

فهرده پناه

گروه بهداشت و سلامت– درست در نقطه‌ای از زندگی که جدا به سلامتی بلندمدت و فناپذیری خود فکر می‌کنیم، شاید احساس کنیم که در حال از دست دادن ظرفیت‌های ذهنی‌مان هستیم. نام حیوانات و انسان‌های مورد علاقه را گاه و بیگاه از یاد می‌بریم. کلیدها را گم می‌کنیم و برای روزهای خاص باید تقویم را علامت گذاری کنیم. اما چگونه می‌توانیم بگوییم این فراموشی‌های ناامیدکننده، بازتاب زوال شناختی ناشی از سن هستند یا علائم اولیه زوال عقل قریب‌الوقوع یا صرفاً یک مرحله گذرا که از آن بهبود خواهیم یافت؟ آیا ممکن است فراموشی عادی باشد؟

شنیدن سخنان ریچارد رستاک ۸۲ ساله، متخصص مغز و اعصاب که کتاب جدیدش «چگونه از زوال عقل پیشگیری کنیم: راهنمای سلامت بلندمدت مغز» است، مایه اطمینان خاطر است. او می‌گوید یک دلیل روزمره برای از دست دادن حافظه وجود دارد: «در تمام طول زندگی، استرس موجب کاهش عملکرد طبیعی مغز می‌شود؛ شما با حافظه مشکل دارید. شما نمی‌توانید نام‌ها را بیاد بیاورید.»

البته، اجتناب کامل از مسائل استرس‌زا غیر ممکن است، اما یکی از این مسائل که می‌توانید قید آن را بزنید، نگهانی دچار شدن به آن‌ایمر بخاطر فراموشی‌های جزئی‌ایست: «مثلاً هستند کسانی که از مراکز خرید بیرون می‌آیند و به یاد نمی‌آورند ماشین را کجا پارک کردند. خوب، این فراموشی عادی است.» رستاک می‌گوید نسخه نگران‌کننده‌تر داستان این است: «اگر از مرکز خرید بیرون بیاپید و به یاد نیاورید با ماشین خوددندان آمدید، اتوبوس سوار شدید یا کسی شما را رساند.» خود رستاک به روشنی از نظر ذهنی هنوز همشیار است: او علاوه بر

نوشتن کتاب، استاد بالینی دانشگاه جورج واشنگتن در واشنگتن‌دی‌سی است. اما با آرامش، کاهش خفگی توانایی‌های خود را که ناشی از افزایش سن است، می‌پذیرد. او بیاد می‌آورد هم سال‌ها پیش در یک مهمانی شام کتاب‌گردی به ده‌ها نفر معرفی شده است: «در به خاطر سپردن نام‌ها اصلاً مشکلی نداشتم. اما مطمئن نیستم هنوز هم همان توانایی را دارم.» (به انگلیسی فلیپینگ)
تجسم می‌کنم، بنابراین وقتی دوباره او را ببینم، نامش را بیاد می‌آورم.»

حافظه نیز بیشتر درباره توجه کردن است تا کمبودهای شناختی. بزرگ‌دیم به قیاس مرکز خرید رستاک! او می‌گوید اگر هنگام ورود به مرکز خرید، چیز جالب‌تری از مختصات پارک خودرو در ذهن خود داشته باشید، به منطقه به ظاهر بی‌اهمیت پارک خودرو توجه نمی‌کنید و در نتیجه حافظه‌تان را درگیر بیاد آوردن آن نمی‌کنید. توجه به چیزهایی که ما در هیجان‌زده نمی‌کنند بسیار سخت‌تر است.

لیندا کِلر، استاد روانشناسی بالینی پیری و زوال عقل در دانشگاه اکستر، می‌گوید که نشانه‌های حافظه ضعیف‌شده با زوال عقل بسیار متمایز هستند: «یک شکاف واقعی در جایی وجود دارد که نباید وجود داشته باشد. تجربه خودم از اینس موضوع زمانی بود که به مادرم گفتم می‌خواهم یک حرکت بزرگ از کمبریج به شمال ولز انجام دهم و خانه‌ای پیدا کرده‌ام. صبح روز بعد، او هیچ یک از حرف‌های مرا به یاد نمی‌آورد. آن موقع مطمئن شدم این فقط یک فراموشی عادی نیست.» کِلر مثال دیگری را بیاد می‌آورد، مردی که سوار ماشین شده بود و نمی‌توانست به خاطر بیابورد فرمان برای چه کاریست. همین

بهداشت و سلامت

تفاوت های ضعف حافظه و زوال عقل را بدانید



■ لغزش حافظه چیز مهمی نیست اما چه زمانی باید نگران شد؟ در این مطلب، بهترین راه‌ها برای هشیار ماندن را از قول کارشناس می‌خوانید.

«مطالعات آزمایشگاهی تأیید می‌کند که چرت زدن اطلاعات تازه آموخته‌شده را تقویت می‌کند. وقتی برای اولین بار چیزی یاد می‌گیریم، آن دانش به هیپوکامپ می‌رود، ناحیه‌ای از مغز که مسئول شکل‌گیری اولیه حافظه است. وقتی چرت می‌زنیم، فعالیت هیپوکامپ با الگوی فعالیتی مطابقت پیدا میکند که هنگام یادگیری اطلاعات جدید شکل گرفته است. به این کار بازپخش عصبی می‌گویند.»

نشانه‌هاست که شما را وادار می‌کند به متخصص مراجعه کنید. اما کِلر اذعان می‌کند ترسیم نشانگرهای دقیق دشوار است، چون شرایطی غیر از زوال عقل هم می‌تواند موجب وقفه‌های لحظه‌ای چشمگیر شود، مثلاً عفونت‌های دستگاه ادراری، عدم تعادل هورمونی، سکنه‌های کوتاه، افسردگی و اضطراب. اگر دچار لغزش شدید حافظه یا تغییرات شناختی شوید که برای شما عادی نیستند، باید به پزشک متخصص مراجعه کنید. کِلر

مسئولیت‌ها از بین نمی‌رود. اما آیا راهی وجود دارد که بتوانید کمی بیشتر بخواهید یا اینکه کسی به شما یکی دو ساعت استراحت بدهد تا کاری را که دوست دارید انجام دهید؟»

از سوی دیگر، داشتن شغلی که ذهن شما را درگیر کند مفید است چون مغز را چابک و قوی نگه می‌دارد و احتمال ابتلا به زوال عقل را کاهش می‌دهد. کِلسر می‌گوید: «هر کاری که فرد بتواند برای تحریک عملکرد ذهنی خود انجام دهد، خوب است. ما معتقدیم فعالیت‌های ذهنی پیچیده، محافظت‌کننده هستند.»

معنایش این نیست که یک شغل چالش‌برانگیز ذهنی، پیش‌نیاز سلامت مغز است. عبارت کلیدی رستاک برای مقابله با زوال عقل «ذخیره شناختی» است، چیزی است که می‌توانید مثل یک عضله آن را بسازید. او می‌گوید: «مغز در طول عمر بسیار انعطاف‌پذیر باقی می‌ماند و ذخیره شناختی را می‌توان از دوران کودکی و در هر زمان در طول ۷۰سال آینده تقویت کرد.»

به چالش کشیدن مغز لزوماً زوال عقل جلوگیری نمی‌کند، اما در صورت ابتلا به این بیماری، می‌تواند مدت طولانی‌تری شما را فعال نگه دارد. توصیه اصلی رستاک اینست که چیزی را پیدا کنید که «از ته دل برایتان جالب باشد» و مثل یک «سوئاس باشکوه» در آن افسراط کنید؛ چیزی که به خاطرش کتاب بخوانید یا فیلم ببینید، این راهیست که ذهن فعال می‌ماند. او می‌گوید انجام کارهای جدید، راهی برای تشکیل شبکه‌های جدید در مغز است. مثلا یادگیری زبان‌های جدید یا مهارت‌های موسیقی. به همین دلیل است که خودتان باید از فناوری‌های جدید استفاده کنید و آنها را بیاد بیاورید. به جای اینکه اجازه دهید دیگران آن را برای شما انجام دهند. خواندن رمان یکی دیگر از حرکت‌های مفید برای ذخیره‌سازی

