

آلزایمر و زوال عقل یک کمبود مداوم حافظه است، نه هر چند وقت یکبار. **نا توانی در به خاطر سپردن چیز هایی که قبلاً به خاطر می آوردید و به همین دلیل است که معمولاً نشانه‌ای که ما متوجه می شسوم (به عنوان یک علامت اولیه)، گم شدن افراد است. آن‌ها می‌توانند در مکان‌های آشنا که عموماً می‌شناسند، گم شوند.**

فرییده پناه	
<div>گروه بهداشت و سلامت – در همین حال پیش بینی می‌شود این رقم تا سال ۲۰۶۰ میلادی به ۴ میلیون مبتلا افزایش یابد.</div>	
<div>«یکی بریساجر»، یک متخصص از دانشگاه «نورت‌ایسترن، آمریکا در این باره گفت: زوال عقل یک اصطلاح جهانی است که به طور کلی به از دست دادن حافظه یا اختلالات شناختی اشاره دارد. بیماری آلزایمر یک بیماری خاص است. (زوال عقل) بیشتر نوعی سندرم است، به این معنی که بزرگ است و مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و اختلالات مختلف را در بر می‌گیرد.به گفته انجمن آلزایمر آمریکا، بیماری آلزایمر شایع ترین نوع زوال عقل است که در اثر رشد پلاک‌ها و گر‌ها در مغز ایجاد می شود که منجر به مرگ مسیره‌های عصبی می شود. اما زوال عقل همچنین می تواند ناشی از بیماری‌های عصبی مانند بیماری هانتینگتون و پارکینسون باشد.</div>	
<div>«نیکولای اسلاوف»، دانشیار مهندسی زیستی در کالج مهندسی در دانشگاه نورث ایسترن، می‌گوید: هر بیماری عصبی می‌تواند باعث زوال عقل شود. سایر بیماری‌ها یا نرخ کمتری بروز می‌کنند و به همین دلیل کمتر شناخته شده‌اند و در مورد آن‌ها صحبت می‌شود. با توجه به اینکه آلزایمر شایع ترین این بیماری‌هاست، بسیاری ممکن است بپرند که برای جلوگیری از بیماری آلزایمر چه کاری می‌توانید انجام دهید؟</div>	
<div>متأسفانه، هیچ پاسخ ساده‌ای وجود ندارد. اسلاوف گفت که عوامل خطر ژنتیکی و همچنین عواملی که تحت تأثیر انتخاب سبک زندگی قرار می‌گیرند، وجود دارند. با این حال تاکنون مطالعات علمی تعیین نکرده‌اند که کدام یک بر دیگری برتری دارد. تعدادی از عوامل با کاهش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط هستند مانند سطوح تحصیلات بالاتر یا داشتن یک رژیم غذایی مدیترانه‌ای که بر غلات</div>	
<div>کامل، میوه‌ها، سبزیجات و چربی‌های سالم تمرکز دارد. اسلاوف گفت: سبک زندگی فعال، ورزش و زندگی سالم باعث تأخیر در شروع بیماری آلزایمر و کاهش احتمال آن می‌شود.</div>	
<div>سن نیز یک عامل خطر مهم است. افراد با افزایش سن بیشتر احتمال دارد به زوال عقل مبتلا شوند. داشتن یک مشکل جدی‌تر چیست؟ فراموش کردن نام یک آشنای دور طبیعی است، اما فراموش کردن نام یکی از اعضای نزدیک خانواده یا دوستان، طبیعی نیست.</div>	
<div>بریساجر اظهار کرد: آلزایمر و زوال عقل یک کمبود مداوم حافظه است، نه هر چند وقت یکبار. ناتوانی در به خاطر سپردن چیزهایی که قبلاً به خاطر می‌آوردید و به همین دلیل است که معمولاً نشانه‌ای که ما متوجه می‌شویم (به عنوان یک علامت اولیه)، گم شدن افراد است. آن‌ها می‌توانند در مکان‌های آشنا که عموماً می‌شناسند، گم شوند.</div>	
<div>بریساجر گفت: این از دست دادن حافظه تا جایی پیش می‌رود که بیماران قادر به فعالیت به طور مستقل نیستند. زوال عقل پیش‌رونده است. خفیف شروع می‌شود به طوری که شما فقط چند علامت مختلف و خفیف دارید و سپس بدتر می‌شود و شما هرگز بهتر نمی‌شوید. مرز من است و شما فقط بدتر خواهید شد.</div>	
<div>هیچ راهکاری برای معکوس کردن فرایند از دست دادن حافظه وجود ندارد. اسلاوف گفت که عدم درک مکانیسم‌های مولکولی آلزایمر به طور خاص رسیدگی به آن را دشوار کرده است. اما درمان‌هایی برای کند کردن پیشرفت آن وجود دارد.</div>	
<div>اسلاوف خاطر نشان کرد: اگر مکانیسم‌های آلزایمر را درک کنیم، فکر می‌کنم ممکن است در سایر اشکال زوال عقل عسقل مانند بیماری هانتینگتون یا بیماری‌های دیگر نیز مؤثر باشد. اگر بتوانیم التهاب را</div>	



تفاوت آلزایمر با زوال عقل چیست؟

۵۸ میلیون نفر در ایالات متحده به آلزایمر و سایر انواع بیماری‌های مربوط به زوال عقل مبتلا هستند.

کاهش ذهنیم و وضعیت فیزیولوژیکی سلول‌های عصبی باقیمانده را بهبود بخشیم، شاید بتوان درمانی انجام داد که منجر به بهبود می‌شود.

در حال حاضر داروی «لکامب»

به عنوان درمانی برای بیماری آلزایمر اولیه است که امسال توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA)

تایید شد. با این حال، در مورد افرادی که از نظر شناختی نرمال هستند و می‌خواهند از زوال عقل جلوگیری کنند، چه راهکارهایی وجود دارد؟ متخصصان مختلف تاکنون تحقیقات متعددی را برای شناخت عوامل خطر ابتلا به زوال عقل با آلزایمر انجام داده‌اند. با این حال هنوز به مطالعات بیشتری در این زمینه نیاز است.

براساس آمارهای رسمی در حال حاضر بیش از ۵۵میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به زوال عقل هستند و همچنین هر ساله نزدیک به ۱۰ میلیون مورد جدید ابتلا به این بیماری گزارش می‌شود.

آمار سازمان جهانی بهداشت (WHO) همچنین نشان می‌دهد که بیش از ۶۰درصد مبتلایان به زوال عقل از کشورهای در آمد پایین‌تر و فقیر متولد هستند.

سازمان جهانی بهداشت همچنین

بهداشت و سلامت

ساعت خواب شبانه یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامت مغز انجام دهید.

خواب به تقویت انعطاف‌پذیری مغز و توانایی آن برای سازگاری با موقعیت‌ها و تجربیات جدید کمک می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد، سازگاری مغز با چالش‌های جدید، کارآیی و عملکرد شناختی آن را با افزایش سن، بهبود می‌بخشد.

بالا بردن گردش خون قلب
این عصب‌شناس با ورزش روزانه در حفظ سلامت مغزش می‌کوشد، چرا که ورزش منظم جریان خون در مغز را افزایش می‌دهد. در واقع قلب قوی از طریق گردش خون کافی به مغز کمک می‌کند تا عملکرد بهینه خود را حفظ کند.

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که منظم ورزش می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند. ورزش همچنین ابتلا به آلزایمر یا زوال قابلیت شناختی مغز را که با افزایش سن افراد بیشتر می‌شود، به تأخیر می‌اندازد.

توصیه علمی، ۱۵۰ دقیقه ورزش طی یک هفته است، اما هر مقدار که بتوانید بدن خود را به حرکت درآورید، بهتر از هیچ است.

