیری کمک می‌کند و عملکرد گوارشی را بهبود می‌بخشد. کمبود فیبر در رژیم غذایی می‌تواند منجر به پر خوری و مشکلات گوارشی شود؛ بنابراین مصرف مواد غذایی غنی از فیبر به کاهش وزن کمک می‌کند.

## دریافت ناکافی فیبر

## نوشیدنی‌های شیرین

## وقته‌های مخفی

نوشیدنی‌هایی مانند نوشابه، آبمیوه‌های صنعتی و حتی چای‌های طعم‌دار، مقدار زیادی قند مخفی دارند که می‌تواند به سرعت جذب بدن و باعث افزایش اشتها و ذخیره چربی شود.

## مغز انسان

## حدود ۲۰ دقیقه

## زمان نیاز دارد تا

## سیگنال سیری را

## دریافت کند

## مصرف زیاد نان و برنج سفید

غذاهای تهیه‌شده از کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند نان و برنج سفید می‌توانند باعث افزایش سریع قندخون شوند و سپس شما را دوباره گرسنه کنند.

## کم‌خوابی و استرس زیاد

کمبود خواب و استرس می‌تواند بر هورمون‌های گرسنگی تأثیر منفی بگذارد و شما را به سمت انتخاب غذاهای پر کالری سوق دهد.

## غذا خوردن با تلویزیون یا موبایل

اغلب زمانی که حواسمان پرت است و توجهی به غذای خود نداریم، بیشتر از آنچه بدنمان نیاز دارد، می‌خوریم. سعی کنید هنگام غذاخوردن، تمرکزتان فقط روی غذا باشد تا از پر خوری بی‌خود جلوگیری کنید.

## مصرف غذاهای رژیمی ناسالم

بعضی از غذاهایی که به‌عنوان رژیمی یادون قند تبلیغ می‌شوند، حاوی شیرین‌کننده‌های مصنوعی، مواد افزودنی و چربی‌های ناسالم هستند که می‌توانند اشتها را افزایش دهند. بهتر است برچسب مواد غذایی را با دقت بخوانید و به دنبال انتخاب‌های طبیعی و سالم باشید.

## کمبود ۴۵۰ قلم دارو در کشور

سیدمحمد جمالیان، عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس از کمبود ۴۵۰ قلم دارو خبر داده و گفته با توجه به انجام نشدن اقدامات مؤثر، پیش‌بینی می‌شود کمبودها در اسفند بیشتر شود. قرار بود پول پرداختی به داروخانه‌ها و دانشگاه‌ها صرف تأمین دارو و تسویه بدهی‌ها شود ولی این اتفاق نیفتاده است.

## سبک زندگی

## دراهمکار ساده پیشگیری از سرطان

آمار ابتلا به سرطان کلیه در جهان رو به افزایش است و به چهاردهمین سرطان شایع در سراسر جهان بدل شده. در ایران هم حدود ۹۹ درصد از سرطان‌ها مربوط به کلیه است و مردان ۳ برابر زنان درگیر این بیماری‌اند. زمانی که سلول‌های کلیه تغییر و به‌طور غیرطبیعی رشد کند، می‌تواند منجر به سرطان کلیه شود، اما عوامل دیگری هم هستند که احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهند و با رعایت آنها ریسک ابتلا به این سرطان کاهش پیدا می‌کند.

## توک سیگار

سیگار کشیدن خطر ابتلا به سرطان کلیه را ۳۹ درصد افزایش می‌دهد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ ثابت کرد که حتی کشیدن چند نخ سیگار در روز به‌طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان کلیه را افزایش می‌دهد.

## حفظ وزن مطلوب بدن

افراد دارای اضافه‌وزن در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان سلول کلیوی (RCC) هستند که شایع‌ترین نوع سرطان کلیه است. اضافه‌وزن می‌تواند منجر به تغییراتی در برخی هورمون‌ها شود.

## کنترل فشار خون

فشارخون بالا با افزایش خطر ابتلا به سرطان کلیه مرتبط است. فشارخون بالا به مرور می‌تواند به شریان‌ها، به‌ویژه کلیه‌ها و چشم‌ها آسیب بزند. کنترل فشارخون در کاهش خطر ابتلا به سرطان بسیار مهم است.

## مراقبت از رژیم غذایی

آنچه می‌خورید نقش مهمی در تأثیرگذاری بر خطر ابتلا به سرطان کلیه دارد. داشتن رژیم غذایی متعادل برای سلامت کلیه عالی است. نتایج یک مطالعه مشخص کرد که مصرف بیشتر میوه و سبزی خطر ابتلا به سرطان کلیه را کاهش می‌دهد.

## اجتناب از الکل

الکل، حتی در مقادیر اندک، خطر قابل توجهی برای سلامتی دارد. بنا به اعلام سازمان بهداشت جهانی، هیچ سطحی از مصرف الکل برای سلامتی بی‌خطر نیست. سازمان بهداشت جهانی در بیانیه‌ای که در مجله «بهداشت عمومی لنست» منتشر شد اعلام کرد: زمانی که صحبت از مصرف الکل به میان می‌آید، هیچ مقدار مطمئنی وجود ندارد که سلامتی را تحت تأثیر قرار ندهد. مصرف الکل خطر ابتلا به سرطان کلیه را افزایش می‌دهد.

**آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای خرید ماشین آلات انبار**  
**شرکت پخش البرز (سهامی عام)**  
شرکت پخش البرز (سهامی عام) در نظر دارد جهت خرید ۱۰ دستگاه استاکر برقی و یک دستگاه لیفتراک برقی، از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید، لذا از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط که تمایل به شرکت در مناقصه مذکور را دارند، دعوت می‌گردد به منظور دریافت اسناد مناقصه و آگاهی از شرایط برگزاری مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۹ الی ۱۴۰۳/۱۲/۰۹ به سایت رسمی شرکت پخش البرز [www.alborzdc.com](http://www.alborzdc.com) مراجعه نمایند.  
**شرکت پخش البرز (سهامی عام)**

**راهنمای همشهری**

## تمام آنچه به دنبال آن هستید فقط با یک کلیک در

# rahnama.com



استخدام



املاک



خودرو



گردشگری



خدمات



کسب و کار



لوازم الکترونیکی



لوازم خانگی

## آگهی مفقودی

## گواهی فعالیت صنعتی کارگاه

به نام آقایان امیر منتهایی - مهدی منتهایی و عبدالحسین منتهایی به شماره ۶۷۳۹۳ - ۰۱ مورخ ۱۳۷۵/۱۰/۰۵ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.



شرکت بهره‌بردار  
راه‌آهن شهری تهران و حومه

## فراخوان

## برگزاری مزایده

**شرکت بهره برداری راه آهن شهری تهران و حومه** در نظر دارد مجوز بهره برداری از تعدادی فضای تجاری واقع در ایستگاههای مترو را از طریق مزایده عمومی در بستر سامانه ستاد به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) واگذار نماید. لذا متقاضیان محترم می‌توانند جهت کسب اطلاعات و دریافت اسناد مربوطه، براساس شماره فراخوان‌های ۰۰۳۰۹۹۹۳۶۰۰۱۸۸ الی ۰۵۰۳۰۹۹۹۳۶۰۰۱۸۸ در درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اقدام نمایند.

## آگهی مناقصه عمومی دومرحله‌ای نوبت اول

**شرکت خانه (سهامی خاص)** در نظر دارد: عملیات خاک‌ی، تهیه، حمل، باراندازی و اجرای عملیات ابنیه، تأسیسات برق و مکانیک و نصب و راه اندازی تجهیزات مربوط به کارهای باقیمانده در پروژه شهرک خانه تهران به نشانی: تهران - کیلومتر ۳۰ اتوبان تهران، ساوه - بعد از خروجی رباط کریم - شهرک خانه تهران را به صورت ۱۰۰٪ تهاتر با املاک متعلق به شرکت خانه، به اشخاص حقوقی دارای توان فنی، مالی، تشکیلاتی و سوابق اجرایی مرتبط واگذار نماید. لذا از کلیه واجدین شرایط دعوت می‌شود با پرداخت مبلغ ۱۵ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۸ ضمن در دست داشتن معرفی‌نامه، به نشانی: تهران - خیابان ولیعصر - خیابان دمشق - پلاک ۸ - شرکت خانه، دفتر امور قراردادها مراجعه و اسناد را دریافت نمایند و در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۱۰۸۸۹۰۹۱۰ داخلی ۲۰۱ تماس حاصل نمایید. ضمناً تضمین شرکت در مناقصه عمومی مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال بوده و آخرین مهلت تکمیل و تحویل اسناد به شرکت خانه تا ساعت ۱۵:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۱ می‌باشد؛ به پیشنهادهای مشروط و مبهم و پیشنهادهایی که با شرایط مندرج در آگهی اختلاف داشته باشد و یا بعد از مهلت مقرر واصل گردد، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد. بدیهی است، این شرکت، در ردّ یا قبول هر یک یا تمام پیشنهاده‌ها، بدون آنکه نیاز به ذکر دلیل یا ارائه مستندات باشد، مخیر است. هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

شرایط تکمیلی شرکت در مناقصه در اسناد موجود است و پیشنهاد دهندگان می‌بایست یک نسخه از شرایط مناقصه را دریافت و پس از امضاء و مهرور نمودن آن، به پیشنهاد خود ضمیمه نمایند.

### شرکت خانه



## آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله ای)

**شرکت توزیع نیروی برق استان یزد** شناسه آگهی: ۱۸۸۴۴۲۱

**شرکت توزیع نیروی برق استان یزد** در نظر دارد پروژه مشروحه ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک‌مرحله‌ای با ارزیابی کیفی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۹ لغایت ۱۴۰۳/۱۲/۰۱ از طریق سامانه ستاد ایران به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند و پیشنهادات خود را با توجه به مندرجات دفترچه مناقصه ظرف مهلت مقرر در جدول زیر در سامانه ستاد ایران بارگذاری و ضمناً پاکتهای مناقصه را به دبیرخانه این شرکت تحویل نمایند. ضمناً به پیشنهادهای تحویل داده شده بعد از انقضاء مدت و بارگذاری نشده در سامانه، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

### شماره فراخوان مناقصه در سامانه ستاد : ۰۰۳۰۹۰۶۶۰۰۱۰۷

ردیف	شماره مناقصه	شرح مناقصه	تضمین شرکت در مناقصه	نوع ضمانتنامه	زمان تحویل پакتھا	زمان بازگشائی پакت های ارزیابی کیفی
۱	۱۴۰۳/۱۸۱	واگذاری خدمات قرائت کنتور و وصول بدهی مشترکین مصرف عادی و دیماندی استان یزد	۲۶,۶۷۱,۰۰۰/۰۰۰	۱- ضمانتنامه بانکی ۲- مطالبات ۳- قیض نقدی	ساعت ۱۵	ساعت ۱۰:۳۰ صبح ۱۴۰۳/۱۲/۱۹

۱- هزینه درج آگهی مناقصه و کسورات قانونی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

۲- به پیشنهادات مشروط، مبهم، مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهادهاتی که بعد از موعد مقرر ارسال گردد و یا در سامانه ستاد بارگذاری نگردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۲- داوطلبان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن : ۰۳۵-۳۶۲۴۸۹۸۹ و ۰۳۵-۳۶۲۴۳۱۱۱ امور تدارکات تماس حاصل نمایند.

### روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان یزد