شناختی است. رستاک می‌گوید: «خواندن رمان از نظر عملکرد شناختی بسیار سخت‌تر از یک رمان می‌خوانید باید داستانشان، شخصیت‌ها و معانی پنهان داستان را تا جایی که خواننده‌اید به خاطر بسپارید و از تخیل‌تان استفاده کنید. رمان‌ها و پازل‌ها به حافظه کاری نیاز دارند: «حافظه کاری با ضریب هوشی مرتبط است. اگر حافظه کاری شما قوی باشد، اصلا به زوال عقل دچار نمی‌شوید.»

تعریف پزشکی زوال عقل، حل مسئله و سایر توانایی‌های شناختی است که برای تاثیر گذاشتن بر زندگی روزمره به اندازه کافی شدید هستند. رستاک می‌گوید: «بنابراین اگر به اندازه کافی برای یادگیری و نام بردن حافظه فعال دارید، مثلاً، می‌توانید تمام نخست‌وزیران را از جنگ جهانی دوم نام ببرید، می‌توان قاطعانه گفت زوال عقل ندارید. اگر سیاست را دنبال نمی‌کنید، فهرست کردن اعضای تیم فوتبال مورد علاقه‌تان بر اساس موقعیت یا بر اساس حروف الفبا هم تمرین خوبی است.»

در کنار کاهش استرس و چابک نگهداشتن ذهنی، «خواب» به ویژه چرت زدن، دوست حافظه است: «مطالعات آزمایشگاهی تأیید می‌کند که چرت زدن اطلاعات تازه آموخته‌شده را تقویت می‌کند. وقتی برای اولین بار چیزی یاد می‌گیریم، آن دانش به هیپوکامپ می‌رود، ناحیه‌ای از مغز که مسئول شکل‌گیری اولیه حافظه است. وقتی چرت می‌زنیم، فعالیت هیپوکامپ با الگوی فعالیتی مطابقت پیدا میکند که هنگام یادگیری اطلاعات جدید شکل گرفته است. به این کار بازپخش عصبی می‌گویند.» مشکلات خواب اغلب با افزایش سن افزایش می‌یابند: «چرت

روزانه می‌تواند برای تنظیم خواب شبانه شما مفید باشد.»

هیچ یک از این توصیه‌ها با ضمانت همراه نیست: «شما نمی‌توانید شخص خاصی را انتخاب کنید و بر اساس سبک زندگی‌اش پیش‌بینی کنید آیا به آزمایش مبتلا خواهد شد یا نه. در صد بالایی از این بیماری ژنتیکی است، اما این توصیه‌ها، احتمال ابتلا را کاهش می‌دهند.» توصیه دیگر، پرهیز از افراط در نوشیدن الکل است. آن را با عادات دیگر از جمله ورزش منظم و رعایت یک رژیم غذایی سالم جایگزین کنید. توصیه دیگر، مراقبت از سلامت قلب و عروق و شنوایی و معاشرت تا جایی ممکن است.

خوبنشناخته، همانطور که برای تقویت ذخیره شناختی هرگز دیر نیست، برای تقویت سلامت سیستمی هم هرگز دیر نیست: «ایجاد تغییراتی که به نفع سلامت شما باشد، در هر مرحله، تأثیرگذار است. حتی اگر زمان بازنشستگی شروع به ورزش کنید، به هر حال از فایده نیست.»

تمرین‌هایی برای کمک به ایجاد ذخیره شناختی

– تمام نخست وزیران کشورتان را از یک تاریخ معین در گذشته تا به امروز نام ببرید. سپس این کار را برعکس (از حال به گذشته) انجام دهید، سپس آن‌ها را یک بار به ترتیب حروف الفبا مرتب کنید و بار دیگر بر اساس حزب سیاسی جدا کنید.

