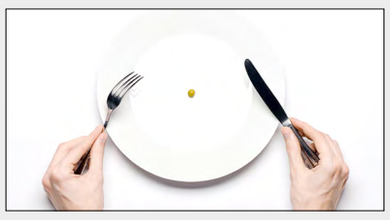
روزنامه صبح ایران
شیراز
شنبه > ۳۰ اردیبهشت > ۱۴۰۲
سال هفتم
شماره ۱۸۲۹

احساس گرسنگی موجب کاهش روند پیری می‌شود



در حالی که مشخص شـــده بود که محدود کردن مقدار غذای مصرفی، می‌تواند روند پیری ســـالم را در انســـان تقویـــت کند، یک مطالعه جدید نشـــان داده اســـت که احســـاس گرسنگی ممکن اســـت برای کُند کردن پیری کافی باشد.

به گزارش مهر و به‌نقل از ســـاینس‌دیلی، تحقیقات قبلی نشـــان داده است که حتی طعم و بوی غذا می‌تواند اثرات مفید و طولانی‌مدت محدودیت رژیم غذایی را حتی بدون مصرف آن معکوس کند.

«اسکات پلچر»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه میشیگان، می‌گوید: ما به نوعـــی اثرات طولانی‌مدت محدودیت‌های رژیم غذایی را از همه دســـتکاری‌های تغذیه‌ای در رژیم غذایی که محققان ســـال‌ها بر روی آنها کار کرده بودند، جدا کرده‌ایم.

بـــرای انجام این کار، آنها از راه‌های مختلف گرســـنگی را در مگس‌ها القـــا کردند؛ اولین مورد ایـــن بود که مقدار آمینو اسیدهای شاخه دار یا BCAA را در یک میان‌وعده آزمایشی تغییر داده و بعداً به مگس‌ها اجازه دادند آزادانه از مخمـــر یا مواد قندی، تغذیه کننـــد. مگس‌هایی که از میان‌وعده‌های کم BCAA تغذیه کردند، مخمر بیشتری نسبت به شـــکر مصرف کردند تا مگس‌هایی که از میان وعده‌های BCAA بالا تغذیه کردند. این نوع ترجیح مخمر بر شکر یکی از شاخص‌های گرسنگی مبتنی بر نیاز است. محققان خاطر نشان کردند که این رفتار به‌دلیل محتوای کالری میان‌وعده کم BCAA نیست. در واقع، این مگس‌ها غذای بیشتری و کالری کل بیشتری مصرف کردند. زمانی که مگس‌ها یک رژیم غذایی با BCAA کم مصرف کردند، به‌طور قابل‌توجهی بیشـــتر از مگس‌هایی که از رژیم‌های غذایی با BCAA بالا تغذیه شدند، عمر کردند.

برای بررسی گرسنگی جدای از ترکیب رژیم غذایی، آنها از یک تکنیک منحصر به فرد استفاده کردند که با استفاده از تکنیکی به نام اپتوژنتیک، نورون‌های مرتبط با گرسنگی در مگس‌هـــا را با قرار گرفتن در معـــرض نور قرمز فعال کردند. این مگس‌ها، دو برابر بیشـــتر از مگس‌هایی که در معرض محرک نور نبودند غذا مصرف کردند. مگس‌هایی که با نور قرمز فعال شدند نیز به‌طور قابل‌توجهی بیشتر از مگس‌های گروه کنترل، عمر کردند.

علاوه بر این، این تیم توانست مکانیک مولکولی گرسنگی را با تغییرات در اپی‌ژنوم نورون‌های درگیر ترســـیم کند و تشـــخیص دهد که نورون‌ها به وجود یا عدم وجود یک اســـید آمینه خاص در رژیم غذایی پاســـخ می‌دهند. این تغییرات، می‌تواند بر میزان بیـــان ژن‌های خاص در مغز مگس‌هـــا و در نتیجه بر رفتار تغذیـــه و پیری آنها تأثیر بگذارد.

آنها در مرحله بعدی قصد دارند بررســـی کنند که چگونه میل به غذا خـــوردن برای لذت، هم در مگس‌ها و هم در انسان‌ها، ممکن است با طول عمر مرتبط باشد.

هندوانه ریسک بیماری قلبی را کاهش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که هندوانه ممکن است حتی بیشـــتر از آنچه قبلاً تصور می شـــد مغذی باشد و همچنین می‌تواند به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند.

به گـــزارش مهر به‌نقل از هلث لایـــن، محققان دریافتند که شرکت‌کنندگان در مطالعه که هندوانه بیشتری می‌خوردند، مواد مغذی ضـــروری از جمله فیبر، پتاســـیم و ویتامین C بیشتری دریافت می‌کردند.

هندوانه همچنین می‌تواند به بهبود هیدراتاســـیون و کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند.

براســـاس مطالعه جدید، خوردن هندوانه در واقع می‌تواند به افزایش مصرف کل مواد مغذی و کیفیت رژیم غذایی کمک کند.

نویســـندگان این مطالعـــه داده‌های حاصل از بررســـی ملی ســـلامت و تغذیـــه را در دوره‌هـــای ۲۰۰۳-۲۰۱۸ تجزیه و تحلیـــل کردند؛ آنهـــا دریافتند افرادی کـــه هندوانه مصرف می‌کننـــد، مواد مغذی ضروری از جمله فیبر غذایی، منیزیم، پتاسیم، ویتامین C و ویتامین A و همچنین لیکوپن و سایر کاروتنوئیدها را دریافت می‌کنند.

به گفته نویسندگان این مطالعه، این نتایج نشان می‌دهد که هندوانه، می‌تواند مصرف مواد مغذی و همچنین کیفیت رژیم غذایی را در کودکان و بزرگسالان افزایش دهد.

بـــه گفته محققان، افـــرادی که هندوانه مصـــرف می‌کردند، قندهای افزودنی و اسیدهای چرب اشباع‌شده کمتری دریافت می‌کردند.

محققان، فواید هندوانه برای ســـلامت قلب را با لیکوپن، یک آنتی‌اکسیدان گیاهی مرتبط می‌دانند.

لیکوپن، ماده مغذی اســـت که رنگدانه صورتی یا قرمز را به برخی میوه‌ها می‌دهد و تحقیقات نشان می‌دهد که لیکوپن با کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی یا مرگ زودرس ناشی از بیماری قلبی مرتبط است.

مطالعات نشان داده است که یک‌ونیم فنجان هندوانه حاوی حـــدود ۹ تا ۱۳ میلی‌گـــرم لیکوپن اســـت. بنابراین به‌طور متوســـط، هندوانه حاوی حدود ۴۰ درصد لیکوپن بیشتر از گوجه‌فرنگی است.

«کریستن فولگونی»، محقق ارشد، در این‌باره توضیح می‌دهد: هندوانه، همچنین سرشار از اسید آمینه‌ای به نام سیترولین اســـت؛ ســـیترولین به عنوان یک مکمل ورزشـــی محبوب شناخته شده است، زیرا می‌تواند رگ‌های خونی را گشاد کند و ممکن است باعث رشد عضلات شود.

محققان دریافته‌اند که ســـیترولین، فشـــار خـــون را کاهش می‌دهد و به جلوگیری از گرفتگی عروق کمک می‌کند.

ابداع روشی که عمل قلب باز را حذف می‌کند

بیمـــاری عروق کرونـــر (CAD)، زمانی اتفاق می‌افتد که شـــریان‌ها (ســـرخرگ‌ها) به‌دلیل تجمع پلاک‌ها(رســـوبات چربی) تنگ شـــده و جریان خون مســـدود می‌شـــود. یکی از عوامل اصلی که بر تشکیل پلاک‌ها و گرفتگی عروق تأثیر می‌گذارد، سبک زندگی و رژیم غذایی شماست.

به گزارش صدآنلاین، برخی مواد غذایی در طی زمان باعث تشـــکیل پلاک درون رگ‌ها می شـــوند. در حالی که برخی دیگر به پاکسازی عروق، کاهش وزن و جلوگیری از تشـــکیل پلاک‌ها کمک می‌کنند. در این مقاله، فهرســـتی از بهترین مواد غذایی برای سلامت قلب که می‌توانند به رفع گرفتگی عروق کمک کنند، گردآوری شده است.

آیا می توان با روش های طبیعـــی گرفتگی رگ‌ها را برطرف نمود؟

اگرچـــه باز کردن رگ‌ها بدون عمل جراحی امکان پذیر نیســـت، اما می‌توان از گرفتگی عروق و تشـــکیل پلاک‌ها جلوگیری نمود. مصرف غذاهای ناســـالم در طی زمان می‌تواند باعث مسدود شدن شریان‌ها شـــود و این مسئله نیز به مشکلات و بیماری‌های جدی منجر خواهد شد.

بنابراین در وهله اول، داشـــتن یک رژیم غذایی سالم‌تر برای کاهش احتمال تشـــکیل پلاک‌ها و گرفتگی عروق، ضرورت دارد. هیچ رژیم غذایی جادویی و یا بهترین رژیم برای باز کردن شریان‌ها وجود ندارد، اما داشتن یک سبک زندگی فعال و رژیم غذایی سالم، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر را کاهش دهد. در ادامه، فهرستی از بایدها و نبایدهای رژیم غذایی برای حفظ سلامت قلب آورده شده است.

از مصرف بیش از حد غذاهای سرخ‌شده و فرآوری‌شده اجتناب کنید، زیرا این غذاها حاوی چربی‌های ناسالم زیادی هستند.

از روغن‌های گیاهی و چربی‌های ســـالم ماننـــد روغن خردل، روغن زیتون و ... اســـتفاده کنید. بخش عمده چربی دریافتی شـــما باید از منابع طبیعی و سالم مانند آجیل، ماهی و دانه‌ها باشد.

به‌جای لبنیات پرچرب، از لبنیات بدون چربی یا کم‌چرب اســـتفاده کنید.

مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و قندها را کاهش دهید.

از مصرف بیش از حد الکل اجتناب کنید.

رژیم غذایی کم‌نمک داشته باشید و افزودن نمک به غذاها را کاهش دهید.

حتماً برچســـب تمام مواد غذایی مصرفی خود را بررســـی کنید، زیرا بسیاری از این غذاها حاوی مقداری زیادی نمک(به‌عنوان نگهدارنده یا طعم‌دهنده) هستند.

غذاهای سالم برای قلب که باید در رژیم غذایی خود بگنجانید:

۱- ماهی

ممکن اســـت عجیب به نظر برســـد، اما چربی دشمن سلامتی شما نیست. ماهی حاوی نوعی چربی به نام اسیدهای چرب امگا ۳ است که به کاهش سطح تری‌گلیسیرید در بدن کمک می‌کند. اگر نمی‌توانید مصرف ماهی را در رژیم غذایی خود بگنجانید، می‌توانید از مکمل‌های روغن ماهی اســـتفاده کنید. اگرچه بهترین منبع چربی‌های ســـالم، ماهی‌های طبیعی مثل ماهی خال مخالی یا ماهی تُن است.

۲- روغن زیتون

همه روغن‌ها به‌طور مشـــابه تولید نمی‌شوند و در بین انواع روغن‌های موجود، روغن زیتون نه تنها ســـلامتی را به خطـــر نمی‌اندازد، بلکه می‌تواند به سلامتی شما کمک کند. روغن زیتون، حاوی نوعی چربی ســـالم به نام اسید اولئیک اســـت که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهـــش می‌دهد. می‌توانید از این روغن برای ســـالاد و یا پخت‌وپز استفاده کنید.

۳- آجیل و مغزها

دفعه بعدی که هوس خوردن یک میان‌وعده مفید کردید، یک بسته آجیل را انتخاب کنید. از بادام شـــیرین، بادام هندی و فندق گرفته تا بادام زمینی و ... همه از انواع آجیل‌های انتخابی عالی هستند. آجیل‌ها سرشـــار از ویتامین‌ها، فیبر و منیزیم هستند و به سلامت قلب شما کمک می‌کنند.

۴- سبزیجات دارای برگ سبز

ســـبزیجاتی مانند اســـفناج و کلم برگ منبع عالی ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکســـیدان‌ها هستند؛ این سبزیجات سرشار از ویتامین Kو نیترات‌ها نیز هســـتند که به کاهش فشـــارخون و بهبود سلامت دیواره شـــریان‌ها کمک می‌کنند. این ســـبزیجات همچنین چربی و کربوهیدرات کمی دارند و به همین دلیل، یک گزینه مناســـب برای پـــر کردن معده بدون مصرف کالری بیش از حد هســـتند. می‌توانید سبزیجات را به‌عنوان سالاد یا سبزی به همراه غذا میل کنید و یا آنها را جزئی از برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید.

۵- میوه‌های خانواده توت

این میوه‌ها یک منبع عالی از آنتی‌اکسیدان‌ها و آنتوسیانین‌ها هستند که به کاهش التهاب در بدن کمک می‌کنند. می توانید از این میوه‌های کم‌کالری اما کامل به‌عنوان دســـر اســـتفاده کنید و بدون آسیبی که با مصرف قندهای فرآوری‌شـــده و تصفیه‌شـــده به بدن وارد می‌شود، ولع شـــیرینی خود را برطرف کنید. همچنین، اگر می‌خواهید کمی رنگ و شیرینی به رژیم غذایی خود اضافه کنید، می‌توانید زغال‌اخته، شاه‌توت و توت‌فرنگی را به آن بیفزایید.

۶- آووکادو

این ماده غذایی فوق‌العاده به کاهش سطح کلسترول LDL(کلسترول بد) در بدن کمک می‌کند و یک منبع عالی از چربی‌های سالم است. چربی‌های ســـالم به شـــما کمک می‌کنند تا مدت طولانی‌تری سیر بمانید. علاوه بر این، آووکادو سرشار از پتاسیم نیز می‌باشد.

۷- لوبیا

نشاســـته‌ای که در لوبیا یافت می‌شود به افزایش سلامت قلب کمک می‌کند. لوبیا به کاهش سطح تری‌گلیسیرید خون و کلسترول LDL نیز کمک می‌کند و بـــه همین دلیل، یکی از بهترین راه‌های طبیعی برای باز کردن انسداد رگ‌هاست. همچنین، تحقیقات نشان می‌دهد مصـــرف مقادیر بالای لوبیـــا در رژیم غذایی باعـــث کاهش التهاب و فشـــارخون بالا می‌شـــود که از دو مورد از عوامل خطر بیماری عروق کرونر هستند.

۸- گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگـــی یکی از بهترین منابع طبیعی لیکوپن اســـت؛ این ماده نوعی رنگدانه گیاهی اســـت که خواص آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی را دارد. اگر به دنبال یک راه طبیعی برای پاکسازی عروق خود هستید، گوجه‌فرنگی را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. آنتی‌اکســـیدان‌های موجود در گوجه‌فرنگی می‌توانند بـــه خنثی کردن رادیکال‌های آزاد مضر در بدن کمک کنند؛ ایـــن رادیکال‌های آزاد، خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند.

۹- دانه‌ها

تخـــم کتان، تخمه کدو، تخمه آفتاب‌گردان، دانه چیا و ... منابع عالی فیبر و اســـیدهای چرب امگا ۳ هســـتند که به ســـلامت قلب کمک می‌کنند. برخی مطالعات نشان می‌دهد که خوردن این دانه‌ها می‌تواند عوامل خطری مانند التهاب، کلســـترول بالا و فشارخون بالا را کاهش دهد.

۱۰- سیر

اگر به دنبال مواد غذایی هســـتید که به پاکســـازی شریان‌ها کمک می‌کنند، سیر ممکن است در صدر لیست شما قرار نگیرد، اما یکی از بهترین منابع آلیسین است که یک ترکیب دارویی مفید و پرخاصیت می‌باشد. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف مقادیر بالای عصاره سیر، در درازمدت باعث کاهش فشار خون و کلسترول LDL می‌شود.

چاقی موجب افزایش عوارض پس از جراحی می‌شود

به گفته محققـــان، چاقی می‌تواند احتمال عـــوارض جدی بعد از جراحـــی را افزایش دهد.

به گـــزارش مهر به‌نقـــل از هلث دی نیوز، یک مطالعـــه جدید گزارش می‌دهد که در مقایســـه با بیماران با وزن طبیعی، افرادی که چاق هســـتند در معرض خطر بیشـــتر ایجاد لخته‌های خون، عفونت‌ها و نارسایی کلیـــه پس از عمـــل جراحی قـــرار دارند. بیماران مبتلا به چاقی همچنین بیشـــتر به‌دلیل این عوارض در بیمارستان بستری می‌شوند.

دکتـــر «رابـــرت مگوید»، محقق ارشـــد و پروفســـور جراحی قلب در دانشگاه کلرادو، گفـــت: افزایش عوارض جراحی ناشـــی از عوامل مختلفی است از جمله التهاب بدن که در افراد چاق شـــایع‌تر است. همچنین برای بیمارانی که دارای اضافه‌وزن یا چاقی هستند بلند شـــدن و حرکت کردن بعد از جراحی دشوارتر است و خطر لخته شدن خون در پاها را افزایش می‌دهد.

مگوید افزود: وجود بافـــت چربی در بدن با ایجاد عفونـــت ارتباط دارد زیرا چربی بـــه خوبی بهبود نمی‌یابد و به اندازه بافـــت عضلانی، جریان خون خوبی ندارد. لخته شـــدن خون، ترکیبی از ناتوانی در راه رفتـــن راحـــت و آســـان و همچنین حالت التهابی بدن در افراد چاق است.

وی اضافه کرد: تغییرات در جریان خون در بیماران چاق، احتمالاً در خطر نارسایی کلیه نقش دارد.

مگوید تأکید کرد: انجام عمل جراحی روی افرادی که چاق هســـتند نیز دشـــوارتر اســـت و ممکن اســـت میزان عوارض را افزایش دهد. به‌طور کلی، عمل جراحی بیماران چاق به‌طور متوســـط کمی طولانی‌تر است. در نتیجه، بیماران به‌دلیل حضور طولانی‌تر در اتاق عمل در معرض مشکلات بیشتری قرار می‌گیرند.

وی ادامه داد: بیمـــاران در حین جراحی ســـردتر می‌شـــوند و مـــا می‌دانیـــم که هیپوترمـــی یا ســـرما در اتـــاق عمل با عفونت‌های بیشتری همراه است.

مگوید خاطر نشـــان کـــرد: بیمارانی که اضافـــه وزن دارند باید قبـــل از عمل در بهترین فرم بدنی خود باشـــند که شامل سیگار نکشیدن یا عدم نوشیدن الکل در هفته‌های قبل از عمل می‌شود.

بـــرای این مطالعـــه، محققـــان داده‌های سراسری را در مورد نزدیک به ۶ میلیون بیمار جراحی شده جمع‌آوری کردند که در این میان، ۴۵ درصد افراد چاق بودند. برای بیماران مبتلا به چاقی، عمل جراحی کمـــی بیشـــتر از بیمارانی که وزنشـــان طبیعـــی بود یعنی میانگین ۸۹ دقیقه در مقابل ۸۳ دقیقه طول کشید.

همچنین همه افراد چاق با احتمال بیشتر ابتلا به عفونت، لخته‌شدن خون و عوارض کلیوی روبه‌رو بودند.

۴ علامت سرطان روده که ۲ سال زودتر از تشخیص ظاهر می‌شوند

ســـرطان روده، چهارمین نوع ســـرطان شـــایع در بریتانیاســـت و اکنون پژوهشـــگران، چهار علامت سرطان روده را شناسایی کرده‌اند که می‌تواند تا دو سال قبل از تشخیص ظاهر شود.

به گزارش ایســـنا و به‌نقل از ایندیپندنت، ســـرطان روده حدود ۱۱ درصـــد از کل موارد جدید ابتلا به سرطان را تشـــکیل می‌دهد. بیش از نیمی از موارد سرطان روده در بریتانیا قابل پیشگیری هستند.

پژوهشـــگران دانشکده پزشکی دانشـــگاه واشنگتن در ســـنت لوئیـــس، چهار علامت ســـرطان روده را شناســـایی کرده‌اند که می‌تواند تا دو ســـال قبل از تشخیص ظاهر شـــود؛ پژوهشـــگران معتقدند این چهار علامت ســـرطان روده، می‌تواند نشـــان‌دهنده خطر ابتلا به ســـرطان روده در افراد زیر ۵۰ ســـال باشـــد و به تشـــخیص زودهنگام این بیماری کمک کند.

چهار علامتی که به نوعی، هشـــداردهنده هســـتند و بیماران احتمالاً بین ســـه ماه تا دو ســـال قبل از تشـــخیص آنهـــا را تجربه می‌کنند، شـــامل درد در شکم، خونریزی از ناحیه رکتوم، اسهال، کم‌خونی و فقر آهن هستند.

پژوهشگران دریافتند که داشـــتن تنها یکی از این علائم، خطر ابتلا به ســـرطان روده را تقریباً دو برابر می‌کند، در حالی که افرادی که دو علامت داشتند بیش از سه‌ونیم برابر در معرض خطر بودند و آنهایی که ســـه علامت یا بیشتر داشتند بیش از شش‌ونیم برابر در معرض خطر ابتلا به سرطان روده بودند.

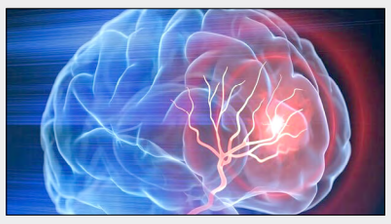
در این مطالعه که نتایج آن در مجله مؤسســـه ملی سرطان منتشر شده است، داده‌های بیش از ۵۰۰۰ بیمار مبتلا به سرطان روده تجزیه‌وتحلیل شد.

کاســـاندرا فریتز (Cassandra Fritz)، نویسنده اول این مطالعـــه، می‌گوید: به‌طور معمول، تشـــخیص بیمـــاری از زمانی که فردی بـــرای اولین بار یک یا چند مورد از این علائم را تجربه و به پزشک مراجعه می‌کند، حدود سه ماه طول می‌کشد، اما ما در این تجزیه‌وتحلیل، متوجه شدیم که برخی از افراد تا دو سال قبل از تشخیص، این علائم را داشته‌اند.

به همین دلیل، ممکن اســـت که بسیاری از بیماران جوان‌تر در زمان تشخیص، بیماری پیشرفته‌تری را نسبت به افراد مسن‌تر تجربه می‌کنند.

مطالعه‌ای در ماه مارس ۲۰۲۳ نشـــان داد که یک آزمایش خون جدیـــد، می‌تواند بیمـــاران مبتلا به ســـرطان روده را از انجام شیمی‌درمانی غیرضروری هر ساله در امان نگه دارد.

یک فرآیند طبیعی که از آلزایمر پیشگیری می‌کند



طبـــق یافته‌های یـــک مطالعه جدید، «خـــواب عمیق» می‌تواند به افراد مســـن و سالمند که با خطر شدید ابتلا بـــه آلزایمر روبه‌رو هســـتند کمک کند تـــا جلوی روند تضعیف و از دست دادن حافظه خود را بگیرند.

به گزارش ایســـنا به‌نقـــل از ایندیپندنـــت، متخصصان دانشگاه کالیفرنیا در «برکلی» در تکمیل مطالعات قبلی در زمینه زوال عقل می‌گوینـــد: خواب عمیق که به آن خواب امواج‌آهســـته و بدون حرکت تند چشم (REM) هم گفته می‌شـــود، می‌تواند به‌عنوان یک «عامل حفظ شـــناخت» برای افزایش انعطاف‌پذیـــری در برابر عامل اصلی به‌وجود آورنده این عارضه عصبی عمل کند.

بیماری آلزایمر، شـــایع‌ترین شکل زوال عقل است؛ این بیماری مســـیرهای حافظه در مغز را نابود می‌کند و در حالت‌های پیشرفته می‌تواند در توانایی افراد برای انجام دادن کارهای اساسی روزمره اختلال ایجاد کند.

پروتئینی که به‌نام «بتا آمیلوئید» شـــناخته می‌شود، با از دســـت رفتن حافظه بر اثر زوال عقـــل ارتباط دارد و مطالعات پیشـــین هم نشان داده‌اند که اختلال خواب با انباشت سریع‌تر این مولکول در مغز مرتبط است.

همچنین ثابت شـــده است که روند کاهش خواب عمیق می‌تواند نشـــانگر ابتلا به صورتـــی وخیم‌تر از زوال عقل در آینده باشد.

اما متخصصـــان دریافته‌اند که برخی فعالیت‌ها که ذهن را فعال نگه می‌دارند، مثل سال‌های تحصیل و مشارکت اجتماعـــی نیز می‌توانند انعطاف‌پذیری فرد در برابر انواع شدید این بیماری را تقویت کنند.

از آنجا که وضعیت تحصیل یا اندازه شبکه اجتماعی افراد را نمی‌توان به‌راحتی تغییر داد، محققان به ســـراغ سایر شکل‌های فعال نگه داشـــتن مغز مثل فعالیت جسمانی رفته‌اند.

طبق یافته‌هـــای محققان در ایـــن تازه‌ترین مطالعه که اخیراً در مجله پزشـــکی «بی‌ام‌ســـی» چاپ شد، مقدار زیاد خـــواب عمیق با امواج آهســـته در افراد در معرض خطر می‌تواند به‌عنوان یک عامل محافظتی در برابر افول حافظه عمل کند و به جلوگیری از برخی از مخرب‌ترین پیامدهای زوال عقل بینجامد.

محققان برای این آزمایش، ۶۲ فرد مســـن را که ســـالم بودنـــد و زوال عقل در آنها تشـــخیص داده نشـــده بود، انتخاب کردند. این محققان بـــه هنگام خواب این افراد در محیط آزمایشـــگاه، آنها را با اســـکنر خواب دستگاه نوار مغز تحت نظر داشتند. متخصصان همچنین میزان انباشـــت پروتئین بتاآمیلوئید در مغز شرکت‌کنندگان را اندازه‌گیری کردند.

طبق یافته‌های این پژوهشگران، میزان انباشت آمیلوئید در نیمی از شـــرکت‌کنندگان بالا بـــود و در نیمی دیگر این‌گونه نبود.

شـــرکت‌کنندگان بعد از خواب، فعالیت مرتبط با حافظه تطبیق اسامی با چهره‌ها را انجام دادند.

محققان دریافتنـــد آنهایی که انباشـــت بتاآمیلوئید در مغزشـــان زیاد بود و خواب عمیق بیشـــتری داشتند در مقایسه با آنهایی که همان مقدار انباشت را داشتند، اما خوابشـــان بدتر بود، از پس آزمون حافظه بهتر برآمدند. اما در گروه بدون انباشـــت ایـــن پروتئین، خواب عمیق هیچ اثر پشتیبان اضافی روی حافظه نداشت.

محققان براســـاس این یافته‌هـــا می‌گویند خواب عمیق می‌تواند آثار زیان‌بار آســـیب بتاآمیلوئیـــد بر حافظه را کاهش دهد.

حدس آنها این است که امکان دارد خواب امواج‌آهسته و بدون حرکت تند چشم با برخی آثار مختل‌کننده رسوب بتاآمیلوئید برای حافظه مقابله کند.

یکی از نویســـندگان این مطالعه می‌گویـــد: اگر یافته‌ها این فرضیه را تأیید می‌کرد، هیجان‌انگیز بود، زیرا خواب چیزی است که می‌توانیم آن را تغییر دهیم.

زوفیـــا زاوچ، یکی دیگر از نویســـندگان این مطالعه نیز افزود: مردم باید بدانند که علی‌رغم آسیب‌های مشخصی که وجود دارد، برخی عوامل معین در ســـبک زندگی به تعدیل و کاهش آثار منفی کمک می‌کند که یکی از این عوامل، خواب و به‌خصوص خواب عمیق است.

متخصصان توصیه می‌کنند که پایبندی به برنامه خواب منظم، حفظ فعالیت ذهنی و جسمی در طول روز، ایجاد محیطی خنک و تاریک برای خواب و به حداقل رساندن کارهایی مثل مصرف قهوه و تماشای تلویزیون تا دیروقت از اقداماتی هســـتند که کیفیت خواب امواج‌آهســـته و عمیق را افزایش می‌دهند.

آگهی فقدان سند مالکیت بخش چهار شیراز

آقای علی همتی با تســـلیم دو برگ استشـــهادیه که در دفتر اســـناد رسمی شماره ۲۳۵ شـــیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک برگ سند مالکیت مربوط به شـــش دانگ پلاک ۲۸/۱۴۳ واقع در بخش ۴ شـــیراز که به نام علی همتی ثبت و ســـند مالکیت بشماره چاپی ۴۷۶۲۲۴ صادر شـــده به علت جابه جایی مفقود گردیده اســـت و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل ســـند مالکیت یا خلاصه معامله تســـلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۲/۳۰

۳۵۱/م.الف – محسن مظفری نیا – سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۱