

خبر پزشکی

اروش خارق العاده موثر برای تسکین دردهای ماهیچه



اگر بدن شما برای ریکاوری به کمک بیشتری نیاز دارد می توانید گزینه های زیر را برای بهبود احساس درد در ماهیچه مد نظر قرار دهید.

**قارچ بیشتری مصرف کنید**  
قارچ ها از خواص ضد التهاب برخوردار هستند که ممکن است در کاهش ماهیچه درد موثر باشد. ترکیبات ضد التهاب قارچ به نام پلی ساکاریدها به کاهش التهاب ناشی از فعالیت ترکیباتی به نام ستوکین ها کمک می کند.

**سرد کردن بدن را مد نظر قرار دهید**  
اختصاص زمان برای سرد کردن بدن، ماهیچه ها را برای ریکاوری بهتر آماده می کند. پژوهشگران بر این باورند که سرد کردن بدن به جریان خون بهتر کمک می کند که لاکتات (محصول جانبی متابولیک که موجب ماهیچه درد می شود) را کاهش می دهد.

اگر بدن شما برای ریکاوری به کمک بیشتری نیاز دارد می توانید گزینه های زیر را برای بهبود احساس درد در ماهیچه مد نظر قرار دهید.

**قارچ بیشتری مصرف کنید**  
قارچ ها از خواص ضد التهاب برخوردار هستند که ممکن است در کاهش ماهیچه درد موثر باشد. ترکیبات ضد التهاب قارچ به نام پلی ساکاریدها به کاهش التهاب ناشی از فعالیت ترکیباتی به نام ستوکین ها کمک می کند.

**سرد کردن بدن را مد نظر قرار دهید**  
اختصاص زمان برای سرد کردن بدن، ماهیچه ها را برای ریکاوری بهتر آماده می کند. پژوهشگران بر این باورند که سرد کردن بدن به جریان خون بهتر کمک می کند که لاکتات (محصول جانبی متابولیک که موجب ماهیچه درد می شود) را کاهش می دهد.

**مطالعه ای در سال ۲۰۱۲ نشان داد،** دوندگی هایی که برای ۸ روز آب گیلان ترش نوشیدند، کاهش در ماهیچه درد را گزارش کردند. خواص ضد التهاب در ماهیچه را کاهش ممکن است در ماهیچه درد مفید باشد. اما باید توجه داشته باشید که آب گیلان ترش می تواند حاوی قند فراوان باشد.

**ماساژ دریافت کنید**  
ماساژ به کاهش درد در ماهیچه ها کمک می کند. مطالعه ای در سال ۲۰۱۲ نشان داد که دریافت ماساژ پس از ورزش به واسطه کاهش ترشح ستوکین ها، ترکیباتی که موجب التهاب در بدن می شوند، به میزان قابل توجهی احساس درد را کاهش داده است. به طور همزمان، ماساژ می تواند منجر به تحریک ماهیچه ها و بهبود می بخشد.

**از کمپرس گرم و سرد استفاده کنید**  
کمپرس گرم می تواند جریان خون را افزایش دهد زیرا به شش رگ های خونی کمک می کند و این می تواند به دفع برخی محصولات جانبی التهاب مرتبط با ماهیچه درد کمک کند.

**استفاده از کمپرس سرد نیز می تواند ترکیبی فوق العاده را ایجاد کند.** آب گیلان ترش سرشار از آنٹی اکسیدان ها و ترکیبات ضد التهاب است. مطالعه ای در سال ۲۰۱۰

با بهره برداری از دقیق ترین فناوری رادیوتراپی؛ درمان موفق تومورهای سرطانی در ایران



دقیق ترین فناوری رادیوتراپی روز دنیا برای درمان موفق تومورهای مختلف سرطانی، در یکی از بیمارستان های تهران مورد بهره برداری قرار گرفت.

به گزارش مهر، میراحمد موسوی زاده متخصص رادیوتراپی و انکولوژی، گفت: اکنون نسل هفتم فناوری دیجیتال در شتاب دهندهای پزشکی با قابلیت تصویربرداری از توده سرطانی و بافت های پیرامون آن همزمان با پروتو درمانی هدفمند و تعدیل شده در کشور برقرار شده است.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی افزود: پیشرفت های علمی و فناوری های نوین، روش درمانی "آرک تراپی" با حجم تعدیل شده یا در اصطلاح "VMAT" را ابداع و معرفی کرده است.

وی گفت: بهره گیری از یک یا چند کمان پرتوی درمانی با هدایت تصاویری سی تی اسکن به درمانگر و طرح دقیق درمان این امکان را می دهد تا وسیع ترین طیف از پرتوی درمانی مورد نیاز برای حذف سلول های تومورال حصول محور ۳۶۰ درجه، طی کوتاه ترین زمان ممکن با ناچیزترین آسیب به بافت های سالم اطراف، به ناحیه سرطانی تابانده تا بدین ترتیب موفقیت درمانی به حداکثر ممکن برسد.

موسوی زاده افزود: با بهره گیری از جدیدترین دستگاه های شتاب دهنده پزشکی روز دنیا، علاوه بر تکنیک های درمانی پیشرفته (IMRT، IGRT و DCT، IMRT) اکنون همگام با پیشرفته ترین کشورهای جهان، از روش (VMAT) به عنوان آخرین مند درمانی سرطانی های سینه، پروستات، دستگاه گوارش و به ویژه تومورهای سر و گردن، با موفقیت بسیار بالا در این مرکز درمانی استفاده می شود.

این متخصص رادیوتراپی و انکولوژی، گفت: ایران پس از ترکیه و امارات، سومین کشور دارای این فناوری بالا در منطقه خاورمیانه است که موجب می شود بیماران سرطانی از این پس برای درمان به خارج از کشور سفر نکرده و هزینه های کم تر را نیز پرداخت کنند.

وی با اشاره به اینکه روش فوق پیشرفته درمانی امکان کنترل آنلاین نواحی تومورال و بافت های سالم و حیاتی مجاور آن را در هر لحظه از درمان به وجود آورده، افزود: همچنین دقت و موفقیت درمان را هنگام تابش متمرکز پرتو، به طرز چشمگیری افزایش داده است.

موسوی زاده با ابراز خرسندی از اینکه اکنون راه اندازی و تجهیز این بخش درمانی برای درمان هموطنان با موفقیت انجام شده و در حال پذیرش بیماران است، گفت: اوج موفقیت درمان سرطانی با تکنیک نوین رادیوتراپی پیشرفته، محقق شده و امید به نجات بیماران در کشور به حداکثر خود رسیده است.

پرتودرمانی یا در اصطلاح رادیوتراپی، نوعی درمان اختصاصی و متداول سرطانی است که طی آن از نوعی پرتو پرتوانرژی با دوز بالا برای از بین بردن سلول های سرطانی و جلوگیری از گسترش آن استفاده می شود.

آگهی تغییرات شرکت نلاگران پویا طبایفستان سهامی خاص به شماره ثبت ۱۰۱۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۲۳۸۱۶۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۰۹/۲۱ تصویبات ذیل اتخاذ شد: ۱- آدرس شرکت به نشانی: شهر کرمانشا، مسکن، کوچه ۱۵ خرداد، خیابان (طاققزی)، پلاک ۰۷۷، طبقه مکتف - کدپستی ۷۷۱۵۹۸۱۴ منتقل و ماده مربوطه در اساننامه اصلاح گردد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمانشا اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری کرمانشا (۴۱۳۱۲۱)

آگهی تغییرات شرکت انرژی صنعت توژال شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۲۰۸۱۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۱۴۷۴۴۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۲۵ تصویبات ذیل اتخاذ شد: - اعضای هیئت مدیره به قرار ذیل انتخاب گردیدند: آقای وحید فرجاد به شماره ملی ۳۲۴۰۰۲۱۸۹۷ و آقای هادی فرجاد به شماره ملی ۶۲۱۳۲۶۰۰۲۱۸۹۷ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. - آقای حامد بهرام آبادی به شماره ملی ۳۲۴۰۰۸۴۸۳۳ به سمت بازررس اصلی و خانم فاطمه ملکی به شماره ملی ۳۲۴۰۰۹۷۵۲۳۸ به سمت بازررس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمانشا اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری کرمانشا (۴۱۳۱۲۳)

آگهی تغییرات شرکت انرژی صنعت توژال شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۲۰۸۱۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۱۴۷۴۴۰

