دانستنی‌ها

۹ عادت خوب روزانه برای حفظ سلامت

۹ هزار قدم پیاده‌روی کنید
۸ ساعت شب‌ها بخوابید
۷ لیوان آب بخورید
۶ دقیقه حداقل مدیتیشن کنید
۵ واحد میوه و سبزی بخورید
۴ مرتبه نرمش بدنی و ذهنی کنید
۳ وعده غذای سالم بخورید
۲ ساعت قبل خواب، گوشی را کنار بگذارید
۱ جلسه تمرین ورزشی کنید

قدرت ذهن

تغییر، درد دارد!

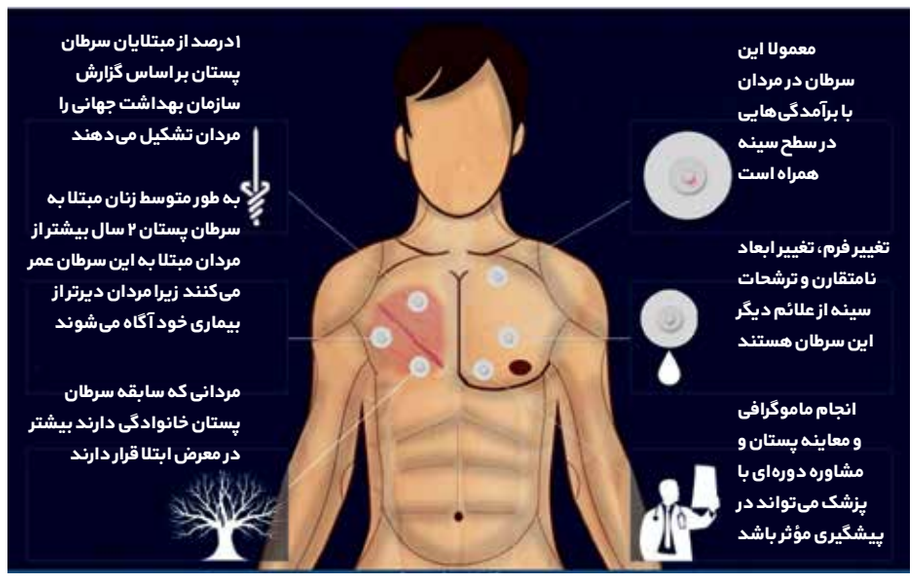
سیدمحسن کالنتر
روان‌شناس بالینی مرکز بهداشت شمال تهران

وقتی فردی به‌علت مشکل مفصل پا به پزشک مراجعه می‌کند و تحت عمل جراحی قرار می‌گیرد، پزشک به او یادآور می‌شود بعد از عمل ممکن است درد بیشتر شود اما به مرور زمان بسیار کمتر از گذشته خواهد می‌شویم، ممکن است خشمگین یا افسرده شویم؛ درست مثل وقتی که به یک زخم فشار وارد می‌شود اما وقتی مورد واکاوی و بررسی قرار می‌گیرد و در نهایت منجر به حل موضوع می‌شود. اشخاص اغلب عادت دارند راه میانبر و سریعی را برای رسیدن به مقصود انتخاب کنند که کمترین دشواری را داشته باشد در حالی‌که روان ما برای رشد و پیشرفت به تلاش و کوشش نیاز دارد که قطعا با سختی همراه خواهد بود. این‌که ما چه برداشتی از سختی‌ها و رنج‌هایی که می‌کشیم، داریم بسیار در حال ما اثرگذار است.

وقتی انتظار داریم بدون تلاش و کوشش به اهداف خود برسیم یا اهدافی که داریم با انتظاری که از دشواری درک کرده‌ایم تطابق ندارد دچار رنج مضاعف می‌شویم و به علت نرسیدن به اهداف دچار سرخوردگی خواهیم شد. فرد A و B را در نظر بگیرید. فرد A وقتی گواهینامه رانندگی را اخذ کرد به‌صورت هشیار یا ناهشیار فکر می‌کرد قرار نیست تصادف کند و تصادف برای دیگران است. اما فرد B به‌صورت واقع‌بینانه‌ای تصادف را بسیار محتمل می‌دانست. حال اگر شخص A و B تصادف کنند آیا واکنش‌شان به صحنه تصادف و اتفاقی که افتاده است و تاثیری که در روان آنها به جای گذاشته، یکسان است؟ پذیرش این واقعیت که تصادف برای من هم اتفاق می‌افتد، ممکن است کمی دردناک باشد اما با واقعیت تطابق کامل دارد. واقعیت‌ها در زندگی ثابت است اما این‌که واقعیت‌های زندگی را بدانیم، بپذیریم و تغییر کنیم یا با تخیلات و توهمات ذهنی خود زندگی کنیم، نوع و میزان واکنش و تاثیر در روان ما و به‌صورت کلی سلامت روان ما را مشخص خواهد کرد. حال خوب نیاز به تلاش دارد.

خطر ابتلا به سرطان پستان در آقایان نابارور می‌تواند بیشتر باشد

مورد عجیب سرطان در مردان



عسل اخویان‌طهرانی
گروه دانش و سلامت

در میان سرطان‌هایی که بیشترین میزان ابتلا به آنها در دنیا گزارش می‌شود، سرطان پستان جزو شایع‌ترین‌هاست و سالانه میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان درگیر می‌کند. براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۳۹۹ حدود دو میلیون و ۲۶۰ هزار مورد ابتلای جدید به این سرطان در سراسر دنیا شناسایی شده است اما پراکندگی آن در میان زنان و مردان به یک اندازه نیست. سال‌های پیش تصور عمومی بر آن بود که این بیماری فقط در میان زنان شیوع دارد؛ واقعیت این است که گرچه امکان ابتلای مردان نیز به سرطان پستان وجود دارد اما از بیماری‌های نادر برای آنها به‌شمار می‌رود. همین موضوع موجب شده است پژوهش‌های صورت گرفته در خصوص ریشه‌یابی این بیماری در مردان و عوامل تأثیرگذار بر آن بسیار محدود باشد. حالا در پژوهشی جدید گروهی از محققان بریتانیایی در بررسی گسترده‌ای که در میان مردان مبتلا به سرطان داشته‌اند، نشان داده‌اند این بیماری می‌تواند با مشکلات ناباروری در مردان مرتبط باشد.

پژوهشگران موسسه تحقیقات سرطان لندن در پژوهش جدیدی که یکی از بزرگ‌ترین مطالعاتی است که تاکنون درخصوص بیماری سرطان پستان در مردان انجام شده و نتایج آن در نشریه علمی تحقیقات سرطان پستان (Breast Cancer Research) منتشر شده است، تقریبا ۲۰۰۰ مرد مبتلا به این سرطان را بررسی کرده‌اند.

دکتر مایکل جونز، پژوهشگر این مطالعه از موسسه تحقیقات سرطان لندن، درخصوص نتایج این مطالعه می‌گوید: «نتایج مطالعه ما نشان می‌دهد احتمال ابتلا به سرطان پستان در مردان نابارور ممکن است دو برابر بیشتر از افراد بدون مشکل باروری باشد. دلایل این ارتباط هنوز نامشخص است و باید نقش بنیادی هورمون‌های باروری مردانه در خطر ابتلا به سرطان پستان در مردان مورد بررسی قرار بگیرد. امیدواریم ادامه این پژوهش‌ها بتواند به بینشی در مورد علل زمینه‌ای سرطان پستان در مردان و حتی احتمالا در زنان منجر شود.»

نادر ناشناخته

سرطان پستان در میان مردان نادر است و معمولا حدود یک درصد از مبتلایان را مردان تشکیل می‌دهند. انجمن سرطان آمریکا تخمین می‌زند امسال حدود ۲۷۱۰ مرد در این کشور مبتلا به سرطان پستان تشخیص داده می‌شوند و از این تعداد ۵۳۰ نفر بر اثر این بیماری جان خود را از دست خواهند داد. در بریتانیا، جایی که این مطالعه در آن انجام شده است نیز سالانه ۳۷۰ مرد مبتلا به سرطان پستان تشخیص داده می‌شود. نکته‌ای که باید به آن توجه داشته باشیم، این است که متأسفانه به‌دلیل شیوع کمتر این بیماری در مردان، تحقیقات بسیار کمتری به‌طور خاص به سرطان پستان مردانه اختصاص یافته است و تصمیمات درمانی اغلب براساس مطالعات انجام شده روی زنان شکل گرفته است. جونز در این خصوص توضیح می‌دهد: «علل سرطان پستان در مردان تا حد زیادی ناشناخته است. این موضوع تا حدی به این علت است که بروز این سرطان در مردان نادر است و از سوی دیگر مطالعات کمی هم در مورد آن انجام شده است.» به همین علت گروه تحقیقاتی جونز و همکارانش تصمیم می‌گیرند برخلاف این جریان عمل کنند و پژوهش نسبتا گسترده‌ای را برای ریشه‌یابی این بیماری در مردان پیش ببرند.