معاشرت با دوستان

همچنین بنا به توصیه دکتر لرنر، تنها بی به سلامت روان، سلامت عاطفی و سلامت مغز افراد صدمه می‌زند. پس ارتباط با دیگران امری حیاتی است. به طور کلی، طول عمر سلامتی مغز انسان می‌دهد. گذران وقت با دیگران برای زندگی عاطفی ما بسیار مفید است. همین موضوع به سلامت مغز نیز کمک شایانی خواهد کرد.

بنا به توجه مطالعات، ارتباطات اجتماعی قوی به کاهش خطر افسردگی و اضطراب منجر می‌شود و به افراد کمک می‌کند تا با مسائل دشوار بهتر کنار بیایند.

دکتر «جیسون شپرد»، دانشیار عصب‌شناس دانشگاه «یوتا» و «تالیا لرنر»، استادیار علوم اعصاب در دانشگاه نورت‌استرن نیز در همین رابطه به نشریه «اینسایدر» گفته‌اند که برای حفظ سلامت مغز شان چندین توصیه بهداشتی کاربردی را انجام می‌دهند که در ادامه به این توصیه‌ها خواهیم پرداخت:

خواب کافی
دکتر کافری می‌گوید: ایجاد عادت خواب مفید یعنی شش تا هشت

مکان‌ها و چالش‌های جدید سرزندگی ذهن را حفظ می‌کند، انعطاف‌پذیری مغز را بهبود می‌بخشد و آن را تقویت می‌کند.

در این خصوص دکتر شپرد با سفر به مکان‌های جدید و تجربه فرهنگ‌های متفاوت این روند را تجربه می‌کند. همچنین او از برداختن به سرگرمی‌هایی متفاوت از شغلش به عنوان محقق و استاد مانند عکاسی و گوش دادن به موسیقی کلاسیک، لذت می‌برد چرا که تجربه فعالیت‌های جدید لزوماً به این معنا نیست که حتما باید پول خرج کنید.

این کار حتی می‌تواند درست کردن یک پازل دشوار باشد که پیش‌تر انجام نداده‌اید. حتی ورود به اجتماع جدید هم مغز را ترغیب می‌کند که با افراد مختلف سازگار شود.

رژیم غذایی سالم و متناسب
غذاهای فرآوری‌شده با افزایش خطر ابتلا به آلزایمر و زوال عقل

شمارش غیر اصولی کالری مصرفی چه تبعاتی دارد؟

گروه **بهداشت و سلامت**– اگر جزء کسانی هستید که کالری مصرفی خود را می‌شمارید، باید مراقب باشیید؛ زیرا ممکن است تله‌ای باشد که برای خود درست کرده اید.

با افزایش توجهات به سلامتی و تناسب اندام، بسیاری از افراد برای کنترل وزن خود، چه از طریق افزایش یا کاهش آن، به شمارش کالری روی می‌آورند. اما به گفته کارشناسان، انجام این عادت بدون نظارت متخصص می‌تواند خطرات سلامتی و روانی را به همراه داشته باشد و منجر به بیماری‌های مزمن شود.
دیپالی شارما، متخصص تغذیه در بیمارستان CK Birla در دهلی توضیح می‌دهد: شمارش کالری به افراد کمک می‌کند تا میزان مصرف روزانه خود را برای رسیدن به اهداف سلامتی یا ورزش دنبال کنند. اما در عین حال، شارما تأکید می‌کند که این روند نیاز به نظارت تخصصی دارد؛ زیرا مصرف بیش از حد آن به صورت تصادفی می‌تواند منجر به کمبود تغذیه یا از بین رفتن برخی از عناصر ضروری شود که بر سلامت بدن تأثیر منفی می‌گذارد.

بدون راهنمایی مناسب، شمارش کالری‌ها می‌تواند فرد را در موقعیت‌های ناخوشایندی قرار دهد، مانند کاهش دریافت مواد مغذی ضروری، یا تمرکز بیش از حد بر روی تعداد کالری بدون در نظر گرفتن نیازهای واقعی بدن. دکتر پراچی ماسکار، کارشناس تغذیه در بمبئی نیز در مورد اثرات منفی این عادت هشدار داده و می‌گوید که تمرکز صرف بر کالری می‌تواند باعث ایجاد عادت‌ناسالم غذایی و افزایش اضطراب و استرس روانی شود.
شوتا جیسوال، متخصص تغذیه در SharpCare – Health City نیز می‌گوید که میزان سوخت کالری به عوامل مختلفی از جمله سن و سطح فعالیت بستگی دارد و بنابراین تخمین تصادفی کالری ممکن است با نیاز واقعی فرد متناسب نباشد که خطر هدر رفتن یا چاقی و بیماری‌های متابولیک را افزایش می‌دهد.

به گفته متخصصان، حفظ سبک زندگی متعادل مستلزم مشورت با متخصصان تغذیه است تا نه تنها کالری مورد نیاز را به طور دقیق برآورد کنند، بلکه توصیه‌هایی در مورد رژیم غذایی متعادل ارائه کنند و به افراد نحوه استفاده صحیح با غذا را آموزش دهند.

آکهی تصمیمات شرکت بازرگانی صندوق بازنشستگی کشوری (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۲۸۸ با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۱۹۳۱

به‌استناد‌صور‌تجلسه‌هیئت‌مدیره‌مورخ ۰۶/۰۸/۱۴۰۲، هیئت‌مدیره‌بخشی‌از‌اختیارات‌مدیر‌چ‌در‌ماده ۱۴اساسنامه‌ایش‌حذیل‌به‌مدیر‌عامل‌تفویض‌نمود.

۱-نمایندگی شرکت در برابر اشخاص و کلیه ادارات دولتی و موسسات خصوصی
۲- نصب و عزل کلیه مأموران و کارکنان شرکت و تعیین شغل و حقوق و دستمزد و انعام و ترفیع و تنبیه و تعیین سایر شرایط استخدام و معافیت و خروج آنها از خدمت و مرخصی و بازنشستگی و مستمری وراث آنها
۳- افتتاح حساب و استفاده از آن بنام شرکت نزد بانکها و مؤسسات
۴- دریافت مطالبات شرکت و پرداخت دیون آن از اصل و بهره متفرعات
۵- مبادرت به تقاضا و اقدام برای ثبت هر گونه علامت تجاری

۶- اقامه هرگونه دعوی و دفاع از هرگونه دعوی با تسلیم به دعوی یا‌الضراف‌از آن‌عزم‌از‌حقوقی‌و کیفری‌با‌داشتن‌تمام‌اختیارات‌مراجعه‌به‌امر‌ددرسی‌از‌حق‌پژوهش، فرجام، مصالحه، تعیین وکیل، سازش ادعای جعل نسبت به سند طرف و استرداد سند تعیین دارو را یا بدون اختیار صلح و به طور کلی استفاده از کلیه حقوق و اجرای اقدامات ناشیه‌از قانون دادرسی وکیل برای دادرسی و غیره یا یا بدون حق توکیسل و توکیل در توکیل ولو کراره، تعیین مصدق و کارشناس اقرار خواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که کاملاً قاطع دعوی باشد دعوی خسارت استرداد دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوی ثالث اقدام به دعوی مقابیل و دفاع از آن تأمین مدعی و تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاهها اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت، درخواست صدور برگ اجرائی و تعقیب عملیات اجرایی و اخذ محکوم چه در دادگاه و چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد
۷-تعیین میزان استهلاکها.»

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

آکهی تصمیمات شرکت خدمات فرودگاهی همراه کوشا کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۸۵۵۰ و شناسنامه ملی ۱۰۹۸۰۱۶۱۵۷۴

به‌استناد‌صور‌تجلسات‌مجمع‌عمومی‌عادی‌بطور‌فوق‌العاده‌و هیئت‌مدیره‌مورخ ۰۴/۰۹/۲۰۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ‌گردید:

۱) آقای پیام میقاتی خوانساری با کدملی ۱۷۵۵۷۸۲۷۸۰ به سمت مدیرعامل و نایب رئیس هیئت مدیره ، آقای عباس علی مرادی شریف آبادی با کد ملی ۰۰۴۳۸۱۵۱۳۸ به نمایندگی از شرکت هوپامیابی زاگرس با شناسه ملی ۰۰۱۹۲۱۵۸۱ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب‌شدند.
۲)کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از جمله چک ، سفته ، بروات ، قرارداده‌ا و عقود اسلامی با اعضاء مشتربک مدیرعامل و یکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت دارای اعتبار است و در غیاب مدیرعامل با اعضاء مشتربک هیئت مدیره مدعی و یکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت دارای اعتبار است و سایر نامه های عادی و اداری با اعضاء مدیرعامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

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

آکهی اصلاحی تصمیمات شرکت پل طلایی کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۰۲۲۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۴۸۸۷۵

پیرو آکهی تصمیمات‌منتشره‌در‌روزنامه‌رسمی‌به‌شماره ۲۲۹۷۱ مورخ ۰۹/۱۰/۱۴۰۲، «شماره ملی آقایادریس مؤمنی ۰۹۷۵۸۷۶۰۳۵۷ صبحی می باشد»، لذا مراتب بنحوی اصلاح گردید.

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

آکهی تصمیمات شرکت پل طلایی کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۰۲۲۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۴۸۸۷۵

به‌استناد‌صور‌تجلسه‌مجمع‌عمومی‌عادی‌بطور‌فوق‌العاده‌مورخ۱۵/۱۲/۱۴۰۲، موسسه حسابرسی ارقام نگر آریا با شناسه ملی ۰۰۱۰۶۱۷۶۳۲ به‌عنوان‌حسابرس‌وبازرس‌اصلی‌و آقای حامد امیری منش با کد ملی ۰۱۴۸۳۸۳۱۰۳۵۰ به‌عنوان‌بازرس‌علی‌البدل‌برای‌مدت یکسال مالی انتخاب‌شدند.

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

آکهی افزایش سرمایه شرکت نیل سان کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۸۶۴۰ و شناسنامه ملی ۱۰۹۸۰۱۶۶۷۵۴

به‌استناد‌صور‌تجلسات‌مجمع‌عمومی‌فوق‌العاده‌و هیئت‌مدیره‌مورخ ۰۷/۰۸/۱۴۰۲ سرمایه شرکت از مبلغ ۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به مبلغ ۲۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال تبدیل‌گردد.
۲)سهام‌بانام‌عادی ۱۰،۰۰۰ ریالی از محل سود انباشته (مبلغ ۹۷،۲۰۶،۰۰۰،۰۰۰ ریال) و مطالبات حال شده (مبلغ ۱۰،۲۰۷۹۴،۰۰۰،۰۰۰ ریال) افزایش یافت 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

آکهی تصمیمات شرکت بیمه اتکائی امین (سهامی عام)

تبت شده به شماره ۱۶۷۲ و شناسنامه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۳۱۲۶

به‌استناد‌صور‌تجلسه‌هیئت‌مدیره‌مورخ ۰۴/۲۱/۱۴۰۲ و تأییدیه بیمه مرکزی جمهوری اسلامی ایران با شماره۱۴۰۲/۰۶/۱۴۰۲مورخ۲۶/۰۶/۱۴۰۲تصمیمات‌ذیل‌اتخاذ‌گردید:
آقای حمید رضا گنجی به شماره‌ملی ۰۰۷۰۴۰۶۰۳۶۰ به نمایندگی از شرکت توسعه کسب و کار سبا با شناسه ملی ۰۰۳۲۲۱۳۹۰۱۰۱۰۱ تأییدیه بیمه مرکزی جمهوری اسلامی ایران به شماره ۱۶۵/ ۱۸۷۱/ ۲۶۰۰/۲۶۰۰ مورخ ۱۸/۱۰/۱۴۰۲ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا پایان دوره تصدیی هیئت مدیره انتخاب گردید.

رضا والی پور- رئیس 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