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۲۵ تصویبات ذیل اتخاذ شد: - آقای هادی فرجاد به شماره ملی ۳۲۴۰۰۲۱۸۹۷ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره و آقای وحید فرجاد به شماره ملی ۶۲۱۳۲۶۰۰۲۱۸۹۷ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای محسن بهرام آبادی به شماره ملی ۳۲۴۰۰۵۲۱۳۲۶ دو سال انتخاب شدند. - کلیه اسناد و اوراق بهادار و تمهیدات از قبیل چک، سفته، برات، قراردادهای و عقود اسلامی و نامه های عادی و اداری به امضا متفرد مدیرعامل همسر با مهر شرکت معتبری باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمانشا اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری کرمانشا (۴۱۳۱۲۴)

آگهی تغییرات شرکت کورش زاگرس آرمین شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۲۰۷۵۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۰۷۹۸۷۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۳۰ تصویبات ذیل اتخاذ شد: ۱- نام شرکت به "خدمات مسافرتی هواپیما و جهانگردی کورش زاگرس آرمین" تغییر یافت و ماده مربوطه در اساننامه اصلاح گردید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمانشا اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری کرمانشا (۴۱۳۱۲۴)

آگهی تغییرات شرکت سبز پویان بازی دراز زاگرس شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۶۱۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۲۲۵۷۶۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۳۰ تصویبات ذیل اتخاذ شد: ۱- آقای صادق استفندیاری به کدملی: ۳۲۵۱۳۴۱۷۸ سهم شرکت خود را به ارزش ۵۰۰۰۰ ریال از صندوق شرکت دریافت نمود و از شرکت خارج گردید در نتیجه سرمایه شرکت از ۱۰۰۰۰۰۰ ریال به ۱۰۰۰۰۰۰ ریال کاهش یافت و ماده مربوطه در اساننامه بشرح مذکور اصلاح گردید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمانشا مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری کیلانغرب (۴۱۳۸۵۳)

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۳۰ تصویبات ذیل اتخاذ شد: ۱- آقای صادق استفندیاری به کدملی: ۳۲۵۱۳۴۱۷۸ سهم شرکت خود را به ارزش ۵۰۰۰۰ ریال از صندوق شرکت دریافت نمود و از شرکت خارج گردید در نتیجه سرمایه شرکت از ۱۰۰۰۰۰۰ ریال به ۱۰۰۰۰۰۰ ریال کاهش یافت و ماده مربوطه در اساننامه بشرح مذکور اصلاح گردید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمانشا اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری کرمانشا (۴۱۳۸۵۳)

جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

حل جدول هفتاد و نهم

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	د	ی	ج	ا	ل	ت	ح	س	ا	ب	ل	ا	ب	ا
۲	ک	ل	ب	ی	ر	ا	ط	و	ب	ا	ا	ا	ک	ا
۳	ا	ن	د	م	ق	د	ا	ر	ب	ی	س	ب	س	ک
۴	ه	د	ر	ت	ا	ب	م	ک	ا	ن	ت	و	و	
۵	ی	ک	ا	ن	د	ب	ی	ن	ا	ا	م	ا	ن	
۶	ع	و	د	ج	ک	ر	ی	ن	ر	ن	ا	و	ا	
۷	ا	ع	ا	ل	م	د	ن	ت	ه	ی	ز	ک	ز	
۸	د	د	ه	ا	ب	ر	ا	ه	ی	م	ک	ل	و	
۹	ا	و	ع	ر	ی	ا	ن	ل	و	ا	ر	ن	ن	
۱۰	م	ا	م	ا	ن	م	ن	د	ک	د	ا	ر	ن	
۱۱	ا	ر	ا	ر	ت	د	ج	ا	ل	م	ا	ز	ا	
۱۲	س	ب	ی	ا	ر	ه	ا	ب	و	ر	د	ا	ا	
۱۳	م	خ	ی	د	د	ا	ب	ک	ب	ب	ی	ه	ه	
۱۴	ی	ا	ر	ی	و	س	ه	د	ی	د	ه	و	ر	
۱۵	ت	ن	ک	ه	ب	ر	ی	ن	ک	ن	ه	ا	م	ی