– اگر سیاست را دنبال نمی‌کنید، همه بازیکنان تیم فوتبال بازی علاقه‌تان را بر اساس موقعیت بازی آن‌ها یا بر اساس حروف الفبا فهرست کنید.

– بدون اینکه به فهرست خریدتان نگاه کنید، به مرکز خرید بروید.

– هر روز یک واژه جدید یاد بگیرید.

رستاک می‌گوید انجام هر کاری که به شما کمک کند یا شما را وادار کند بخش‌هایی از اطلاعات را در ذهنتان جایه‌جا کنید، مفید است.

گروه بهداشت و سلامت– یک متخصص طب سنتی گفت: یک راهکار وجود دارد و این است که استخوان پشت گوش را برای خارج شدن عفونت با روغن زیتون مالش دهید.

گوش درد یکی از مشکلاتی است که می‌تواند دلایل مختلفی داشته

به بهانه هفته ملی مبارزه با سرطان؛

من مسئولم، برای پیشگیری از سرطان خودم، خانواده‌ام و جامعه‌ام

پزشک خود مشورت کند. البته این علائم ممکن است ناشی از شرایط غیرسرطانی باشد.

پیشگیری مهمترین راه پیشگیری از سرطان عبارت است از:

۱– داشتن رژیم غذایی سالم که شامل میوه‌ها و سبزیجات باشد.
۲– عدم مصرف الکل و دخانیات
۳– افزایش فعالیت‌های ورزشی و حفظ وزن سالم و طبیعی بدن
۴– حفاظت از بدن در مقابل نور خورشید و امواج فرابنفش
۵– واکنیسه شدن در برابر بیماری‌های ویروسی و همچنین پرهیز از رفتارهای پرخطر
۶– انجام مراقبت و خودآزمایی و غربالگری‌های زودهنگام
تشخیص

۱– تست‌های آزمایشگاه
۲–رادایولوژی و عکس برداری‌های تشخیصی
۳–آزمایش ژنتیک
۴–خون‌ه برداری از تومورها
۵–آندوسکوپیی برای وضعیت روده ها، معده و گلو

درمان

درمان سرطان معمولاً به صورت جراحی،رادیو تراپی،شیمی درمانی،ایمونوتراپی،هرمون درمانی و ... صورت می‌گیرد.

غربالگری در واقع همان تشخیص به موقع و زود هنگام بیماری سسرطان است که درمان را ساده تر و امکان کنترل این بیماری را آسان تر می‌کند.

آموزش خود مراقبتی به منظور افزایش آگاهی افراد و انجام غربالگری‌ها طبق دستورالعمل وزارت بهداشت کمک زیادی در تشخیص زودهنگام این بیماری خواهد کرد.

در همین راستا همه افراد بالای ۳۰ سال جهت انجام آزمایشات و غربالگری به مراکز بهداشتی نزدیک محل سکونت خود به آدرس های ذیل مراجعه کنند.

۳–صفین ایپال اقبال رویه پارک گلستان مرکز بهداشت بوعلی

صدف رودی بازارچه حافظ کلینیک امام علی

پایگاه کمپ سحر

منبع: دستورالعمل کشوری ایران و سرطان، مرجع اپیدمیولوژی بیماری های شایع در ایران

راهکارهای خانگی برای مهار درد گوش کدامند؟

یک برنامه تلویزیونی از دیدگاه سنتی این موضوع را مورد بحث قرار داد.

او گفت:وقتی شخصی عفونت‌های گوش دارد در روزهای اول نباید آنتی‌هیستامین بخورد. سپس درباره مراقبت‌هایی برای درد شدید گوش

راهنمایی کرد و گفت: یکی از بهترین کارها گذاشتن یک کیسه نمک در پایین

آگهی تصمیمات شرکت دارچ کیش (سهامی خاص)

تثبت شده به شماره ۸۶۲۰ و شناسه ملی ۱۰۹۶۰۰۳۳۰۲۸

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۵،۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱– آقای عبدالسلام خدامرادی به شماره ملی ۲۹۲۹۳۲۹۶۷۱ به نمایندگی از شرکت خدمات بازرگانی و صنعتی آینده گستر برهان سهامی خاص با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۰۵۷۲۹۴۱ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای محمدهادی عاصمی به شماره ملی ۰۹۰۰۲۸۵۴۲۷ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای دانیال پیشکاری احمدآبادی به شماره ملی ۰۰۷۶۸۹۴۹۰۸ به نمایندگی از شرکت خدمات دریایی بحرگان سهامی خاص با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۰۶۴۶۷۹ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.

۲– کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقوداسلامی با امضای مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره متفقاً همراه با مهر شرکت در غیاب مدیرعامل با امضای رئیس هیئت مدیره بهمراه یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با نامه مهر شرکت و نامه هاب عابد و اداری با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضاوالی پور– سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت امپیر کیش (سهامی خاص)

تثبت شده به شماره ۱۳۴۷۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۰۶۶۰۵۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲،۰۸،۰۱، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید.

۱– خانم سیمین کیانی هرچگانی با کد ملی ۱۸۱۷۱۶۸۵۱۷ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره (خارج از شرکت) آقای عماد حریری پور با کد ملی ۰۲۷۱۱۰۲۲۸۸۰ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای هادی حریری با کد ملی ۰۰۹۸۸۰۲۶۵۳۰ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۲– کلیه اوراق بهادار و اسناد تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و هر گونه قراردادی که برای شرکت ایجاد تعهد نماید و نیز کلیه اوراق عادی و مکاتبات اداری و مراسلات با امضاء مدیرعامل و یارئیس هیئت مدیره و و یانایب رئیس هیئت مدیره هر کدام به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضاوالی پور– سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت ارزش آفرینان کوثر کیش (سهامی خاص)

تثبت شده به شماره ۹۰۸۵ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۲۲۶۴۲۷

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲،۰۴،۱۴ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۴،۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) شرکت توسعه سامانه فردا کیش به شناسه ملی ۰۰۳۸۵۹۴۴۹، شرکت سرمایه گذاری دنیای سرمایه ایرانیان به شناسه ملی ۰۱۰۳۱۱۶۸۰۷، شرکت گروه راهبرد مبین کوثر به شناسه ملی ۱۰۳۲۰۰۷۷۳۰۲۰ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲) آقای محمود مقینان با کد ملی ۱۲۸۶۶۳۴۹۷۵ به نمایندگی از شرکت توسعه سامانه فردا کیش به شناسه ملی ۰۰۳۸۵۹۴۴۹، شرکت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای توح مجملی انشائی با کد ملی ۲۵۹۲۶۹۰۳۸۷ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری دنیای سرمایه ایرانیان به شناسه ملی ۰۱۰۳۱۱۶۸۰۷، شرکت گروه راهبرد مبین کوثر به شناسه ملی ۰۰۳۲۰۰۷۷۳۰۲۰ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳) کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، بروات، قراردادها و عقوداسلامی با امضای مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیر عامل با امضای رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و سایر نامه های عادی و اداری با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۴) اختیارات مندرج در بندهای ۱،۴،۷ الی ۱۱،۱۳ الی ۱۵ و ۱۷ از ماده ۴۰ اساسنامه به مدیرعامل تفویض اختیار گردید.

رضاوالی پور– سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت هلال ماه نگین کیش (سهامی خاص)

تثبت شده به شماره ۱۴۴۲۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۳۷۷۵۸۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲،۰۸،۰۱، موسسه حسابرسی پرتو محاسب امین با شناسه ملی ۱۴۰۱۲۰۰۹۲۹، بعنوان بازرس اصلی و خانم نسرین فرحی خیابوی با کد ملی ۱۲۸۵۸۱۸۷۳ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

رضاوالی پور– سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش