

رازهای پیشگیری از آلزایمر از زبان متخصصان

و کارشناسان توصیه می کنند: مصرف الکل را متوقف کنید، زیرا می تواند بر ساختار و عملکرد مغز تأثیر بگذارد.

ورزش:

افراد بی تحرک دوست ندارند این را بشنوند، اما تحقیقات نشان می دهد که بخش هایی از مغز که تفکر و حافظه را کنترل می کنند در افرادی که ورزش می کنند بزرگ تر است.

و به گفته «نیکول باگانز» از مؤسسه مغز نیکلسون، هر نوع فعالیتی – چه پیاده روی، تمرینات قدرتی یا حتی یوگا روی صندلی – مؤثر خواهد بود.

او گفت: «ورزش کردن مواد شیمیایی تولید می کند که می توانند سلامت مغز را ارتقا دهند. سعی کنید به طور منظم نوعی ورزش هوازی انجام دهید، حتی فقط یک پیاده روی سریع.»

ارتباط اجتماعی:

در نهایت، تنها نباشید.

باگانز گفت: «تنهایی یکی از بدترین اتفاقاتی است که می تواند برای مغز رخ دهد. ارتباط اجتماعی برای سلامت روان مهم است و زوال شناختی را کاهش می دهد.»

اقدامات داوطلبانه راه خوبی برای برقراری ارتباط است و مشارکت مجدد در فعالیت هایی که قبلاً چالش برانگیز می دانستید، مانند یادگیری یک زبان جدید، به برای مفید است. به خاطر داشته باشید که سبک زندگی و محیط تنها عوامل مؤثر بر سلامت مغز نیستند.

ژن ها و بیماری ها:

ژن های شما نیز نقش دارند و کارشناسان تخمین می زند که حدود ۴ مورد از هر ۱۰ مورد زوال عقل را می توان با درمان کم شنوایی، فشار خون بالا و دیابت در میانسالی به تأخیر انداخت.



تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

گروه بهداشت و سلامت – خطر زوال عقل که ششام از دست دادن حافظه، توانایی حل مسئله و تفکر که اغلب برابر با پایان استقلال یک فرد است، با افزایش سن به شدت افزایش می یابد.

به همین دلیل است که محققان به دنبال راه های زیادی برای جلوگیری از زوال شناختی هستند، از رژیم غذایی گرفته تا نحوه ای که افراد وقت خود را می گذرانند.

دکتر «دانیل ولا-دوآرت»، جراح مغز و اعصاب در مرکز پزشکی سنت مری در وست پالم بیچ فلوریدا، گفت: «راهکارهای زیادی وجود دارد که در ۵ تا ۱۰ سال گذشته مورد توجه قرار گرفته اند.»

اما کدام راهکارها بیشترین احتمال موفقیت را دارند؟

پازل ها و بازی ها:

باحت جدول کلمات متقاطع، یا هر بازی دیگری که نیاز به تفکر استراتژیک دارد، روزانه به مغز خود ورزش دهید.

بازی هایی که شما را به تفکر سریع و حل مسئله سوق می دهند، می توانند نواحی کلیدی مغز را تحریک کنند. اما دلیل اینکه چرا ممکن است روند زوال عقل را کند کنند، مشخص نیست و شواهد علمی کمی در این زمینه وجود دارد.

دکتر «اندرو نیویگر»، متخصص علوم اعصاب در مؤسسه مغز استیلز-نیکلسون دانشگاه فلوریدا آتلانتیک، گفت: «مطالعه، یادگیری چیزهای جدید، صحبت کردن با مردم، صرفاً درگیر کردن مغز به روش های مختلف برای مغز مفید است. بنابراین، در یک روزمرگی دائمی گرفتار نشوید. هر از گاهی برنامه خود را تغییر دهید.»

میزان نیاز زنان به این ماده معدنی چند برابر مردان است. به این دلیل که در هر بار عادت ماهانه یا زایمان، مقدار زیادی آهن از بدن خارج می شود. کمبود آهن باعث کم خونی می شود که این مساله عوارض بسیاری را نیز به دنبال دارد. میزان نیاز روزانه زنان به آهن حدود ۱۲ تا ۱۵ میلی گرم است در حالی که مردان به روزانه ۱۰ تا ۱۲ میلی گرم آهن نیاز دارند. مقدار مورد نیاز زنان در شرایط عادی محاسبه شده و بهدیی است در زمان عادت ماهیانه، بارداری و پس از آن میزان نیاز به آهن افزایش می یابد.

• بهترین منابع آهن: زردآلو و برگره آن، آلوئی تازه، پسته، جگر و گوشت قرمز بدون چربی.