ردیابی سرطان در ناباروری

پژوهشگران در این مطالعه با ۱۹۹۸ مردی که به سرطان پستان در انگلستان و ولز در یک دوره ۱۲ ساله تشخیص داده شده بودند، مصاحبه کردند. در این گفت‌وگوها سؤالاتی مطرح شد تا وضعیت باروری مردان مشخص شود. این پرسش‌ها شامل این موارد بود که آیا دارای فرزندان بیولوژیکی هستند یا خیر، آیا آنها یا شریک زندگی‌شان تا به حال مشکلاتی در باردار شدن داشته‌اند یا خیر و این‌که آیا آنها تا به حال به دنبال کمک حرفه‌ای برای مشکلات باروری بوده‌اند یا خیر. این پاسخ‌ها سپس با پاسخ‌های ۱۵۹۷ مردی مقایسه شد که سابقه سرطان پستان نداشتند. نتایج به‌دست‌آمده حاکی از آن بود که مردان مبتلا به سرطان پستان بیشتر از مردان بدون سرطان پستان دچار مشکلات باروری هستند. از سوی دیگر خطر سرطان پستان مهاجم (سرطان با توانایی انتشار) به‌طور قابل توجهی با ناباروری مردان مرتبط است. این نتایج حتی پس از در نظر گرفتن عوامل خطر شناخته شده برای ناباروری و سرطان پستان که می‌تواند بر نتایج تأثیر بگذارد نیز برقرار بود. این تیم تحقیقاتی مشاهده کردند که در میان مردان مبتلا به سرطان پستان به‌طور قابل توجهی تعداد افرادی که فرزند ندارند در مقایسه با گروه کنترل، بیشتر است؛ گرچه این موضوع نمی‌تواند به عنوان معیاری برای ناباروری در نظر گرفته شود، زیرا برخی از افراد به دلایل مختلفی تصمیم می‌گیرند بچه‌دار نشوند.

برگرفته از: IFLScience

مکث

ضرورت بررسی‌های دقیق آزمایشگاهی

از آنجا که اطلاعات مربوط به مشکلات ناباروری در این پژوهش فقط از مسیر خوداظهاری افراد داوطلب تأمین شده است، احتمال خطاها در تجزیه و تحلیل اطلاعات به‌مراتب بیشتر خواهد بود. به همین علت به نظر می‌رسد برای نتیجه‌گیری بهتر در این مورد، در مطالعات بعدی مشکلات ناباروری براساس سوابق پزشکی دسته‌بندی شود تا اطلاعات دقیق‌تری از ناباروری برای نتیجه‌گیری‌های قطعی‌تر استفاده شود. در صورتی که این ارتباط در مطالعات بیشتری نیز تأیید شود، می‌تواند مسیر روشن‌تری را در برابر محققان برای ریشه‌یابی بروز این بیماری در مردان، پیشگیری و حتی درمان آن بگشاید. کشف ارتباط بین ناباروری و سرطان پستان مردان، می‌تواند گامی باشد در جهت ایجاد درک بهتر از سرطان پستان مردان و این‌که چگونه می‌توانیم راه‌های بیشتری برای تشخیص و درمان این بیماری در مردان و حتی زنان توسعه دهیم.

آگهی فراخوان عمومی شناسایی تامین کننده
سیمان تیپ ۲ فله و پاکتی

eco.mashhad.ir

معاونت اقتصادی شهرداری مشهد مقدس درنظردارد به منظور تأمین **سیمان تیپ ۲ فله و پاکتی** مورد نیاز خود و پیمانکاران مجموعه ، جهت شناسایی تولیدکنندگان ، تأمین کنندگان ، فروشندگان و بازرگانان مرتبط با موضوع ، از طریق فراخوان عمومی با مشخصات ذیل اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی دعوت می‌گردد در این فراخوان شرکت نمایند.

متقاضیانی که تمایل به شرکت در این فراخوان را دارند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دانلود اسناد فراخوان به سامانه مناقصه و مزایده شهرداری مشهد، به نشانی ETS.MASHHAD.IR ویا درگاه معاونت اقتصادی شهرداری مشهد به نشانی ECO.MASHHAD.IR مراجعه نمایند.

آگهی فراخوان عمومی شناسایی تامین کننده
قیر PG 64-22 و وکیوم باتوم

معاونت اقتصادی شهرداری مشهد مقدس درنظردارد به منظور تأمین **قیر PG ۶۴-۲۲ و وکیوم باتوم** مورد نیاز خود و پیمانکاران مجموعه ، جهت شناسایی تولیدکنندگان ، تأمین کنندگان ، فروشندگان و بازرگانان مرتبط با موضوع ، از طریق فراخوان عمومی با مشخصات ذیل اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی دعوت می‌گردد در این فراخوان شرکت نمایند.

متقاضیانی که تمایل به شرکت در این فراخوان را دارند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دانلود اسناد فراخوان به سامانه مناقصه و مزایده شهرداری مشهد، به نشانی ETS.MASHHAD.IR ویا درگاه معاونت اقتصادی شهرداری مشهد به نشانی ECO.MASHHAD.IR مراجعه نمایند.

آگهی فراخوان عمومی شناسایی تامین کننده
میلگرد A3

معاونت اقتصادی شهرداری مشهد مقدس درنظردارد به منظور تأمین **میلگرد A۳** مورد نیاز خود و پیمانکاران مجموعه ، جهت شناسایی تولیدکنندگان ، تأمین کنندگان ، فروشندگان و بازرگانان مرتبط با موضوع ، از طریق فراخوان عمومی با مشخصات ذیل اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی دعوت می‌گردد در این فراخوان شرکت نمایند.

متقاضیانی که تمایل به شرکت در این فراخوان را دارند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دانلود اسناد فراخوان به سامانه مناقصه و مزایده شهرداری مشهد، به نشانی ETS.MASHHAD.IR ویا درگاه معاونت اقتصادی شهرداری مشهد به نشانی ECO.MASHHAD.IR مراجعه نمایند.

آخرین مهلت تحویل پاکت پیشنهادات : ساعت ۱۵ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۴

آدرس : مشهد/ خیابان دانشگاه / برج آلتون / طبقه ۱۸/ واحد ۲ / دبیرخانه معاونت اقتصادی شهرداری مشهد

ضمناً جهت پاسخگویی به هرگونه سوأل و بمنظور هماهنگی از طریق شماره تلفن ۰۵۱۳۸۴۹۱۴۵۹ اقدام فرمائید.

مشهد جهان شهر برکت و کرامت

مزایده عمومی واگذاری طبقه اول (۲ واحد) از ساختمان مرکزی موسسه فرهنگی ورزشی و توانبخشی ایثار جهت بهره برداری اداری برای مدت یکسال

نوبت دوم

نام و نشانی مزایده‌گزار: موسسه فرهنگی، ورزشی و توانبخشی ایثار - تهران، خیابان طالقانی، خیابان موسوی شمالی، خیابان برفروشان، پلاک ۲۰ ▼ **نوع و مبلغ تضمین شرکت در مزایده:**

موضوع مزایده	شماره درج در سامانه	مبلغ تضمین شرکت در مزایده (ریال)	مبلغ پایه ماهیانه (ریال)
طبقه اول ۲ واحد. بدون پارکینگ و انباری به مساحت تقریبی ۲۴۰ مترمربع	۵۰۰۱۰۹۳۱۱۶۰۰۰۰۱۳	۳۳۶/۰۰۰/۰۰۰	۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰

● لازم است مبلغ تضمین را به صورت ضمانت‌نامه بانکی بدون قید و شرط یا رسید واریز نقدی به حساب شماره ۰۲۰۳۳۳۲۹۹۵۰۰۰ نزد بانک دی، به نام موسسه فرهنگی، ورزشی و توانبخشی ایثار، قابل واریز در کلیه شعب بانک دی ارائه گردد.

◄ **توضیحات:** کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (**ستاد**) به آدرس **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد و لازم است مزایده‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده، محقق سازند. تاریخ انتشار مزایده در سامانه تاریخ **۱۴۰۱/۰۳/۱۰** و به شماره جدول فوق درج در سامانه می‌باشد. ◄ **مهلت زمان تحویل اسناد مزایده:** از ساعت ۸ صبح روز **سه‌شنبه** مورخ **۱۴۰۱/۰۳/۱۰** تا ساعت **۱۶** روز **شنبه** مورخ **۱۴۰۱/۰۳/۲۱** از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت می‌باشد. ◄ **مهلت آپلود اسناد و ارائه پیشنهاد:** از ساعت ۸ صبح روز **سه‌شنبه** مورخ **۱۴۰۱/۰۳/۱۰** تا ساعت **۱۰** صبح روز **چهارشنبه** مورخ **۱۴۰۱/۰۴/۰۱** از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت می‌باشد. ◄ **زمان بازگشایی پاکات:** روز **چهارشنبه** مورخ **۱۴۰۱/۰۴/۰۱** ساعت **۱۲** ظهر از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت و به نشانی: تهران، خیابان موسوی شمالی، خیابان برفروشان، پلاک ۲۰ می‌باشد. ◄ **محل تحویل پاکت‌های تضمین به نشانی ذیل:** تهران، خیابان طالقانی، خیابان موسوی شمالی، خیابان برفروشان، پلاک ۲۰ ◄ **اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:** مرکز تماس **۴-۰۲۱-۱۴۵۶** ◄ **تلفن تماس جهت کسب اطلاعات:** ۴-۸۸۸۹۳۵۶۳-۰۲۱

تذکر: هزینه درج آگهی و حق الزحمه کارشناسی بر عهده برنده مزایده خواهد بود.

مدیریت موسسه فرهنگی، ورزشی و توانبخشی ایثار

آگهی مزایده عمومی – موضوع مزایده : فروش سیم مسی اسقاط (۷۰ تن)
شماره : ۴۰۰۱۰۰۱۱۹۰۰۰۰۰۰ شماره مرجع : ۱۴۰۱

شرکت توزیع برق استان اصفهان در نظر دارد، کالای خود به شرح مذکور و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده را با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) با شماره مزایده ۱۳۶ مرجع ۱۴۰۱ و (شماره سیستمی ۴۰۰۱۰۰۱۱۹۰۰۰۰۰۰ به صورت الکترونیکی به فروش برساند

● **زمان انتشار در سایت:** روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۱ ساعت ۱۰ صبح
● **مهلت دریافت اسناد مزایده:** روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۹ ساعت ۱۸
● **تاریخ بازدید:** روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۱ از ساعت ۸ صبح الی ۱۳ بعدازظهر تا روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۸
● **آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت:** روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۳۱ ساعت ۰۸:۳۰ صبح
● **زمان بازگشایی:** روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۳۱ ساعت ۹ صبح
● **زمان اعلام به برنده:** روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۰۱
ضمنا رعایت موارد ذیل الزامی می باشد:
◄ ۱- برگزاری مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می‌باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه) ارسال پیشنهاد قیمت، بازگشایی پاکات، اعلام به برنده، واریز وجه مزایده و تحویل کالا در بستر سامانه از این طریق امکان‌پذیر می‌باشد. ◄ ۲- پیشنهاد می گردد قبل از ارائه پیشنهاد از اقلام موضوع مزایده بازدید به عمل آورید. ◄ ۳- علاقمندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره‌های ذیل تماس حاصل نمایند.
مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۴۱۹۳۴-۰۲۱
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استان‌ها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش «ثبت نام / پروفایل مزایده گر» موجود است.
● **محل برگزاری مزایده:** سالن جلسات شرکت توزیع برق استان اصفهان
● **ضمانتنامه شرکت در مزایده:** سپرده لازم برای شرکت در مزایده به مبلغ ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی به‌صورت ضمانتنامه بانکی معتبر برای مدت ۳ ماه و قابل تمدید به درخواست شرکت توزیع برق استان اصفهان و یا فیش واریزی به مبلغ مورد نظر به حساب سپهر صادرات به شماره ۰۱۰۵۰۴۲۵۲۲۰۰۵
◄ تحویل ارسال سپرده شرکت در مناقصه به‌صورت فیزیکی و در پاکت لاک و مهر شده قبل از ساعت برگزاری مناقصه به دبیرخانه شرکت توزیع برق استان اصفهان به آدرس: اصفهان، خیابان شریعتی، علاوه بر بارگذاری بر روی سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) الزامی است. ◄ شرکت توزیع برق استان اصفهان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ◄ هزینه درج آگهی مزایده در صفحات داخلی روزنامه‌های جام جم - کسب و کار به عهده برندگان مزایده می‌باشد.
◄ داوطلبان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره **تلفن ۱۳-۳۶۲۷۳۰۱۱-۰۳۱ داخلی ۴۲۷۴** واحد مناقصات و قراردادها تماس حاصل نمایند.

شرکت توزیع نیروی برق استان اصفهان - امور تدارکات و انبارها