

خداحافظی از آنزایمر با چند ترفند ساده

بخش اجتماعی– ابتلا به بیماری آنزایمر کابوسی ترسناک برای هر فرد سالمند و نزدیکان او است،اما با انجام راهکارهای ساده می‌توان تا حدی از بروز آن جلوگیری کرد.

براساس جدیدترین پژوهش‌ها سالمندانی که شیوه‌های مختلف ورزشی از جمله راه رفتن به صورت زیگراگ و ضربدری یا حرکات هماهنگ را یاد می‌گیرند و انجام می‌دهند کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری آنزایمر قرار می‌گیرند.

پارشناسان دریافتند از سن ۷۰ سالگی به بعد هر سال حدود یک درصد از حجم بخشی از مغز که وظیفه کنترل قدرت حافظه را بر عهده دارد به تدریج از بین می‌رود که سبب افت توان حافظه و فراموشی در سالمندان و ابتلا به آنزایمر دربرخی از آنها می‌شود.

شناسایی زودهنگام بیماری آنزایمر می‌تواند راهکارهای درمانی و کنترلی را در اختیار پزشکان قراردهد و بیمار و خانواده او در جریان چگونگی پیشرفت بیماری و راهکارهای مراقبتی از بیمار قراربگیرند.

کارشناسان با بررسی بروی افراد سالمند دریافتند آن دسته از افراد که ورزش‌های پیچیده انجام می‌دهند و راه رفتن تمرینی به صورت زیگزاگ و ضربدری انجام می‌دهند کمتر دچار آنزایمر به نسبت آن دست از سالمندانی می‌شوند که تنها پیاده روی در سطح صاف انجام می‌دهند.

در این پژوهش که بر روی ۶۲ فرد سالمند آلمانی با میانگین سنی ۶۸ سال و اسکن مغزی آنها در طول ۱۸ ماه آزمایش انجام شده این نتایج به دست آمده است که ورزش و حرکات‌های پیچیده می‌تواند سبب تقویت منطقه هیپوکامپ و جلوگیری از مرگ سلول‌های مغزی شود.

داوطلبان دراین دوره آزمایشی هر روز به مدت ۹۰ دقیقه انجام ورزش‌هایی، چون حرکات‌های هماهنگ و راه رفتن ضربدری و زیگزاگی پرداخته‌اند که باعث خورنسائی بیشتر به سلول‌های مغزی و جلوگیری از افت توان مغزی شده است.

با وجود اینکه بیماری آنزایمر راه حل درمانی ندارد، اما پژوهش‌های جدید نشان داده است که منطقه هیپوکامپ مغز که درائر بیماری آنزایمر آسیب می‌بیند قابلیت ترمیم را دارد و می‌توان حافظه آسیب دیده فرد را به او بازگرداند.

انجام کارهای ذهنی و محاسباتی که ذهن را درگیر کند، یادگرفتن مهارت‌های جدید، آموختن نوازندگی یک وسیله موسیقی یا زبان خارجی می‌تواند ذهن سالمند را تقویت کند.

کارشناسان به افراد سالمند توصیه می‌کنند رژیم غذایی سالم و سرشار از میوه و سبزی‌های تازه، مواد پروتئینی و لبنی کم چرب، ماهی، حبوبات و انواع غلات داشته باشند، از استرس و خشم دوری کنند، مواد دخانی مصرف نکنند، معاینه‌های پزشکی را به طور منظم انجام دهند، بر وضعیت شنیداری، بویایی و بینایی خود دقیق باشند و درصورت کاهش ناگهانی یکی از این حس‌ها به پزشک مراجعه کنند، فشار و قند خون خود را کنترل کنند تا از ابتلا به این بیماری مرگبار ایمن بمانند. بیماری آنزایمر در سال‌های اخیر بین سالمندان بسیار شایع شده است و کارشناسان پیش بینی می‌کنند در چند دهه آینده آنزایمر به یک به یک چالش جدی در جهان تبدیل می‌شود.

.....●●●●●.....

این افراد نباید سرکه مصرف کنند

بخش اجتماعی– دکتر سید مهدی میرضنفری متخصص فیزیولوژی، گفت: از انواع میوه های شیرین همچون انگور (مویز)، سیب، خرما، عسل، شیره نیشکر و شیره انگور می توان سرکه تهیه کرد که دارای دو پایه مزاجی مختلف است. یک پایه مزاجی گرم، به دلیل ماده اولیه شیرینی که از آن تهیه شده پدید می‌آید و پایه دیگری سرد است که به دلیل طعم ترش و تیزی آن متفاوت از پایه دیگر به نظر می‌رسد.

