

سبزیجات چلیپایی در مقابله با عفونت ریه موثرند



مطالعه اخیر نشان می‌دهد که مولکول‌هایی که به طور طبیعی در سبزیجات چلیپایی یافت می‌شوند، ممکن است از ریه‌ها در برابر بیماری محافظت کنند.
به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، یافته‌ها نشان می‌دهد که خوردن سبزیجات چلیپایی مانند سبزیجات برگ‌دار و کلم بروکلی می‌تواند ایمنی را تقویت کرده و سلامت ریه‌ها را حفظ کند. سبزیجات نه تنها مغذی هستند، بلکه تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که افزودن سبزیجات بیشتر به رژیم غذایی افراد می‌تواند به کاهش خطر چاقی، بهبود سلامت روان، کاهش خطر بیماری قلبی و تقویت سلامت روده کمک کند.

در مطالعه اخیر، محققان مؤسسه فرانسوی کریک در لندن دریافته‌اند مولکول‌هایی که به طور طبیعی در سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی و گل کلم یافت می‌شوند، می‌توانند فعالیت پروتئینی به نام «گیرنده هیدروکسیز آریل» (AHR) را افزایش داده و به ریه‌ها کمک کنند تا سند سالم در برابر عفونت‌های ویروسی و باکتریایی ایجاد نمایند.

گیرنده هیدروکربنی آریل نوعی پروتئین سلولی است که در بدن به تنظیم ژن و متابولیسم آنتی‌های خاص کمک می‌کند.

تحقیقات قبلی همچنین نشان می‌دهد که AHR در تنظیم سیستم ایمنی مؤثر است و نقش فعالی در سلول‌های بنیادی ایفا می‌کند.

به دلیل ارتباط آن با سیستم ایمنی، دانشمندان استفاده از AHR را به‌عنوان یک هدف بالقوه برای پیشگیری و درمان تعدادی از بیماری‌ها، از جمله موارد زیر، در نظر می‌گیرند:

• اختلالات خود ایمنی، بیماری‌های التهابی، سرطان
هنگامی که AHR از حد فعال شود، خون کمتری در فضاهای ریه وجود دارد که به جلوگیری از نشت سد ریه کمک می‌کند.

در طول این مطالعه، دانشمندان مشاهده کردند که موش‌هایی با فعالیت AHR افزایش یافته، هنگام آلوده شدن به ویروس آنفولانزا وزن زیادی از دست نمی‌دهند. علاوه بر این، موش‌های تقویت‌شده با AHR می‌توانند بهتر با عفونت باکتریایی و ویروس آنفولانزا مبارزه کنند.

محققان همچنین دریافته‌ند که عفونت آنفولانزا باعث کاهش فعالیت محافظتی AHR ریه فقط در موش‌هایی می‌شود که قبل از بیماری با لیگاند‌های AHR تغذیه شده بود.

پیش از ۲۰۰۰ نوع مختلف سبزیجات چلیپایی وجود دارد. رایج‌ترین آنها عبارتند از:

• کلم بروکلی، **گل کلم**، **کلم پیچ**، **کلم**، **کلم بروکسل**، **آرگولا تریچه**، **از جمله ترب، شلغم**
این سبزیجات علاوه بر فواید تغذی‌ای که همه سبزیجات حاوی آن هستند، سرشار از فیبر غذایی و منابع غنی از ویتامین‌های خاص، از جمله ویتامین‌های A، C، E، K (فولات) هستند. سبزیجات چلیپایی همچنین حاوی مواد مغذی گیاهی هستند که به کاهش التهاب کمک می‌کنند.

مطالعات قبلی فیتونوترینتها را با درمان و پیشگیری سرطان مرتبط دانسته‌اند.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۲/۰۲۲۰۰۰۱۳۱۱۴۰۲۶/۱۵/۱۴۰۲/۲۵/۱۴۰۲/۲۵/۱۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدها ثبتی حوزه ثبت ملک کوار تصرفات مالکانه پلاماحد متقاضی آقای زال پور عظیمی فرزند جمال بشماره شناسنامه ۸۶۱ صادره از کوار در یک باب خانه به مساحت ۳۵۰ مترمربع واقع ۲۴۱/۱۳۰ مغروز و مجزی شده از پلاک ۲۴۱/۵۴ و در بخش نه فئارس کوار - خ گلزار خریداری از مالک رسمی مع واسطه ورئه مراد عظیمی معزز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در نوبت به فاصله ۱۶ 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 قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت اتقاضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۶/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۶/۱۶

۲۴/۴/م، الف – رئیس نبت اسناد و املاک

۸ علامت در ناخن‌ها که نشانه بیماری است

تغییر رنگ ناخن‌ها از سفید به آبی و سپس قرمز می‌تواند علامت سندرم رینود(Reynod) باشد؛ این سندرم باعث سردی نوک انگشتان دست و پا شده و به مرور احساس درد، بی‌حسی و سوزن‌سوزن شدن در دست‌ها ایجاد می‌شود.

به گزارش مشرق، دکترها فالگیر نیستند، ولی با نگاه کردن به دستتان می‌توانند بگویند که جسمتان در چه وضعیتی است و آینده‌تان به کجا ختم می‌شود.

ناخن‌ها و وضعیت سلامتی آنها می‌توانند سر نخ‌های مهمی در مورد وضعیت سلامتی کلی بدن ارائه دهند. مشکلات کبد، ریه‌ها و قلب می‌توانند تغییراتی در ظاهر ناخن‌ها ایجاد کند.

لرزش دست
اگر دست‌هایتان می‌لرزد و این لرزش از کنترل شما خارج است، در مرحله اول آرامشان را حفظ کنید؛ یک توضیح بسیار ساده برای لرزش دست‌ها می‌تواند مصرف بیش‌ازحد کافئین و نوشیدنی‌های کافئین‌دار باشد.

البته مصرف یکسری داروهای خاص از جمله داروهای ضداسم یا ضداسفردگی هم به‌عنوان یکی دیگر از دلایل لرزش دست مطرح می‌شود، اما اگر هیچ‌کدام از این دلایل در مورد شما صدق نمی‌کند یا اگر لرزش دستتان به مرور بیشتر شده است، حتماً به پزشک مراجعه کنید. یکی از علل نادر، اما مهم لرزش دست، ابتلا به بیماری پارکینسون است که متأسفانه این روزها آمار مبتلایانش هم در حال افزایش است.

پارکینسون نوعی اختلال سیستم عصبی است که قبلاً تصور می‌شد فقط سراغ سالمندان می‌رود، ولی امروز متخصصان در خصوص ابتلای جوانان به این بیماری هشدار می‌دهند؛ لرزش دست و پا در شرایط استراحت یکی از چهار علامت اصلی این بیماری است.

یادتان باشد لرزش دست ناشی از پارکینسون در مراحل اولیه معمولاً یک‌طرفه و ملایم است و نیازی به درمان حس نمی‌شود، ولی به مرور که بیماری پیشرفت می‌کند؛ فرد مجبور است مدام وسیله‌ای را توی دستش نگه دارد تا بتواند این ازنغاش‌ها را کنترل کند. گاهی اوقات شدت لرزش به قدری است که اصلاً کنترل آنها از اختیار فرد خارج می‌شود.

ناخن‌های رنگ‌پریده یا سفید

این نوع تغییر رنگ ناخن‌ها می‌تواند نشانه کم‌خونی باشد و معنایش این است که بدن شما نمی‌تواند گلبول‌های قرمز کافی برای انتقال اکسیژن به بافت‌های مختلف بسازد. این کمبود اکسیژن هم خودش را با رنگ‌پریدگی یا سفید شدن پوست و ناخن‌ها نشان می‌دهد. برای اینکه بدانید کم‌خون هستید یا نه، لازم نیست خیلی خودتان را به



دردسر بیندازید؛ یک آزمایش خون ساده هم می‌تواند احتمال وجود این بیماری را تأیید یا رد کند. اگر کم‌خون باشید، با مصرف مکمل آهن وضعیتتان بهبود پیدا می‌کند، ولی تجویز دوز مناسب و نوع مکمل به عهده پزشک معالج است، پس خوددرمانی نکنید!

خشکی و خارش پوست دست
اگر پوستتان دائماً خشک است و می‌خارد و هیچ کرم یا لوسیونی هم نتوانسته شما را از این وضعیت نجات دهد، احتمالاً دچار آگزما شده‌اید؛ آگزما نوعی بیماری پوستی است که با خارش، خشکی، بروز راش یا جوش‌های قرمز‌رنگ همراه می‌شود، پس خوددرمانی نکنید و برای درمان به‌جا و مناسب با لوسیون‌های موضعی از یک متخصص پوست کمک بگیرید.

البته ممکن است پوست شما خشک باشد، اما علامت‌های ذکرشده را نداشته باشید یا پزشک تشخیص دهد که دچار آگزما نشده‌اید؛ در این وضعیت احتیاج دارید از مرطوب‌کننده‌هایی استفاده کنید که حاوی ویتامین A هستند. البته مصرف یکسری داروهای خاص از جمله داروهای شست‌وشوی مکرر پوست، تماس زیاد با کاغذ و ... از جمله دلایلی هستند که پوست را خشک می‌کنند؛ بنابراین شب‌ها به دستتان کرم‌هایی بزنید که ویتامین «ای» دارند تا لایه‌های شاخی سطح پوست را از بین ببرد. یادتان باشد که ایمن کار را حتماً قبل از خواب انجام دهید، چون طی شب دست‌هایتان را نمی‌شوید و این یعنی مواد مغذی داخل کرم فرصت کافی دارند که به پوست شما نفوذ کنند.

آبی شدن نوک انگشت‌ها

تغییر رنگ ناخن‌ها از سفید به آبی و سپس قرمز می‌تواند علامت سندرم رینود(Reynod) باشد؛ این سندرم باعث سردی نوک انگشتان دست و پا شده و به مرور احساس درد، بی‌حسی و سوزن‌سوزن شدن در دست‌ها ایجاد می‌شود. متخصصان معتقدند که این سندرم به دلیل آسیب‌ها یا گرفتگی عروق خونی و کاهش جریان خون ایجاد می‌شود، اما علت دقیق آن هنوز ناشناخته است. بهترین درمان در این حالت این است که دست‌تکش و جوراب بپوشید، استرس نداشته باشید، در معرض هوای سرد قرار نگیرید و در صورت لزوم با نظر پزشک دارو مصرف کنید.

یادتان باشد که علامت سندرم رینود در همان مراحل اولیه باید جدی گرفته شود، وگرنه باعث عفونت‌های مزمن اطراف ناخن‌ها می‌شود. یکی دیگر از نکات مهم برای پیشگیری و درمان این بیماری خداحافظی همیشگی با سیگار و دود آن است؛ رینود در غیرسیگاری‌ها نادر است، اما سیگار کشیدن یا حتی قرار گرفتن در معرض دود دست‌دوم‌دودی که ناشی از سیگار کشیدن دیگران بوده و شما فقط در

مضرات ترک ناگهانی قهوه

پوست بیجانم‌د. اضطراب و نگرانی بزرگ‌ترین دشمنان پوست هستند و حتی می‌توانند باعث پیری زودرس پوست شوند.

۴- ممکن است دندان‌هایتان حساس تر شوند
یکی از ناخوشایندترین علامت ترک اعتیاد به قهوه احتمال حالت تهوع است؛ به هم ریختن معده و حملات تهوع ممکن است باعث استفراغ شود بهتر بتوانند شما را معاینه کند.
نرم شدن ناخن‌ها
ناخن‌های نرمی که به راحتی خم می‌شوند، یکی از نشانه‌های مهم کمبود کلسیم بدن هستند؛ هر چند که کمبود پروتئین هم می‌تواند این علامت را در بدن ایجاد کند. در شرایطی که کمبود کلسیم وجود داشته باشد، پوست و مو نیز خشک و شکننده می‌شوند و کمبود پروتئین نیز می‌تواند ششپاره‌های عمودی را روی ناخن شما ایجاد کند. رعایت رژیم غذایی غنی از لبنیات به ویژه نوع کم‌چرب آن، گنجاندن سارداژن و اسفناج در برنامه غذایی روزانه و ... می‌تواند نیاز شما را به این دو ماده مغذی رفع کند و در نتیجه استحکام ناخن‌هایتان را به حد مطلوبی برساند.

می‌شود، اما بدن به لحاظ ذهنی و فیزیکی به آن اعتیاد پیدا می‌کند. ترک یکباره قهوه می‌تواند شما را مضطرب و عصبی کند.

اگر عادت کرده باشید قهوه خود را با شکر یا هر شیرین‌کننده دیگری بنوشید، ممکن است درگیر پیامدهای ترک اعتیاد به قند هم شوید؛ امری که ممکن است حس اضطراب شما را بیش از پیش سازد.

۳- ممکن است روی پوستتان اثر بگذارد
اضطراب ممکن است باعث تعریق شود و ضربان قلب را بسیار بیشتر کند؛ مسئله‌ای که اصلاً برای پوست مناسب نیست. علتش آن است که اضطراب باعث افزایش سببناخ‌ها یا همان هورمون اضطراب شده و بر روی منافذ پوست اثر می‌گذارد و موجب افزایش تولید چربی پوست می‌شود. این امر ممکن است به مسدود شدن منافذ پوست، ایجاد جوش‌های سرسبزه و چرب و روغنی شدن بدن در نهایت عادت می‌کند بدون آن عمل کند.

به تن

۵

درمان نزدیک‌بینی با یک قطره چشم ممکن شد



نتایج تحقیقی که توسط گروه پژوهشگر بیماری‌های چشمی کودکان انجام شد، نشان داد که قطره‌های چشمی با دوز کم آتروپین(۰۰۱ درصد) در کاهش پیشرفت نزدیک‌بینی در کودکان بیش از دو سال مؤثرتر از دارونما نیدنند. به گزارش بهداشت نیوز به‌نقل از ساینت‌دیلی، این یافته‌ها کارآزمایی‌های قبلی که بیشتر در شرق آسیا انجام شده بود، تناقض دارد و نشان می‌دهد که تفاوت‌های نژادی ممکن است بر پاسخ آتروپین تأثیر بگذارد. نتایج بر نیاز به تحقیقات بیشتر برای مدیریت این بیماری شایع چشمی تأکید می‌کند.

کارآزمایی تصادفی‌سازی شده دو ساله که توسط گروه پژوهشگر بیماری‌های چشمی کودکان در مؤسسه ملی چشم آمریکا انجام شد، نشان داد که قطره‌های چشمی با دوز پایین آتروپین(۰۰۱ درصد غلظت) در کند کردن پیشرفت نزدیک‌بینی در کودکان مؤثرتر از دارونما نیستند. این امر در تصاد با یافته‌های مطالعات اخیر در شرق آسیاست که نشان می‌دهد ۰۰۱ درصد آتروپین می‌تواند نزدیک‌بینی را کاهش دهد.

این کارآزمایی با هدف شناسایی یک راه مؤثر برای مدیریت این علت اصلی و فزاینده رایج عیب انکساری که می‌تواند باعث از دست دادن بینایی غیرقابل اصلاح جدی در آینده شود، انجام شد.

مایکل اف چیانگ، مدیر مؤسسه ملی بهداشت گفت: نتایج ترکیبی کلی در مورد آتروپین با دوز پایین به ما نشان می‌دهد که به تحقیقات بیشتری نیاز داریم؛ آیا دوز متفاوت در جمعیت ایالات‌متحده مؤثرتر است؟ آیا ترکیب آتروپین با سایر راهبردها اثر هم‌افزایی دارد؟ آیا می‌توانیم رویکردهای دیگری را برای درمان یا پیشگیری براساس درک بهتر آنچه باعث پیشرفت نزدیک‌بینی می‌شود، توسعه دهیم؟

شناسایی یک رویکرد بهینه برای پیشگیری از نزدیک‌بینی (پیشرفت یا برگشت) با توجه به شیوه رو به افزایش نزدیک‌بینی بدون‌کلی و خطر پیشرفت آن به نزدیک‌بینی بالا، ضروری است. تا سال ۲۰۲۰، بیش‌ین‌بینی می‌شود که ۲۹ میلیون نفر در ایالات‌متحده نزدیک‌بینی داشته باشند. همچنین بیش‌بینی شدت تا سال ۲۰۵۰ این تعداد به ۴۴ میلیون نفر در ایالات متحده و ۵۰ درصد از جمعیت جهان افزایش یابد.

غلظت‌های بسیار قوی‌تری از قطره‌های آتروپین(۵، ۱۰۰۰۰، ۱۰۰۰۰۰ درصد) مدهاست که توسط چشم پزشکان اطفال برای کاهش سرعت پیشرفت نزدیک‌بینی استفاده می‌شود. اگرچه مؤثر است، عین دوره‌ای باعث حساسیت به نور و تاری دید نزدیک در هنگام استفاده از قطره‌های چشمی شبانه می‌شوند، بنابراین، علاقه به مطالعات بالینی وجود دارد تا غلظت‌های پایین‌تری که عوارض جانبی کمتری دارند، ارزیابی کنند.

مایکل ایکس ریگا، استاد چشم‌پزشکی دانشگاه جان هاپکینز، یکی از محققان اصلی این تحقیق عنوان کرد: فقدان یک مزیت درمانی در مطالعه ایالات‌متحده، در مقایسه با مطالعات آسیای شرقی، ممکن است منعکس‌کننده تفاوت‌های نژادی در پاسخ آتروپین باشد؛ این تحقیق کودکان آسیایی کمتری را که نزدیک‌بینی آنان سریع‌تر پیشرفت می‌کند و کودکان سیاه‌پوست را که نزدیک‌بینی آنان در مقایسه با سایر نژادها با سرعت کمتری پیشرفت می‌کند، وارد تحقیق کرد.

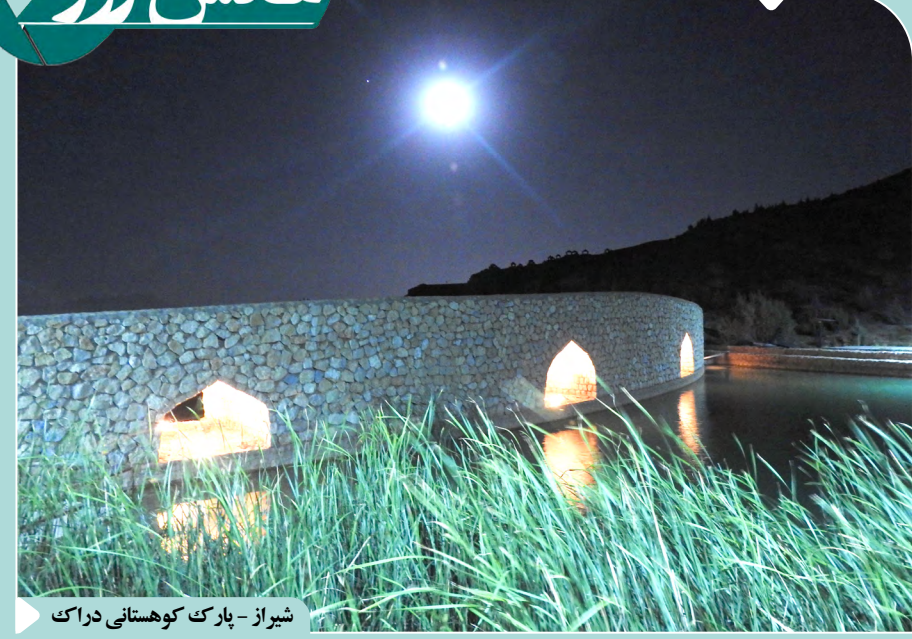
برای این تحقیق، ۱۸۷ کودک پنج تا ۱۲ ساله مبتلا به نزدیک‌بینی دو طرفه کم تا متوسط به‌طور تصادفی به دو گروه استفاده از قطره چشمی شبانه آتروپین ۰۰۱درصد(۱۴۵ کودک) یا دارونما(۶۲ کودک) به‌مدت دو سال تقسیم شدند.

پس از دوره درمان و ۶ ماه پس از قطع درمان، تفاوت معنی‌داری بین گروه‌ها در نظر تغییر درجه نزدیک‌بینی در مقایسه با پایه وجود نداشت همچنین در مقایسه با اندازه‌گیری‌های پایه، تفاوت معنی‌داری در طول محوری چشم در دو گروه مشاهده نشد. کارترین کی ویز، استاد دانشگاه آلاباما در بیرمنگام، یکی دیگر از محققان این تحقیق، خاطر نشان کرد: این امکان وجود دارد که غلظت متفاوتی از آتروپین برای کودکان آمریکایی مورد نیاز باشد تا مزایایی را تجربه کنند. محققان بالینی می‌توانند داروهای جدید و طول موج‌های خاص نور را در ترکیب با راهبردهای نظری، مانند عینک‌های مخصوص یا لنزهای تماسی، ارزیابی کنند تا ببینند چه چیزی در کاهش پیشرفت نزدیک‌بینی مؤثر است.

وی افزود: دانشمندان بینایی ممکن است به ما کمک کنند تا بفهمیم چه چیزی در مورد چشم نزدیک بین، حتی در بین نژادها و قومیت‌های مختلف، متفاوت است تا به ایجاد راهبردهای درمانی جدید کمک کنند. برای حل معمای محیطی، ژنتیکی و سوماترنای نزدیک‌بینی به همکاری واقعی تحقیقات چشم نیاز است. نتایج حاصل از این کارآزمایی در مجله JAMA Ophthalmology منتشر شد.

عکس روز

عکس از: میثم مججوی



شیراز - پارک کوهستانی دراک

۲۴۰۵/م، الف – رضا حقانی نی – رئیس واحد اجرای حوزه ثبت ملک مرودشت

باقیمانده نود و هشت اصله جنبوا؛ درب و دیوار بطول (۱۰/۹۶) ده متر و نود و شش سانتیمتر به شارع غرباً؛ دیوار بدیوار بطول (۲۹/۰۸) بیست و نه متر و هشت سانتیمتر به پلاک شماره دو هزار و هشتصد و سی و سه فرعی از باقیمانده نود و هشت اصله همچنین بر اساس گردش ثبتی به شماره ۱۴۰۰۹۰۱۷۹۱۰۴۰۲۸۵۶۱۱۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۷ ملک دارای پلاک ثبتی ۱۰۲۲۷ فرعی از ۹۸ اصلی مغروز از ۲۸۲۳ فرعی از اصلی مذکور قطعه در بخش ۵ ناحیه ۲ ثبتی شهرستان مرودشت به مساحت عرصه ۳۲۰/۱ متر مربع و مالکیت آقای آیت اله زارع فرزند لطف اله بوده و دارای سند شش دانگ عرصه و اعیان تک برگ به شماره سریال اصلی ۶۲۴۶۶۱ سری لطف اله بوده و دارای مالک می باشد. لذا با توجه به بازدید صورت گرفته، موقعیت، مساحت، کیفیت و نوع مصالح مصرفی قدمت بنا و سایر عوامل مؤثر ارزش روز عرصه و اعیان ملک فوق جمعاً مبلغ ۳۷/۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل سه میلیارد و هفتصد و هشتاد و پنج میلیون تومان اعلام می گردد.

است و در روز یکشنبه مورخ ۱۹/۰۶/۱۴۰۲ از ساعت ۹ الی ۱۲ ظهر در محل اجرای ثبت اسناد و املاک شهرستان مرودشت به نفع بانک کشاورزی شعبه مرکزی مرودشت به مزایده گذاشته می شود و مزایده از مبلغ فوق شروع و به بالاترین مبلغ پیشنهادی تقدأ به فروش می رسد و به مبلغ فروش حق الاجرا و خسارت روز شمار تا روز مزایده اضافه خواهد شد بدیهی است که کلیه هزینه های آب، برق، گاز و تلفن در صورتی که دارا باشد و تصرف و نیز بدهی مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره... تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی شده یا نشده باشد کلاً بر عهده برنده مزایده خواهد بود این آگهی یک نوبت در روزنامه ششروزنوبن درج لذا خریداران می توانند با واربز ۱۰ درصد از مبلغ پایه کارشناسی، تقاضای خود را در وقت مقرر در محل حراج تقدیم و در جلسه مزایده شرکت نمایند. ضمناً پستانتکار بموجب نامه شماره ۱۴۰۲/۰۵/۳۱-۰۲۲/۱۸۶۸/۴۶۲ متر مربع باقیمانده نود و هشت اصله شماره ۱۴۰۲/۰۵/۳۱-۰۲۲/۱۸۶۸/۴۶۲ تحت پوشش بیمه آتش سوزی نژد بیمه مهراندیش سینا بیمه می باشد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۶/۱۰

۲۴۰۵/م، الف – رئیس واحد اجرای حوزه ثبت ملک مرودشت