

<div><div><span><span> </span></span></div><span> </span></div>	<b>فریده پناه</b>
<span></span>	
<b>گروه بهداشت و سلامت</b> –تجربه فراموش کردن وسایل یا حتی کارهای مهم در طول روز، برای همه ما آشناست این تجربه که نتیجه کاهش حافظه می باشد تبدیل به یک مشکل همه گیر شده‌است و دیگر نمی توان به طور یقین تغییرات حافظه و روند فراموشی را مخصوص افراد سالمندو میانسال است بلکه جوانان و حتی کودکان هم گاهی دچار مشکل کاهش حافظه می شوند. بسیاری از این نوع فراموشی ها جدی نیستند، کمبود خواب، برخی داروها، حتی استرس می توانند باعث ضربه کوتاه مدت به حافظه شوند. ولی خوشبختان مغز انعطاف پذیر است و این شرایط را تغییر و بهبود می بخشد. مداخلات ساده و قدرتمند می تواند برخی علل تعجب آور کاهش سطح حافظه را رفع کند.	
<b>نشانه از دست رفتن موقتی حافظه</b>	
– فراموش کردن نام و یا چهره افراد	
– فراموش کردن مکالمات	
–کج خلقی	
– گیر افتادن یا گم شدن در وسط کار	

– گیجی و رخوت ذهنی کلی که بر روی توجه و توانایی شما برای به یاد آوردن وقایع تاثیر می گذارد
– خواندن یک متن چاپی و اینکه قادر به یادآوری محتوای آن نباشد
– فراموشی زردی اطعم بسیار خوبی دارد
**علام از دست رفتن حافظه موقت چگونه رخ می دهد؟**
**گاه گاهی** : آن ها به ندرت اتفاق می افتند ولی اتفاق می تواند

**اتفاقی** : گاهی اوقات اما بصورت

یک دوره یک ماهه و یا هفتگی **خفیف تا متوسط**: آنها به طور مداوم با نشانه‌های خفیف تا متوسط در روز اتفاق می افتند.

**شدید و مداوم**: علائم بیشتر اوقات با تاثیر قابل توجه در روز رخ می دهند.

**علل از دست رفتن موقتی حافظه**

۱– عفونت: چه سرماخوردگی یا عفونت دستگاه ادراری باشد، عفونت می تواند بر عملکرد حافظه شما تاثیر بگذارد.

۲ – تغییرات هورمون: تیروئید کم کار ممکن است به کاهش حالت، انرژی و برانگیختگی ذهن کمک کند که می تواند به توانایی کم تر برای یادآوری اطلاعات بیافزاید. غده تیروئید کم کاری می تواند منجر به فراموشی و مشکلات فکری دیگر شود.

۳–آسیب: ضربات کوچک (گذرا) و ضربه مغزی متوسط می تواند به طور موقت پر سلامت حافظه تاثیر بگذارد. ضربات روحی می تواند بسیار موقتی باشند و تغییرات در سلامتی حافظه را می توان در کوتاه مدت تا کمی بیشتر احساس کرد.

**از دست دادن موقتی حافظه**

درمان برای از دست دادن موقتی حافظه بستگی به عواملی دارد که باعث آن شده‌اند.

فهرستی از عوامل تهیه کنید که ممکن است به سلامتی مغز و عملکرد حافظه تاثیر بگذارد:سالمه‌ای که می بینم

اغلب اتفاق می افتد این است که مردم در حال درمان تغییرات سلامتی حافظه به عنوان یک مساله جدی زندگی نیستند. اگر عملکرد ما تغییر کند، می تواند

# علل اصلی کاهش حافظه و فراموشی در جوانی و میانسالی

■ اغلب افراد کاهش حافظه و از دست دادن حافظه کوتاه مدت را از بیماری‌های دوران میانسالی و سالمندی می دانند. اما دلایلی وجود دارد که کاهش حافظه و فراموشی را در سنین مختلف نشان می دهد.



**شواهدقوی نشان می دهدکه اضطراب، افسردگی و بیماری های دو قطبی مدارهای عصبی در گیر در توسعه و باز یابی خاطرات را مختل می کند. افسردگی شدید اغلب به هم راه از دست دادن حافظه است.**

پیامدهای بسیار واقعی برای استقلال، کیفیت زندگی، توانایی کار کردن و بهبود کمبود حافظه موقت باشدند و می تواند به ترمیم شما در عمل کمک کند.

**تیروئیدناکار آمد**

اگرچه تیروئید نقش خاصی در مغز ندارد اما از دستم دادن حافظه با متوقف شدنن کارکرد طبیعی تیروئید

**کمبود خواب**

افراد مبتلا به اختلالات محرومیت از خواب دچار خستگی در طول روز، اختلال در توجه، و کاهش سطح حافظه هستند. توصیه استاندارد بر هشت ساعت خواب شبانه روزی متمرکز است. اما این میزان خواب شاید برای همه کافی نباشد. اگر شما هنگام بیدار شدن از خواب همیشه خسته هستید و در طول روز خواب ناخواسته دارید، ممکن است به بیشتر از ۸ ساعت خواب شبانه روزی نیازمند باشید.

**داروهای تجویزی**

بسیاری از داروهای تجویزی شما را فراموشکار می کند. زاناکس، والیوم، و داروهای ضدافسردگی دارای این اثرات هستند. داروهای قلبی مانند استاتین ها و مسدودکننده های بتا، مسکن های مخدر و حتی آنتی هیستامین هایی مانند بنادریل اثرات مشابه دارند. اگر فکسری می کنید یا مصرف ایس داروها دچار فراموشی موقت می شوید حتما با پزشک خود مشورت کنید.

**اضطراب و افسردگی**

شواهد قوی نشان می دهد که اضطراب، افسردگی و بیماری های دو قطبی مدارهای عصبی درگیر در توسعه و باز یابی خاطرات را مختل می کند. افسردگی شدید اغلب به همراه از دست دادن حافظه است. در مدت زمان طولانی استرس روزمره باعث افزایش سطح کورتیزول در مغز می شود که همین امر از دست دادن سیناپس در سلول های مغزی را به همراه دارد که نتیجه آن ایجاد اشکال در باز یابی خاطرات است. خبر خوب این است که از دست دادن حافظه ناشی از اختلالات خلقی بر گشت پذیر است و آن هم با بهبود خلق و خو.

# چرا تحقیقات جدید شکلات تلخ را برای سلامتی مفید می دانند؟

بسیاری از عوامل خطر بیماری قلبی را بهبود بخشد و خوردن آن تا حد زیادی به کاهش احتمال کلسترول بالا در خون کمک می کند و در تنظیم میزان آن موثر است.

**کاهش خطر بیماری قلبی**

به نظر می رسد ترکیبات موجود در شکلات تلخ در برابر اکسیداسیون LDL بسیار محافظت کنند، هستند و در دراز مدت، این باعث کاهش کلسترول در جریان های کاهش خطر در بیماری قلبی می شود.

**کاهش کلسترول**

مصرف شکلات تلخ می تواند

**مغز**

شکلات تلخ عملکرد مغز شما را بهبود می بخشد. یک مطالعه روی داوطلبان سالم نشان داد که خوردن مقدار زیادی شکلات تلخ به مدت ۵ روز باعث بهبود جریان خون در مغز می شود.



<b>آگهی تاسیس شرکت آریا باورج کیش (سهامی خاص)</b>
<b>ثبت شده به شماره ۱۴۷۷۰ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۳۳۷۵۵۸</b>
با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی بر اساس بند ۷ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۲۱۶۲/۲۳۸۰۱۴۰۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۹ و خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۳ تحت شماره ۱۴۷۷۰ در این به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.
۱- موضوع شرکت: واردات و صادرات کلیه کالاهای مجاز بازرگانی، خرید و فروش تهیه و توزیع پوشاک ، کیف و کلیه کالاهای مجاز بازرگانی ، ترخیص کالا از کلیه گمرکات کشور، اخذ و اعطای نمایندگی از و به شرکت های معتبر داخلی و خارجی ، انعقاد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی ، اخذ وام و گشایش اعتبار ریالی و ارزی از کلیه بانک های دولتی و غیر دولتی.
۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش ،بازار بین المللی ونوس ، طبقه همکف-۲ غرفه ۱۲۹-کد پستی ۷۹۴۱۷۳۲۹۹
۳-میزان سرمایه شرکت: سرمایه شرکت مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰ سهم بانام عادی ۱۰۰,۰۰۰ ریالی که ۳۵٪ آن به موجب گواهی شماره ۴۵۴۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۳۰ بانک صادرات ایران شعبه کیش به حساب شرکت

<b>آگهی تاسیس شرکت سپهر پردیس پست کیش (سهامی خاص)</b>
<b>ثبت شده به شماره ۱۴۷۸۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۴۵۳۹۴۶</b>
با عنایت استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی سازمان بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۳۸۸۱/۲۳۸۰۱۴۰۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۴ و ۱۰ خلاصه اساسنامه و اظهارنامهخ شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۹ تحت شماره ۱۴۷۸۷ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود
۱- موضوع شرکت: انجام فعالیت های مرتبط با موضوع دفاتر خدمات مسافرتی، هتلداری و گردشگری و مشاور مدیریت پیمان و راه اندازی ،ساخت و تجهیز واحدهای اقامتی و پذیرایی و مجتمع های گردشگری ، ایجاد دفاتر و شعب در سایر نقاط داخلی و خارجی کشور و تفویض و اخذ نمایندگی به اشخاص حقیقی و حقوقی دیگر ، انجام امور رزرواسیون آنلاین و حضوری و بازاریابی و خدمات اطلاع رسانی در راستای موضوع پس از اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح و چارچوب قوانین و مقررات سازمان منطقه آزاد کیش.
۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، بلوار ساحل مجتمع دیپلمات، طبقه اول ۲، غرفه ۱۱۶ (پلاک ثبتی ۴۵) کدپستی ۷۹۴۱۸۹۵۸۲
۳-میزان سرمایه شرکت: سرمایه شرکت ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سرمایه منقسم

<b>آگهی تصمیمات شرکت لجستیک گلدران نوین کیش (سهامی خاص)</b>
<b>ثبت شده به شماره ۸۲۲۱ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۶۶۶۱۹</b>
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

کند. کسانی که سیگار می کشند نسبت به دیگران با افزایش سن دچار کاهش سریع تر عملکرد مغز می شوند. علاوه بر این سیگار تجمع پروتئین غیر طبیعی می شود که توانایی مغز را برای پردازش و انتقال اطلاعات مختل می کند. پس اگر می خواهید آسبیبی به حافظه خود نرسانید، سیگار را همین حالا کنار بگذارید.

**میکروبیها**

افسردگی که در معرض برخی میکروب ها مانند هرپس سیمپلکس نوع ۱ و همان ویروس تبخال هستند، با احتمال بیشتری دچار مشکل حافظه می شوند. اگرچه هیچ واکنشی برای ویروس تبخال وجود ندارد، واکنشسینوس دوران کودکی در برابر دیگر ویروس ها می تواند به جلوگیری از مشکلات بعدی در زندگی کمک کند. علاوه بر این ورزش منظم فرد را از قرار گرفتن در معرض عفونت های مکرر دور می کند.

**سکته مغزی خاموش**

فراموشی و مشکلات خفیف حافظه ممکن است به مرور زمان و پس از سکته های خاموش تبخال هستند، های خونین کوچک تر را منسود می کنند، اتفاق بیفتند. مشکلات حافظه خفیف نیز از نشانه های دیگر سکته مغزی خاموش هستند که عروق خونین کوچکتر را تحت تاثیر قرار می دهد. این تغییرات در عملکرد مغز از سیر خفیف تا شدید متغیر هستند و اختلال شناختی عروقی نامیده می شوند. مغز نسبت به انسداد جریان خون یا مخرج ویتامین از اکسینژن و مواد مغذی حساس و آسیب پذیر است. علاوه بر این افراد با کاهش میزان حافظه، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سکته مغزی هستند.

<b>تأثیر مثبت عطرها بر عملکرد شناختی مغز</b>
گروه بهداشت و سلامت-قرار گرفتن در معرض عطرهای خاص در هنگام خواب عملکرد شناختی مغز را افزایش می دهد.محققان دانشگاه کالیفرنیا با انجام یک تحقیق جدید شواهد متقنی را به دست آورده اند که نشان می دهد خوشبو کردن هوا با انواع عطرها در طول خواب، عملکرد شناختی را بهبود می بخشد؛ زیرا پیوند حیاتی بین نواحی عصبی درگیر در حافظه و تصمیم گیری را تقویت می کند.
این تحقیق که شامل ۲۳ مرد و زن بین ۶۰ تا ۸۵ ساله بود، نشان می دهد که زوال عملکرد شناختی و شرایطی مانند زوال عقل ممکن است به سادگی با بخش مجموعه ای از عطرهای مختلف در اتاق خواب قبل از خواب، کند شود. تحریک شدن ماده خاکستری قدیمی با افزایش سن برای حفظ سلامت شناختی خوب، حیاتی است. این موضوع فقط به معنای همگام شدن با جدول کلمات متقاطع روزانه نیست، بلکه به این معنی است که محیط خود را با انواع مناظر و صداهای جذاب برای بهبود عملکرد مغز مجهز کنیم. معطر کردن محیط با انواع رایحه ها همچنین، به ویژه در آزمایش هایی که شامل حیواناتی با علائم اختلالات عصبی شبیه انسان هستند، باعث تحریک عصبی می شود. اغراق آمیز نیست اگر تفکر کنیم که انسان ها نیز می توانند از تجربه یک "صحنه بویایی" پیچیده سود ببرند؛ زیرا از نظر فیزیولوژیکی، توانایی ما در تشخیص بوها قبل از این که توانایی شناختی ما شروع به زوال کند، بدتر می شود. از دست دادن این حس همچنین با این وزن رفتن سلول های مغز که نشان دهنده رابطه قوی بین بویایی و عملکرد عصبی است. مایکل یاسا، عصب شناس، گفت: حس بویایی این امتیاز ویژه را دارد که مستقیما با مدارهای حافظه مغز در تماس باشد.

<b>اریز گردیده است و مابقی در دست سهامداران می باشد.</b>
<b>۴-مدت اعتبار شرکت:</b> از تاریخ ثبت به مدت نامحدود
<b>۵-مدیران شرکت:</b> آقای سعید ملا احمد به شناسه ملی ۰۰۵۶۲۳۳۲۸۱ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، خانم مریم ملا احمد به شماره ملی ۰۰۳۳۳۶۵۶۴۴ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای محمد رضا سعادت نوری به شماره ملی ۰۰۲۸۸۱۷۰۰۴۴۰۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، برای مدت دو سال انتخاب شدند.
<b>۶-دارندگان حق امضاء:</b> کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی با امضای هر یک از اعضای هیئت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت و سایر نامه های اداری با امضای هر یک از اعضای هیئت مدیره به تنهایی و مهر شرکت معتبر می باشد.
<b>۷-اختیارات مدیر عامل:</b> طبق مفاد اساسنامه
<b>۸-اولین بازرسان:</b> آقای محمد رضا کشاورزی به شماره ملی ۰۰۱۱۶۲۷۱۵۸ بعنوان بازرس اصلی و خانم ندا نجمی به شماره ملی ۰۰۴۴۰۰۵۹۱۰۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.
<b>۹-روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش</b> بعنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
<b>شیمافرخ زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش</b>

<b>۱۰ به سهم بانام عادی ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریالی که تمامی آن به موجب گواهی شماره ۱۹۱/۳۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۴ بانک ایران زمین شعبه کیش به حساب شرکت واریز گردیده است.</b>
<b>۴-مدت اعتبار شرکت:</b> از تاریخ ثبت بمدت نامحدود
<b>۵-مدیران شرکت:</b> آقای محمد مبینی با کد ملی ۰۵۲۶۹۷۸۷۸۰۴ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای علی مبینی با کد ملی ۰۵۲۶۰۰۳۸۹۵۹ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای محسن مبینی با کد ملی ۰۵۲۶۸۶۳۴۲۸۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند
<b>۶-دارندگان حق امضاء:</b> کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی با امضاء رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود و سایر نامه های اداری با امضای مدیر عامل و مهر شرکت معتبر می باشد.
<b>۷-اختیارات مدیر عامل:</b> طبق مفاد اساسنامه
<b>۸-اولین بازرسان:</b> خانم سیده معصومی موسوی به شماره ملی ۱۹۱۱۱۷۱۹۹۰ بعنوان بازرس اصلی و خانم مریم کریمی نسب به شماره ملی ۵۲۶۹۷۹۶۲۳۸ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.
<b>۹-روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش</b> بعنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
<b>شیمافرخ زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش</b>

<b>۱-ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی ۱۴۰۱/۰۱/۰۱ به تصویب رسید.</b>
<b>۲-مؤسسه حسابرسی بهمد با شناسه ملی ۰۰۱۰۰۱۷۴۳۹۰ بعنوان حسابرس و بازرس اصلی حسن حیدر با کد ملی ۰۰۶۱۳۴۳۳۰۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.</b>
<b>شیمافرخ زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش</b>

# و حیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