سلامت

سرطان پروستات در کمین مردان چاق

طبق یافته‌های مطالعه‌ای که در سوئد روی بیش از ۲۵۰ هزار مرد انجام شده است، افزایش وزن یکنواخت بین ۱۷ تا ۳۰ سالگی با بالاتر رفتن خطر ابتلا به سرطان پروستات رابطه جدی دارد

پزشکی

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد، مردانی که در اواخر دهه دوم و در دهه سوم زندگی‌شان سالانه حدود یک کیلوگرم وزن اضافه می‌کنند، خطر ابتلا به سرطان پروستات را بیش از یک‌چهارم افزایش می‌دهند. به گزارش روزنامه تلگراف، طبق یافته‌های مطالعه‌ای که در سوئد روی بیش از ۲۵۰ هزار مرد انجام شده است، افزایش وزن یکنواخت بین ۱۷ تا ۳۰ سالگی با بالاتر رفتن خطر ابتلا به این بیماری رابطه دارد و کشنده است. سرطان پروستات شایع‌ترین سرطان بین مردان در بریتانیاست، به‌طوری که با سالی ۵۲ هزار ابتلا، از هر ۱۰ مرد یک مرد در طول زندگی دچار آن می‌شود و سالی ۱۲ هزار نفر بر اثر آن می‌میرند.

چاقی با بیش از ۱۰ سرطان در ارتباط است

هر چند زمینه ابتلا به این بیماری از سنین کمتر ایجاد می‌شود اما سرطان پروستات بیش از همه بین مردان بالای ۵۰ سال شایع است و به آن‌ها توصیه شده که برنامه غذایی سالمی را در پیش گیرند، وزنشان را کم و مرتب ورزش کنند تا احتمال ابتلا به این بیماری در آن‌ها کاهش یابد. در این تحقیق که یافته‌های آن در کنگره اروپایی چاقی (ای.سی.او) در دوبلین ارائه شد، داده‌های مربوط به ۲۵۸ هزار و ۴۷۷ مردی که وزنشان سه بار در ۱۷ تا ۶۰ سالگی اندازه‌گیری شده بود، تجزیه‌وتحلیل شده است. به گزارش روزنامه تلگراف، حدود یک کیلوگرم افزایش وزن سالانه در سنین ۱۷ تا ۳۰ سال، خطر ابتلا به سرطان تهاجمی پروستات را ۱۳ درصد و سرطان کشنده پروستات را ۲۷ درصد افزایش می‌دهد. چاقی با بیش از ۱۰ نوع سرطان مرتبط است.

چرا چاقی باعث سرطان پروستات می‌شود؟

علت این گونه پیامدهای افزایش وزن در اوایل زندگی در این مطالعه نیامده است، اما گفته شده، به نظر می‌رسد چاقی بر هورمون‌های رشد نوجوانان اثر می‌گذارد و می‌تواند خطر ابتلا به سرطان کشنده پروستات را افزایش دهد. به گزارش روزنامه تلگراف، طبق آمار سازمان ملی خدمات سلامت بریتانیا، ۶۱ درصد مردان ۲۵ تا ۳۴ ساله دچار اضافه‌وزن یا چاقی‌اند که تقریبا دو برابر این شاخص در رده سنی ۱۶ تا ۲۴ سال با ۳۲ درصد است. در این مطالعه مردان دارای میانگین سنی ۴۳ سال بررسی شده‌اند. در کل مشخص شد ۲۳ هزار و ۳۴۸ شرکت‌کننده دچار سرطان پروستات بودند.

اضافه‌وزن با شدت سرطان هم مرتبط است

اضافه‌وزن در هر مرحله از زندگی، هم با پیدایش سرطان پروستات و هم با شدت تهاجم آن رابطه داشت. طبق تجزیه‌وتحلیل‌های بیشتری که انجام شد، این رابطه بر اثر افزایش وزن در ۱۷ تا ۳۰ سالگی ایجاد می‌شود. به گفته محققان، برای خنثی کردن بمب زمانی سرطان پروستات، اقدام برای جلوگیری از اضافه‌وزن در مردان جوان «ضروری» است.

