

تو کرمی و ریحی و زبان نیست به کامم
هم بودی و نبودی و جهان بی تو چه نامم

زندگی بدون

سرطان

- ☐ رازها که شگفت است در مورد سرطان
- ☐ همه چیز در مورد سبب، نشانه ها و بدون سرطان
- ☐ آلودگی ها که سرطان را چگونه وارد بدن می کنند؟
- ☐ وضعیت ابتلا به سرطان در کسانی که از ایران به دیگر کشورها مهاجرت می کنند
- ☐ آنچه مردم و متولیان سلامت کشور باید بدانند: آمار ابتلا به سرطان در ایران کاهش یابد
- ☐ سرطان را از خانواده خود دور کنید
- ☐ رمزگشایی از نسخه شفابخش

مؤلفین:

دکتر حسن بهرامی

متخصص علوم شیمی و پروتئین های رادیواکتیو

دکتر رقیه جوانمرد

متخصص جراحی عمومی و سرطان پستان

سرشناسه	: بهرامی، حسن، ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور	: زندگی بدون سرطان: راههای شگفتانگیز در مورد سرطان.../ مولفین حسن بهرامی، رقیه جوانمرد.
مشخصات نشر	: تهران: آثار سبحان: یاررس، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۶ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی): ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-6531-98-4
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
عنوان دیگر	: راههای شگفتانگیز در مورد سرطان
موضوع	: سرطان -- سیب شناسی Cancer - prevention
موضوع	: سرطان -- پیشگیری Cancer -- Prevention
شناسه افزوده	: جوانمرد، رقیه، ۱۳۴۵
ردیف کتبه	: ۱۳۹۵ ز ۹ پ ۶۸۴۸/RC
بندی یوبی	: ۶۱۶/۹۹۴۰۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۳۰۲۸۷

زندگی بدون سرطان

دکتر حسن بهرامی، دکتر رقیه جوانمرد

انتشارات آثار سبحان (با همکاری انتشارات یاررس)

محمد ایمانی

اول- ۱۳۹۵

۵۰۰ نسخه

سبحان

۹۹۰۰ تومان

۹۷۸-۶۰۰-۶۵۳۱-۹۸-۴

ناشر:

مؤلف:

ناشر:

صفحه‌ها:

نوبت و سال چاپ:

تیراژ:

چاپ:

قیمت:

شابک:

مرکز پخش: انتشارات آثار سبحان و یاررس

تهران: میدان انقلاب، خیابان انقلاب، نرسیده به
خیابان ۱۲ فروردین، ساختمان ولی عصر (عج)
پلاک ۱۳۱۴، طبقه دوم
تلفن: ۶۶۹۷۱۱۱۲ - ۶۶۹۷۱۰۴۰

فروشگاه

تهران: میدان انقلاب، خیابان انقلاب، روبروی
دبیرخانه دانشگاه تهران، پاساژ کتابسرای اندیشه،
کتابفروشی آثار سبحان
تلفن: ۶۶۴۱۸۱۹۲

خواننده گرامی سلام

از اینکه شما حامی کپی برداری از این کتاب، آن را خریداری
نموده‌اید و باعث ضرر زیان نویسنده کتاب و انتشارات
مربوطه نشده‌اید بسیار سپاسگزاریم.
لطفاً پیغام ما را به کتابسرای آثار سبحان می‌کنند
برسانید، کپی برداری از کتاب که با حمت فراوان تهیه
شده و با هزینه زیاد به چاپ رسیده است؛ موجب ضرر و
زیان نویسنده و انتشارات مربوطه می‌شود.
همچنین، دریافت هزینه کتاب حق شرعی و قانونی
نویسنده کتاب و انتشارات آن می‌باشد نه حق فردی که
یک دستگاه چاپ و تکثیر خریده است و اکنون از طریق
آن سود می‌برد.
و در ضمن، با کپی کردن کتاب باعث می‌شوند ناشر و
مؤلف زیان ببینند و حتی باعث ورشکستگی شود. در
نتیجه دیگر کتابی ترجمه، تالیف و تولید نخواهد شد!

امیدوارم موفق باشید
انتشارات آثار سبحان

کلیه حقوق معنوی و مادی برای ناشر محفوظ
می‌باشد و هرگونه تکثیر از این اثر پیگرد
قانونی دارد.

براساس آخرین تحقیقات مشخص شده است که در حال حاضر ایران در مقایسه با سایر کشورها، دارای بیشترین رشد در نرخ ابتلا به سرطان می‌باشد. مطالب و اطلاعات مختلفی در مورد سرطان در بین مردم در ایران تبادل می‌شوند که در بعضی موارد مبنای علمی درستی ندارند، همراه‌کننده بوده و در نتیجه کمک موثری به مردم نمی‌کنند. این کتاب کوشیده است تا با رفع خلاءهای علمی موجود، مجموعه‌ای کامل از اطلاعات مرتبط را به زبانی ساده و قابل فهم برای عموم در اختیار علاقمندان قرار دهد. مهم‌ترین هدف تدوین این کتاب، مشخص شدن دلایل بروز سرطان و پیشگیری از آن می‌باشد. بخش‌های ابتدایی کتاب به تاریخچه و مفاهیم مربوط به سرطان می‌پردازد. قسمت‌های بعدی تاثیر عوامل مختلف بر بروز سرطان را مورد بررسی قرار می‌دهند. در ادامه، آنالیزهای آماری ابتلا به سرطان در کشورهای مختلف ارائه می‌گردند و در نهایت نسخه سفابخش و جلوگیری کننده از سرطان تشریح می‌گردد.

کتابی که پیش از این در دسترس خوانندگان حاصل چندین سال تحقیق جامع می‌باشد که مطابق با آخرین یافته‌ها و همگام با آخرین مراجع معتبر علمی دنیا تهیه شده است. در این مطالعه، از طریق ترکیب علوم مدرن شیمی، فیزیک، جغرافیا و پزشکی با علوم سنتی گذشتگان، جمع‌آوری اطلاعات سبک زندگی، همچنین آنالیز داده‌های آماری در کشورهای مختلف دنیا، عوامل تاثیرگذار بر بروز سرطان مورد بررسی قرار می‌گیرند. امیدواریم از طریق این کتاب، آگاهی مردم در مورد سلامت و راهکارهای مهار سرطان افزایش یابد و در نهایت این راهنمای جامع بتواند به هموطنان عزیز در ایران، ای دانش‌آموختن جامعه‌ای سالم‌تر و داشتن زندگی بدون سرطان کمک نماید.

سپاس خدای را که هر چه داریم از اوست. به امید آنکه توفیق یابیم جز خدمت به خلق او نکوشیم.

حسن بهرامی رقیب جوانرود

بهار ۱۳۹۵

فهرست مطالب

۷	فصل ۱. تاریخچه سرطان
۱۱	فصل ۲. مفاهیم مربوط به سرطان
۱۹	فصل ۳. تاثیر عوامل متعارف بر بروز سرطان
۱۹	ارتباط سلامت با اسیدی و قلیایی بودن خون
۲۱	ارتباط سلامت با معذیه و تولید انرژی در بدن
۲۳	ارتباط سلامت با مصرف میوه و سبزیجات
۳۶	ارتباط سلامت با مصرف گوشت
۵۰	ارتباط سلامت با نحوه پختن غذا
۵۳	ارتباط سلامت با میزان مصرف نمک
۵۶	ارتباط سلامت با کیفیت هوا
۶۱	ارتباط سلامت با کیفیت آب آشامیدنی
۶۵	ارتباط سلامت با ورزش
۶۶	ارتباط سلامت با نور خورشید و گرما
۷۱	ارتباط سلامت با یون‌های مثبت و منفی موجود در هوا
۷۲	ارتباط سلامت با کیفیت خواب
۷۵	ارتباط سلامت با استفاده از گوشی‌های همراه
۷۸	ارتباط سلامت با مواد شیمیایی، آرایشی و داروها
۸۵	ارتباط سلامت با استرس و احساسات ناخوشایند
۸۶	فصل ۴. تاثیر رادیواکتیویته بر سرطان
۹۲	میزان پراکندگی عناصر رادیواکتیو در طبیعت
۹۶	ارتباط فعالیت معادن استخراج عناصر رادیواکتیو با سرطان
۹۸	تاثیر اورانیوم رقیق شده بر آسیب سلولی و سرطان
۱۰۳	نقش اقیانوس‌ها و دریاها بر آلودگی رادیواکتیو در کشورهای ساحلی
۱۱۰	تاثیر فعالیت صنعت نفت و گاز بر افزایش آلودگی‌های رادیواکتیو
۱۱۳	فصل ۵. تاثیر عوامل محیطی و جغرافیایی بر سرطان

۱۲۰	فصل ۶. تاثیر سبک زندگی غربی بر سرطان
۱۳۷	فصل ۷. تاثیر سن و طول عمر بر آمار سرطان
۱۴۲	فصل ۸. آینده وضعیت سرطان در ایران
۱۴۶	فصل ۹. رژیم غذایی معجزه گر برای پیشگیری از سرطان
۱۵۷	فصل ۱۰. بررسی آمارهای جهانی برای شناخت سرطان
۱۵۸	سرطان ریه
۱۵۹	سرطان کلیه
۱۶۰	سرطان روده
۱۶۱	سرطان پستان
۱۶۳	سرطان پروستات
۱۶۶	سرطان معده
۱۶۷	سرطان پوست
۱۶۸	سرطان کبد
۱۶۸	سرطان دهانه رحم
۱۶۹	ارتباط سرطان ها با یکدیگر
۱۷۱	آمار مرگ ناشی از سرطان
۱۷۳	نتیجه گیری
۱۷۸	پیشنهادهای
۱۸۱	نکات مهم و سخن پایانی
۱۸۳	منابع اصلی