

علل کمتر شناخته شده برای کاهش حافظه

کاهش حافظه یکی از نگرانی‌های جدی بشر امروز است و باید دلایل بروز آن را به خوبی شناخت تا پیشگیری کرد

بزشکی

همیشه شنیده ایم که کشیدن سیگار به مرور حافظه را دچار خطای می کند و کسانی که سیگار می کشند، نسبت به دیگران با افزایش سن دچار کاهش سریع تر عملکرد مغز می شوند و این روزها در مورد تاثیر کرونا بر کاهش حافظه حرف های زیاد زده می شود اما دلایل دیگری هم برای این مشکل قرن وجود دارد:

کدام فراموشی ها جدی است؟

بسیاری از فراموشی ها جدی نیست و به دلیل کمبود خواب، برخی داروها و حتی استرس کاهش کوتاه مدت حافظه اتفاق می افتد اما مغز انعطاف پذیر است و این شرایط را ترمیم و بهبود می بخشد اما باید به نشانه های زیر حساس شوید.

✓ اگر کلید منزل را گم کرده اید و در جای غیر متعارف مانند یخچال پیدا می کنید.

✓ تلاش زیادی می کنید تا نام دوستان و اطرافیان نزدیک را به یاد آورید.

✓ تلاش زیاد برای به یاد آوردن اشیای معمولی مانند کتری فراموش کردن تمام فعالیت های روزانه

✓ گم شدن در خیابان و ناتوانی در پیدا کردن نشانی منزل

اختلالات تیروئید

اگر چه تیروئید نقش خاصی در مغز ندارد اما از دست دادن حافظه با متوقف شدن کار کرد طبیعی تیروئید

اخبار کوتاه

کاهش خطر ابتلا به آلزایمر با نوشیدن چای و قهوه

یک مطالعه اخیر رابطه بین مصرف قهوه و چای و کاهش سکنه مغزی و زوال عقل پس از سکنه را بررسی کرد و نتایج این پژوهش حاکی از این است که نوشیدن قهوه، چای یا هر دو با کاهش خطر زوال عقل و سکنه مغزی مرتبط است. این تحقیق که در مجله PLOS Medicine منتشر شده است نشان داد، افرادی که دو تا سه فنجان قهوه و سه تا پنج فنجان چای یا چهار تا شش فنجان چای و قهوه در روز می نوشند، کمترین خطر زوال عقل و سکنه مغزی را تجربه می کنند.

پوست سیب منبع ویتامین C

سیب که به خوبی اشتها را مهار می کند، سرشار از خواص تغذیه ای است. پوست سیب خیلی بیشتر از گوشتش ویتامین C دارد (۴ تا ۶ برابر).
با این حال، باتوجه به این که پوست سیب نسبتاً وزن کمی دارد، تنها بخش محدودی (۲۵ درصد) از کل ویتامین C موجود در سیب را در خود گنجانده است.

برگ سبز سواری برابرد ۱۳۱ مدل ۹۵ به شماره پلاک ایران ۳۴۷-۹۲ و شماره موتور M13/5561730 و شماره شاسی 412100G1227413 به نام مهدی برومند به شماره ملی 0939741725 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۲۸/۰۶۳/ش
--

کارت سوخت و کارت خودرو لیان ۶۲۰ مدل ۱۳۹۱ مشکى با شماره انتظامی ایران ۲۴-۱۶۱ ب ۳۷۷ و شماره موتور LF8479Q120600413 و شماره شاسی 422XC8107688 به نام لیلادادگری هاشم آباد مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰/۰۲۸/۰۶۳/ش

کارت خودرو ی پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۶۵۸ ط ۱۳ شماره موتور ۱۳۴۸۶۱۵۱۰۶۸ و شماره شاسی ۴۰۲۸۹۱۹۰ به نام قربان زارع مفقود شده فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۲۷/۰۷۱/ش

برگ سبز سایپا کوئیک مدل ۹۹ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۷۴ ی ۱۲ شماره شاسی 1100L1069285 و نام مجید سقا پیرمرد شماره موتور M15/8981620 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۲۷/۰۷۱/ش
--

سند تراکتور فرگوسن فرمز رنگ مدل ۸۳ به شماره موتور 2736N و شماره شاسی 05200 B نام رجبعلی خوش شنو فرزند غلامحیدر به شماره ملی 0849372089 و ش پلاک ایران ۱۲-۱۵۹ ک ۴۴ مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰/۰۲۸/۰۱۲/ش
--

برگ سبز خودرو جک S5 مدل ۹۶ مشکى متالیک شماره انتظامی ایران ۲۲-۴۲۱ ی ۴۴ شماره شاسی 313HB144264 و نام مجید عبدالکریم آقا میرزاده مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰/۰۲۷/۰۷۱/ش
--

برگ سبز برابرد ۱۳۱ مدل ۹۵ به شماره انتظامی ایران ۲۲-۷۶۹ ط ۸۸ شماره شاسی 11100G3584280 و نام سعید همتی بهار مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۲۷/۰۸۸/ش

اتفاق می افتد. تیروئید تقریباً حاکم بر تمام فرایندهای

متابولیک بدن شماست. اگر مشکلاتی در سطح حافظه خود دارید، یک آزمایش ساده تیروئید می تواند به شما کمک کند.

گر گرفتگی در زنان

گر گرفتگی به خصوص در دوران یائسگی علاوه بر افسردگی، خستگی و بی حوصلگی، با کاهش سطح حافظه و سطح کارایی فرد همراه است. این عارضه یائسگی به هیچ وجه به مغز آسیب نمی زند و بعد از فروکش کردن آن حافظه بهبود می یابد.

اضطراب و افسردگی

شواهد قوی نشان می دهد که اضطراب، افسردگی و بیماری های دو قطبی مدار های عصبی در گیر در توسعه و بازیابی خاطرات را مختل می کند. افسردگی شدید اغلب با از دست دادن حافظه همراه است.

ترفند

ترفندهایی برای پف کردن کیک

❶ برای اسفنجی شدن و پف کردن کیک، آرد کیک یا شربینی را باید حداقل سه بار الک کنید.

❷ یکینگ پودر را هم، هر مقدار در دستور کیک هست، به آرد اضافه و بعد آن را الک کنید.

❸ برای آماده کردن کیک، زرده و سفیده تخم مرغ را کاملاً از یکدیگر جدا کنید. (دقت کنید حتی یک قطره از زرده نباید داخل سفیده بریزد و گرنه سفیده پف نمی کند.)

❹ بعد سفیده را با همزن برقی داخل ظرف پلاستیکی یا شیشه ای آن قدر هم بزئید که کاملاً پف کند و اگر ظرف را کج کنید، نریزد.

❺ برای این که سفیده بهتر پف کند، حدود یک سوم از شکر را به سفیده ها اضافه کنید و با همزن



کمبود ویتامین ب ۱۲

ویتامین ب ۱۲ در غذاهای حیوانی مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، فراورده های لبنی و ... موجود است. علاوه بر خستگی، از دست دادن اشتها، یبوست، از دست دادن وزن و ... کمبود این ویتامین می تواند منجر به مشکلات حافظه شود.

داروهای تجویزی

بسیاری از داروهای تجویزی شمارا فراموش کار می کند. زاناکس، والیوم و داروهای ضد افسردگی دارای این آثار هستند. داروهای قلبی مانند استاتین ها و مسدود کننده های بتا، مسکن های مخدر و حتی آنتی هیستامین هایی مانند بنادریل آثار مشابه دارند.

رژیم غذایی پر چرب

این رژیم تنها برای قلب مضر نیست بلکه عوارضی هم روی حافظه دارد. مطالعات نشان می دهد که رژیم غذایی حاوی چربی، شکر و غذاهای فرآوری شده به مرور زمان، مغز را فرسوده می کنند.

میکروب ها

افرادی که در معرض برخی میکروب ها مانند هریس سیمپلکس نوع ۱ یا همان ویروس تیخال هستند، با احتمال بیشتری دچار مشکل حافظه می شوند.

اشتباه من

خوب بزئید.

❻ در فر حین پخت نباید به هیچ وجه باز کرد چون پف کیک یا شیرینی می خوابد.

❼ زرده تخم مرغ و شکر را باید با همزن خوب بزئید تا رنگ زردی زرده گرفته و سفید شود. حدود ۳ تا ۲ دقیقه طول می کشد که این اتفاق بیفتد.

❽ سعی کنید همه مواد کیک را چه با همزن و چه با قاشق در یک جهت بزئید بنابر این یک جهت را مشخص کنید؛ مثلاً در جهت عقربه های ساعت و همه مواد کیک را تا آخر در همان جهت هم بزئید تا پف کیک نخوابد.

❾ همیشه شیر، ماست، کره و تخم مرغ باید به دمای محیط برسند بعد آن ها را به یک یک خود اضافه کنید.



نکاتی درباره پر مصرف ترین آنتی بیوتیک در ایران

داروشناسی

مهاوارسته شهریاران

دانشجوی داروسازی

«آموکسی سیلین» سومین داروی پر مصرف و پر مصرف ترین آنتی بیوتیک در بین ایرانیان است. این دارو برای درمان عفونت های باکتریایی تجویز می شود، اما برای درمان های ویروسی کاربرد ندارد. آموکسی سیلین برای درمان عفونت قفسه سینه و سینوس، گلو و عفونت ادراری، برخی عفونت های دندانی و عفونت هلیکوباکتر تجویز می شود. آموکسی سیلین به صورت کپسول، سوسپانسیون خوراکی، قرص خوراکی و قرص جویدنی در ایران تولید می شود.

نکاتی برای پیش از مصرف آموکسی سیلین

✓ در صورت سابقه حساسیت دارویی، به خصوص حساسیت به پنی سیلین ها پزشک خود را مطلع کنید.

✓ داروی آموکسی سیلین را دقیقاً مطابق دستور پزشک مصرف کنید و دوره درمان را حتی اگر احساس بهبودی می کنید و علائم تان برطرف شده است، کامل کنید (زیرا هنوز باکتری به صورت کامل از بین رفته است و کامل نشدن دوره درمانی احتمال بروز مقاومت میکروبی را افزایش می دهد).

✓ در صورتی که از سوسپانسیون خوراکی آموکسی سیلین استفاده می کنید، به شرایط نگهداری و نحوه مصرف در بروشور دارو توجه کنید.

✓ مقدار داروی مصرفی در هر نوبت را با پیمانه مخصوص اندازه گیری کنید.

✓ آموکسی سیلین با غذا تداخل خاصی ندارد و می توان آن را قبل یا بعد از غذا مصرف کرد.

✓ در صورت فراموش کردن یک نوبت مصرف دارو، به محض متوجه شدن دارو را مصرف کنید (اگر تا زمان مصرف بعدی کمتر از ۴ ساعت باقی مانده باشد) نوبت بعد را در همان زمان قبل و به مقدار همیشگی مصرف کنید.

توصیه ها

مصرف سوسپانسیون آموکسی سیلین، ممکن است لکه هایی روی دندان ایجاد کند که با رعایت بهداشت دهان می توان از آن ها پیشگیری کرد و این لکه ها به تدریج پس از اتمام دوره دارو درمانی از بین می رود. در برخی افراد با مصرف آنتی بیوتیک ها از جمله آموکسی سیلین ممکن است ضایعات قرمز همراه با خارش در دهان یا واژن ایجاد شود که باید در این باره با پزشک مشورت کنید.

❶ نکته خانم ها در صورتی که از قرص جلوگیری از بارداری همزمان با دوره درمانی آموکسی سیلین استفاده می کنند، در صورت ابتلا به هر بیماری که همراه با اسهال و استفراغ باشد و بیشتر از ۲۴ ساعت طول بکشد، لازم است از یک روش دیگر برای پیشگیری از بارداری استفاده کنند.

عوارض شایع آموکسی سیلین

✓ تهوع، اسهال، درد شکم، سردرد، اختلال چشایی و بیثورات پوستی شایع ترین عوارض است که در کمتر از ۱۰ درصد افرادی که آموکسی سیلین مصرف می کنند، رخ می دهد.

✓ احساس خستگی از عوارض شایع مصرف آموکسی سیلین است. بنابر این توصیه می شود رژیم غذایی حاوی غذای سبک و ساده و دارای فیبر مناسب داشته باشید و غذاهای چرب و پر ادویه را محدود کنید.

✓ در صورت بروز اسهال خفیف که از شایع ترین عوارض این داروست مایعات کافی مصرف کنید.

✓ در صورت بروز لکه های قرمز روی پوست حتماً به پزشک مراجعه کنید.

داده تصویری



برگ سبز سواری برابرد به نام علی قربانی فوزد شماره انتظامی ایران 891م 711 و شماره موتور 00374805 و شماره شاسی S1412281840875 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۲۸/۰۱۶/ش
--

برگ سبز سواری دودی مدل ۷۸ به نام مالک علیرضا کاویانی پلاک ۴۲۵ ه ۴۴۱ ایران ۸۴ ی ۴۲ شماره موتور ۰۰۵۶۹۴۰۰۰۱۰ شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۷۸۵۸۷۹۲۴ مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۲۷/۰۶۱/ش

برگ سبز سواری ریو بنام محدثه نوری باقول به شماره انتظامی ایران ۷۴ ی ۱۷۸ د ۷۱ شماره موتور ۰۰۵۶۳۵۰۵۰۵۶ و شماره موتور ۱۰۴۲۲۵۱ و شماره شاسی 61002281143952 مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۰/۰۲۷/۰۶۱/ش
--

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی باغداران طوس به شماره ثبت ۱۶۱۱ عطف به نامه شماره ۱۸۴/۴۰۰/۹۹۱ مورخ ۱۶/۰۸/۱۴۰۰ از کلیه اعضاء محترم دعوت می گردد تا در جلسه مجمع فوق الذکر در تاریخ ۱۶/۰۹/۱۴۰۰ روز سه شنبه راس ساعت ۱۰ در محل بزرگراه پیامبر اعظم، پیامبر اعظم ۱۰۵، شهرک گلستان، باغسرای پاز حضور نمایند. ضمناً به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۸ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آراء و کالته هر عضو ۳ رای و حضور شخص وکیل و موکل به طور همزمان ظرف مدت ۵ روز کاری از تاریخ انتشار آگهی (مورخه ۱۰/۰۹/۱۴۰۰) در دفتر تعاونی جهت تنظیم برگه نمایندگی الزامی است و چنانچه عضوی تمایل به عضویت در سمت هیئت مدیره و بازرسین را نیز دارد حداکثر تا مورخه ۱۰/۰۹/۱۴۰۰ به دفتر شرکت تعاونی نیز مراجعه نمایند.
دستور جلسه:
۱-استماع گزارش هیئت مدیره، بازرسین و گزارش حسابرسی
۲-تصویب صورت های مالی و ترازنامه سال ۹۸ و ۹۹
۳-تصویب بودجه سال ۱۴۰۰
۴-بررسی و تصمیم گیری در خصوص آسفالت شهرک، بحران کمبود آب و راهکارهایی برای بهبود امنیت شهرک
۵-انتخاب ۵ نفر اعضا اصلی و دو نفر علی البدل هیئت مدیره برای مدت سه سال مالی
۶-انتخاب دو نفر بازرس برای مدت یکسال مالی
۷-انتخاب دو نفر بعنوان معتمد اعضا
لازم به توضیح است از سهامداران محترم درخواست می شود به منظور دریافت برگ ورود به جلسه با در دست داشتن کارت ملی با وکالت نامه رسمی ۳ روز قبل از مجمع از ساعت ۸ الی ۱۳ به آدرس دفتر شرکت مراجعه نمایند.
هیئت مدیره شرکت تعاونی باغداران طوس