

فريده پناه

گروه بهداشت و سلامت – آيا تا به حال به اين فکر کرده ايد که «سن» واقعي مغز شما چقدر است؟ احتمالا شنيديد ايد که مي گويند مغز، سلول ها (نورون های) خود را با سرعت سرگيجه آوري از دست مي دهد، به ويژه در سال های آخر عمر. شكي نيست که شما هم دوست داريد آنچه را که داريد تا جاي ممکن از دست ندهيد.

محققان حوزه «سن» مدت ها است از مفهوم سن تقويمي ناراضی بوده و به دنبال جايزگزين هايی بودند که شاخص بهتری از عملکرد فرد باشند. افراد ۷۶ ساله ای هستند که قدرت قضاوت و چابکی ذهني آنها بسيار بيشتر از همتايان جوان ترشان است. بنا بر اين بهتر است مفهوم اعتنا پذير تر و دقيق تري از «سن» را در نظر بگيريم. اين همان چيزی است که باعث می شود دانشمندان بخواهند سن واقعي مغز را کشف کنند.

روش جديد سنجش سن مغز

دانشمندان علوم اعصاب با داشتن زرادخانه ای از ابزارهای تصوير برداری

مغز، شروع به جمع آوری شواهدی کرده اند که شايد به زودی به سنجش واقعي سن مغز منجر شود. متأسفانه، از ديدگاه یک فرد معمولی، دسترسى به چنين اندازه گيری های هنوز ميسر نشده است. شما نمی توانيد ساعت هوشمندتان را روی سرتان بگذاريد تا عملکرد مغزتان را بازنخوانی کنيد. با اين حال، اين به آن معنا نيست که بايد به طور کامل از اين ايده دست کشيد.

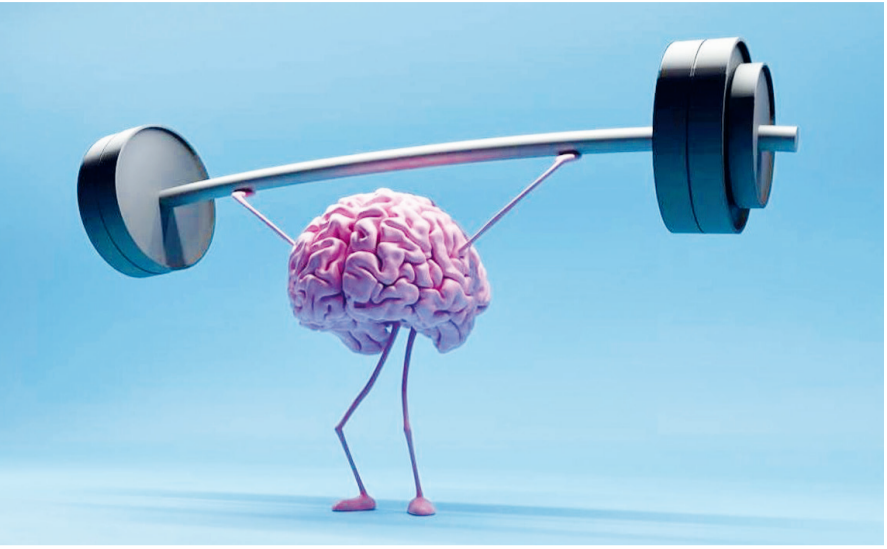
در يک پيکيري جديد در مقياس بزرگ، فنگ کينگ ژانگ و همکاران دانشگاه درکسل (۲۰۲۳)، ۸۶۳ نفر از ۲۰۸۵ شرکت کننده اوليه را در یک تحقيق «بازنگري» متمرکز بر ۱۳۸ نفر از آن ها آزمائشات مبتني بر مغز (اسکن های MRI ساختاری) را انجام دادند.

منطق اساسی محققان برای به دست آوردن سن مغز، شبیه آموزش مدل برگشت يادگيري ماشيني به رايانه ها بود تا از هزاران شرکت کننده نمرات خسام بگيرند و با استفاده از آنها سن تقويمي را پيش بينی کنند. مغز جوان تر به اين معناست که شما نسبت به همسالان خود، در اين رقم

بهداشت و سلامت

چگونه «سن مغز» را پايين نگه داريم!

در تحقيقات جديد برای جوان نگه داشتن مغز راهکارهای پيدا شده است.