کلسیم وافرانش نکنید

کلسیم یکی از مهم ترین املاح مورد نیاز زنان است. به این دلیل که زنان همواره در معرض خطر پوکی استخوان پوزیه پس از شروع دوره یائسگی قرار دارند. مصرف موادغذایی حاوی کلسیم همراه با ورزش روزانه، اسکلت استخوانی را در برابر پوکی استخوان مصون می کند.

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

آگهی افزایش سرمایه شرکت توربین انرژی کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۸۷۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۸۷۱۳۱

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۶ ۱۴۰۳، سرمایه شرکت از مبلغ ۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۹۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۹۶۰,۰۰۰ سهم بانام عادی ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریالی افزایش یافت (از محل سود انباشته مبلغ ۱۱۴,۶۵۰,۰۰۰ ریال و مطالبات حال شده سهامداران مبلغ ۹۵,۹۵۰,۰۰۰ ریال) و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیقات شرکت پدم پارسیان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۴۷۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۵۶۶۰۵

به استناد صورتجلسه مجمع عادی سالانه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۰ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید:
۱- تراز نامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به اسفندماه ۱۴۰۲ تصویب رسید.
۲- موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت آئین بهروش با شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۶۲۰۸۴ با عنوان بازرس اصلی و حسابرس شرکت و آقای ابراهیم هوزیه به شماره ملی ۴۹۱۱۴۶۳۴۵ با عنوان بازررس علی البدل شرکت به مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیقات شرکت آژند افرا کیش (سهام خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۳۹۸ با شناسه ملی ۱۴۰۰۵۲۰۲۶۸۵

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۰ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقای علی موسوی مطلق با کد ملی ۰۰۳۸۹۲۷۵۰ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای سید محمد موسوی مطلق با کد ملی ۰۰۴۱۷۴۹۲۱۹ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای مجید موسوی مطلق با کد ملی ۰۰۳۷۳۱۵۷۴۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی شرکت از قبیل چک، سفته و پروات و عقود اسلامی و قراردادها و مکاتبات عادی و اداری با امضای رئیس هیئت مدیره یا نایب رئیس هیئت مدیره و همراهمهر شرکت معتبر می باشد.
۳- آقای حمید رضا نازک کاربا کد ملی ۱۴۰۳۲۹۹۸۲۲۸ با عنوان بازررس اصلی و آقای محمود عنایتی با کد ملی ۵۷۹۴۵۵۱۷ با عنوان بازررس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیقات شرکت اس سی تی بانکرز کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۱۰۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۵۹۱۵۰

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۷ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقای شیرویه به شفیع زاده به شماره ملی ۱۴۰۰۸۲۳۵۹ با نمایندگی از شرکت هولدینگ توسعه سورینت قسم سهامی خاص با شناسه ملی ۰۰۳۷۳۷۸۶ به سمت مدیر عامل و نائب رئیس هیئت مدیره، آقای مجتبی افروند خلیل آباد به شماره ملی ۰۰۱۹۶۵۰۸۹۶ به نمایندگی از شرکت مجتمع تفریحی تجاری تهران قدیم کیش سهامی خاص با شناسه ملی ۰۰۱۰۰۶۲۷۱۴۰۰ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای علیرضا روحی علیانی به شماره ملی ۰۰۳۰۷۳۵۰۴۱ به نمایندگی از شرکت هایدرو پونیک مهستان کیش سهامی خاص با شناسه ۰۰۸۶۱۵۲۱۱۱۵ به سمت عضو هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.
۲- کلیه اوراق و اسناد تعهدآور مالی و قراردادهای چک و سفته ها و پروات با امضای مدیر عامل و یکی از اعضای هیئت مدیره و مهر شرکت در غیاب مدیر عامل با امضای دو عضو هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و مکاتبات عادی و اداری با امضای مدیر عامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تاسیس شرکت الماس خودرو فرید کیش (با مسئولیت محدود)

