

یادداشت



۱۰ اصل برای پیشگیری از سرطان

* منیره شبگرد



«از مصرف دخانیات پرهیز کنید. استفاده از هریک از فرآورده های توتون مانند سیگار، پیپ و قلیان خطرناک است و موجب بروز انواع سرطان از جمله سرطان ریه می شود، حتی جویدن توتون نیز خطرناک است.

«فعالیت بدنی منظم داشته باشید و روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید و از نشستن طولانی مدت پرهیزید.

«وزن خود را در حالت ایدئال نگه دارید. تغذیه سالم داشته باشید؛ از غذاهای کم چرب استفاده کنید. مصرف قند و نمک را محدود کنید و روزانه شش وعده میوه و سبزی بخورید.

«خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید. از پوست خود حفاظت کنید و در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید. هر روز از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

«در منزل و محیط کار، اصول ایمنی را رعایت کنید. برخی مشاغل مثل کشاورزی، سم پاشی، نقاشی، میل سازی، کار در صنایع آهن و فولاد، زغال سنگ، لاستیک و کار تولید یا تعمیر پوتین و کفش، خطر ابتلا به برخی سرطان ها را افزایش می دهند.

«زندگی روانی و معنوی سالمی داشته باشید. خویشتن را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید. از تنش و اضطراب پرهیز کنید و به خداوند و حکمت او اعتماد کنید.

«زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید. با دیگران مهربان باشید و از رقابت ناسالم پرهیزید. همه آدم ها خوبی ها و بدی هایی دارند. آن ها را همان گونه که هستند، بپذیرید. در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان مانند نشانه های زیر به پزشک مراجعه کنید:

- ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک
- تغییر در خال های پوستی
- زخم های بدون بهبود
- وجود توده در هر جای بدن
- سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا
- اختلال در بلع یا سوء هاضمه طولانی مدت
- استفراغ یا سرفه خونی
- اسهال یا بیبوست طولانی
- خونریزی غیر طبیعی
- بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

* کارشناس بیماری های ژنتیک و سرطان

بازگشایی
انتهای خیابان
کوشش، یکی
از مطالبات
قدیمی ساکنان
این محله است

با حضور اعضای شورای اجتماعی محلات برگزار شد

هم اندیشی درباره بازگشایی خیابان کوشش



محله و شهروندانی است که همه روزه از محدود خیابان های کوشش و قائم در حال رفت و آمد هستند. در این نشست، امیرسیاوش حجازی، معاون اجرایی، و احمد مقدس، معاون شهرسازی، با اعضای شورای اجتماعی محلات به گفت و گو و تبادل نظر پرداختند.

و تسهیل در اجرای طرح و پروژه و همچنین کمک و همیاری در زمینه پرداخت عوارض شهری در محدوده مدنظر به منظور تامین بخشی از هزینه های موجود، مطرح و بررسی شد. بازگشایی انتهای خیابان کوشش، یکی از درخواست ها و مطالبات قدیمی ساکنان این

نشست هم اندیشی معاونان اجرایی و شهرسازی شهرداری منطقه ۷ با اعضای شورای اجتماعی محلات درباره بررسی روند بازگشایی خیابان کوشش برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شهرداری منطقه، در این نشست، مسائل مرتبط با اجرای این پروژه، شامل همکاری و مشارکت اصناف و شهروندان

با هدف افزایش همکاری های دوجانبه صورت گرفت

دیدار شهردار با رئیس پژوهشکده ثامن



مشارکت ها و سرمایه گذاری و روابط عمومی منطقه حضور داشتند.

شهری که شهر هوشمند است، تاکید کرد. در این نشست، معاونان شهردار و مسئول

شهردار منطقه ۷ با دکتر حمیدرضا محروقی، رئیس پژوهشکده نوین شهر معنوی ثامن، دیدار و گفت و گو کرد.

به گزارش روابط عمومی شهرداری منطقه، با هدف افزایش تعاملات و همکاری های دوجانبه بین سازمان های اجرایی با نهادهای تحقیقاتی و دانشگاهی، نشست شهردار منطقه ۷ با اعضای پژوهشکده نوین ثامن، در این پژوهشکده برگزار شد.

در این نشست، ابتدا مسئولان کارگروه های مختلف پژوهشکده نوین شهر معنوی ثامن، به معرفی عملکرد کارگروه های خود پرداختند و سپس با بیان مسائل مختلف، بر همکاری های متقابل بین دو طرف تاکید کردند.

در ادامه، شهردار منطقه نیز از دعوت مسئولان پژوهشکده ثامن، تشکر و بر شعار مدیریت جدید

یک عروسی متفاوت را اینجا ببینید

و برای خوشبختی اش دعا می کند. عقدشان را به میزبانی شهدا برگزار می کنند و دلشان قرص است که حضور عموی حنا و دیگر شهدا اگر مایخس محفل خودمانی و کوچکشان است که «شهدا غنر بهیم» است. برای «هستند». برای دیدن فیلم کوتاهی از این مراسم شاد QR کد روبه رو را اسکن کنید.



حساب خالی شده بانکی و قسط های سر ماه را راست وریس کنند و به زندگی عادی برگردند اما حنا و عطایی و محمدصادق بزدی دوست، چندی پیش با هم قرار دیگری می گذارند. آن ها به جای سفره عقد چندصد هزار تومانی، یک سفره ساده قرضی پر از عکس شهدا را کنار مزار عموی هانی که شهید مدافع حرم است، پهن می کنند و به زندگی لبخند می زنند؛ جایی که حنا و مطمئن است عموم رضی حضور دارد

رمضان پور - رسم است وقتی که می خواهند دست عروس و داماد را در دست هم بگذارند، جایی می روند که خیال می کنند بهترین جای دنیاست.

بزرگ ترین تالار، بهترین گل فروشی، معروف ترین آتلیه، ماهرترین آرایشگر، همه چیز را فراهم می کنند که به آن ها خوش بگذرد. حالا بگذریم که خوشی یک شبشان می شود غصه ماه ها و سال های بعدش که چطور