با در نظر گرفتن اهمیت سن مغز در قیاس با سن تقویمی، تعداد قابل توجهی از افراد ۶۵ تا ۷۰ ساله بودند که اسکن مغز آن ها مشابه افراد ۴۰ ساله و کمتر بود. روشن است برخی از آن افراد مسن، از مغزشان به درستی استفاده کردند.

توصيه هايی برای مقابله با آنفولانزا



و تکرر ادرار بروز می کند.

۳. روی (زينک) روی از ديگر مواد ضروری و مورد نیاز بدن است که در درمان سرماخوردگی نقش مهمی دارد.

۴. غسل دستر «بجایين جک»، پزشک مستقر در تگزاس می گوید: غسل در کاهش سرفه کودکان بزرگسالان بسيار مهم است. او در عين حال تاکيد می کند که نبايد به نوزادان زير یک سال غسل بدهيم، زيرا باعث بوتوليسم (بیماری فلج کننده) در آن ها می شود.

۵. الديربری يا آقطی سياه اين ميوه سياه گوشتی مانند انگور و به رنگی آبی تمایلی به سياه است.

اين گياه دارویی سال ها است که برای درمان سرماخوردگی، آنفولانزا و تقويت سيستم ایمنی بدن مورد استفاده قرار می گيرد.

به گفته کرلی، اين گياه سرشار از آنتی اکسيدان، عملکرد سيستم ایمنی بدن را بهبود می بخشد و علامت های عفونت های تنفسی فوانی را کاهش می دهد.

۶. سوپ مرغ پژوهشی از سوی مرکز پزشکی دانشگاه «نبراسکا» در امریکا طی دهه ۱۹۹۰ در نقش موثر سوپ مرغ در درمان سرماخوردگی خرمی دهد. دکتر «استفان زنار» تاثیر مصرف سوپ مرغ را در آزمائشگاه بررسی کرد و متوجه شد که مواد تشکیل دهنده سوپ احتمالا اثرات ضدالتهابی دارند.

۷. اسپری ساليين اسپری ساليين گزینه بسيار مناسبی برای رفع احتقان و گرفتگی بینی است. اين اسپری ها بسيار موثرند و معمولاً عوارض جانبی اسپری های ديگر را ندارند.

۸. آب داغ: به گفته پاریک، دوش آب داغ مانند معجزه ای احتقان را از بين می برد

پيش بينی شده، بهتر عمل می کنيد. **سنن مغز و خطر ابتلا به بيماری** مطالعات قبلی نشان داد سن بالاتر مغز با خطر بيشتری برای بيماری های مانند سکنه مغزی، ديابت و آلزایمر و با نرخ بالاتر مرگ و مير مرتبط است. با اين حال، مطالعه ژانگ و همکاران، اولين موردی بود که به مقابله با چندبیماری پرداخت، یک موقعیت واقعی تر که در آن، بيماری های مزمن به صورت ترکیبی رخ می دهند. شرایط مزمن شناسایی شده در MIDUS نامياترگر طیف وسیعی از سيستم های بدن (مانند آسم، بيماری های قلبی عروقی، چاقی، سرطان و HIV/AIDS) و همچنین اختلالات روانی: افسردگی، اختلال اضطراب، سوء مصرف الکل و سوء مصرف مواد) است. برای اينکه بتوان به فردی برچسب چندبیماری زد، دست کم بايد ۲ مورد از ۱۳ بيماری مزمن مورد استفاده در تحقيق را داشته باشد. در نمونه مورد مطالعه، ۴۳٪ معيارهای چندبیماری جسمی و ۱۰٪ معيارهای چندبیماری روانی داشتند.

بالاتر با احتمال بيشتر ابتلا به دو يا چند بيماری مزمن مرتبط بود. سنن بالاتر مغز به علاوه سنن بيولوژیکی بالاتر، چندبیماری روانی بيشتری را به همراه داشت و برای مردان، سن بالاتر مغز با چندبیماری جسمی بيشتر نیز همراه بود. بنا بر اين، تأثير سن مغز بر زندگی روزمره می تواند عميق باشد. بسا در نظر گرفتن اهمیت سن مغز در قیاس با سنن تقویمی، تعداد قابل توجهی از افراد ۶۵ تا ۷۰ ساله بودند که اسکن مغز آن ها مشابه افراد ۴۰ ساله و کمتر بود. روشن است برخی از آن افراد مسن، از مغزشان به درستی استفاده کردند.

