

تناسب اندام

راز پیشگیری از ۹ سرطان

پژوهش‌های تازه روی یک میلیون نفر نشان می‌دهد که داشتن تناسب‌اندام

به‌خصوص در آقایان، خطر ابتلا به ۹ سرطان از ۱۸ سرطان

بررسی شده در بدن را کاهش می‌دهد

پزشکی

ورزش کردن را مدام به‌شنبه‌ها موکول می‌کنید؟ دنبال یک انگیزه قوی برای شروع ورزش و رسیدن به تناسب اندام هستید؟ دو خبر مهم برای شما داریم؛ اول این که امروز شنبه است، دوم این که تحقیقات جدید نشان می‌دهد حفظ تناسب اندام در جوانی، خطر ابتلا به سرطان را دست‌کم برای مردان کاهش می‌دهد. پس دست‌به‌کار شوید تا برای سلامتی و پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری و سرطان در آینده، از امروز ورزش کنید. نیویورک پست در گزارشی که منتشر کرده، به‌فوائد تناسب اندام پرداخته است که در ادامه به نتایج شگفت‌انگیز آن می‌پردازیم.

استقامت «قلبی-تنفسی» را جدی بگیرید

پژوهش جدید منتشر شده در نشریه پزشکی ورزشی بریتانیا نشان داد مردانی که سطوح بالایی از تناسب اندام و استقامت «قلبی-تنفسی» را در دوران جوانی داشته‌اند، کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان‌هایی مانند سر، گردن، معده، پانکراس، روده و کلیه کبد قرار دارند. به‌طور کلی استقامت «قلبی-تنفسی» خطرات ناشی از ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. نویسندگان این پژوهش در بیانیه‌ای اعلام کردند: «تناسب اندام بالا در مردان سالم، خطر ابتلا به ۹ سرطان از ۱۸ سرطان بررسی شده، به‌ویژه سرطان‌های مربوط به اندام‌های گوارشی در بدن را کاهش می‌دهد.»

بررسی روی یک میلیون نفر

نتایج این پژوهش در سیاست‌گذاری سلامت عمومی استفاده و باعث می‌شود عوامل دخیل در افزایش استقامت «قلبی-تنفسی» در جوانان مورد بررسی و پژوهش قرار گیرد. محققان دانشگاه گوتنبرگ در سوئد بیش از یک میلیون مرد را در ۱۸ سالگی تحت آزمایش تناسب اندام نظامی، آزمایشی که تا سال ۲۰۱۰ به صورت قانونی ضروری بود، قرار دادند و سپس این سطوح آمادگی جسمانی را با میزان تشخیص سرطان در سال‌های آینده مقایسه کردند. آزمایش نظامی شامل دوچرخه‌سواری ثابت، شروع با مقاومت کم به مدت پنج دقیقه و سپس افزایش مقاومت بود تا زمانی که مردان آن قدر خسته شدند که قادر به ادامه نبودند.

نتایج جالب این آزمایش

بر اساس نتایج آزمایش، محققان این شرکت کنندگان را به سه دسته؛ افراد با استقامت «قلبی-تنفسی» پایین، متوسط و بالاتر تقسیم کردند. به گفته انجمن قلب آمریکا، استقامت «قلبی-تنفسی» به سنجش ظرفیت سیستم گردش خون و تنفس فرد برای اکسیژن رسانی به عضلات و تولید انرژی در طول فعالیت بدنی اشاره دارد. این سنجش شامل توانایی فرد برای انجام تمرینات هوازی مانند دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا به مدت طولانی و بالا رفتن از پله می‌شود. نتایج نشان داد افرادی که سطح آمادگی «قلبی-تنفسی» بالایی دارند، در مقایسه با گروهی که تناسب اندام کمتری داشتند ۱۹ درصد کمتر در معرض خطر سرطان سر و گردن

