



تاریخ
۱۷
شهر یور
۱۴۰۱
پنجشنبه



جدای از این موارد، کارهای ساده‌ای وجود دارد که می‌توانیم برای بهبود سن خواب خود انجام دهیم. به عنوان مثال، دریافت نور خورشید به مقدار لازم در طول روز، ورزش منظم، اما نه خیلی نزدیک به زمان خواب، عدم مصرف الکل و کافئین در حوالی زمان خواب و پرهیز از وعده‌های غذایی سنگین شبانه، همگی به خواب سالم کمک می‌کنند. میگویم می‌گویید: یافته اصلی ما این بود که تکه تکه شدن خواب به معنی زمانی که افراد چندین بار در طول شب برای کمتر از یک دقیقه بیدار می‌شوند، بدون اینکه آن را به خاطر بیاورند، قوی‌ترین پیش‌بینی کننده مرگ و میر است.

وی افزود: اگرچه ما پیوندی را در داده‌ها می‌بینیم، اما چگونگی نقش آن در مرگ و میر ناشناخته است. چیزی که ما می‌گوییم با این که فرد متوجه شود در حال بیدار شدن است و در هنگام اختلالات خواب مانند بی‌خوابی اتفاق می‌افتد، متفاوت است.

این پژوهشگر و گروه پژوهشی‌اش در حال حاضر با دانشمندان دانشگاه هاروارد کار می‌کنند تا با بررسی مطالعات روی ۲۵۰ هزار نفر به جمع آوری داده‌های بیشتری برسند. وی همچنین می‌افزاید که آنها در تلاش هستند تا بفهمند آیا کیفیت خواب می‌تواند خطر حمله قلبی و آلزایمر را افزایش دهد یا خیر.

اسید فولیک خطر ابتلا به کووید را افزایش می‌دهد؟

اسید فولیک، یک ویتامین B است که به‌طور گسترده برای غنی‌سازی غذاهای و کاهش خطر نقایص مادرزادی استفاده می‌شود اما ممکن است خطر پنهانی برای کسانی که مجبور به مصرف مقادیر زیادی از آن هستند به همراه داشته باشد؛ نتایج مطالعه جدید نشان می‌دهد که این افراد بیشتر در معرض ابتلا به کووید-۱۹ و مرگ ناشی از آن قرار دارند. به گزارش اینستا، به نقل از هلث، دکتر رالف گرین، محقق این تحقیق گفت: بررسی کردیم که آیا تشخیص و مرگ کووید-۱۹ به دوزهای زیاد اسید فولیک (پنج برابر بالاتر از حد ایمن) که در بیماران برای نشانه‌های تأیید شده پزشکی تجویز می‌شود مرتبط است یا خیر. ما دریافتیم که خطر ابتلا و مرگ ناشی از کووید-۱۹ در گروهی که با اسید فولیک درمان شده بودند، به‌طور قابل توجهی بیشتر بود.

به‌طور کلی، سطوح پایین اسید فولیک با افزایش خطر نقص مادرزادی، بیماری قلبی و سکنه مرتبط است. این ویتامین که به عنوان ویتامین B9 نیز شناخته می‌شود، برای شرایط متعددی ازجمله بیماری سلول داسی شکل، بارداری‌های پرخطر همچنین برای افرادی که داروهای ضد تشنج مصرف می‌کنند، تجویز می‌شود.

بیمارانی که متوترکسات (دارویی برای درمان برخی سرطان‌ها و بیماری‌های خودایمنی) از داروهای درمانی آنان محسوب می‌شود نیز اسید فولیک مصرف می‌کنند تا به کاهش عوارض جانبی داروی مهارکننده فولات کمک کنند. جالب توجه است، نتایج این مطالعه نشان داد که متوترکسات با افزایش خطر ابتلا به کووید برای این بیماران مقابله می‌کند. گرین می‌گوید که برای اولین بار با مطالعاتی که سال گذشته در

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که کیفیت خواب، قوی‌ترین شاخص طول عمر است.

به گزارش ایسنا و به نقل از آی‌ای، اهمیت کیفیت خواب بر سلامت انسان بدون شک غیرقابل انکار است. هر شب بی‌خوابی می‌تواند روز بعد را خراب کند. علاوه بر بی‌خوابی، اگر خواب شما در شب مختل و قطع شود، ممکن است سلامت شما در خطر باشد.

بر اساس تحقیقات اخیر پژوهشگران دانشگاه استنفورد، اختلال در الگوهای خواب و افزایش وقفه‌های خواب می‌تواند از عوامل تعیین‌کننده در کوتاه شدن طول عمر انسان باشد.

در این مطالعه فراتحلیلی در مجموع ۱۲ هزار مطالعه که هر کدام بر روی یک فرد در هنگام خواب متمرکز شده بودند و ویژگی‌های خواب وی را مانند حرکت چانه و پا و تنفس و ضربان قلب گزارش می‌کردند، توسط امانوئل میگو که یک متخصص خواب است و همکارانش مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

پژوهشگران در این مطالعه، سیستمی را ایجاد کردند که از فناوری یادگیری ماشینی برای پیش‌بینی سن خواب افراد استفاده می‌کرد. هدف آنها ایجاد سیستمی بود که بتواند سن خواب افراد را تعیین کند و الگوهای خواب را که بیشترین ارتباط را با مرگ و میر دارند، مشخص کند.

در نهایت نیز این مطالعه نشان داد کیفیت خواب، قوی‌ترین شاخص طول عمر است و الگوهای خواب نامناسب می‌تواند منجر به یک زندگی ناسالم شود.

اما چرا سن خواب تا این حد مهم است؟ قبل از بیان اهمیت سن خواب، باید بدانیم که سن خواب چیست. سن خواب تقریباً به معنای سن پیش‌بینی‌شده‌ای است که با سلامت افراد بر اساس کیفیت خواب آنها مرتبط است.

در حالی که ما می‌خواهیم، نه تنها مغز ما تحت یک برنامه خودکار قرار می‌گیرد، بلکه ضربان قلب و تنفس ما نیز تغییر می‌کند. این مطالعه تأکید می‌کند که تغییرات در این پارامترها ممکن است به عنوان علائم هشداردهنده اولیه یک مشکل سلامتی باشند.

سخنان مشهور

از دست دادن امیدی بوج و محال

خود موفقیت و پیشرفتی بزرگ است

میلان کوندرای

صفحه
۵
شماره
۳۴۴۸
سال
بیست‌وهشتم



استرس مثبت، روند ترمیم دندان را بهبود می‌بخشد



هیدروژل ماتریس پورا قرار داده شد و سپس در کانال ریشه یک قطعه دندان انسان تزریق شد و در گام بعد در موش‌های دارای نقص ایمنی کاشته شد. سپس در عرض ۲۸ روز، تشکیل بافت پالپ مانند دندان با سطح بالاتری از رگ دار شدن دیده شد که این امر به جذب عروق خونی میزبان کمک کرد.

دکتر وارونا دیسانایاکا و تیمش بر روی ایجاد پالپ دندان از دست رفته که دندان را احیا می‌کند و مانند یک بافت دندان طبیعی عمل می‌کند، تمرکز کردند.

کانال ریشه دندان توسط بافت سخت دندان‌های با خون کمتر احاطه است و محیطی سخت را برای سلول‌های کم اکسیژن و مواد مغذی ایجاد می‌کند. بنابراین تیم تحقیقاتی، یک پروتکل پیش شرط ایجاد می‌کند که به سلول‌ها در شرایط کم اکسیژن کمک می‌کند تا آن پروتئین (پروتئین حاوی دامنه پروئیل هیدروکسیلاز ۲) را فعال کنند.

دکتر یوآن یوآن هان یکی از محققین این مطالعه خاطرنشان کرد: از آنجایی که گزارش شده بود که این پروتئین چندین مکانیسم تطبیقی کلیدی را فعال می‌کند، ما تعجب کردیم که آیا این پدیده می‌تواند برای بهبود بقای سلولی پس از پیوند تا زمانی که خون کافی به دست آید نیز اعمال شود یا خیر. در این مطالعه دریافتیم که این سلول‌ها یک مکانیسم متابولیکی را برای تولید انرژی در شرایط کم اکسیژن فعال می‌کنند و متابولیت‌های مضر تولید شده در شرایط استرس را از بین می‌برند. علاوه بر این ما دریافتیم که سلول‌های از پیش شرطی شده به طور قابل توجهی تشکیل بافت سخت دندان‌ها را در بافت پالپ بازسازی شده افزایش می‌دهند.

استفاده از داروی قدیمی ضد روان‌پریشی برای دردهای مزمن



بیان ژن مرتبط با سطوح بالاتر BH۴ را تنظیم کنند. چندین داروی مورد استفاده در حال حاضر در این مطالعه ظاهر شدند، از جمله داروهای مانند "کلونازین" که اثرات درد ایجاد می‌کنند. اما جالب‌ترین کشف این بود که به نظر می‌رسد یک داروی قدیمی ضد روان‌پریشی به نام "فلوفنازین" (fluphenazine) روی این مسیر خاص سیگنال‌دهی درد کار می‌کند.

"شان کروئین" سرپرست این پروژه گفت: بررسی فنوتیپی به ما اجازه داد تا یک داروی شگفت‌انگیز را مجدداً بازیابی کنیم. ما دریافتیم که فلوفنازین مسیر BH۴ را در اعصاب آسیب دیده مسدود می‌کند.

پژوهشگران با آزمایش فلوفنازین در مدل‌های موش دریافتند که دوزهای پایین این دارو در واقع درد ناشی از آسیب عصبی را سرکوب می‌کند. بعید است که فلوفنازین مستقیماً به عنوان یک داروی تسکین دهنده استفاده شود، اما در عوض، این یافته‌ها تأیید می‌کنند که هدف قرار دادن BH۴ می‌تواند راه خوبی برای درمان درد مزمن باشد.

گروهی از پژوهشگران به تازگی اعلام کردند، استرس مثبت می‌تواند روند بازسازی و ترمیم بافت دندان را بهبود بخشد.

به گزارش ایرنا و به نقل از تی‌ای، امروزه بیشتر افراد با مشکلات مرتبط با دندان مواجه هستند و انتظار دارند دندان‌های طبیعی خود را حفظ کنند یا می‌خواهند دندان‌های آسیب‌دیده یا از بین‌رفته خود را با روش‌های مدرن ترمیم کنند. روش‌های مدرن برای جایگزین دندان از دست‌رفته شامل دندان مصنوعی کامل، دندان مصنوعی قالبی، ایمپلنت‌ها و روکش‌های مصنوعی است؛ اما اینها به اندازه دندان‌های خود فرد طبیعی نیستند.

نتایج یک مطالعه که اخیراً به سرپرستی دکتر وارونا دیسانایاکا (Waruna Dissanayaka) انجام شده و در مجله " Dental Research " منتشر شده است، نشان می‌دهد که استرس مثبت می‌تواند روند بازسازی و ترمیم بافت دندان را بهبود بخشد. این استرس مثبت می‌تواند تغییرات خوبی در سلول‌های بنیادی دندان با مقاوم‌تر کردن آنها در برابر بیماری و آسیب ایجاد کند. بنابراین در آینده، این روش می‌تواند به بهبود بقای سلول‌های ایمپلنت و بازسازی بافت پالپ کمک کند.

چگونه استرس مثبت می‌تواند به روند بازسازی دندان کمک کند؟

هنگامی که دندان آسیب دیده یا پوسیده می‌شود، بافت حیاتی داخل دندان در معرض باکتری‌های مضر که مستعد عفونت هستند، قرار می‌گیرد. اگر پالپ دندان عفونی شده باشد، کاری که پزشکان انجام می‌دهند، برداشتن و پر کردن آن با مواد مصنوعی است. هنگامی که دندان بدون پالپ با مواد بی‌اثر پر می‌شود، دندان خشک می‌شود که این امر باعث می‌شود دندان شکننده و مستعد ترک و عفونت مجدد شود.

تنها راه حل این مشکل، گذاشتن پروتز یا کشیدن دندان است، اما طبق نتایج یک مطالعه اخیر، درمان با سلول‌های بنیادی می‌تواند به بازسازی پالپ دندان کمک کند. در این مطالعه سلول‌های بنیادی دندان‌های شیری لایه‌برداری شده انسانی (SHED) با تثبیت فاکتور ۱-آلفا القاشونده توسط هیپوکسی (HIF-۱α) از طریق از بین بردن پروتئین حاوی دامنه پروئیل هیدروکسیلاز ۲ (PHD۲) با استفاده از آر‌ان‌ای (RNA) سر کوتاه‌نتی‌ویروسی در شرایط هیپوکسیک قرار داده شدند. فاکتور ۱-آلفا القاشونده توسط هیپوکسی در

تحقیقات جدید نشان داده است که یک داروی قدیمی ضد روان‌پریشی به نام "فلوفنازین"، سطح متابولیت مرتبط با سیگنال‌دهی درد مزمن را کاهش و مسیر درمانی جدیدی را برای دردهای مزمن نشان می‌دهد.

به گزارش مهر و به نقل از نیو اتلس، یک مطالعه جدید نشان داده است که یک داروی قدیمی ضد روان‌پریشی، مسیر سیگنال‌دهی را که با درد مزمن نوروپاتی‌ک مرتبط است، مسدود می‌کند. این یافته‌های شگت‌انگیز، نه تنها به درمان‌های جدید درد در آینده اشاره می‌کنند، بلکه یک ارتباط غیرمنتظره بین درد مزمن و سرطان ریه را نشان می‌دهند.

"کلیفورد ولف"، نویسنده این مطالعه در توضیح منشاء این پژوهش گفت: درد مزمن در حال حاضر تحت درمان‌های تسکینی اغلب بی‌اثر قرار می‌گیرد. علاوه بر این، مسکن‌های مؤثر مانند مواد افیونی، در صورت استفاده نامناسب می‌توانند منجر به اعتیاد شدید بیمار شوند. بنابراین یافتن و توسعه داروهای جدید و تغییر کاربری برای درمان درد مزمن بسیار مهم است.

پژوهش‌های قبلی پژوهشگران منجر به کشف یک مسیر سیگنال‌دهی خاص و منحصر به فرد برای درد مزمن شد. آنها دریافتند متابولیتی به نام BH۴ توسط نورون‌های حسی در موارد درد عصبی و التهابی تولید می‌شود. سطح بالای BH۴ با شدت درد شدید در موارد درد مزمن مرتبط بود، بنابراین گام بعدی جستجوی داروهایی بود که می‌توانند سیگنال‌دهی BH۴ را در نورون‌های درد مسدود کنند.

پژوهشگران برای انجام این کار، بررسی فنوتیپی روی حدود ۱۰۰۰ مولکول فعال زیستی شناخته‌شده انجام دادند. آنها به دنبال داروهایی بودند که بتوانند

آگهی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی					
برابر رای ۲۹۹۱۰۳۴۰۰۳۱۱۰۱۶۰۱۶ مورخه ۱۸/۰۵/۱۴۰۱/۰۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بالامعارض متقاضی آقای وحید عزیززاده فرزند کرامت اله بشماره شناسنامه ۲۰ و ملی ۲۵۷۱۷۴۷۹۱۶ صادره از فسا در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۶۸/۸۰ مترمربع پلاک فرعی ۴۶۵۶ از ۲۰۷۱ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۳۷ فرعی از ۲۰۷۱ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی اسماعیل شریفی شریف آبادی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادرخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.					
تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۱/۰۶/۱۷	۲۳۰۷ م الف	۳۸۸۴۲/۱۹۶۶۳۴۶	تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۱/۰۶/۱۷		
مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲					

–ارائه سپرده شرکت در حراج به صورت ضمانتنامه بانکی با اعتبار سه ماهه از تاریخ صدور و برای سه ماه دیگر قابل تمدید باشد. به نفع سازمان مدیریت حمل و نقل مسافر شهرداری شیراز و با رسید واریز وجه نقد به حساب سپرده ۰۷۴۴۲۷۴۰۵۵۰۱۰۸۰ نزد بانک شهر شعبه چمران بنام شهرداری شیراز و کد مرجع ۱۰۱۹۸۴ (سازمان حمل و نقل مسافر)

–پس از اتمام مدت یک ساله قرارداد ، در صورت رضایت سازمان از عملکرد مستاجر(که منوط به اخذ رضایت نامه کتبی دو ماه قبل از اتمام قرارداد توسط معاونت امور پایانه های سازمان می باشد) ، لذا تمدید برای دو دوره یک ساله دیگر بلامانع است ، در انتهای سال دوم نیز مشروط به اعلام رضایت سازمان به کیفیت مزبور قرارداد را برای یک سال دیگر (سال سوم) نیز تمدید خواهد شد. ضمناً مبلغ اجاره سهالهای دوم و سوم با ۲۰ درصد افزایش نسبت به مبلغ قرارداد سال قبل خواهد بود.

–شرکت کنندگان می بایست سپرده فوق را حداکثر تا یک روز قبل از برگزاری جلسه حراج (روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۸) به حساب مشروحه واریز نمایند. شایان ذکر است به سپرده های بعد از تاریخ مذکور ترتیب اثر داده نخواهد شد.

–متقاضیان جهت اخذ اسناد حراج از تاریخ درج دومین آگهی شخصاً و یا از طریق معرفی نماینده به آدرس شیراز بولوار امیرکبیر – شهرک والفجر – بولوار شهدای اتوبوسرانی – سازمان مدیریت حمل و نقل مسافر واحد قراردادها مراجعه نمایند.

–حراج روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۹ راس ساعت ۱۴ ظهردر محل سالن جلسات شهرداری منطقه ۷ واقع در ابتدای بلوار فرصت شیرازی برگزار می گردد.

–ارائه کارت شناسایی و اسناد مهیور به مهر و امضاء متقاضیان در روز حراج الزامی است.

–هزینه آگهی و حق الزحمه کارشناسی مورد حراج و سایر هزینه های مربوط بهعهده برنده مزایده خواهد بود.

–شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد در این صورت سپرده ها مسترد می گردد.

–سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مزایده در اسناد حراج مندرج است.

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

۳۸۹۶۹	۱۳۷۷۳۱۸				
-------	---------	--	--	--	--

ابوالحسن جاویدی –شهردار داراب					
--------------------------------------	--	--	--	--	--