درک سن مغز خودتان تا زمانی که یک ساعت هوشمند اختراع نشده که بتواند فوراً سن مغز شما را بخواند، نکات مفیدی از اين مطالعه به دست آمده که می توانيد همين الان از آن ها استفاده کنيد. یک اثر محافظتی آموزش روی سن مغز نشان می دهد داشتن آگاهی بيشتر می تواند در مبارزه با زيان در مغز، به شما برتری دهد. بسا اين حال، لازم نيست برای بهره مندی از اين آگاهی، به کالج برويد. تحقيقات حوزه روانشناسی و پيري نشان داده اند که باور گنيد سن مغز شما ناگزير با زتاب اثرات فرسايشی ز زمان خواهد بود. علاوه بر اين، با توجه به تعامل بين سنن بيولوژیکی و مغز، به نظر می رسد آنچه برای بدن شما مفيد است بايد برای مغزتان و فکر ديدگاهتان نسبت به زندگی هم مفيد باشد. به طور خلاصه، محققان به پيشرفت های جديد در اين حوزه به سرعت در حال رشد ادامه خواهند داد. با انجام کارهایی که اکنون می توانيد برای فعال و جوان نگه داشتن مغزتان انجام دهيد، از رقابتان پيشی بگيريد!

نشان داده است که حتی آموزش های شناختی ساده، مانند بهبود مهارت های استدلالی، می تواند مزایای طولانی مدتی داشته باشد که به شما در مدیریت بهتر برنامه های روزانه تان کمک کند. پس، به حل چيستنان های روزانه ادامه دهيد تا مغزتان جوان تر بماند. روان شناسان در حال توسعه ابزارهایی هستند که رفتار سن شناختی را بازنخوانی می کند. فقط چيستنان ها را حل نکنيد، ببينيد امتياز شما در قیاس با افراد ديگر چگونه است. پيشرفت خودتان را دنبال کنيد تا ببينيد روز به روز چقدر پيشرفت می کنيد. نتيجده ديگر اين مطالعه اين بود که هيچ دليلی ندارد که باور گنيد سن مغز شما ناگزير با زتاب اثرات فرسايشی ز زمان خواهد بود. علاوه بر اين، با توجه به تعامل بين سنن بيولوژیکی و مغز، به نظر می رسد آنچه برای بدن شما مفيد است بايد برای مغزتان و فکر ديدگاهتان نسبت به زندگی هم مفيد باشد. به طور خلاصه، محققان به پيشرفت های جديد در اين حوزه به سرعت در حال رشد ادامه خواهند داد. با انجام کارهایی که اکنون می توانيد برای فعال و جوان نگه داشتن مغزتان انجام دهيد، از رقابتان پيشی بگيريد!

علائمی که افسردگی فصلی را هشدار می دهد

گروه بهداشت و سلامت – افسردگی فصلی یکی از مشکلات احتمالی فصل پاییز و زمستان است که نور خورشید کمتر است. نشانه ها و کمک های درمانی را جدي بگيريد. افسردگی فصلی با اختلال عاطفی فصلی یک اصطلاح قدیمی تر برای اختلال افسردگی اساسی (MDD) نوعی افسردگی است که تغییر فصل خود را نشان می دهد. هر سال تقریباً در یک زمان مشخص شروع می شود و پایان می یابد. اگر شما نیز به این اختلال مبتلا باشید احتمالاً علائم آن مانند کمبود انرژی، خستگی و بد خلقی را از پاییز در خود حس می کنید که تا ماه های زمستان ادامه می یابد. معمولاً افسردگی فصلی کمتر باعث بروز افسردگی در بهار یا اوایل تابستان می شود. از روش های درمانی آن می توان به نور درمانی (فتو تراپی)، تجویز داروها و روان درمانی اشاره کرد. داشتن حداقل پنج نشانه از مجموعه زیر هشداري برای افسردگی فصلی است: تغییرات خلق – تغییرات وزن – بی خوابی یا پر خوابی – خستگی و بی انرژی بودن – احساس بی ارزشی یا احساس گناه – کاهش توان تمرکز و تفکر و تصمیم گیری – افکار مکرر مرگ

افسردگی فصلی در صورتی تأیید می شود که:

- در یک زمان خاص از سال (معمولاً پاییز یا زمستان) باید بروز واضحی وجود داشته باشد.
- افسردگی باید در زمان دیگری از سال (معمولاً بهار) کاهش یابد یا برطرف شود.
- در دو سال گذشته برای فرد تکرار شده باشد؛ ولی هیچ دوره افسردگی غیر فصلی ولی نکرده باشد.
- در طول زندگی فرد، تعداد افسردگی های فصلی به طور قابل توجهی بیشتر از تعداد های غیر فصلی باشد.

برای بهبودی آن در زمستان چه کار می شود کرد؟

آفتاب گرفتن طی روز – انجام فعالیت ها نزدیک پنجره – تأمین مصنوعی نور کافی با لامپ های نوردرماني، جعبه ها و عینک های مخصوص – رعایت بهداشت خواب

گروه بهداشت و سلامت – بسیاری از متخصصان توصیه می کنند برای پیشگیری از ابتلا به آنفولانزا واکسن بزنبه، اما برخی هم به راهکارهای دیگر برای درمسان بيماری های فصلی روی می آورند. فصل زمستان از راه رسیده و موارد ابتلا به بيماری های ویروسی، چون سرماخوردگی و آنفولانزا رو به افزایش است.

بسیاری از متخصصان توصیه می کنند برای پیشگیری از ابتلا به آنفولانزا، واکسن بزنبه، اما برخی هم به راهکارهای دیگر برای درمان این بيماری های فصلی روی می آورند. اين مقاله در همين رابطه به ارائه ۱۰ راهکار پرداخته که پزشکان و متخصصان توصیه کرده اند.

۱. ويتامين C دکتر «نوال پاریک» از کالیفرنیا در اين زمينه می گوید ويتامين C در مرکبات

بسیاری از متخصصان توصیه می کنند برای پیشگیری از ابتلا به آنفولانزا واکسن بزنبه، اما برخی هم به راهکارهای دیگر برای درمان این بيماری های فصلی روی می آورند. اين مقاله در همين رابطه به ارائه ۱۰ راهکار پرداخته که پزشکان و متخصصان توصیه کرده اند.

بسیاری از متخصصان توصیه می کنند برای پیشگیری از ابتلا به آنفولانزا واکسن بزنبه، اما برخی هم به راهکارهای دیگر برای درمان این بيماری های فصلی روی می آورند. اين مقاله در همين رابطه به ارائه ۱۰ راهکار پرداخته که پزشکان و متخصصان توصیه کرده اند.

آگهی تاسیس شرکت عمران و بنای زرین نوین سازان دارا بگرد (با مسولیت محدود)

تبت شده به شماره ۱۴۸۶۸ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۷۶۳۰۳۰ با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی سازمان منطقه آزاد کیش بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۱۰۵۷۱۱۰۲۳۸۰۱۴۰ مورخ ۱۴۰۲۰۸۰۶، خلاصه اساسنامه و شرکت نامه فوق که در تاریخ ۱۴۰۲۰۸۰۲۷ تحت شماره ۲۸۶۸ در این اداره ب ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیر التشار آگهی میشود.

۱- موضوع شرکت: طراحی، مشاوره، محاسبه، نظارت فنی، امور تخریب و نوسازی، شمع کوبی، محوطه سازی، کاشت نهال چمن و نگهداری فضای سبز، خطوط لوله آب وفاضلاب و گاز، اجرای سازه های بتنی و مدرن از قبیل (سفت کاری و نازک کاری و همچنین تاسیسات برق و مکانیک) پروژه های ابنیه و راه و باند فرودگاهی و بندرگاهی و سوله سازی و همچنین بازسازی، مقادوم سازی و ایمن سازی و نگهداشت انواع ساختمان و همچنین ایمنی بهداشت، محیط زیست در انواع محیط کارگاهی و صنعتی اعم از نفت و گاز و پتروشیمی و شرکت در مزایده ها و مناقصات، خرید و فروش، صادرات و

آگهی تصمیات شرکت وراوی کیش (با مسولیت محدود)

تبت شده به شماره ۸۵۹۳ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۶۵۰۱۴ به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲۰۸۰۳۰۶، و تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- ماده ۱۳ اساسنامه به نحوه ذیل اصلاح گردید.

هیئت مدیره شرکت از ۲ نفر به ۲نفر افزایش یافت ودر نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحوه فوق اصلاح گردید.