طبع سرد سرکه غالب است و این مایع به دلیل نفوذ زیادی که دارد، به راحتی در اعضای مثل اعصاب مرکزی و ریه نفوذ کرده و مصرف بی رویه آن مخصوصا توسط افراد با مزاج سرد و مبتلایان به افسردگی، اختلال حافظه، بی حسی اندام ها، آسم و سرفه های مزمن می تواند عارضه ایجاد کند و اگر در مصرف آن زیاده روی شود، می تواند منجر به ضعف بینایی، نحیف شدن بدن، اختلال در نعوظ و کاهش مایعات جنسی شود. این متخصص فیزیولوژی با اشاره به اینکه بهترین نوع سرکه در طب سنتی، سرکه انگور قرمز است که به طور طبیعی و نه صنعتی تهیه شده باشد، گفت: مصرف روزانه سرکه برای افراد گرم مزاج در اقلیم های گرمسیری مفید است، چون تیزی و شدت گرمی صفا و دفعی از مایع و مواد زاید تجمع یافته در بدن را مخصوصا در فصول گرم از بین می برد و در کودکان بی اشتها یا حرارت بالا و اشخاص گرمزاده، باعث باز شدن اشتها شده و به هضم غذاهای سنگین کمک شایانی می کند. مصرف سرکه در دوران قاعدگی در مزاج های گرم و تر مشکلی ایجاد نمی کند، چون به تعدیل مزاج و دفع بهتر و بیشتر مواد زاید بدن کمک می کند. ولی در مقابل، افراد با مزاج سرد و خشک در اثر مصرف سرکه در دوران قاعدگی، دچار علایم ناخوشایندی همچون دردهای شدید قاعدگی، اسپاسم عضلات پا و حلق و گلو، غم و اندوه و ضعف شدید بدن به خصوص در فصول پاییز و بیشتر در اقلیم های سرد و خشک کوهستانی می شوند.

بخور دادن سر و صورت با بخارات سرکه باعث رقیق شدن ترشحات و باز شدن انسدادهای تشکیل شده در مجاری بینی، گوش و سینوس ها شده و منجر به پیشگیری و درمان انواعی از گوش درد، کبببب گوش و بینی، سینوزیت و اختلالات بویایی می شود. علاوه بر این، به شکل موضعی هم می‌توان از مزایای سرکه بهره برد. قرار دادن پارچه آغشته به سرکه بر پیشانی به رفع سردرد های ناشی از گرمی کمک می کند، مخصوصا اگر همراه با روغن گل باشد. همچنین دانه‌شویبه، مزه‌مزه کردن و غرغره کردن سرکه بوپژه اگر با کمی نمک مخلوط شده، باعث استحکام لثه ها و منجر به رفع ترشحات و تپوذه های سفید رنگ و بدبوی موجود در حفره‌های لوزه ها می شود.

بخش اجتماعی– کمیسیون لوایح دولت در یکی از جدیدترین مصوبه های خود به موضوع کودکان دو تابعیتی که دارای مادر ایرانی و پدر افغانی هستند، پرداخت و با مصوبه خود، زمینه صدور اوراق هویتی برای آنها را فراهم کرد؛ اقدام شایسته‌ای که اگر در هیأت وزیران تصویب و کامل اجرایی شود، هزاران کودک دو تابعیتی کشور را در یک فضای اجتماعی عادلانه قرار خواهد داد و بسیاری از آسیب های متوجه آنها را از بین خواهد برد.

به گزارش «تابناک»، جدا از صدها هزار کودک ایرانی که به دلیل داشتن اوراق هویتی، امکان تحصیل و بهره مندی از سایر خدمات دولتی رایگان در ایران را دارند، تعداد قابل توجهی کودک دوتابعیتی در کشور زندگی می کنند که به رغم داشتن مادر ایرانی به دلیل اینکه پدرشان تابعیت بیگانه دارد، از بسیاری از خدمات دولتی و تسهیلات اجتماعی بی بهره اند؛ کودکانی که با تصویب قانون جدید کمیسیون لوایح دولت می توانند امیدوار باشند، عدالت اجتماعی و فرصت های برابر زندگی شامل آنها نیز شود و امیدوارانه آینده خود را در تب و تاب جامعه دنبال کنند.

در هیاهوی بازگشایی مدارس کشور و شور و نشاطی که در میان همه کودکان ایرانی برای حضور در مدرسه و آغاز یک سال تحصیلی جدید وجود دارد، کودکانی در کشورمان زندگی می کنند که آغاز ماه مهر برای آنها بوی مدرسه نمی دهد و بر اساس قوانین فعلی، حق تحصیل رایگان و استفاده از سایر امکانات دولت جمهوری اسلامی ایران در مورد آنها مشکلات و پیچ و خم های فراوانی دارد. در سال های گذشته، ماجرای ازدواج بسیاری از مادران ایرانی با پناهندگان خارجی و به ویژه پناهندگان افغانی که حاصل آن هزاران کودک دو تابعیتی است، موضوع فرزندان را پیش آورده که به دلیل نداشتن هویت و شناسنامه ایرانی، اسیر بسیاری از محرومیت ها و آسیب های اجتماعی می شوند.

کودکانی که به دلیل داشتن پدر بدون شناسنامه و غیرایرانی بی‌هویت می مانند و خودشان نیز بدون هویت مشخص، دوران کودکی خود را پشت سر می گذارند؛ مسأله‌ای که هرچند شاید ساده و قابل حل به نظر برسد، برای یک دوره هجده ساله کودکان بی‌شناسنامه بی‌شماری را روی دست خانواده‌ها و یشان می گذارد.

بر اساس قوانین موجود، این کودکان پس از پایان هجده سال از زندگی می توانند تابعیت پدر و یا مادر را برای خود انتخاب کنند و در این میان نیز مشکلات فراوانی برای انتخاب تابعیت ایرانی برای آنها وجود دارد. مثل فرزندانی که پدرشان افغانی است و دولت افغانستان اجازه خروج از تابعیت این کشور و پیوستن به تابعیت ایرانی را به آنها نمی دهد.

{اجتماعی}

هویت ایرانی، هدیه دولت به کودکان دوتابعیتی

مشکل این کودکان که به دلیل نداشتن شناسنامه و سایر اوراق هویتی از بسیاری از خدمات اجتماعی نظیر حق بهره مندی از آموزش رایگان محروم می شوند، زمانی اسفناک تر می شود که بدنامی پدر برخی از آنها به عنوان سرپرست خانواده، مادر و فرزند را در ایران به حال خود رها کرده و به کشور خود بازگشته است.

برخی رسانه ها و مراکز مطالعاتی، آمار کودکانی که در ایران از مادر ایرانی و پدر خارجی متولد شده اند را بیش از ۵۰ هزار تن عنوان می کنند و این در



حالی است که جمع زیادی از این کودکان از مادر ایرانی و پدر افغانی متولد شده اند؛ کودکانی که هر سال و در نزدیکی های بازگشایی مدارس، بیم و امید عجیبی سراسر وجود آنها را در بر می گیرد و مدارس ایرانی از پذیرش و نام نویسی آنها سر باز می زنند.

عدم صدور شناسنامه و سایر اوراق هویتی برای این کودکان، نه تنها آنها را از حقوق اولیه و رایگان خود در ایران محروم می کند، بلکه سبب می شود، زمینه های اجتماعی برای ورود آنها به آسیب های اجتماعی مثل کودکان کار و حوزه های جرم خیز دیگر فراهم شود.

پیشتر و در سی ام شهریور ۹۴ نمایندگان مجلس در نشست علنی مجلس شورای اسلامی، با دوفوریت طرح اعطای تابعیت به فرزندان حاصل از ازدواج

پسری که با اسلحه به دیدن خانواده دختر مورد علاقه‌اش رفت، بازداشت شد

اسلحه به جای دسته گل



بخش اجتماعی– پسر ۳۰ ساله‌ای که با اسلحه به دیدن خانواده دختر مورد علاقه اش رفته بود، برای تسویه حساب برادر و شوهر خواهر دختر مورد علاقه اش را به قتل تهدید کرد و متواری شد.

ساعت ۲۳:۳۰ شب یکشنبه از طریق تماس یکی از شهروندان با مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ به پلیس اطلاع داده شد فردی مسلح به سلاح کمری در منطقه ولنجک–خیابان ایثارگران شمالی مشاهده شده است که بلافاصله موضوع به کلانتری ۱۶۳ ولنجک اعلام و گشت کلانتری جهت بررسی موضوع به محل اعزام شد.

مأموران کلانتری ۱۶۳ ولنجک با حضور در خیابان ایثارگران شمالی اقدام به شناسایی یک دستگاه خودرو پژو پارس سفید رنگ با سه نفر سرنشین کردند که سرنشین صندلی جلوی خودرو یک قبضه اسلحه کمری در اختیار داشت.

فرد مسلح داخل خودرو به محض مشاهده مأموران، به صورت پیاده اقدام به فرار کرد و تعقیب و گریز آغاز می‌شود.

در تعقیب و گریز، فرد مسلح اسلحه کمری خود را در چند مرحله به سمت مأموران می‌گیرد تا شاید مانع از تعقیب آنها شود. نهایتا طی یک تعقیب و گریز و شلیک چندین تیرهوایی، فرد مسلح به نام امیر ۳۰ ساله توسط مأموران دستگیر و در همان لحظه دستگیری یک قبضه اسلحه کمری آماده شلیک همراه با ۹ تیر جنگی و دو قبضه سلاح سرد از وی کشف می‌شود.

دو سرنشین دیگر پژوپارس که پس از دستگیری فرد مسلح داخل خودرو، توسط مأموران به کلانتری منتقل شده بودند در اظهارات اولیه عنوان کردند:

بخش اجتماعی– «وایبهاو دو» (VAIBHAV DEV) دانشجوی ۲۰ ساله هندی که روز جمعه از پشت‌بام خانه‌اش در شهر «پنج‌کولا» به پایین پرید، احتمالا تازه‌ترین قربانی چالش آنلاین «نهنگ آبی» است.



به گزارش ایسنا، در این چالش اینترنتی ۵۰ مرحله‌ای از مخاطبان عمدتا نوجوانان خواسته می‌شود روزانه تکلیف خود را انجام داده و در پایان، عکسی از خود را بفرستند تا بتوانند وارد مرحله بعد شوند.

مرحله نخست این چالش کشیدن یک نهنگ آبی روی دست است و پس از آن برای مثال از کاربر خواسته می‌شود تا لب خود را ببرد، روی دست خود با چاقو کلمه‌ای را حک کند و یا بالای یک ساختمان مرتفع با پاهای آویزان از خود عکس بیندازد. این بازی مرگبار، چهار سال پیش برای اولین بار در روسیه و در شبکه اجتماعی محلی «وی کی» (VKONTAKTE) معادل فیسبوک روسیه به راه افتاد.

سایت اینترنتی روزنامه هندوستان تایمز به نقل از یکی از اقوام وایبهاو گزارش کرده که وی در روزهای قبل از اقدام به خودکشی به دوستانش می‌گفته که به زودی پرواز خواهد کرد. از آنجایی که این دانشجوی هندی علاقه بسیاری به چالش‌های فضای مجازی داشته، پلیس احتمال ارتباط وی با چالش نهنگ آبی را منتفی نمی‌داند.

در حالی که وایبهاو از خودکشی، جان سالم به در برده و با دست و پای شکسته در بیمارستان در گزارش یورونیوز، هفدهم ژوئیه، دادگاهی

زنان ایرانی با مردان خارجی و فرزندان شهدای غیرایرانی با ۱۴۰ رأی موافق، ۳۶ رأی مخالف و هفت رأی ممتنع از مجموع ۲۰۳ نماینده حاضر در صحن موافقت کردند، اما فرایند نهایی شدن این قانون و به مرحله اجرا رسیدن آن تا کنون بر زمین مانده بود.

با این تفاسیر در حاشیه آیین نکوداشت شهیدنخت مولاوردی، احمد میدری معاون رفاه وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی از تصویب کلیات صدور شناسنامه برای کودکان با مادر ایرانی در کمیسیون لوایح دولت خبر داد و افزود: هفته گذشته، مسأله صدور کارت هویت، شناسنامه و همچنین

کارت سلامت برای کودکان، زنان ایرانی دارای همسر افغان در کمیسیون لوایح دولت به تصویب رسید و امیدواریم این لایحه به زودی در هیأت وزیران نیز مصوب شود.

وی ادامه داد: از هفته گذشته، سرشماری زنان ایرانی دارای همسر افغان را از استان قم آغاز کردیم و از هفته جاری، این سرشماری در کل کشور انجام خواهد شد.

با تصویب قانون صدور اوراق هویتی برای فرزندان دو تابعیتی، باید امیدوار بود بخش زیادی از آسیب های متوجه این کودکان که در سال های گذشته در بی هویتی موجود

اسیر بسیاری از آسیب های اجتماعی بودند، پایان یابد و آنها در یک فضای عادلانه اجتماعی فرصت زندگی بهتر

را نیز تجربه کنند؛ قانونی که البته باید به تصویب نهایی هیأت وزیران برسد تا از آن پس، حق یک زندگی عادلانه به هزاران کودک متولد شده از مادر ایرانی و پدر افغانی داده شود.

تصویب قانون صدور اوراق هویتی از قبیل شناسنامه برای کودکانی که دارای مادر ایرانی هستند، فرصت برابر و رایگان تحصیل و استفاده از سایر خدمات دولتی را برای آنها در کشور ایران فراهم خواهد کرد و این موضوع غیر مستقیم سهم بسزایی در رفع مشکلات و آسیب های اجتماعی که آنها را اسیر خود کرده است، خواهد داشت.

بنابراین، باید امیدوار بود تا در روزهای آتی هیأت وزیران نیز با تأیید نهایی این مصوبه شرایط را برای افزایش عدالت اجتماعی و اعطای هویت ایرانی برای این کودکان فراهم و این مصوبه کمیسیون لوایح را تکمیل کند.

گفتنی است، بر پایه بند ۲ ماده ۹۷۶ قانون مدنی ایران، کسی که پدرش ایرانی است، ایرانی می‌ماند. به عبارتی، تابعیت ایرانی از طریق مادر به فرزندان متولدشده در ایران منتقل نمی‌شود، از این روی، فرزندان زن ایرانی دارای همسر بیگانه فقط در صورتی ایرانی محسوب می‌شوند که تا هجده سالگی در ایران بمانند.

متهم چندی پیش و از طریق شبکه مجازی اقدام به ایجاد مزاحمت برای خواهرم کرده بود تا اینکه طی شکایتی این شخص توسط پلیس فتا شناسایی و دستگیر شد؛ در ادامه و با درخواست خانواده متهم مبنی بر دادن رضایت و به شرط اینکه این شخص دیگر مزاحمتی برای خواهرمان ایجاد نکند، در آن پرونده رضایت دادیم، اما متأسفانه بر خلاف وعده‌ی اولیه متهم مجددا وی مزاحمت هایش را ایمنار به تهدید از سر گرفت.

شاکی اصلی پرونده در ادامه اظهاراتش به کارآگاهان گفت: ساعت ۲۱:۳۰ به همراه دامادمان به قصد صحبت با متهم به نزدیکی خانه شان در خیابان ایثارگران جنوبی رفته بودیم تا شاید با مذاکره او را راضی کنیم تا دست از مزاحمت‌ها و تهدیدهایش برای خواهرم بردارد؛ برای آنکه من بتوانم راحت‌تر با امیر صحبت کنم، دامادمان در صندلی عقب ماشین نشست، اما زمانیکه امیر وارد ماشین شد، ناگهان اسلحه‌ای را به سمت ما دو نفر گرفت و ما را تهدید به کشتن کرد؛ امیر با قدرت نمایی و نشان دادن اسلحه در اظهاراتش عنوان کرد که خواهرم را باید به او تحویل دهیم و در غیر این صورت او ما را خواهد کشت؛ در همین زمان مأموران از راه رسیده و امیر با مشاهده آن‌ها به سرعت از ماشین پیاده شد و اقدام به فرار کرد.

سرهنگ کارآگاه حمید مکرم، معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ، با اعلام این خبر گفت: متهم امروز با انجام تحقیقات اولیه برای صدور قرار قانونی و تعیین شعبه رسیدگی به دادرسرای امور جنایی تهران اعزام شد.

آگهی مفقودی

پروانه بهره‌برداری دامداری اینجانب

سیامک حسن نژاد سیگارودی به

شماره ۲۱– ۰۴/۱۲/۱۵ به تاریخ

۱۲–۲-۱۳۹۰ مفقود واز درجه اعتبار

ساقط است.

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری رشت
آگهی ثبتی
آگهی تغییرات شرکت خدماتی گیلان نسیم خزر شرکت
با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۴۷۸۸ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۱۸۲۲۳۳
 به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۶/۰۵/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
 ۱ – شرکت مذکور در تاریخ فوق منحل اعلام گردید و خانم مهرناز زمین افشان به شماره ملی ۲۵۹۵۴۵۳۵۷۲ به آدرس رشت – منظریه – روبروی بستی نعمت – کوچه عباس رشیدی – کوچه سادات – ساختمان سیلان – واحد ۳ دکمپستی ۴۱۹۳۹۳۵۹۹۴ برای مدت دو سال به سمت مدیر تصفیه انتخاب شد.
 با ثبت این مستند تصمیمات انحلال انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان
مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری رشت
۳۵۲۵ م الف تاریخ انتشار: ۹۶/۶/۱۴