غذاهای مفید برای پروستات

علاوه بر کاهش وزن، تصور می‌شود رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات و چربی‌های سالم از پروستات محافظت می‌کند. غذاهای خاصی که برای پروستات مفیدهستند عبارتند از: ماهی قزل‌آلا و گوجه فرنگی. گوجه فرنگی مملو از لیکوپن است؛ یک آنتی اکسیدان قوی که برای سلول‌های غده‌پروستات مفید است. توت‌ها از جمله توت فرنگی، زغال اخته، تمشک و شاه‌توت منابع عالی آنتی اکسیدان هستند که به حذف رادیکال‌های آزاد از بدن کمک می‌کنند. کلم بروکلی و دیگر سبزیجات چلیپایی از جمله بوک‌چوی، گل کلم، کلم‌بروکسل و کلم حاوی ماده‌ای شیمیایی به نام سولفورافان هستند و همچنین انواع آجیل، مرکبات، پیاز، سیرو.... از جمله نشانه‌های بزرگ شدن پروستات هم می‌توان به افزایش تکرر ادرار و فوریت، مشکل در شروع ادرار، جریان ضعیف ادرار یا چکیدن در انتهای ادرار، قطع شدن ادرار، تکرر ادرار در شب، بی اختیاری، درد بعد از انزال، ادرار دردناک و ناتوانی در دفع ادرار اشاره کرد که در صورت بروز باید سریع با پزشک متخصص مشورت کرد.

سلامت

مضرات استفاده از گوشی برای کودکان

استفاده کنترل‌شده، محدود، با برنامه و همراه با محتوایی که به رشد ذهنی کودک کمک کند می‌تواند فواید زیادی از جمله افزایش ضریب هوشی، مهارت حل مسئله و تقویت مهارت یادگیری را در کودکان به همراه داشته باشد، اما استفاده افراطی کودکان از گوشی بزرگ‌ترها برای جسم و روح‌شان تبعاتی دارد مثل:

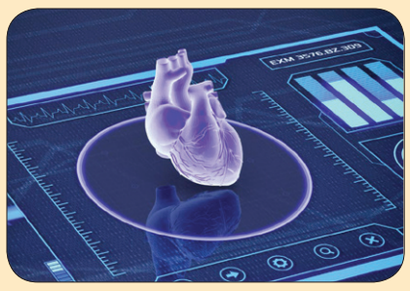
- اختلال در خواب
- اضافه‌وزن به دلیل نداشتن فعالیت
- صدمه به چشم
- وابستگی و خشونت
- کاهش خلاقیت
- بروز مشکلاتی برای دست به دلیل زیاد نگه‌داشتن گوشی

تحول تشخیص حمله قلبی با هوش مصنوعی

پزشکان با استفاده از الگوریتمی می‌توانند حمله‌های قلبی را سریع‌تر و دقیق‌تر از پیش تشخیص دهند

تازه‌ها

براساس مطالعه‌ای جدید که چند روز قبل منتشر شد، هوش مصنوعی می‌تواند در تشخیص بهتر حمله قلبی «تحولی» پدید آورد و فشار بر بخش فوریت‌های پزشکی را کاهش دهد. طبق تحقیق دانشگاه ادینبرو، به‌زودی پزشکان می‌توانند حملات قلبی را با بهره‌گیری از الگوریتمی تدوین‌شده با استفاده از هوش مصنوعی، سریع‌تر و دقیق‌تر از قبل تشخیص دهند.



طبق یافته‌های این محققان، در قیاس با روش‌های آزمایش فعلی، الگوریتمی به نام «CoDE-ACS» توانست وقوع حمله قلبی را در بیماران با دقت ۹۹/۶ درصد منتفی اعلام کند. کارشناسان می‌گویند قابلیت منتفی اعلام کردن حمله قلبی با سرعتی بیش از قبل، می‌تواند تا حد زیادی میزان بستری شدن در بیمارستان‌ها را کاهش دهد. نیکلاس میلز، پروفسور قلب و عروق بنیاد قلب بریتانیا (BHF) در مرکز علوم قلب و عروق دانشگاه ادینبرو و سرپرست این تحقیق گفت: «برای بیمارانی که به دلیل حمله قلبی در دحاد قفسه سینه دارند، تشخیص و درمان زودهنگام نجات‌بخش است، اما متاسفانه بسیاری از عارضه‌ها، این نشانه‌های رایج را ایجاد می‌کنند و تشخیص همیشه راحت نیست.»

هم‌اکنون آزمایش‌های بالینی به منظور ارزیابی توانایی این ابزار در کمک به پزشکان برای کاهش فشار در بخش فوریت‌های پزشکی پرازدحام در اسکاتلند در حال انجام است. طبق یافته‌های این مطالعه، این ابزار هوش مصنوعی، فارغ از سن، جنسیت یا شرایط سلامتی قبلی بیمار، عملکرد خوبی داشته است. طبق این یافته‌ها، این الگوریتم با شناسایی سریع بیمارانی که رفتن به خانه برای آن‌ها بی‌خطر است و مشخص کردن نیازمندان به آزمایش‌های بیشتر بیمارستانی برای پزشکان، می‌تواند مراقبت‌های اورژانسی را کارآمدتر و موثرتر کند. برای تدوین این الگوریتم، از داده‌های ۱۰ هزار و ۳۸ بیمار در اسکاتلند استفاده شد که گمان می‌رفت سکته قلبی کرده باشند و به بیمارستان انتقال یافته بودند. این الگوریتم با استفاده از اطلاعات مربوط به بیمار، مانند سن، جنسیت، نتایج نوار قلبی و سوابق درمانی و نیز میزان تروپونین که طبق روال معینی گردآوری شده است، این احتمال را که فرد به حمله قلبی دچار شده باشد، پیش‌بینی می‌کند. این تحقیق در مجله پزشکی نیچر منتشر شده و اعتبار آن را بنیاد قلب بریتانیا و موسسه ملی تحقیقات بهداشت و مراقبت تامین کرده است.

آشپزی من

نوشیدنی

شیر کاکائوی خانگی با طعم کارخانه‌ای

شیر کاکائو نوشیدنی خوشمزه‌ای برای صبحانه است، اما شیر کاکائوهای کارخانه‌ای به‌شدت گران شده‌اند و شیر کاکائوی خانگی هم غلظت و طعم کارخانه‌ای‌ها را ندارد. در این مطلب به شما یاد می‌دهیم چطور یک شیر کاکائوی خوشمزه، مثل کارخانه درست کنید.

۱) اول مواد لازم را تهیه کنید؛ دو قاشق غذاخوری پودر کاکائو، چهار قاشق غذاخوری شکر، یک قاشق غذاخوری نشاسته ذرت و ۲۰۰ میلی‌لیتر یا یک لیوان شیر داغ و در نهایت سه لیوان شیر سرد.

۲) پودر کاکائو، شکر و نشاسته ذرت را در یک کاسه بزرگ مخلوط می‌کنیم.

۳) بعد به اندازه یک لیوان یا ۲۰۰ میلی‌لیتر شیر داغ به ترکیب بالا اضافه می‌کنیم و هَم می‌زنیم.

۴) حالا این ترکیب را از صافی رد می‌کنیم و داخل یک قابلمه یا شیرجوش می‌گذاریم روی حرارت ملایم و سه لیوان شیر سرد به آن اضافه می‌کنیم.

۵) مدام هَم می‌زنیم تا به نقطه جوش برسد و بعد در یک ظرف خالی می‌کنیم و به مدت ۵ تا ۶ ساعت در یخچال می‌گذاریم. نوش جان

برگ سبز سند کمپانی کارت ماشین و بیمه نامه پژو پارس مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۴۴ د ۸۳۴ ایران ۴۲ و شماره موتور 12488180397 و شماره شاسی NAAN21CA6AE415529 به نام فاطمه کاظمی پسکمر مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۶۵۹۱/ل

سند و برگ سبز خودرو پراید نقره ای متالیک مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۳۹ ج ۳۲ شماره موتور 01113165 شماره شاسی S1412284479094 بنام حمیرا فخرالواعظین مهدوی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۶۴۰۸/ف

برگ سبز زانتیا SX مدل 1387 بنام علی توکلی کارشک به شماره انتظامی ۹۵ ه ۴۸۷ ایران ۳۶ و شماره شاسی S1512287167328 و شماره موتور B016142 **مفقود وفاقد میباشد.** ۱۴۰۲۰۶۴۳۷/پ

اینجانب احسان محمدزاده نداف یزد مالک خودرو سواری پژو ۴۰۵ مدل ۸۶ رنگ نقره ای متالیک به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۲۳ ص ۶۸ به شماره موتور 12486068871 و شماره شاسی 40322001 به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۲۰۶۴۱۹/ف

برگ سبز و کلیه اسناد فروش خودرو سواری پیکان تیپ 16001 مدل ۱۳۸۱ به شماره موتور 11158147002 و شماره شاسی 81548607 و شماره پلاک ۵۷۱ ط ۱۷ ایران ۴۲ به نام علی تمیز کار مفقود شده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۶۵۲۷/ش

برگ سبز خودروی سمند مدل 1393 به شماره انتظامی 35 ه 215 ایران 74 و شماره شاسی NAACR1HS2EF570811 وشماره موتور 147H0072535 بنام بابک پورعلی **مفقود وفاقد اعتبار میباشد.** ۱۴۰۲۰۶۴۰۵/پ

برگ سبز پژو ۲۰۶-SD به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۹۳ م ۷۲ و شماره موتور 174B0050136 و شماره شاسی NAAP41FE3KJ363913 بنام راهله پوربرات باغان مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۶۴۸۲/ف

برگ سبز و سند کمپانی سواری پراید تیپ جی ال ایکس آی ، مدل ۱۳۸۸ و به رنگ نوک مدادی _ متالیک و به شماره پلاک ایران ۲۶ - ۵۷۲ م ۱۲ و به شماره موتور ۳۰۷۲۳۳۹ و شماره شاسی S1412288313193 بنام روح اله کبودی یام مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۶۳۶۱/

برگ سبز وسند مالکیت خودرو سواری پراید۱۳۲ مدل ۹۱ به شماره پلاک ایران ۲۴-۳۲۳ج۷۶ وشماره موتور 4575780 وشماره شاسی S1422291323556به نام محمود فرسانی عبدالعلی نژاد مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۶۵۴۹/ش

کارت خودرو پژو ROA1700cc مدل ۱۳۸۹ رنگ نقره ای با شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۵۴ب۷۸ و شماره شاسی NAAB41PM2AH264958 و شماره موتور ۱۱۸۸۸۰۲۱۱۸۰ به نام محمدحسین یزدان پور مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۲۰۶۴۳۹/ط

برگ سبز و سند خودرو پیکان وانت بنام حسین رحیم آبادی بهخ شماره انتظامی 42 ایران 117 و 98 و شماره موتور 11490058557 و شماره شاسی NAAA46AA4CG221193 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۲۰۶۴۷۲/پ

برگ سبز و سندکمپانی وانت دوکابین DX2400cc مدل ۱۳۹۲ سفید با شماره انتظامی ایران ۳۶-۳۲۲ه۱۱ و شماره موتور KA24986236Z و شماره شاسی NAPDA4D22D2003388 به نام امین یافهم مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۲۰۶۴۹۸/ط

برگ سبز دنا پلاس مدل ۱۴۰۰ سفید شماره انتظامی ۱۲-ایران ۱۳۵ پ ۴۶ شماره شاسی NAAW61HU0ME409981 شماره موتور 153H0046035 به نام علی اصغر نازدار مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۶۵۹۳/ف

برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۷ شماره انتظامی ۲۷و۳۵۷ ایران ۳۶ و شماره موتور ۲۳۹۹۷۸۲ و شماره شاسی S1412287462841 به نام علی مسرت مشهدی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۶۶۰۷/ر

اینجانب احسان زینلی مالک خودرو دنا سفیدمدل ۹۷ به شماره انتظامی ۱۳۶ ایران ۸۵۶ ل ۲۳ به شماره شاسی NAAW21HU7JE022416 و شماره موتور 147H0361617 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید . بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد . ۱۴۰۲۰۶۵۹۶/ف

اینجانب افسون افلاکی مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۸۵ شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۹۹س۲۹ و شماره شاسی 10871760 و شماره موتور 13085045871 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی درمورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت 10 روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید . بدیهی است پس ازانقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد . ۱۴۰۲۰۶۴۷۴/ف

کارت شناسایی سازمان زندانها به نام اینجانب جواد الله آبادی کد ملی 5739429528 فرزند غلامرضا مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۶۵۵۴/ف

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ سفید مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۱۵ ه ۵۲۸ ایران ۷۴ به شماره شاسی NAAP13FE4GJ907735 به شماره موتور ۱۷۴B۰۰۰۱۹۳۷ بنام امیر غلامزاده مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۶۴۶۱/م

اینجانب غلامرضا حاجی پور مالک خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۲ مدل ۹۹ سفید شماره انتظامی ۳۲-ایران ۱۱۳ و ۵۳ به شماره شاسی NAAP03EEXLJ009140 و شماره موتور 182A0097502 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید . بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد . ۱۴۰۲۰۶۴۴۴/ف

اینجانب ابراهیم صحرایی لوجلی مالک خودرو پژو آردی به شماره انتظامی ایران ۳۲-۳۳۹ ط ۲۱ به شماره موتور ۲۲۳۲۷۹۰۲۰۸۳ و شماره شاسی ۰۰۷۹۷۰۳۱۴۸ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۲۰۶۵۵۵/م

اینجانب صالح جودی مالک یک دستگاه خودروی سواری_ هاچ بک سیستم پژو تیپ ۲۰۶TU5 به رنگ سفید_روغنی، مدل ۱۳۹۴ با شماره پلاک ایران ۴۰-۳۸۳ د ۱۵ و با شماره موتور ۱۶۳B۰۱۳۶۷۳۵ و به شماره شاسی NAAP13FE7FJ۳۰۳۱۵۷ به علت مفقودی مدارک خودروی سواری، هاچ بک سیستم پژو اعم از: «برگ سبز و سند کمپانی» تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است، لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد، ظرف مدت ۱۰روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید، بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۲۰۶۵۹۶/ف

اینجانب امیرعظیمی کوهی مالک خودرو آریسان سفید مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۶۶۴ ه ۵۷ به شماره موتور 118J0021315 و شماره شاسی NAAB66PE7GU656052 به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز-سند کمپانی- کارت خودرو -کارت سوخت) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۲۰۶۵۶۶/ف

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن (توزیعی) کارکنان فنی توس نیرو به شماره ثبت ۷۹۹۷

از کلیه اعضای محترم دعوت میشود در جلسه مجمع فوق که در روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ ساعت ۱۰ در محل دفتر شرکت واقع در مشهد - بلوار الهیه - میدان محمدیه - ساختمان آرام - طبقه ۵ - واحد ۵۰۲ تشکیل می گردد ، شرکت فرمایند. عضو متقاضی اعطای وکالت یا نمایندگی می بایست به همراه داشتن کارت شناسایی معتبر و مدرک عضویت در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۷ از ساعت ۹ لغایت ۱۲ به محل دفترتعاونی به آدرس فوق مراجعه و نسبت به ارائه وکالت اقدام نمایند.

دستور جلسه :

۱- اصلاح ماده ۱ اساسنامه
۲- اصلاح ماده ۳ اساسنامه
۳- اصلاح ماده۵ اساسنامه
۴- اصلاح ماده ۶ اساسنامه
۵- اصلاح بند چهارم از قسمت الف ماده ۱۲ اساسنامه و حذف بند ب ماده ۱۲
۶- اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه
۷- طرح و تصویب اساسنامه جدید

هیات مدیره

۱۴۰۲۰۶۳۶۶/ر