۲- آقای کوروش حشمتی شاهباز با کد ملی ۰۰۵۳۲۲۲۸۰ با پرداخت مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به صندوق شرکت در ردیف شرکائ رار گرفت و آقای فرهاد اشتیری با کد ملی ۰۰۴۱۶۷۷۲۹۳ درانده ۲۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه با پرداخت مبلغ ۲۲۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال میزان سهم الشرکه خود را به مبلغ ۲۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰ افزایش دادو آقای داریوش خدنگ با کد ملی ۲۵۱۱۱۴۴۵۹۱ درانده ۲۰۲۴۵۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه با پرداخت مبلغ

آگهی تصمیات شرکت وراوی کیش (با مسولیت محدود)

تبت شده به شماره ۱۷۴۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۳۸۰۸ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی سالیانه مورخ ۱۴۰۲۰۳۰۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱. صورتهای مالی مربوط به عملکرد سال مالی منتهی به ۱۴۰۱، ۱۲، ۲۹ شامل صورت وضعیت مالی و حساب سود وزیان صورت جریان های نقدی به تصویب رسید.

۲. موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت ارقام نگر آریا با شناسه ۱۰۱۰۶۱۷۶۳۲ با بعنوان حسابرس مستقل و بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲، ۱۲، ۲۹ انتخاب شدند.

۳. روزنامه کثیرالانتشار ایران حهت نشر آگهی های شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲، ۱۲، ۲۹ انتخاب شدند.

آگهی تصمیات شرکت وراوی کیش (با مسولیت محدود)

تبت شده به شماره ۱۳۲۳۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۲۹۴۳۶۵ به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲۰۷/۳۰، آقای میثم زینالی با کد ملی ۲۷۰۹۳۶۳۲۸۳ به نمایندگی از شرکت حفاری دانا کیش (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۰۰۲۶ به سمت عضو هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.

آگهی تصمیات شرکت برق و روشنایی نوقاش کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۸۶۱۶ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۷۰۲۰۴ به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲۰۸۰۲۲، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) آقای حمید علائی با کد ملی ۴۶۵۰۵۷۴۱۹۶، خانم افسانه زمانی با کد ملی ۱۹۹۱۱۵۱۹۹۱۱۵، آقای سیامک علائی با کد ملی ۴۶۴۰۰۱۷۱۴۶۳ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲) به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای حمید علائی با کد ملی ۴۶۵۰۵۷۴۱۹۶ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، خانم افسانه زمانی

آگهی تصمیات شرکت بازرگانی سها کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۷۴۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۳۸۰۸ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی سالیانه مورخ ۱۴۰۲۰۳۰۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱. صورتهای مالی مربوط به عملکرد سال مالی منتهی به ۱۴۰۱، ۱۲، ۲۹ شامل صورت وضعیت مالی و حساب سود وزیان صورت جریان های نقدی به تصویب رسید.

۲. موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت ارقام نگر آریا با شناسه ۱۰۱۰۶۱۷۶۳۲ با بعنوان حسابرس مستقل و بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲، ۱۲، ۲۹ انتخاب شدند.

۳. روزنامه کثیرالانتشار ایران حهت نشر آگهی های شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲، ۱۲، ۲۹ انتخاب شدند.

آگهی تغییرات شرکت سرمایه گذاری عمران و توسعه رویای مهندسین پارس کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۴۶۶۲ و شماره ملی ۱۴۰۱۱۷۵۸۶۹۵ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲۰۷۰۰۴، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، شهرک صدف، فاز دوم، قطعه ۳۲، مجتمع خدماتی شارستان، طبقه اول، واحد ۹۱ – کدپستی: ۷۹۴۱۷۳۷۹۷۶ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

آگهی تصمیات شرکت آب و نیروی ماهتاب کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۱۴۳۴ با شناسه ۱۴۰۰۴۱۶۲۵۷۳ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲۰۷، ۲۲، ۱۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای محمد رضا یاشایی با کد ملی ۰۰۵۹۵۰۶۵۸۸ به نمایندگی از شرکت گروه توسعه اقتصادی ماهتاب با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۵۸۴۱۵۴ به سمت عضو

آگهی تغییرات موسسه فرهنگی ورزشی عابد آریا کیش

تبت شده به شماره ۲۷۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۹۳۳۱۵۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲۰۸۰۲۸، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی جزیره کیش، بازار پایند، طبقه دوم واحد اداری ۲۳، کدپستی ۷۹۴۱۸۹۴۹۹۳ تغیر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

آگهی تغییرات شرکت سرمایه گذاری عمران و توسعه رویای مهندسین پارس کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۴۶۶۲ و شماره ملی ۱۴۰۱۱۷۵۸۶۹۵ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲۰۷۰۰۴، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، شهرک صدف، فاز دوم، قطعه ۳۲، مجتمع خدماتی شارستان، طبقه اول، واحد ۹۱ – کدپستی: ۷۹۴۱۷۳۷۹۷۶ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش