



تاریخ	۶
خرداد	۱۴۰۳
یکشنبه	

## هر شماره معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: یک شبه پیر شدن

صفحه	۶
شماره	۳۹۲۶
سال	سی ام

### سلامت



ویتامین E، روی، سلنیوم و اسید هیالورونیک است.  
۵- استرس و کم خوابی  
استرس و کمبود خواب با ایجاد تغییر در هورمون‌ها می‌تواند موجب آسیب دیدن پوست شود.  
۶- مصرف برخی داروها  
برخی از داروها مانند داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) و داروهای شیمی درمانی می‌توانند باعث خشکی و نازک شدن پوست شوند.  
۷- مصرف کافئین و قهوه  
شاید کمی عجیب به نظر برسد اما مصرف بیش از اندازه کافئین و قهوه می‌تواند موجب آسیب رساندن به سلول‌های پوستی شما شود.

پیری پوست هستند و آسیب‌های پوستی را بیشتر از سایر افراد تجربه می‌کنند.  
۳- تغییرات هورمونی  
تغییرات هورمونی مانند یائسگی یکی دیگر از دلایل است که باعث خشکی و نازک شدن پوست می‌شود. یائسگی با کاهش سطح هورمون استروژن همراه است. استروژن نقش مهمی در حفظ سلامت پوست دارد، به همین دلیل بانوان پس از یائسگی آسیب‌های پوستی را تجربه خواهند کرد.  
۴- تغذیه نامناسب  
تغذیه نامناسب می‌تواند موجب کاهش مواد مغذی لازم و ضروری برای سلامت سلول‌های پوست شود. این مواد مغذی شامل ویتامین C،

### یک شبه پیر شدن امکان دارد؟



یک روز استرس می‌تواند کاری کند که فرد تغییرات ژنتیکی پنج ساله را فقط طی ۲۴ ساعت پشت سر بگذارد، اما این به آن معنا نیست که یک روز پراسترس خاص می‌تواند سال‌ها زندگی را از بین ببرد. به گزارش مجله سلامت صدآتلاین، نتایج تحقیق جدید برای اولین بار نشان می‌دهد که استرس می‌تواند سلول‌های بدن را ظرف یک روز پنج سال پیر کند. البته خواب خوب شبانه بخش اعظم این آسیب را جبران می‌کند. برخی افزایش سن را در گذر سال‌ها و برخی دیگر در خطوط چهره و خط لبخند جست‌وجو می‌کنند اما از نگاه دانشمندان موضوع کمی پیچیده‌تر است. به گزارش دیلی میل، سن بیولوژیک با باز کردن دی‌ان‌ای و خواندن آن برای بررسی تغییرات کوچک تعیین می‌شود که ساعت اپی‌ژنتیکی نامیده می‌شود. این تغییرات را می‌توان با پوسیدگی ناخن یا خراش روی سی‌دی مقایسه کرد که در سطح میکروسکوپی رخ می‌دهند. دکتر آرت پترونیس، متخصص ژنتیک از دانشگاه کانادا، می‌گوید مردم در طی زمان تغییراتی را در این ساعت‌ها جمع‌آوری می‌کنند و دانشمندان هم تا به امروز فکر می‌کردند که این ساعت‌های اپی‌ژنتیکی در مدت زمان کوتاه کاملاً ثابت و بدون تغییرند. اما طبق تحقیقات دکتر پترونیس که در مجله Aging Cell منتشر شد، این ساعت‌ها ممکن است به تغییراتی که در طول روز رخ می‌دهد، حساس باشند. این ساعت بسیار حساس است و یک روز استرس می‌تواند کاری کند که فرد تغییرات ژنتیکی پنج ساله را تنها طی ۲۴ ساعت پشت سر بگذارد. اما این به آن معنا نیست که یک روز پراسترس خاص می‌تواند سال‌ها زندگی را از بین ببرد. زیرا این تغییرات ژن‌ها می‌تواند در جهت مثبت هم کار کند. به همین دلیل شرکت‌های متعددی در سراسر جهان به وجود آمده‌اند که برای افرادی که در مورد پیری سلولی‌شان کنجکاوند، آزمایش‌های

خانگی ارائه می‌دهند. متخصصان می‌گویند در حوزه علم اپی‌ژنتیک، هنوز چیزهای زیادی درباره درستی این آزمایش‌ها وجود دارند که نمی‌دانیم. دکتر پترونیس و همکارانش با نمونه‌برداری هر سه ساعت یک بار از خون ۵۲ فرد مسن نتیجه‌گیری کردند. آن‌ها روی هر یک از نمونه‌ها ۱۷ آزمایش مختلف انجام دادند که هر کدام نشان‌دهنده تغییرات اپی‌ژنتیک متفاوتی بود. در ۱۳ مورد آزمایش، محققان یک نوسان بزرگ در یک دوره ۲۴ ساعته را شاهد بودند. ساعت‌های اپی‌ژنتیک در طول شب کمترین سن را نشان دادند و در طول روز رفته‌رفته بالاتر رفتند و در حوالی ظهر هم بیشترین سن را نشان دادند. بنابراین در صورت انجام شدن آزمایش در حوالی ظهر، اوج سن بیولوژیکی را نشان می‌دادند. این مطالعه نشان می‌دهد که همه ما در مقیاس نوسانی تغییرات اپی‌ژنتیک قرار داریم، نه در سن ایستا و ثابت. محققان امیدوارند تا از طریق این آزمایش‌ها درهای تازه‌ای را در حوزه ساعت‌های اپی‌ژنتیک بکشایند.

### دلایل پیری زودرس پوست چیست؟



غفاری دایت می‌نویسد: پیری زودرس پوست به بروز علائم پیری پوست در سنین پایین‌تر از حد طبیعی گفته می‌شود. این علائم می‌تواند شامل چین و چروک، افتادگی پوست، لکه‌های تیره، خشکی پوست و کاهش خاصیت ارتجاعی پوست باشد. خوشبختانه باید بگوییم که با تغییر سبک زندگی می‌توان این عارضه را به طور قابل توجهی درمان کرد. دلایل پیری زودرس پوست را به دو دسته دلایل ژنتیکی و دلایل محیطی تقسیم می‌کنند. در ادامه به بررسی این دلایل خواهیم پرداخت. قرار گرفتن در معرض تابش نور خورشید بدون استفاده از ضد آفتاب مناسب سیگار کشیدن تغییرات هورمونی تغذیه نا مناسب استرس و کم خوابی مصرف برخی داروها مصرف کافئین و قهوه چرا ممکن است با پیری زودرس پوست مواجه شویم؟ عوامل مختلفی می‌تواند باعث پیری زودرس پوست شوند. برخی از این عوامل ژنتیکی هستند و برخی دیگر ژنتیکی. در ادامه ما یک از این عوامل را به صورت جداگانه بررسی خواهیم کرد. عوامل ژنتیکی عوامل ژنتیکی نقش مهمی در پیری زودرس پوست دارند. برخی از افراد به طور ژنتیکی مستعد ابتلا به پیری زودرس پوست هستند. این افراد معمولاً دارای پوستی نازک‌تر و حساس‌تر هستند که بیشتر در معرض آسیب‌های محیطی قرار می‌گیرند. چنانچه شما نیز در خانواده و نزدیکان خود چنین افرادی را دارید، باید بیشتر از سایرین به سلامت پوست خود توجه داشته باشید و با روش‌های مراقبتی صحیح از آسیب‌دیدگی

بیشتر جلوگیری کنید. عوامل غیر ژنتیکی عوامل غیر ژنتیکی نیز می‌تواند باعث پیری زودرس پوست شوند. برخی از این عوامل عبارتند از: ۱- قرار گرفتن در معرض نور خورشید نور خورشید حاوی اشعه‌های مضر به نام اشعه ماورای بنفش (UV) است که می‌تواند به پوست آسیب برساند. اشعه UV باعث تخریب کلاژن و الاستین می‌شود. کلاژن و الاستین دو پروتئین مهمی هستند که به حفظ استحکام و خاصیت ارتجاعی پوست کمک می‌کنند. تخریب این پروتئین‌ها خود را به شکل چین و چروک بروز خواهد داد. ۲- سیگار کشیدن سیگار کشیدن باعث آسیب به سلول‌های پوست و کاهش جریان خون در پوست می‌شود. این امر می‌تواند باعث خشکی، چین و چروک و تیرگی پوست گردد. به همین دلیل افراد سیگاری بیشتر در خطر

**فرماندهی انتظامی استان فارس**  
معاونت فرهنگی واجتماعی

**اداره مشاوره و مددکاری اجتماعی**  
سامانه صدای مشاور ۰۹۶۵۸۰

**بزرگنمایی تکنید**

**اول یک مشکل را حل کنید سپس سراغ مسئله بعدی بروید.**

**نشش کلید برای حل تعارضات رابطه ای**

**با صراحت حرف بزنید**

**با دقت به او گوش کنید**

**دغدغه های او را کوچک شمارید**

**مرکز مشاوره معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی استان فارس**

**آدرس: بل حر روبروی کلانتری ۱۱ زند**

**تلفن: ۰۷۱۳۲۲۲۷۰۰۶**



**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول انجمن صنفی کارگری کارگران و استادکاران ساختمانی برق کاران، تاسیسات کاران و لوازم بهداشتی و غیره**

مجمع عمومی انجمن صنفی فوق در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۷ ساعت ۸ در محل دفتر انجمن صنفی کازرون به آدرس: چهارراه ژاندارمری طبقه دوم بانک سینا برگزار می‌گردد.

لذا از کلیه کارگران عضو و شاغل در صنف مزبور تقاضا می‌گردد در صورت تمایل به کاندیداتوری هیئت مدیره و بازرسان انجمن طرف مدت ۱۰ روز از آگهی انتشار روزنامه با ارائه مدارک: کپی شناسنامه و کارت ملی - یک قطعه عکس - مدرک تحصیلی - فرم تعهدنامه و گواهی عدم سوپیشینه کیفری را به نشانی: اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی کازرون یا انجمن صنفی کارگری کارگران و استادکاران ساختمانی سفت کار ارسال نمایند.

دستور جلسه:

۱- انتخاب اعضای اصلی و علی‌البدل هیئت مدیره  
۲- انتخاب اعضای اصلی و علی‌البدل بازرسان  
۳- ارائه گزارش بیان مالی انجمن توسط هیئت مدیره

**هیئت مدیره انجمن صنفی کارگری کارگران و استادکاران ساختمانی برق کاران، تاسیسات کاران و لوازم بهداشتی**

**آگهی مقفودی**

شناسنامه خودرو پژو پارس مدل ۱۴۰۱ رنگ سفید به شماره پلاک ۸۳ ایران ۸۴۱ س ۶۸ و شماره موتور ۱۲۵K۰۱۸۰۶۵ و شماره شاسی NAANA۱۵۶۶NH۴۵۰۵۵۶ به نام سیده زبیده عابدی به شماره ملی ۶۵۷۰۱۳۶۲۹ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

۴۳۴۸۷

**آگهی مقفودی**

شناسنامه مینی بوس ایسوزو مدل ۱۳۹۵ رنگ سفید - روغنی به شماره پلاک ۸۳ ایران ۹۸۱ ع ۲۷ و شماره موتور ۴۵۲۹۸۵ و شماره شاسی NAGNPRV۵PGM۰۰۰۳۲۱ به نام محمد آذر به شماره ملی ۶۵۷۹۶۹۷۷۹۲ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

۴۳۴۸۸

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی**

برابر رای ۱۸۷۰۰۳۴۰۰۳۴۰۰۳۴۰۰۳۴۰۰۳۴۰۰۳۴۰۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۱/۲۰ 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 بلامعارض متقاضی خانم راضیه کیومرثیان فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه و ملی ۲۲۸۴۵۰۷۱۴۱ صادره از شیراز در ششدهنگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۱۱/۳۷ مترمربع پلاک فرعی ۱۲۵۳ از ۲۱۵۴ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۲۱۵۴ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی محمد علی مهران دهقان شیرازی 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 طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۳/۰۶  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۳/۲۱  
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۳/۲۱  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۳/۲۱

**مجتبی فخار - رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲**

**روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد ۰۷۱ - ۳۲۳۴۴۷۷۲**