

محققان ژاپنی:

تحصیلات بالاتر ریسک زوال عقل را کاهش می دهد

یک مطالعه در ژاپن نشان داد که بین تحصیلات عالی و کاهش خطر ابتلا به زوال عقل ارتباط وجود دارد. محققان بررسی کردند که چگونه نرخ زوال عقل در ژاپن در طول زمان تغییر خواهد کرد. آنها دریافته‌ند که پیشرفت تحصیلی ممکن است خطر زوال عقل را پیش بینی کند. ژاپن پیرترین جمعیت جهان را دارد. در سال ۲۰۲۱، حدود ۲۹.۲ درصد از جمعیت آن، حدود ۳۶ میلیون نفر، بالای ۶۵ سال داشتند و تخمین زده می‌شود که ۳.۵ میلیون نفر به زوال عقل مبتلا باشند. در سال ۲۰۱۲، ۳ میلیون نفر دچار ضعف و سستی تخمین زده شده بودند.تا سال ۲۰۵۰، ۱۶ درصد از جمعیت جهان بیش از ۶۵ سال سن خواهند داشت، در حالی که این رقم در سال ۲۰۱۰ تنها ۸ درصد بود. با افزایش سن جمعیت، محققان انتظار دارند که زوال عقل و نرخ ضعف و سستی نیز افزایش یابد. پیش‌بینی اینکه چگونه ممکن است بار بیماری در کنار پیری جمعیت افزایش یابد، می‌تواند به سیاست‌گذاران در بهبود مراقبت‌های بهداشتی برای سالمندان کمک کند.به گفته محققان دانشگاه توکیو، افزایش سطح تحصیلات ممکن است عامل مهمی در کاهش نرخ زوال عقل باشد. تا سال ۲۰۳۵، بیش از ۶۰ درصد از مردان فارغ‌التحصیل دانشگاه خواهند بود. درحالی‌که در سال ۲۰۱۶، تنها ۴۳ درصد از مردان ۵۵ تا ۶۴ ساله تحصیلات دانشگاهی داشتند.متخصصان بر این باورند که یک مورد از هر ۳ مورد ابتاء به زوال عقل با اصلاح دوازده «عامل پرخطر قابل اصلاح» برای زوال عقل (تحصیلات پایین، فشار خون بالا، اختلال شنوایی، سیگار کشیدن، چاقی میانسالی، افسردگی، عدم تحرک فیزیکی، دیابت، انزوای اجتماعی، مصرف الکل، ضربه به سر و آلودگی هوا) قابل پیشگیری است. محققان افزودند: یافته‌های آنها نمی‌تواند توضیح دهد که چرا و چگونه سطح تحصیلات بر شیوع زوال عقل تأثیر می‌گذارد.

طب سنتی

نبات نوعی کانی شیرینی‌ریزی است که از کریستال‌های نسبتاً بزرگ قند به وجود می‌آید. این محصول ایرانی، جایگاه ویژه‌ای در طب سنتی دارد و از آن برای درمان سرد مزاجی استفاده می‌شود. بات یک محصول بسیار محبوب در طب سنتی است، از این رو متخصصان طب سنتی از آن برای رفع انواع بیماری کمک می‌گیرند.همانطور که می‌دانید شما می‌توانید از طریق دست‌ها تا برترین متخصصان طب سنتی ارتباط تلفنی برقرار کنید و از آن‌ها در رابطه با خواص نبات راهنمایی دریافت کنید.در ادامه مهم‌ترین خواص درمانی این محصول را بررسی خواهیم کرد.

۱. **خواص نبات برای سرما خوردگی**

این محصول برای درمان سرماخوردگی به خصوص اگر همراه با سرفه‌های خلط دار باشد بسیار مفید و موثر است. نبات‌داغ زعفرانی به دلیل خاصیت ضد ویروسی خود می‌تواند از عفونت ویروس گلو در اثر سرماخوردگی جلوگیری کند و درد گلو را التیام بخشد. به طور کلی متخصصین طب سنتی توصیه می‌کنند برای درمان سرماخوردگی، نبات‌داغ را همراه با دیگر داروهای سرماخوردگی مصرف کنید.

۲. **نبات برای درمان اسهال**

ساکاز یک قند دی ساکارید است که خاصیت ضد نفخی و ملین کننده دارد. در واقع ساکارز واحد اصلی تشکیل دهنده نبات است، از این رو برای درمان نفخ و اسهال مورد استفاده قرار می‌گیرد. متخصصان طب سنتی برای تأثیر هرچه بیشتر نبات بر اسهال توصیه می‌کنند، آن را به صورت سوخته یا کاراملی مصرف کنید.

۳. **درمان سرفه**

قرار دادن یک تکه نبات در دهان و مکیدن آن باعث نرم شدن گلو می‌شود، در نتیجه اگر سرفه شدید داشته باشید شدت آن کاهش خواهد یافت و در وقتی صحبت از سلامت قلب می‌شود، در رویکرد علمی، گروه خونی شما اهمیت پیدا می‌کند. افراد دارای گروه خونی O ممکن است کمتر از افراد دارای گروه خونی A یا B مستعد ابتلا به بیماری قلبی و لخته شدن خون باشند.تحقیقات نشان می‌دهد که گروه خونی، حداقل در هنگام ارزیابی خطر برخی بیماری‌ها، به‌ویژه بیماری قلبی، ممکن است بیش از آن چه فکر می‌کنیم اهمیت داشته باشد. این تفاوت‌های نامرئی در خون ممکن است به برخی افراد در جلوگیری از ابتلا به بیماری قلبی عروقی برتری دهد و ممکن است دیگران را مستعدتر کند.حروف A+ و O اشکال مختلفی از ژن ABO را نشان می‌دهند که سلول‌های خونی ما را به گونه‌ای متفاوت برای تشکیل گروه‌های خونی

سلامت عمومی

موادی که گاهی بیشتر از نگه‌دارنده‌ها می‌توانند خطرناک باشند

افزودنی های خطرناک

چند روزی بود برای تهیه گزارشی در مورد افزودنی‌هایی که به نوشیدنی‌های صنعتی می‌زنند به دنبال مصاحبه با متخصصی باتجربه بودیم. جالب این‌که تعدادی از متخصصان، مایل به ارائه اطلاعاتی در این زمینه نبودند و افشای حقیقت را دردرسراز می‌دانستند.این در حالی است که آگاهی مصرف‌کننده از ترکیبات و محتویات آنچه می‌خورد و می‌آشامد، حق مسلم اوست و وقتی ترکیبی خوراکی با هدفی مشخص به محصولات کارخانه‌ای افزوده می‌شود، مجاز و مورد تایید سازمان جهانی بهداشت است. بر این اساس دکتر حمید خسروی، متخصص علوم و صنایع غذایی به پرسش‌های ما در این زمینه پاسخ داد.مواد افزودنی، ترکیباتی هستند که با هدف خاص و مشخص به فرمولاسیون مواد غذایی اضافه می‌شوند. رنگ های مصنوعی، شیرین‌کننده‌ها، اسانس‌ها، مواد معطر، ادویه‌ها، چاشنی‌ها، مواد پایدارکننده و حتی مواد نگه‌دارنده جزئی از افزودنی ها هستند.هدف از استفاده افزودنی‌ها، اصلاح و بهبود کیفیت ماده غذایی و در صورت استفاده از مواد نگه‌دارنده، افزایش طول عمر و ماندگاری محصول است.

افزودنی‌ها، طبیعی یا مصنوعی؟

بسیاری از افراد بر این باورند که هر محصول حاوی مواد نگه‌دارنده، آسپب زننده و خطرناک است. دکتر خسروی می‌گوید، مواد نگه‌دارنده جزئی از افزودنی‌ها هستند و خطرات ناشی از سایر مواد افزودنی مانند اسانس‌ها، مواد معطر، ترکیبات رنگ‌دهنده، شکر، نمک و... کمتر از مواد نگه‌دارنده نیست.استفاده از افزودنی‌ها به نوشیدنی‌های صنعتی بسته به ذو نوع آنها، مجاز و مورد تایید

مطالعات محققان دانمارکی نشان می دهد؛

چاقی بر قلب کودکان زیر ۶ سال هم تأثیرگذار است

یک مطالعه جدید نشان می دهد که در سن ۶ سالگی، کودکانی که وزن اضافی دارند ممکن است در

آینده در مسیر دیابت یا بیماری قلبی قرار گیرند.



سازمان جهانی بهداشت است. افزودنی‌ها انواع طبیعی، شبه‌طبیعی و مصنوعی دارند.گرچه مصرف انواع افزودنی‌های شیمیایی و مصنوعی می‌تواند برای سلامت مصرف کنندگان خطرناک باشد اما بدانید مصرف بیش از حد حتی انواع افزودنی‌های طبیعی می‌تواند آسیب زننده باشد.متاسفانه برخی افزودنی‌ها به‌طور نسبی سمی بوده و برخی از آنها خاصیت جمع شونده در بدن داشته و بر اثر مصرف زیاده از حد یا مکرر محصول، سبب بروز مشکلاتی می‌شوند. صدمات، بسته به نوع افزودنی از مسمومیت‌های ساده تا آسیب به کبد و در دراز مدت به بروز سرطان و جهش ژنی می‌انجامد.

نوشابه، موهیتو و کوکتل‌ها

به عقیده متخصصان صنایع غذایی، زمانی یک محصول حاوی افزودنی می‌تواند آسیب‌زننده

عسلالویه

سلامت

ماء‌الشعیر و دوغ، مجاز به استفاده از مواد نگه‌دارنده نیستند اما این بدان معنا نیست که از مواد نگه‌دارنده در آنها استفاده نمی‌شود. نوشیدنی‌هایی که ماندگاری بالاتر از یک‌ماه دارند مانند دوغ، احتمال این‌که برای جلوگیری از فساد زود هنگام آنها از مواد نگه‌دارنده استفاده شود، وجود دارد.معمولا دوغ، ماء‌الشعیر و آیمیه‌های طبیعی به جهت فرآیندهای حرارتی، پاستوریزه می‌شوند و تاریخ انقضای طولانی‌مدتی ندارند. در بین آیمیه‌های صنعتی، آنهایی که روی برچسب‌شان عنوان آیمیه صددرصد طبیعی قید شده، درصورتی‌که از برندهای معتبر خریداری شوند، حاوی هیچ افزودنی‌ای نیستند اما انواع نکتار و نوشیدنی‌های میوه‌ای، حاوی اسانس، رنگ و استابیلایز هستند.

از سرکه تا عرقیات

سرکه، آیفوره و آلبیمو ازجمله چاشنی‌هایی هستند که افزودن مواد نگه‌دارنده به آنها مجاز نیست اما چون تعداد زیادی از آلبیموهای موجود در بازار در اثر ترکیب چند افزودنی طبیعی نیستند، باید از مواد نگه‌دارنده در آنها استفاده شود.در سرکه‌های تقطیری معمولاً از مواد نگه‌دارنده استفاده می‌شود اما در انواع تخمیری آن که مستقیم از میوه تهیه می‌شود محصول، پاستوریزه شده و به مواد نگه‌دارنده نیازی ندارد. در مورد عرقیات، چون طی فرآیندهای حرارتی و پاستوریزاسیون تهیه می‌شوند و اغلب به‌طور طبیعی دارای مواد موثره گیاهی هستند، نیازی به مواد نگه‌دارنده ندارند.

فاخره بهبهانی- سلامت روزنامه جام جم

دوغ، آیمیه و ماء‌الشعیر

در نوشیدنی‌های رایجی همچون آیمیه،

ماه ممکن است باعث اختلال در جذب مواد مغذی شیر مادر شود.

۱۲. **خواص** نبات برای پیوست

پیوست اختلالی است که در آن غذا به خوبی توسط روده‌ها هضم نمی‌شود، در نتیجه مدفوع بسیار خشک و سفت می‌شود. این اختلال بر اثر عوامل متعددی همچون کم آبی بدن به وجود می‌آید.

نبات با تسهیل هضم غذا می‌تواند پیوست را برطرف کند. برخی بر این باورند که شیاف‌نبات در مقعد نیز می‌تواند پیوست را رفع کند. قبل از انجام این کار با یک متخصص طب سنتی صحبت کنید.

۱۳. **جلوگیری از جاری شدن آب دهان**

شاید شما هم یکی از آن دسته افرادی باشید که آب دهان‌تان در هنگام خواب جاری می‌شود. این مشکل بسیار سرسام آور است به خصوص زمانی که بخواهید مرتب روبالشتی را عوض کنید. نبات می‌تواند این مشکل را به سادگی به آب خوردن رفع کند! این محصول را در جای یا آب جوش حل کنید و میل نمایید تا دیگر مشکل جاری شدن آب دهان نداشته‌باشید.

۱۴. **رفع بلغم**

بلغم یکی از چهار خلط اصلی موجود در بدن است. مزاج بلغم سرد و مرطوب است، از این رو متخصصان معتقدند که عدم درمان این طبع می‌تواند باعث مشکلات بزرگتری همچون نقرس، فلجی، پیسی، لقوه و رشحه شود. نبات‌داغ و چای‌نبات می‌توانند مشکل بلغم را حل کنند و آن را به طور کامل رفع کنند.

با این محصول می‌توانید در مواردی همچون ختنه،

واکسیناسیون، خون‌گیری، هیپوگلیسمی و پیوست درد نوزادان را کاهش دهید. توجه داشته باشید که نوزادان بالای ۶ ماه می‌توانند از نبات‌داغ استفاده کنند. استفاده این محصول در نوزادان کوچک‌تر از ۶



حمله قلبی و ۱۰ درصد افزایش خطر نارسایی قلبی دارند. تفاوت در میزان لخته شدن خون بسیار بیشتر است.

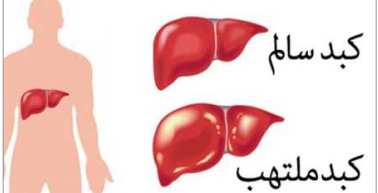
دلیل این افزایش خطر ممکن است مربوط به التهابی باشد که در بدن افراد دارای گروه خونی A، B یا AB رخ می‌دهد.

پروتئین‌های موجود در خون نوع A و B ممکن است باعث انسداد یا ضخیم شدن بیشتر در سیاهرگ‌ها و شریان‌ها شوند که منجر به افزایش خطر لخته شدن خون و بیماری قلبی می‌شود.

سلامت

علایم باورنکردنی ابتلا به هیپاتیت A

هیپاتیت A



به طور نادر هیپاتیت A باعث بروز هیاتیت برق آسا و مرگ بالاصخ در بیماران با زمینه بیماری کبدی، به خصوص در بیماران مبتلا به هیپاتیتC می‌شود. نشانه های این بیماری در مرحله اولیه به صورت علائم شبه آنفلوآنزا (ضعف، درد عضلانی، خستگی)، معمولاً به همراه درد قسمت فوقانی شکم تظاهر می‌کند. این دوره ۳ تا ۱۰ روز به طول می‌انجامد و پس از آن گاهی زردی بروز پیدا می‌کند. زردی به همراه بی اشتهایی، تهوع و خستگی که معمولاً ۳ تا هفته طول می‌کشد و به ندرت در بیمارانی که علائم کلستانیک(خارش و زردی عمیق) دارند، این فاز می‌تواند ۱۲ هفته یا بیشتر به طول بیانجامد، در این مرحله تب وجود ندارد.

در این نوع بیماری حدود ۰٫۴ درصد بیماران نارسایی حاد کبدی اتفاق می‌افتد. حدود ۱۵ درصد افراد هم که شامل گروه هیپاتیت شدید هستند نیاز به بستری در بیمارستان پیدا می‌کنند. نارسایی حاد کبد ناشی از هیپاتیت A در افرادی که در حال حاضر مبتلا به هیپاتیت B یا C مزمن هستند، شایع تر است.

مرگ و میر کلی این عفونت کمتر از/اره درصد است. اگرچه می‌تواند تا ۴۰ درصد در افرادی که دچار نارسایی حاد کبد می‌شوند، برسد مگر اینکه برای بیمار پیوند کبد انجام شود.هرچند اطلاعات در مورد آسیب بیماری در حاملگی کم است اما در مطالعه ای مشخص شده که هیپاتیت A در حاملگی بر جنین تأثیر دارد و برخلاف هیپاتیتC، مرگ و میر خیلی زیادی برای مادر ندارد و تقریباً بهبود کامل می‌یابد اما بیشترین عارضه مربوط به جنین است و سقط، وزن پایین موعق و پارگی زودرس کیسه آمنیوتیک از عوارض آن است.

همچنین به خانم های حامله باید در مورد احتمال سقط و تولد نوزاد نارس هشدار داده شود و توصیه به مراجعه به پزشک و دریافت رژیم دارویی در صورت بروز چینی مشکلی می‌شود. مادران شیرده نیز می‌توانند به شیر دادن ادامه دهند. تعدادی از کودکان آنها دچار عفونت خفیف یا بدون علامت می‌شوند.

منبع:سیناپرس

بیشتر بدانیم

مطالعات نشان می دهد؛

کاهش ابتلا به سرطان با مصرف چای

نتایج یک مطالعه نشان داد که نوشیدن چای ممکن است سلاّت قلب و مغز، عملکرد سیستم ایمنی را بهبود بخشد و خطر سرطان را کاهش دهد.محققان خاطرنشان کردند که برای اثبات بیشتر این اثرات مفید مصرف چای، به شما پیشنهاد با کیفیت بهتری نیاز است. چای بعد از آب دومین نوشیدنی پرمصرف در جهان است. چهار نوع اصلی چای شامل سفید، سبز، اولانگ و سیاه است. هر چهار چای از یک گیاه به نام CAMELLIA SINENSIS گرفته می‌شوند، اما نحوه فرآوری آنها پس از برداشت متفاوت است.چای حاوی مجموعه وسیعی از اجزای دارای فعالیت بیولوژیکی، از جمله فلاونوئیدها، ال تانیین و کافئین است.بسیاری از اثرات مفید چای به دلیل سطوح بالای فلاونوئیدها مانند کاتچین است که دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است. تفاوت در فرآیند تولید می‌تواند بر ترکیب شیمیایی و اثرات مفید انواع مختلف چای تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، چای سبز قبل از اینکه اکسید شود برشته می‌شود و از این رو حاوی سطوح بالاتری از کاتچین است. در مقابل، چای سیاه اجازه اکسید شدن داشته و دارای سطوح پایین‌تری از کاتچین است. در همین حال، چای سیاه حاوی مقادیر بیشتری از فلاونوئیدهای دیگر به نام تاروپگینن و تافلاوین است که دارای خواص آنتی اکسیدانی نیز هستند.تعدادی از مطالعات مشاهده‌ای نشان می‌دهد که مصرف چای با بهبود عملکرد شناختی مرتبط است.هر فنجان چای حاوی حدود ۳۵ تا ۶۰ میلی گرم کافئین است که ممکن است به افزایش توجه و بهبود خلق و خوی برخی افراد پس از مصرف چای کمک کند. چای همچنین حاوی تانین است که برای افزایش توجه و کاهش اضطراب و استرس پیشنهاد شده است.

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی سهام عدالت کنگان

شماره ملی: ۷۳۲

شماره ثبت: ۱۰۳۲۰۰۵۱۳۵۰

به اطلاع کلیه اعضاء شرکت تعاونی سهام عدالت کنگان می رساند به منظور اتخاذ تصمیم در خصوص موارد زیر جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم ساعت ۰۸:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۷ در محل دفتر شرکت برگزار می گردد، از اعضاء محترم دعوت می شود رأس ساعت مقرر یا در دست داشتن کارت شناسایی عکسدار و دفترچه عضویت در جلسه حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

- **تصویب اساسنامه جدید**

- **تغییر آدرس محل فعالیت در یک واحد ثبتی**

هیأت مدیره شرکت تعاونی سهام عدالت کنگان

ضمناً اعضایی که امکان حضور در جلسه را ندارند، می توانند نماینده خود را از بین اعضاء و یا خارج از شرکت انتخاب و با تنظیم وکالتنامه و درج اختیارات وکیل، و تحویل به بازرس تعاونی (حداکثر تا یک روز قبل از برگزاری جلسه) اقدام نمایند. در هر حال هر عضو می تواند وکالتنامه ۳ نفر و هر غیر عضو می تواند وکالتنامه یک نفر را بعهده گیرد.

۱۴۰۱۰۳۱۵۲