

# سرطان پوست در کمین ماهی خورهای حرفه‌ای

تحقیقات جدید محققان استرالیایی نشان می‌دهد

مصرف بیش از حد ماهی به خاطر وجود آلاینده های صنعتی در دریاها

می تواند باعث افزایش احتمال ابتلا به سرطان پوست شود



۱۶۷ نفر یک نفر است.»

● **نقش آلاینده‌ها در غذاهای دریایی**

کلر کالینز، متخصص تغذیه در دانشگاه نیو کاسل می‌گوید: «نقش آلاینده‌ها در سلامت ماهی و بقیه موجودات دریایی بسیار موثر است. سموم و فلزات سنگین و به طور خاص جیوه ساطع شده از طریق فرایندهای صنعتی مانند سوزاندن زغال سنگ راه خود را به آب‌ها پیدا کرده و توسط پلانکتون‌ها (غذای موجودات دریایی) جذب و در نهایت در بافت‌های میگو و ماهی‌ها جمع می‌شود و می‌تواند به طور مستقیم باعث ایجاد سرطان پوست شود.»

● **روند این پژوهش**

محققان از شرکت کنندگانی که بین سال‌های ۱۹۹۵ تا ۱۹۹۶ انتخاب شده بودند، استفاده کردند. در افرادی که حدود ۴۳ گرم ماهی در روز مصرف می‌کردند، ۲۲ درصد بیشتر از آن‌هایی بود که به صورت میانگین حدود ۳ گرم در روز ماهی مصرف می‌کردند. اما محققان معتقدند نباید به مصرف ماهی به شکل یک طرفه نگاه کرد و دیگر عوامل

مساکنسوی | مترجم

پزشکی

بیش از سه میلیارد نفر در سراسر جهان ماهی و موجودات دریایی جزو وعده‌های اصلی غذایی‌شان است. ماهی منبع پروتئین‌ها و چربی‌های سالم است و خوردن آن در رژیم‌های غذایی چون مدیترانه‌ای و نور دیک بسیار توصیه می‌شود اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مانند همه چیز، مصرف بیش از حد ماهی هم می‌تواند تأثیرات بدی روی سلامت بدن بگذارد و باعث ایجاد ملانوم شود.

● **ملانوم چیست؟**

ملانوم وخیم‌ترین نوع سرطان پوست است که می‌تواند در هر قسمتی از پوست بدن یا در نزدیکی یک خال پوستی ایجاد شود.

این نوع سرطان، از سلول‌های رنگدانه‌ای تشکیل می‌شود و در نتیجه معمولاً قهوه‌ای یا مشکی رنگ است، هر چند ممکن است به رنگ‌های دیگر نظیر قرمز یا سفید هم دیده شود. ملانوم می‌تواند به سرعت در بدن پخش شود و تقریباً هر عضوی از بدن را گرفتار کند.

● **ماهی زیاد، ۲۲ درصد ابتلا به سرطان**

**بیشتر**  
یک مطالعه بزرگ و طولانی مدت روی تقریباً ۵۰۰ هزار نفر نشان داد افرادی که بیش از نصف قوطی ماهی تن در روز می‌خورند، ۲۲ درصد بیشتر در معرض ابتلا به ملانوم (حادترین سرطان پوست) بدخیم هستند. متخصص پوست دانشگاه براون توضیح می‌دهد: «ملانوم پنجمین سرطان شایع در آمریکاست و خطر ابتلا به ملانوم در طول زندگی برای افراد سفید پوست یک در ۳۸، برای افراد سیاه پوست از هر هزار نفر یک نفر و برای افراد اسپانیایی تبار از هر

دانشتنی‌ها

## پلاستیک خوری با چای کیسه‌ای

مطالعات جدید نشان می‌دهد استفاده از چای کیسه‌ای زمینه‌ورود هزاران میکروپلاستیک به بدن را فراهم می‌کند

انتصاری | روزنامه نگار

با نزدیک شدن به فصل تابستان بازار سفر و گردش‌های بیرون شهر داغ داغ است. چای‌یار همیشگی سفر ایرانی‌هاست و بیشتر ما به استفاده از چای کیسه‌ای در سفر و گردش‌ها عادت کرده‌ایم. به تازگی یک متخصص ترکیه‌ای در دانشگاه سقاریه تحقیقاتی روی چای کیسه‌ای انجام داده است که نشان می‌دهد حدود ۱۳ هزار ذره

میکروپلاستیک از هر عدد چای کیسه‌ای (تی‌بگ) وارد آب جوشی می‌شود که از آن برای درست کردن چای استفاده می‌کنیم و می‌خوریم. در این مطلب بیشتر درباره این تحقیقات و مضرات استفاده مداوم از چای کیسه‌ای خواهیم گفت.



● **تایید وجود میکروپلاستیک در خون انسان**

به تازگی یک مطالعه پر سروصدا در هلند انجام شد و نشان داد که میکروپلاستیک برای اولین بار در خون انسان یافت شده است.

در این مطالعه، پلاستیک (پلی اتیلن ترفتالات) که به طور گسترده در

بطری‌های نوشیدنی، بسته بندی مواد غذایی و تولید لباس استفاده می‌شود، پلی استایرن مورد استفاده در بسته بندی مواد غذایی، محصولات خانگی و پلی اتیلن مورد استفاده در کیسه های پلاستیکی، در نمونه های خون شناسایی شد.

● **چای کیسه‌ای و هزاران میکروپلاستیک**

همه می‌دانیم که تجزیه پلاستیک در طبیعت قرن‌ها طول می‌کشد. این پلاستیک‌ها به تدریج به ذرات یک میکرومتری و ۵ میلی متری و در نتیجه به میکروپلاستیک‌ها تبدیل می‌شود. تحقیقات جدید نشان می‌دهد می‌توان در هر چای کیسه‌ای که با آب جوش ترکیب می‌شود ذرات میکروپلاستیک تا ۳ میکرومتری را شناسایی کرد. به عبارت دیگر حدود ۱۳ هزار میکروپلاستیک بین ۳ میکرومتر تا ۵ میلی متر وارد چای می‌شود.

● **در دسرهای عظیم چای به ظاهر کم در دسر!**

محققان بر این باورند که خواص پلاستیک‌ها حتی اگر به قطعات کوچک تقسیم شود تغییر نمی‌کند و بلعیده شدن یا تماس با میکروپلاستیک‌ها باعث ایجاد آثار سمی می‌شود. همچنین دمای آب مناسب چای دم کردن اغلب بیش از ۹۵ درجه سانتی گراد است و زمانی که دمای آب بیشتر از ۴۰ درجه سانتی گراد باشد خطر تجزیه پلاستیک و آزاد شدن مواد سمی آن افزایش می‌یابد. به همین دلیل استفاده از چای دم کرده به جای کیسه‌ای کمک بزرگی به سلامت خود و خانواده‌تان است.

منبع: آناتولی

بیشتر بدانیم

## اگر دایم خسته‌اید، شاید حساسیت فصلی دارید



آلرژی به گرده گیاهان، گرد و غبار یا موهای حیوانات خانگی با تورم در مجرای بینی همراه است. این گونه آلرژی حتی اگر ناچیز و تقریباً نامحسوس هم باشد، ممکن است اکسیژن رسانی به ریه‌ها و تامین آن به اندام‌ها و بافت‌ها را مختل کند اما این همه ماجرا نیست.

به دلیل مشکلات تنفسی، فرد نمی‌تواند حتی خوب بخوابد و اغلب در طول شب از خواب بیدار می‌شود و صبح‌ها بدون این که احساس رفع خستگی کند از خواب‌بری می‌خیزد و به همین دلیل روز به روز، خستگی او بیشتر می‌شود.

بنابراین هنگامی که متوجه شدید چه ماده‌ای باعث آلرژی شما می‌شود، باید زمان تماس با آن ماده را کاهش دهید و به درمان خود کمک کنید.

به عنوان مثال اگر به گرده گل‌ها حساسیت دارید، در روزهایی که انتشار گرده‌ها زیاد است، سعی کنید در منزل بمانید. اگر تهویه هوا در منزل دارید با وجود حساسیت به گرده‌ها سعی کنید پنجره‌ها را کاملاً بسته نگه دارید. اگر مجبور هستید حتماً از منزل خارج شوید، به محض بازگشت لباس‌های خود را عوض کنید و دوش بگیرید.

آشپزی من

نوشیدنی

## شربت شاه توت، ضد عطش و خوش رنگ

شاه توت جزو میوه‌های تابستانی است که به واسطه طعم خاصش طرفداران زیادی دارد. شربت شاه توت می‌تواند یک گزینه عالی برای رفع تشنگی در ماه‌های گرم سال باشد.

● **طرز تهیه:**

۱- آب و شکر را مخلوط کنید روی حرارت بگذارید تا چند جوش بزند.

۲- شاه توت را در کیسه توری قرار دهید و این کیسه را در آب و شکر بگذارید. هر چند دقیقه با کمک چوبی روی کیسه

بزنید تا شیره شاه توت خارج شود.

۳- هر چند دقیقه شربت را با قاشق بردارید و از ارتفاع

مواد لازم

● شاه توت: یک کیلو گرم

● آب: یک لیوان

● شکر: ۲ لیوان



اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان خراسان جنوبی

## فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی به روش فشرده – (نوبت دوم)

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای خراسان جنوبی در نظر دارد مناقصه عمومی به شرح ذیل را فیما بین پیمانکاران واجد شرایط، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید:

شماره	موضوع	مدت	مبلغ برآورد	فهرست بهاء مورد استفاده	مبلغ ضمانت نامه شرکت در فرآیند ارجاع کار
۱۴۰۱/۲۰	فراخوان مناقصه اجرای عملیات لکه گیری، روکش آسفالت و روکش آسفالت حفاظتی در محور سه راهی روم – سرایان – فردوس و دیهوک در استان خراسان جنوبی	۱۲ ماه	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	فهرست بهاء راهداری سال ۱۴۰۱	۱۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

**ضمانتنامه شرکت در فرآیند ارجاع کار میبایست به یکی از دو روش ذیل اخذ و در سامانه ستاد بارگذاری و به صورت فیزیکی تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد:**

الف- ضمانتنامه بانکی معادل مبلغ فوق در وجه اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان خراسان جنوبی

ب- فیش بانکی واریز وجه نقد معادل مبلغ فوق به حساب مندرج در اسناد مناقصه به نام تمرکز وجوه سپرده اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان خراسان جنوبی نزد شعب بانک ملی ایران، مدت اعتبار ضمانتنامه بانکی باید حداقل سه ماه پس از افتتاح پیشنهادها بوده و برای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید باشد.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی اعضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

**شرایط مناقصه‌گران:**

جهت مناقصه فوق پیمانکاران حقوقی دارای حداقل رتبه ۴ رشته راه و ترابری و دارای گواهی معتبر صلاحیت ایمنی انجام کار صادره از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و دارای ظرفیت آزاد مجاز به شرکت در فراخوان مناقصه می‌باشند و در صورت کسب حداقل امتیاز ۶۵ در ارزیابی کیفی، پاکت‌های (الف و ب و ج) آنها از طریق سامانه ستاد بازگشایی خواهد گردید.

**مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه فوق از سایت ستاد:** ساعت ۱۳/۰۰ لغایت ساعت ۱۴۰۱/۰۳/۲۴ اسه شنبه ۱۴۰۱/۰۳/۲۸ شنبه ۱۴۰۱/۰۳/۲۸

**مهلت زمانی ارائه پیشنهاد مناقصه فوق:** ساعت ۱۳/۰۰ از سه شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۴

آدرس و اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌ها: آدرس: خراسان جنوبی – بیرجند – خیابان غفاری – نبش غفاری ۲۵ – اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای خراسان جنوبی

شماره تماس: ۰۵۶-۳۲۳۴۲۱۳۷-۹ کد پستی: ۹۷۱۷۸۳۳۱۱۵ متقاضیان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت آگهی مناقصه به پایگاه ملی اطلاع‌رسانی مناقصات به آدرس

<http://iets.mporg.ir> و سایت اینترنتی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان خراسان جنوبی به آدرس <http://khorasan-south.rmto.ir> رجوع نمایند.

اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز راهبری و پشتیبانی سامانه: ۰۲۱-۴۱۹۲۴

دفتر ثبت نام مرکزی: ۰۲۱-۸۸۹۶۹۷۳۷

شناسه آگهی: ۱۳۳۳۵۱۶