روزنامه طلوع

تاریخ
۱۰
تیر
۱۴۰۳
یکشنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

اگر سنگی پرتاب کنی
دست خودت درد می گیرد

هندی

صفحه
۶
شماره
۳۹۵۲
سال
سی ام

گوناگون

برگرداندن حافظه با داروی آسم!

تحقیقات پژوهشگران دانشگاه خرونینگن هلند نشان می‌دهد که خاطرات از دست رفته ناشی از کمبود خواب را می‌توان با داروهایی که هم اکنون در بازار وجود دارند، بهبود بخشید.

به گزارش ایسنا، بر اساس تحقیقات جدید پژوهشگران دانشگاه خرونینگن، از دست دادن حافظه ناشی از کم‌خوابی با داروهایی که برای بیماری آسم، بیماری‌های ریوی و اختلال نعوظ تولید شده اند، قابل بازیابی است.

دکتر رابرت هاوکس مشاهده کرد که کمبود خواب می‌تواند به طور عمده بر فرآیندهای حافظه مغز انسان تأثیر بگذارد. کارهای اولیه او به روشن شدن برخی از مکانیسم‌های مولکولی پشت این نوع فراموشی کمک کرد.

وی در بیانیه‌ای مطبوعاتی گفت: ما با دستکاری این مسیرها به ویژه در هیپوکامپ توانسته‌ایم فرآیندهای حافظه را در برابر تأثیر منفی کمبود خواب انعطاف‌پذیر کنیم.

در حالی که مطالعات قبلی وی انعطاف‌پذیری مغز را در برابر محرومیت از خواب افزایش می‌داد، آزمایش‌های فعلی نشان می‌دهند که می‌توان با موفقیت خاطرات از دست رفته در روزهای محرومیت از خواب را پس از تمرین و جبران کم‌خوابی بازیابی کرد. این یعنی خاطراتی که گمان می‌رود پاک شده‌اند، «پنهان» هستند و البته بازیابی آنها دشوار است.

این مطالعه جدید نشان می‌دهد که فراموشی می‌تواند حتی چند روز پس از یادگیری اولیه و دوره محرومیت از خواب معکوس شود.

دکتر هاوکس می‌گوید: ما می‌توانیم این کار را با فعال کردن حافظه اصلی و سپس استفاده از داروها انجام دهیم.

محققان ابتدا به موش‌ها حق انتخاب بین تعامل با یک موش غریبه یا یک موش آشنا را دادند. به طور معمول، موش‌ها ترجیح می‌دادند وقت خود را با یک موش غریبه بگذرانند تا موشی که می‌شناسند. با این حال هنگامی که از خواب محروم شدند، هیچ به یاد نمی‌آوردند که آن موش غریبه را قبلا ملاقات کرده‌اند.

علاوه بر این، محرومیت از خواب دسترسی آنها به خاطرات فضایی را مهار می‌کند. یعنی آنها نمی‌توانستند اینکه یک شی حرکت کرده است را به خاطر بسپارند.

به گفته دکتر هاوکس، سوال کلیدی این بود که چرا آنها نتوانستند این کار را انجام دهند؟ آیا هیچ اطلاعاتی در مغز پس از تجربه یادگیری و محرومیت از خواب ذخیره نمی‌شد یا این اطلاعات در مغز بود، اما موش‌ها نمی‌توانستند به آن رجوع کنند؟

سرانجام مشخص شد که آنها می‌توانند با ترکیبی از فناوری «انگرام اپتوژنتیک» و داروهای تجویزی دوباره به اطلاعات دسترسی پیدا کنند، به همین دلیل محققان آنها را «خاطرات پنهان» نامیدند.

ابتدا فناوری انگرام اپتوژنتیک به عنوان یک تکنیک، اپتیک و ژنتیک را به هم پیوند می‌دهد. دکتر هاوکس به می گوید: با بیان کانال پروتئین حساس به نور در این زیر مجموعه از نورون‌ها می‌توانیم آنها را با تابش نور به آنها فعال کنیم. در نتیجه، حیوانات اطلاعات مربوط به تجربه یادگیری را به یاد می‌آورند.

داروی روفلومیلاست(Roflumilast) که یک داروی ضد التهابی است که در درمان بیماری انسدادی مزمن ریه استفاده می‌شود، خاطرات اجتماعی را در موش‌ها با موفقیت بازیابی کرد.

همچنین به شکل مشابه، محققان از دست دادن حافظه فضایی را با داروی واردنافیل(Vardenafil) که برای درمان اختلال نعوظ است، درمان کردند.

طبق بیانیه مطبوعاتی پژوهشگران این مطالعه، این یافته‌ها پله‌ای برای رسیدن به آزمایش‌های انسانی است.

دکتر هاوکس گفت: ما توانسته‌ایم نشان دهیم که محرومیت از خواب منجر به فراموشی در مورد خاطرات خاص فضایی و اجتماعی می‌شود و ثابت کردیم که می‌توان از دست دادن حافظه را چند روز پس از محرومیت از خواب با داروهایی که قبلاً برای استفاده انسانی تأیید شده‌اند، معکوس کنیم.

وی افزود: موقعیت‌های زیادی وجود دارد که افراد نمی‌توانند میزان خواب مورد نیاز خود را داشته باشند، بنابراین این حوزه از تحقیقات پتانسیل آشکاری دارد. با این حال، انتقال این تحقیقات از موش به انسان به زمان و کار بسیار بیشتری نیاز دارد.

محققان می‌خواهند اکنون توجه خود را به مکانیسم‌های حاکم بر این فرآیندها معطوف کنند تا با این امید که با بازگشایی مجدد این کانال‌ها در مغز، تأثیرات فراموشی را کاهش دهند، بتوانند به سراغ آزمایش‌های انسانی بروند.

آیا گوشت‌های گیاهی سالم‌تر هستند؟

در سال‌های اخیر، گوشت‌های گیاهی جایگزین گوشت معمولی(PBMAs) به یک انتخاب محبوب برای افراد آگاه به سلامتی که به دنبال کاهش مصرف گوشت هستند، تبدیل شده‌اند. اما آیا این جایگزین‌ها واقعا برای سلامت قلب ما مفیدتر هستند؟ یک مطالعه جدید به این پرسش پاسخ داده است.

به گزارش ایلنا، افزایش محبوبیت گوشت‌های گیاهی غیرقابل انکار است. از همبرگرهای ساخته شده از پروتئین نخود گرفته تا سوسیس‌های تهیه شده از سویا، این جایگزین‌های گوشت در بسیاری از خانواده‌ها به مواد اصلی غذایی تبدیل شده‌اند. جالب‌ترین نکته در بررسی اخیر این است که گوشت‌های گیاهی، به رغم اینکه فوق‌العاده فرآوری شده هستند، عموما با توصیه‌های غذایی برای سلامت قلب و عروق مطابقت دارند.

به نقل از اس‌اف، آنها اغلب حاوی چربی اشباع کمتر و فیبر رژیمی بیشتری نسبت به همتایان گوشت واقعی خود هستند که به طور بالقوه یک اثر محافظتی برای قلب ارائه می‌دهند. با این حال، سوالاتی در مورد پیامدهای درازمدت این محصولات برای سلامتی، به ویژه با توجه به محتوای بالای سدیم آنها و توصیه بهداشت عمومی برای کاهش مصرف مواد غذایی فوق فرآوری شده باقی می‌ماند.

این بررسی که توسط محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا انجام شد، مقالات موجود در مورد گوشت گیاهی و بیماری قلبی عروقی(CVD) را ارزیابی کرد. محققان بر روی پروفایل تغذیه‌ای گوشت‌های گیاهی و تأثیر آنها بر عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی تمرکز کردند. آنها مقالات بررسی شده از سال ۱۹۷۰ تا ۲۰۲۳ را با استفاده از عبارات جستجوی مربوط به گوشت گیاهی، سلامت قلب و عروق و اجزای تغذیه‌ای مانند پروتئین سویا، پروتئین نخود و چربی‌های رژیمی، تجزیه و تحلیل کردند.

در این مطالعه کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی و کنترل‌شده(RCTs) و مطالعات هم‌گروهی آینده‌نگرانه را که گوشت‌های گیاهی جایگزین را با محصولات گوشتی سنتی مقایسه می‌کرد، اولویت‌بندی کردند. این رویکرد یک تجزیه و تحلیل قوی از چگونگی تأثیر گوشت‌های گیاهی بر نشانگرهای قلبی عروقی کلیدی مانند کلسترول کلی، کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم(LDL) و وزن بدن را انجام داد.

در حالی که بازار گوشت‌های گیاهی در سال‌های اخیر رشد قابل توجهی را تجربه کرده است و تعداد بیشتری از کانادایی‌ها از همبرگرهای گیاهی استفاده می‌کنند، به طور شگفت انگیزی اطلاعات کمی در مورد اینکه چگونه این جایگزین‌های گوشت ممکن است بر سلامت و به ویژه خطر بیماری‌های قلبی عروقی تأثیر بگذارد، وجود دارد. بنابراین، ما به دنبال بررسی مقالات موجود در مورد این موضوع بودیم تا آنچه را که در حال حاضر شناخته شده است شناسایی کنیم و جهت تحقیقات آینده ارائه دهیم.پروفایل‌های تغذیه‌ای گوشت‌های گیاهی به طور قابل توجهی متفاوت بود، اما به طور کلی، مشخص شد که آنها چربی اشباع کمتر و چربی‌های غیر اشباع و فیبر رژیم غذایی بیشتری در مقایسه با گوشت معمولی دارند. این بسیار مهم است زیرا مصرف بالای چربی‌های اشباع شده با افزایش سطح لیپوپروتئین‌های با چگالی کم مرتبط است که به عنوان کلسترول بد نیز شناخته می‌شود و یک عامل خطر شناخته شده

برای بیماری‌های قلبی و عروقی است. در مقابل، چربی‌های غیراشباع چندگانه می‌توانند به کاهش سطح کلسترول بد کمک کنند و فیبر رژیم غذایی نیز برای بهبود سطح کلسترول و حمایت از سلامت کلی قلب شناخته شده است.

چندین کارآزمایی غذایی که در این بازبینی گنجانده شده بود، زمانی که گوشت با گوشت گیاهی جایگزین شد، پیامدهای مثبتی را گزارش کردند. این کارآزمایی‌ها بهبود در کلسترول کلی، کلسترول بد، آپولیپوپروتئین B-۱۰۰ و وزن بدن را نشان دادند. به عنوان مثال، یک مطالعه شامل جایگزینی گوشت با گوشت گیاهی به مدت هشت هفته منجر به کاهش قابل توجهی در کلسترول بد و وزن بدن شد. آزمایش دیگری نشان داد که مصرف گوشت گیاهی منجر به کاهش سطح تری متیل آمین-ان-اکسید(TMAO) می‌شود، ترکیبی که با افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی مرتبط است.

برای کسانی که به دنبال کاهش مصرف گوشت خود هستند، به خصوص اگر گوشت قرمز باشد، جایگزینی آن با گوشت گیاهی احتمالا یک انتخاب سالم برای قلب است. برای کسانی که از قبل مصرف گوشت خود را محدود کرده‌اند، گوشت گیاهی را می‌توان در یک الگوی غذایی سالم به عنوان یک منبع پروتئین عالی گنجاند.

به رغم یافته‌های امیدوارکننده، این بررسی نگرانی‌ها و شکاف‌های متعددی را در تحقیق فعلی نشان داد. یکی از مسائل اصلی میزان بالای سدیم در بسیاری از گوشت‌های گیاهی است که به طور بالقوه می‌تواند برخی از مزایای قلبی عروقی آنها را خنثی کند. مصرف زیاد سدیم با افزایش فشار خون، عامل خطر اصلی بیماری قلبی مرتبط است. با این حال، این مطالعه اشاره کرد که مزایای مصرف چربی اشباع کمتر و دریافت فیبر بیشتر از گوشت‌های گیاهی ممکن است بر خطرات ناشی از محتوای سدیم آنها برتری داشته باشد.

در نتیجه، به نظر می‌رسد جایگزینی گوشت با جایگزین‌های گیاهی فواید متعددی برای قلب و عروق داشته باشد، اما بدون چالش نیست. نکته کلیدی ادامه تحقیق و پالایش این محصولات برای به حداکثر رساندن مزایای سلامتی آنها و در عین حال به حداقل رساندن خطرات احتمالی است. از آنجایی که بازار گوشت‌های گیاهی به رشد خود ادامه می‌دهد، انتخاب‌های آگاهانه و تحقیقات مداوم در شکل دادن به آینده‌ای سالم برای همه بسیار مهم خواهد بود.

آگهی

آگهی فراخوان شناسایی سرمایه گذار
۶۸-۱۴۰۳

نوبت دوم: ۱۴۰۳/۴/۱۰

شهرداری منطقه هشت شیراز در نظر دارد در راستای حفظ ،احیا و برای جلب مشارکت بخش خصوصی ، رونق اقتصادی و ایجاد ارزش افزوده در محلات تاریخی شهر شیراز نسبت به شناسایی سرمایه گذار از طریق فراخوان عمومی جهت اجرای طرح مشارکتی ذیل اقدام نماید.

موضوع فراخوان:

ساخت ، بهره برداری ،اجاره و تحویل (B.O.L.T) ملک های که در ید مالکیت شهرداری بوده و واقع در منطقه تاریخی و فرهنگی شهر شیراز می باشد، لذا از فعالان حوزه سرمایه گذاری اعم از داخلی و خارجی (اشخاص حقوقی یا حقیقی) جهت مشارکت و کسب اطلاعات بیشتر به شهرداری منطقه هشت شیراز، واحد سرمایه گذاری به آدرس شیراز، بلوار زینبیه، ابتدای خیابان آستانه به کد پستی ۷۱۳۸۹۹۵۹۹۵ مراجعه نمایند.

۱۷۰۶۴۵۵ ۴۳۲۵۸

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

آگهی تحدید حدود اختصاصی پلاک ۱۹۳/۱۷۵۴ واقع در قطعه ۴ بخش ۷ فارس کازرون

برابر با تبصره ذیل ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و برابر با رای شماره ۲۰۰۵۹۴۴ و ۲۰۰۵۹۴۶ و۲۰۰۵۹۴۳ و ۲۰۰۵۹۴۷ و ۲۰۰۵۹۴۹ و ۲۰۰۵۹۴۵و ۲۰۰۵۹۴۲ و ۲۰۰۵۹۴۸ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۵ هیات مذکور مستقر در ثبت کازرون و به موجب تقاضای کتبی خانم افسانه افشاریان و شرکاء تحدید حدود اختصاصی به شرح در وقت تعیین شده بعمل خواهد آمد.

قطعه ۴ بخش ۷ فارس کازرون

پلاک ۱۹۳/۱۷۵۴- خانم افسانه افشاریان و شرکاء فرزند خراسانی درششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۹۶۰/۱۸ مترمربع مفروزی از پلاک ۱۹۳/۱ اصلی واقع در قطعه ۴ بخش ۷ فارس کازرون

لذا وقت تحدید حدود برای روز ۱۴۰۳/۰۵/۰۳ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و بعمل خواهد آمد از متقاضی و کلیه صاحبان املاک مجاور و مالکین مشاعی برابر ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می شود که در وقت مقرر بالا حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی برابر ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدیدی به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد. ضمنا معترض از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که ضمن تقدیم دادخواست اعتراض به مراجع قضائی گواهی لازم اخذ و به اداره ثبت اسناد کازرون ارائه نماید و در غیر این صورت پس از انقضا مهلت مذکور اداره ثبت اسناد کازرون برابر مقررات نسبت به ادامه عملیات ثبتی و صدور سند مالکیت اقدام خواهد نمود.

تاریخ انتشار:۱۴۰۳/۰۴/۱۰ ۴۳۸۵۵/۱۹۷۰۹۴۳ ۲۶۸ م الف

رضا رجبی زاده – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۱۰۱۳۰۰۰۱۵۳-۱۴۰۳/۰۲/۲۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده تصرفات مالکانه محمد نفر فرزند اسد بشناسنامه شماره ۳۰۵۹ صادره از حوزه مرکزی آباده و به شماره ملی ۲۴۱۰۵۱۵۳۲۰-۴۰ ششدانگ یک درب باغ به مساحت ۹۳۹/۷۰ مترمربع تحت پلاک ۹۹۲۸/۴۰۲۸ مفروز و مجزا شده از پلاک ۹۹۲۸/۴۳۶ واقع در بخش ۱۵ فارس شهرستان آباده اراضی شهر بهمن از مالکیت ورثه مع الواسطه فاطمه کریمی درخصوص مالکی جهت اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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 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:۱۴۰۳/۰۴/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۳/۰۴/۲۷ ۴۳۹۰۰/۱۹۷۰۹۴۲ ۸۹ م الف

هدایت فروغی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده