

## عادت‌های ساده برای پیشگیری از سرطان

شروع یک برنامه ورزشی همیشه آسان نیست. انگیزه کم باشد، زمان تا حدی محدود و نتایج ممکن است دور از دسترس به نظر برسند. اما فراتر از اینکه هدف شما تناسب اندام یا کاهش وزن باشد، حرکات منظم، یک مزیت قدرتمند و اغلب نادیده گرفته شده را ارائه می‌دهد که می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کند.

مطالعات گسترده به‌طور مداوم نشان داده‌اند افرادی که فعال می‌مانند، کمتر احتمال دارد به چندین سرطان عمده، از جمله سرطان سینه، روده بزرگ، ریه، کلیه، اندومتر، مری، مثانه و معده مبتلا شوند.

### چگونه ورزش خطر سرطان را کاهش می‌دهد؟

فعالیت بدنی به روش‌هایی فراتر از سوزاندن کالری بر بدن تأثیر می‌گذارد. به کنترل التهاب کمک و هورمون‌های مرتبط با رشد سرطان را متعادل و همچنین دفاع ایمنی بدن را تقویت می‌کند و می‌تواند سلول‌های غیرطبیعی را در مراحل اولیه تشخیص دهد و از بین ببرد. فعال بودن همچنین زمان نشستن را کاهش می‌دهد. تحقیقات، نشستن طولانی مدت را با خطر بالاتر ابتلا به برخی سرطان‌ها و سایر مشکلات سلامت مرتبط می‌داند. علاوه بر این، ورزش می‌تواند از کاهش وزن پشتیبانی کند که نقش مهمی در کاهش خطر سرطان دارد. چربی اضافه بدن می‌تواند التهاب را افزایش دهد، سطح استروژن (هورمون) را بالا ببرد و بر انسولین و فاکتورهای رشد تأثیر بگذارد.

کارشناسان توصیه می‌کنند که بزرگسالان حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت با شدت زیاد در هر هفته داشته باشند. گزینه‌های فعالیت بدنی با شدت متوسط شامل پیاده‌روی سریع (۳ کیلومتر در ساعت) یوگا، گلف و کارهای حیاط یا باغبانی است. فعالیت‌های شدید شامل دویدن آهسته، شنا، طناب زدن و دوچرخه‌سواری سریع (۱۶ کیلومتر در ساعت) است. برای روشن شدن موضوع، به نتایج یک مطالعه جدید اشاره می‌کنیم. این مطالعه نشان داده افرادی که روزانه ۷۰۰۰ قدم برمی‌دارند، در مقایسه با افرادی که ۵۰۰۰ قدم در روز برمی‌دارند، ۱۱ درصد کمتر خطر ابتلا به سرطان آنها را تهدید می‌کند. افرادی که روزانه ۹۰۰۰ قدم برمی‌دارند، ۱۶ درصد خطر ابتلای کمتری به سرطان دارند.

شرکت‌کنندگان که بالاترین سطح فعالیت روزانه را داشته‌اند، ۲۶ درصد خطر ابتلا به سرطان کمتری نسبت به افرادی که کمترین سطح فعالیت را دارند، داشته‌اند.

### انتقاد وزیر بهداشت از تجویز بی‌رویه سرم در کشور

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت، از مصرف بی‌رویه و خارج از عرف سرم در کشور خبر داد و گفت: مصرف سرم در کشور از ۱۳ میلیون در ماه به ۲۳ میلیون افزایش یافته، درحالی‌که سرم اصولاً باید در بیمارستان و براساس نیاز بیماران مصرف شود اما برای هر بیماری و سرماخوردگی تزریق می‌شود.



### واریکوسل شایع‌ترین علت قابل درمان ناباروری مردان است

دکتر محمودرضا مرادی، متخصص اورولوژی با اشاره به شیوع ۱۵ درصدی واریکوسل در جامعه آن را عامل ۳۰ درصد از موارد ناباروری مردان دانست و تأکید کرد که این عارضه مادرزادی با جراحی قابل درمان است. ۵۰ تا ۶۰ درصد بیماران پس از عمل صاحب فرزند می‌شوند.

# نسخه طلایی ترمیم روان

کارشناسان توصیه می‌کنند که با استفاده از «معدارمانی» به خودتان برای بازگشت به زندگی کمک کنید



**گزارش**  
**گروه تندرستی** | در روزهایی که جامعه همچنان درگیر تبعات بحرانی مثل جنگ است بازگشت به زندگی عادی برای بسیاری از مردم با چالش‌های روانی متعددی همراه شده است. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، پس از بحران‌های بزرگ، از هر ۵ نفر یک نفر با مشکلات روانی دست و پنجه نرم می‌کند و در این شش‌ماه از بین توصیه‌های متعددی که روانشناسان برای بازگشت به زندگی عادی دارند یکی از توصیه‌ها نقش «معنای زندگی» در ترمیم وضعیت روانی است.

### می‌خواهم چه چیزی بسازم؟

ظهور جریان، روانشناس و مشاور درباره اهمیت معنای زندگی به مشهور می‌گردد. «بذیرش رنج و تلاش برای معنا بخشیدن به آن یکی از مسیرهای مهم برگشت به تعادل روانی بعد از بحران‌های بزرگ است.» او تأکید می‌کند: «رویکردی در روانشناسی با عنوان «معدارمانی» وجود دارد که متمرکز بر کمک به افرادی است که احساس می‌کنند معنای زندگی خود را از دست داده‌اند. این رویکرد در بازسازی هویت فردی نقش مهمی دارد و کمک می‌کند تا دوباره این پرسش را از خود مطرح کنند که از این پس می‌خواهم چه چیزی بسازم. مفهوم «در آمیختن رنج با معنا» هم در نظر گرفته می‌شود؛ اینکه رنج به‌عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان در نظر گرفته می‌شود و انسان در مواجهه با رنج می‌تواند به زندگی خود معنا ببندد، چون در نبود رنج و چالش، انگیزه رشد و حرکت هم کاهش پیدا می‌کند و نوعی رکود وی معنایی از زندگی شکل می‌گیرد.»

### از خودتان ۳ سؤال بپرسید

اگر این سؤال‌ها را نمی‌توانید جواب دهید، شاید نیاز به بازسازی معنا دارید:

- ۱ این روزها برای چه چیزی صبح بیدار می‌شوم؟
- ۲ چه کسی به بودن من نیاز دارد؟
- ۳ اگر بحران تمام شود، دوست دارم چه چیزی بسازم؟

### مراقب انگیزه‌های طبیعی باشم

به گفته جریان، «مطالعاتی که در مورد ایجاد محیط‌های کاملاً ایده‌آل و بدون چالش انجام شده نشان می‌دهد در چنین شرایطی امکان بروز پدیده‌هایی مانند افسردگی، پرخاشگری و از بین رفتن انگیزه‌های طبیعی وجود دارد.» او در این باره به یک مطالعه روی حیوانات اشاره می‌کند: «محیطی شبه‌آرمان‌شهری برای موش‌ها ایجاد شد، به طوری که غذا به‌وفور در دسترس موش‌ها و فضای کافی برای زندگی و تولیدمثل آنها فراهم بود و تقریباً تمامی نیازهای آنها بدون محدودیت تأمین شد. اما با گذشت زمان، رفتار حیوانات دچار تغییر شد؛ بخشی از آنها دچار اختلالات رفتاری و نوعی بی‌نظمی و افسردگی شدند و در مواردی هم رفتارهای پرخاشگرانه و سلطه‌جویانه بین آنها شکل گرفت.» البته متخصصان تأکید می‌کنند که رفتار انسان پیچیده‌تر از چنین مدل‌هایی است.



### چیزهای خیلی ساده

خیلی‌ها تصور می‌کنند که «معنای زندگی» سخت و فلسفی است؛ درحالی‌که چیزهای ساده هم می‌تواند به ترمیم این شرایط کمک کند، مانند:

- ۱ بزرگ کردن فرزند
- ۲ مراقبت از پدر و مادر
- ۳ ساختن خانه
- ۴ کمک به دیگران
- ۵ یاد گرفتن مهارت تازه
- ۶ حفظ خانواده بعد از بحران
- ۷ دوباره سرپا شدن



### چگونه بعد از بحران دوباره معنا پیدا کنیم؟

- ۱ برنامه روزانه کوچک بچینید.
- ۲ به دیگران کمک کنید.
- ۳ هدف‌های کوتاه‌مدت تعیین کنید.
- ۴ ارتباطات خانوادگی را ترمیم کنید.
- ۵ کار نیمه‌تمامی را دوباره شروع کنید.
- ۶ خاطرات سخت را تجربه‌رشد تبدیل کنید.



### نکته

**پژوهش‌ها نشان داده افرادی که در بحران‌ها «هدف شخصی» دارند استرس کمتری تجربه می‌کنند و تاب‌آوری بیشتری دارند.**

## آگهی نوبت یکمصد و چهل و نهمین مزایده اموال تعاونی‌های اعتبار منحل - (در حال تصفیه)

در راستای مصوبات هیأت تصفیه باقیمانده اموال تعاونی‌های اعتبار افضل توس، البرز ایرانیان، فرشتگان، نام‌الحجج و وحدت (در حال تصفیه) که توسط کارشناسان رسمی دادگستری ارزیابی شده است در روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۲ ساعت ۱۵:۰۰ در آدرس: تهران، میدان ولیعصر، خیابان کریم‌خان زند، انتهای پل کریم‌خان زند، پلاک ۱۱۲ از طریق مزایده حضوری به فروش می‌رسد. مزایده از قیمت ارزیابی شروع شده و به کسانی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نمایند واگذار خواهد شد. ضمناً فی المجلس ده درصد از قیمت پیشنهادی از برنده مزایده (طی چک نقد) اخذ خواهد شد و خریدار موظف است باقیمانده ثمن مورد مزایده را ظرف یک ماه پرداخت نماید، سپس نسبت به انتقال سند و تحویل اموال یا وضع موجود اقدام به عمل می‌آید. ضمناً به اطلاع کلیه سیرده‌کنندگان تعاونی‌های منحل (در حال تصفیه) می‌رساند، که می‌توانند به بالاترین قیمت پیشنهادی، اصل سیرده یا طلب خود را (منفرداً یا مجتمعاً) محل خرید اموال نهارت نمایند. برندگان مزایده در صورت انصراف از مزایده مبلغ ده درصد بدوایز به‌هزینه‌ای انجام شده از سیرده کسر و الباقی ضبط خواهد شد. متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۲ الی ۱۴۰۵/۰۵/۰۱ ساعت ۸:۰۰ صبح الی ۱۵:۰۰ با شماره تلفن: ۰۲۱۸۶۰۷۳۵۴۰ (داخلی ۰۵۷ و ۱۰۵۸) تماس گرفته تا پاسخگوی متقاضیان اموال مورد نظر باشند. توضیح اینکه کلیه هزینه‌ها اعم از آگهی، کارشناسی، نقل و انتقال، شهرداری، اوقاف، مالیات و غیره به عهده برندگان مزایده می‌باشد.

مزایده اموال تعاونی‌های منحل						
ردیف	کد سند	استان	آدرس	پلاک ثبتی	متراژ عرصه	مبلغ پایه (کارشناسی ریال)
۱	افضل توس	تهران	توپخانه، خیابان خیام شمالی، جنب مترو	۱۳۱	فدرالسهم	۴۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	البرز ایرانیان	تهران	خیابان سعیدی، پلاک ۳۰۰	۱۳۳۳۱-۱۳۳۳۲/۱	۲۸۲۷/۸۸	۳,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	فرشتگان رضوی	خراسان	مشهد، نبش اندیشه ۷۵، کارواش	۱۷۵/۷۸۴۳	عرصه ۱۸۱۶	۱,۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰
۴	فرشتگان رضوی	خراسان	مشهد، چشمه گیلاس، جاده قدیم قوچان، بعد از پلج سافروان	۱۱۵۹/۱۵	۲۳۴۰	۱۶۴,۰۰۰,۰۰۰
۵	فرشتگان گلستان	خراسان	رکدوی، چهاره کوچه، شرکت تعاونی وستانی، جنب مدرسه راهنمایی	۸۷/۲۱۳	۳۵۲۵۰	۱۴۱,۰۰۰,۰۰۰
۶	شرکت ثمن نور رخصا (ثامن)	تهران	اموال منقول و ماشین‌آلات		تعداد: ۱۰ سهم	۲,۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰
۷	ثامن خراسان رضوی	خراسان	کاشمر، خیابان قائم، بین قائم ۹ و ۱۱	۳۰۲۶/۷۳۰	۵۷۷	۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۸	ثامن یزد	یزد	یزد، احمدآباد اردکان، خیابان محقق دادام، روبروی حسینیه	۱۷۹۸۹	۲۴۹	۱۰۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۹	ثامن یزد	یزد	شهرک صنعتی تفت	۴۹۳۲/۶۳۲/۹۴۱	۳۳۳/۲۱	۷۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۰	ثامن خراسان رضوی	خراسان	جاده کمربندی آسفالت، امام تقی، یوبان مشهد، باغچه، جاده قدیم نیشابور، اراضی موسوم به پشتکوه	۱۹۲ اصلی	۲۶/۵ هکتار	۱۸,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۱	وحدت اموال و منقول الاثابه	تهران	واقع در تهران، تقاطع فرحزادی و خیابان مطهری			۱۵۷ ردیف مجموعاً ۲۰۰۵ قلم کالا طبق نظریه کارشناسی
۱۲	وحدت تهران	تهران	تهران، فرودگاه مهرآباد			هولپیمای ایرباس (۲۳۱-۸۲۲) به علامت ثبت EP-TTB و سریال ۳۱۴ مطابق سوابق پروازی در حال حاضر غیرعملیاتی، سال ساخت ۱۹۹۲ (با وضع موجود)
۱۳	وحدت تهران	تهران	تهران، فرودگاه مهرآباد			هولپیمای ایرباس (۲۳۱-۸۲۲) به علامت ثبت EP-TTB و سریال ۳۳۳ مطابق سوابق پروازی در حال حاضر غیرعملیاتی، سال ساخت ۱۹۹۲ (با وضع موجود)

## فراخوان مناقصه عمومی



**شرکت مشعل پویا اسپادانا (زیر مجموعه هلدینگ پتروپالایش اصفهان)** در نظر دارد جهت انجام کلیه خدمات مهندسی، بخشی از تامین و احداث پست ۲۳/۳۳ کیلو ولت نیروگاه ۲۱۵ مگاواتی خورشیدی مورچه‌خورت و توسعه 2Bay فیدر ۶۳ کیلو ولت پست آزادگان به صورت EPC، مناقصه‌ای را به روش عمومی همراه با ارزیابی فنی از پیمانکاران رتبه یک پیمانکاری در حوزه نیرو، نفت، گاز برگزار نماید.

**آخرین مهلت زمانی ارائه پیشنهاد و ارسال پاکات مناقصه:** ساعت ۱۲:۰۰ روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۳

**مبلغ ضمانت نامه شرکت در مناقصه:** ۵۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

برای این مناقصه جلسه توجیهی در خصوص دریافت اطلاعات فنی، تکمیلی و رفع هرگونه ابهام در نظر گرفته شده است.

تاریخ این جلسه مورخ ۱۹ اردیبهشت ماه خواهد بود. محل و ساعت جلسه با

## آگهی مناقصه



**سازمان مدیریت حمل و نقل و پایانه‌های مسافربری شهرداری تهران** در نظر دارد خدمات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی و با شرایط مندرج در اسناد مناقصه و رعایت آیین‌نامه مالی و معاملاتی سازمان‌های وابسته به شهرداری تهران به شرح ذیل به اشخاص ذیصلاح و واجد شرایط واگذار نماید. \*اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای در وب سایت شفاف‌سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد.

ردیف	موضوع عملیات	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	برآورد اولیه (ریال)	مدت
۱	نگهداری و راهبری کلیه تأسیسات مکانیکال و الکتریکال و تعمیرات در پایانه‌های غرب، جنوب، پردیس مسافری شرق، پارک‌سوار بیهقی، یونک، ساختمان مرکزی سازمان	۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	یک سال
۲	رفت و روب و شستشوی نیمه مکانیزه معابر و اماکن در پایانه‌ها و تخلیه و لایروبی کانال‌ها، چاه‌ها، منهول‌ها و سبتیک‌ها در کلیه پایانه‌ها و ساختمان مرکزی	۳,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۸۶۳,۳۵۹,۰۰۰	یک سال

**الف) شرایط متقاضی:**  
 ردیف ۱- ارتباط موضوع اساسنامه شرکت متقاضی با موضوع مناقصه و دارا بودن حداقل رتبه ۵ تأسیسات از سازمان برنامه و بودجه کشور/ سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و ظرفیت خالی مجاز (ریالی و تعدادی) با حداقل ۲ سال فعالیت در زمینه نگهداری و راهبری تأسیسات مکانیکی و برقی و ارائه تصویر سوابق اجرایی (خلاصه سوابق اجرایی و رزومه کاری شرکت مرتبط با موضوع مناقصه و حداقل ۳ سال کار مرتبط با موضوع مناقصه) - ثبت نام در سامانه تأمین‌کنندگان و ارائه دهندگان خدمت به نشانی Tehran.ir و دارا بودن کارت الکترونیکی از سامانه مذکور یا وضعیت معتبر از حوزه فنی و عمرانی و یا حمل و نقل و ترافیک در رسته تأسیسات  
 ردیف ۲- دارا بودن گواهی‌نامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه پسماند و رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از اداره کل برنامه‌ریزی و سرمایه‌انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران یا ارائه تعهد مربوطه جهت اخذ رتبه الزامی می‌باشد.  
 ثبت نام در سامانه تأمین‌کنندگان و ارائه دهندگان خدمت به نشانی Tehran.ir و دارا بودن کارت الکترونیکی از سامانه مذکور بسا وضعیت معتبر از حوزه خدمات شهری و محیط زیست در رسته مر تریب  
 \* ملاک شرکت در مناقصه احراز کلیه شرایط مندرج در شرایط عمومی و خصوصی می‌باشد.  
**توجه:** تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.  
**ب) محل دریافت اسناد:** میدان آرژانتین، پارک‌سوار بیهقی، جنب نمایندگی مدیران خودرو، ساختمان تالار پارادایس، طبقه اول (لاره حقوقی و قراردادهای)

### سازمان مدیریت حمل و نقل و پایانه‌های مسافربری شهرداری تهران