تازه‌ها

نگرانی‌ها درباره شیوع سویه اریس کرونا



در حالی که مقامات سازمان جهانی بهداشت درباره شیوع گسترده سویه جدید ویروس کرونا به نام «اریس» هشدار داده‌اند، شرکت مدنا را می‌گوید موفق شده واکسن مخصوص این سویه را بسازد. پیشتر مقامات سازمان جهانی بهداشت درباره شیوع سویه جدیدی از ویروس کرونا به نام اریس، با نام علمی

«ای.جی.۵»، هشدار داده و آن را در بخش سویه‌های «تحت نظارت» دسته‌بندی کرده بودند. این سازمان گفته است اریس با قدرت واگیر بالا به اصطلاح «توانایی گریز از برابر سیستم ایمنی بدن» را دارد، هر چند خطر آن کم از بای می‌شود. اریس یک سویه جهش یافته از یک زیرمجموعه امیکرون به نام «XBB.1.9.2» است و نهاد تحقیقاتی «نهر لب» در بازل سوئیس پیشتر آن را سویه‌ای با «سریع‌ترین نرخ شیوع قابل توجه» خوانده بود. این سویه برای اولین بار در فوریه ۲۰۲۳ در اندونزی

مشاهده شده بود. بنا به گفته سازمان جهانی بهداشت، این گونه تا کنون ۷۳۵۰ بار در ۵۱ کشور توالی‌یابی شده است. آژانس سلامت آمریکا گفته است توصیه این سازمان برای محافظت در برابر سویه جدید مانند توصیه‌های قبلی است. جهش‌های این ویروس شامل تغییراتی در بخش‌های کلیدی ویروس هستند که می‌توانند به آن کمک کنند تا از سد دستگاه ایمنی بدن (که با واکسیناسیون یا ابتلای قبلی مصون شده است) بگذرد و بدن را آلوده به عفونت کند.

تغذیه

خواص شلیل برای قلب و گوارش

- ✓ به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند.
- ✓ باعث کاهش کلسترول خون می‌شود.
- ✓ به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.
- ✓ در تنظیم سطح فشار خون نقش دارد.
- ✓ در مان خوبی برای بی‌خوابی است.
- ✓ به رفع یبوست هم کمک می‌کند.
- ✓ شلیل خاصیت‌های بسیار زیادی برای سلامت قلب دارد.



سلامت

راه‌های پیشگیری از سالک

سالک، یک بیماری انگلی است که به‌وسیله «پشه‌خاکی» به انسان منتقل می‌شود و زخم پوستی ایجاد می‌کند که ممکن است بهبودش بیش از یک سال طول بکشد، اما محل آن حتی بعد از بهبودی تا پایان عمر باقی می‌ماند و موجب اذیت و آزار فرد می‌شود. به گزارش «بهداشت نیوز» پشه‌خاکی اغلب در جای تاریک و مرطوب به‌ویژه زیر تخت، پشت کمد، شکاف دیوارها، زیر زمین، لانه پرندگان، جوندگان و زیر تخته سنگ‌ها زندگی می‌کند. برای پیشگیری از ابتلا به بیماری سالک رعایت چند نکته ضروری است:

۱. نریختن زباله و نخاله‌های ساختمانی در اطراف منازل
۲. استفاده از پشه‌بند، توری و پرده بهداشتی (دارای منافذ ریز و آغشته به حشره کش) به‌ویژه هنگام غروب و در طول شب
۳. استفاده از لباس‌های پوشیده با آستین‌های بلند و شلوار بلند به‌ویژه هنگام غروب و در طول شب.
۴. استفاده از پمادهای دورکننده حشرات به‌ویژه هنگام غروب و در طول شب.
۵. رفتن به مناطق آلوده هنگام غروب و شب.
۶. نگهداری نکردن دام‌ها در نزدیکی محل سکونت.
۷. مراجعه به مراکز بهداشتی در صورت بروز هر ضایعه مشکوک که بیش از ۱۴ روز طول کشیده باشد، به‌ویژه اگر سابقه مسافرت وجود داشته باشد.

بیشتر بدانیم

واکسن را به دست چپ بز نیم یار است؟



وقتی آستین خود را برای تزریق واکسن بالا می‌زید، معمولاً کدام طرف را ترجیح می‌دهید، بازوی راست یا چپ؟ گزارشی که یواس‌ای تودی منتشر کرده است نشان می‌دهد که انتخاب شما بسیار مهم است چون پژوهشگران آلمانی دریافتند افرادی که تمام واکسن‌ها را روی یک بازو تزریق کرده‌اند، نسبت به افرادی که واکسن‌ها را در هر دو بازو تزریق می‌کنند، پاسخ ایمنی قوی‌تری دارند. در این پژوهش، نویسندگان به بررسی و تحلیل پاسخ‌های ایمنی حدود ۳۰۰ نفر که به کووید-۱۹ مبتلا نشده بودند و دوز واکسن کووید فایزر بیون‌تک را بین ماه‌های مارس و سپتامبر ۲۰۲۱ تزریق کردند، پرداختند. شرکت کنندگان در این پژوهش تزریق اول را در یک بازو و تزریق دوم را در بازوی دیگر شان داشتند. دوهفته پس از تزریق واکسن، پژوهشگران دریافتند سلول‌های ایمنی خاص که معمولاً به سلول‌های کشنده‌تی شناخته می‌شوند، در ۶۷ درصد افرادی که هر دوز واکسن را در یک بازو تزریق کرده‌در ۴۷ درصد افرادی که تزریق را در هر دو بازو انجام داده‌اند، مشاهده شده است. بدین ترتیب این سلول‌های ایمنی در افرادی که هر دو دوز را در بازوی یک سمت تزریق کرده‌اند، بیشتر است. به گفته نویسندگان این پژوهش، افراد ممکن است به تزریق‌های متوالی در یک بازو بهتر پاسخ دهند، زیرا واکسن‌ها، غدد لنفاوی مشابه را هدف قرار می‌دهند و آن‌ها را در تولید سلول‌های ایمنی برای مبارزه با عفونت‌ها فعال تر می‌کنند.

بناوان

خبرهای خوب از درمان سرطان پستان

شرکت پژوهشی سیگن به مراحل پیشرفته در درمان سرطان پستان دست یافته است. این شرکت از روش درمانی ترکیبی بهره می‌برد که شامل استفاده از داروی توکسیس می‌شود. روتیزر در این زمینه گزارشی منتشر کرده است. داروی توکسیس در کنار روش کدسایلا، به بیماران مبتلا به سرطان سینه کمک می‌کند تا بدون وخیم شدن شرایط بیماری، مدت زمان بیشتری را زنده بمانند. دسایلا به دسته‌ای از داروها تعلق دارد که آنتی‌بادی / داروای ای‌دی‌سی نام دارد. این داروهای سرطان که به «موشک‌های هدایت‌شونده» مشهورند، طی سال‌های اخیر بین بیماران مبتلا به سرطان پستان رایج شده است. توکسیس که با نام شیمیایی «توآکتاینب» شناخته می‌شود، اکنون همراه با «هرسپتین» و شیمی درمانی، برای بیماران‌ی که سرطان‌شان با وجودیک دوره درمان بدتر شده یا گسترش یافته، تایید شده است.

آگهی مزایده

کشت و صنعت مروارید دشت سلامی

در نظر داریدک دستگاه خودرو وینگل مدل ۱۳۹۲ سفید رنگ ۴ سیلندر بنزینی را به بالاترین قیمت نقدا بفروش برساند. متقاضیان می‌توانندضمن بازدید خودرو در مزرعه شرکت واقع در بخش سلامی شهرستان خواف با دریافت شرایط شرکت در مزایده قیمت پیشنهادی خود را تا پایان وقت اداری پنج شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۲ به همراه یک برگ چک بانکی یا فیش واریزی معادل ۲۰ درصد قیمت کل پیشنهادی بعنوان تضمین شرکت در مزایده تحویل و رسید دریافت نمایند. شرکت در رد یا قبول پیشنهادات واصله مختار می‌باشد. ضمناً کلیه هزینه‌های قانونی شامل: هزینه کارشناسی؛ آگهی مزایده و مالیات بر ارزش افزوده به عهده برنده مزایده خواهد بود

محمد سمیعی – سرپرست شرکت

آگهی فراخوان تجدید مناقصه ارائه خدمات سرویس ایاب و ذهاب کارکنان و دانشجویان مجتمع آموزش عالی گناباد

مجتمع آموزش عالی گناباد در نظر دارد ارائه خدمات سرویس ایاب و ذهاب کارکنان و دانشجویان را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) بر اساس مناقصه به متقاضیان حقیقی و صلاحیت از طریق فرایند مناقصه واگذار نماید. کلیه مراحل مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
۱. مهلت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۸ لغایت ۱۴۰۲/۰۶/۱۸ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می‌باشد.
۲. مهلت ارسال پاسخ اسناد مناقصه تا ساعت ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۸ می‌توانند پیشنهاد خود را از طریق سامانه مزبور تحویل نمایند.
۳. زمان بازگشایی پیشنهادات ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۸ در آدرس ساختمان مرکزی آموزش عالی
۴. آدرس مناقصه گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر خراسان رضوی شهرستان گناباد خیابان حافظ نبش حافظ ۱۶ سازمان مرکزی مجتمع آموزش عالی گناباد تلفن ۰۵۱۵۷۲۵۸۱۳۱.
۵. هزینه انتشار آگهی روزنامه و ثبت قرارداد در دفترخانه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
۶. به پیشنهاد های خارج از سامانه به هیچ عنوان ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۷. فیش نقدی یا ضمانت نامه بانکی جهت شرکت در مزایده به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۱۰۰/۱ریال نزد بانک مرکزی.
۸. سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.

۳۱۵۹۰

آگهی فراخوان مزایده بوفه دانشجویی(کافه تریا) واقع در پردیس نقاب مجتمع آموزش عالی گناباد

مجتمع آموزش عالی گناباد در نظر دارد کافه تریای (بوفه) واقع در مجتمع پردیس نوغاب را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) بر اساس مفاد اسناد مزایده به متقاضیان حقیقی و حقوقی دارای صلاحیت از طریق فرایند تشریفات مزایده واگذار نماید. کلیه مراحل مزایده از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
۱. مهلت دریافت اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۸ لغایت ۱۴۰۲/۰۶/۱۸ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می‌باشد.
۲. مهلت ارسال پاسخ اسناد مزایده تا ساعت ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۸ می‌توانند پیشنهاد خود را از طریق سامانه مزبور تحویل نمایند.
۳. زمان بازگشایی پیشنهادات ساعت۱۲:۰۰ مورخ۱۴۰۲/۰۶/۱۸ در آدرس ساختمان مرکزی آموزش عالی
۴. آدرس مزایده گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر خراسان رضوی شهرستان گناباد خیابان حافظ ۱۶ حافظ سازمان مرکزی مجتمع آموزش عالی گناباد تلفن ۰۵۱۵۷۲۵۸۱۳۱.
۵. هزینه انتشار آگهی روزنامه و ثبت قرارداد در دفترخانه به عهده برنده مزایده می‌باشد.
۶. فیش نقدی یا ضمانت نامه بانکی جهت شرکت در مزایده به هیچ عنوان ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۷. فیش نقدی یا ضمانت نامه بانکی جهت شرکت در مزایده به مبلغ ۰۰۰/۶۵۰/۳۴ریال نزد بانک مرکزی.
۸. سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مزایده مندرج است.

۳۱۷۳۰

آگهی مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده

بدین وسیله از کلیه سهامداران **شرکت کشت و صنعت مروارید دشت سلامی (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۴۸۰۱۶ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۶۴۵۸۶** دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت که در ساعت ۱ صبح پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۸ در محل دفتر شرکت در مشهدواقع درخیابان فلسطین بین فلسطین ۷۰/۷پلاک ۲۷ ساختمان فولاد تشکیل می‌گردد حضور بهمیرسانند.

دستور جلسه:

انتخاب اعضای حقوقی هیات مدیره

فریدون صوریان

رئیس هیئت مدیره

۳۱۷۲۲

آگهی دعوت از یسانکاران شرکت مانا سیستم نیا در حال تصفیه (سهامی خاص) به شماره ثبت: ۱۶۳۱ و شناسه ملی: ۱۴۰۰۹۴۶۷۰۷۳
در اجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه یسانکاران شرکت مانا سیستم نیا در حال تصفیه (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۶۳۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۴۹۲۴۹۵ که آگهی انحلال آن در صفحه ۸۸ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۲۵۰۲ مورخ: ۱۴۰۱/۰۳/۲۱ درج گردیده است دعوت به عمل می‌آید تا ظرف مدت حداکثر ۶ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای رضا قریب نینگللو به شماره همراه ۹۲۵۷۴۲۴۵۴۷، مستقر در استان خراسان رضوی، شهرستان قوچان، بخش مرکزی، شهر قوچان، محله امام خمینی، خیابان شهید گلدهدور[شهید قوچانی]، بن بست شهید گلدهدور ۳، پلاک ۵۰، طبقه همکف کدپستی ۹۴۷۱۶۱۳۹۵۹ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هر گونه ادعای احتمالی که خارج از محد فوف به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهد داشت

مدیر تصفیه شرکت مانا سیستم نیا در حال تصفیه – رضا قریب نینگللو
۲۷۷۲۲۲

سفارش تلفنی آگهی در روزنامه ترسان هاس ۳ پرداخت آنلاین

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت دوم) شرکت تعاونی تولیدی باغداران روشنائی کاهو

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۵/۲۸

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت دوم) شرکت تعاونی تولیدی باغداران روشنائی کاهو راس ساعت ۱۷ روز یک شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۲ در محل بلوار فردوسی، ابتدای فرامرکز عباسی ۴، سالن همایش های شهید خاتمی با دستور جلسه ذیل تشکیل می گردد.از کلیه اعضا دعوت می شود با همراه داشتن برگ سهام جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه در مجمع حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

- ۱- استماع گزارش هیئت مدیره
 - ۲- استماع گزارش بازررس
 - ۳- رسیدگی و اتخاذ تصمیم درباره تر از نامه سال مالی ۱۴۰۱
 - ۴- تصویب بودجه جاری و عمرانی پیشنهادی برای سال مالی ۱۴۰۲
 - ۵- تصمیم گیری جهت اخراج تعدادی از سهامداران بدهکار برابر اساسنامه شرکت
 - ۶- انتخابات بازررس (عضو اصلی و علی البدل)
- تذکر:**
- ۷- در صورتیکه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید.در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای با وکالت می تواند داشته باشد.عضو متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۱ در محل دفتر شرکت از ساعت ۹ تا ۱۲ با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر جهت اخذ ورقه ورود به مجمع به دفتر شرکت مراجعه نمایند.
- ۸- با توجه به انتخابات بازررس افرادی که نمایان به کاندیداتوری در سمت مربوطه را دارند ظرف یک هفته از تاریخ انتشار آگهی می بایست به دفتر شرکت مراجعه و فرم مربوطه را تکمیل نمایند.

مدیر عامل شرکت تعاونی روشنائی کاهو – علی ضیائی

۳۱۷۹۴