به شماره ثبت ۱۵۱۳۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۱۲۲۴۴۱۷۵

به استناد استعلامات اخذ شده از مدیریت حمل و نقل کیش به شماره ۱۲۱۵۳۵/۴۰۳/۲۸۰ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۳ و مدیریت بازرگانی سازمان منطقه آزاد کیش بر اساس بند ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۲۲۵۶۳/۴۰۳/۳۸۰ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۴ شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۳/۲۰/۱۸ تحت شماره ۱۵۱۳۸ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم شرح ذیل روزنامه رسمی کثیرالانتشار آگهی میشود.
۱- موضوع شرکت : اجاره خودرو و وسایل نقلیه بدون راننده ، واردات و صادرات خودرو و واردات و صادرات لوازم بدکی و تجهیزات خودرویی، خرید و فروش خودرو پس از اتمام مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح مطابق با قانون و مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش ضمناً کلیه موضوعات مندرج در اساسنامه صرفا جهت ثبت موضوع می باشد و هر گونه فعالیت منوط به اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح می باشد.
۲- مدت شرکت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود.
۳- مرکز اصلی شرکت : جزیره کیش هتل پارسیان کیش، کد پستی ۷۹۴۱۹۵۷۹۸ شعبه: ندارد
۴- سرمایه شرکت : مبلغ ۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال نقدی طی گواهی بانکی به شماره ۲۹,۰۱۵,۱۲۹,۴۰۳ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۳۰ بانک آینده شعبه کیش واریز گردد.
۵- اولین مدیران شرکت و سمت آنها: اقای فرشید سلیمان زاده با شماره ملی ۰۰۷۸۹۹۲۴۵ ، به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره و خانم مینا محمودی صالح آباد با شماره ملی ۰۰۳۰۲۰۴۶۲۶۰ به سمت عضو هیئت مدیره و برای مدت نامحدود انتخاب شدند.
۶- مدارنگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار تعهد آور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته و پروات و عقود اسلامی و قراردادها و مکاتبات عادی و اداری با امضاء مفرد مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش



خوراکی های شاداب کننده زندگی را بشناسید

■ **گروه بهداشت و سلامت** – انسان از همان آغاز خلقت به دنبال اکسیر جوانی بوده تا بتواند سالم و شاداب زندگی کند و طول عمر بیشتری داشته باشد. گرچه هنوز هم نتوانسته به این معجون خالص دست یابد، اما مصرف بعضی غذاها در رژیم غذایی روزانه دست کمی از اکسیر جوانی ندارد. این ده خوراکی نمونه ای از این اکسیر جوانی و سلامت است. تاثیر و ارزش غذایی بالای این غذاها به تایید مرکز تحقیقات تغذیه و سلامت آمریکا رسیده است.

مغز گردو یا ۷ عدد فندق است. با تامین کالری به این شیوه، باید میزان جذب کالری از دیگر روش ها را کاهش دهید.

خوراکی بنفش را به خاطر بسپارید

خوراکی های بنفش حاوی «پروآنتی سیانیدین» یکی از قوی ترین آنتی اکسیدان ها هستند. این ترکیب ها مانع ابتلا به سرطان پوزیه سرطان های رایج زنان یعنی سینه و گردن رحم می شوند. از طرفی مصرف این خوراکی ها مانع رسوب چربی در دیواره رگ ها شده و به این ترتیب خطر بروز سکنه قلبی و مغزی کاهش می یابد.

• بهترین میزان و منابع مصرف: روزانه یک تادو فنجان آبنمیه طبیعی میوه های بنفش «قرمز یا مصرف ده عدد گیلاس، هشت عدد توت فرنگی، یک حبه انگور و سه عدد آلوئی سیاه.

زندگی شیرین با لیمو ترش

ویتامین C مهم ترین ویتامین برای زنان است. نخست این که این ویتامین آنتی اکسیدان است.

به همین دلیل مصرف آن خطر ابتلا به سرطان را تا حد زیادی کاهش می دهد.

دوم این که این ویتامین باعث شادابی پوست می شود. بنابراین خوردن میوه های حاوی ویتامین C با استفاده از ماسک های خانگی حاوی این ویتامین می تواند خستگی پوست را از بین برده و روند پیری سلول های پوست را به تعویق بیندازد. سوم این که با مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C خطر رسوب چربی در دیواره رگ ها به حداقل می رسد. این نکته پوزیه برای زنانی که در دوره یائسگی به سر برده با اضافه وزن دارند، بسیار مهم است.

• بهترین منابع ویتامین C: لیمو ترش، نارنج، کیوی، سیب زمینی، توت فرنگی، گوجه سبز، کلم بروکلی، اسفناج و گریپ فروت

• بهترین مقدار مصرف: روزانه ۷۵ میلی گرم آب پنوشید

تعجب نکنید: آب بهترین نوشیدنی ممکن برای تنظیم عملکرد دستگاه های مختلف بدن است. به این دلیل که تمام فعالیت های متابولیک بدن در محیط آبی انجام می شود. از طرفی نوشیدن آب به هضم بهتر غذا کمک می کند. با دریافت آب کافی، وزن متعادل شده و پوست لطافت و شادابی اش را از دست نمی دهد. بنابراین نوشیدن روزانه تا هشت لیوان آب

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تغذیه

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش