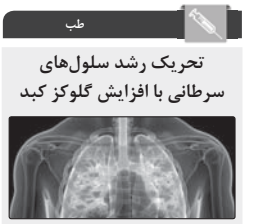
طب

تحریک رشد سلول‌های سرطانی با افزایش گلوکز کبد



ایسنا: نتایج تحقیقات جدید دانشگاه کالیفرنیا، ایروین آمریکا نشان می‌دهد که چگونه تنظیمات شبانه‌روزی بدن، تولید گلوکز در کبد را طی پیشرفت سرطان ریه از بین می‌برد و چگونه افزایش تولید گلوکز ممکن است رشد سلول‌های سرطانی را تحریک کند.

نتایج مطالعه جدید نشان می‌دهد که چگونه ساعت شبانه‌روزی تحت شرایط استرس مانند پیشرفت سرطان ریه و بیماری تحلیل‌برنده بافت مرتبط با سرطان به نام ضعف بنیه تنظیم می‌شود. طی پیشرفت سرطان ریه و پیشرفت مرتبط با ضعف بنیه، کنترل شبانه‌روزی تولید گلوکز مختل می‌شود و در نتیجه سطح گلوکز از کبد افزایش می‌یابد. این یافته‌ها نشان‌دهنده یک تداخل متناوب بافتی است که به‌موجب آن تومور ریه می‌تواند متابولیسم شبانه‌روزی یک بافت دورتر را مختل کند تا به‌طور بالقوه برای رشد خود سودمند باشد.

دکتر سلما مسری، استادیار گروه شیمی بیولوژیک دانشکده پزشکی دانشگاه کالیفرنیا، ایروین گفت: «نتایج تحقیقات ما نشان می‌دهد که یک پروتئین حیاتی شبانه‌روزی، REV-ERBα، تولید گلوکز در کبد را کنترل می‌کند. طی پیشرفت سرطان ریه و به‌طور خاص تحت شرایط ضعف بنیه، این تنظیم شبانه‌روزی از بین می‌رود و در نتیجه تولید گلوکز از کبد افزایش می‌یابد. همچنین دریافتیم که تومورهای ریه قادر به ارائه علائمی به کبد برای افزایش تولید گلوکز، منبع اصلی سوخت سلول‌های سرطانی هستند.» این تحقیق، ساعت شبانه‌روزی را به‌عنوان تنظیم‌کننده مرکزی تولید گلوکز طی پیشرفت سرطان ریه برجسته کرده و بینش مهمی را در مورد توسعه روش‌های درمانی جدید برای هدف قرار دادن پروتئین REV-ERBα جهت سرکوب رشد سلول‌های سرطانی فراهم می‌کند.

دکتر آماندین ورلاند و دکتر سونگ کوک چون، پژوهشگران فوق دکتری اظهار کردند: ما در حال بررسی نتیجه افزایش تولید گلوکز طی پیشرفت سرطان ریه با ردیابی سرنوشت متابولیکی این گلوکز تازه تولید شده هستیم تا مشخص شود که این منبع سوخت می‌تواند تقاضای متابولیکی شدید سلول‌های سرطانی ریه را کنترل کند یا خیر.ساعت شبانه‌روزی، ضربان‌ساز زیستی ذاتی ماست که هموستاز فیزیولوژیکی را در تمام بافت‌های بدن حفظ می‌کند. در شرایط استرس، ساعت زیستی به‌عنوان مکانیزمی سازگار برای حفظ هماهنگی و تعادل در سراسر بدن بازسازی می‌شود.

حملات میگرنی نتیجه عدم تعادل انرژی در مغز است

ایسنا: طبق نتایج تجزیه‌وتحلیل جدید، افرادی که میگرن را تجربه می‌کنند، مستعد کمبود انرژی مغزی چه از طریق افزایش تقاضا و چه از طریق تولید انرژی ناکافی بین حملات هستند. این مسئله بیانگر این است که اختلال در انرژی، باعث تنش اکسایشی مغز و میگرن به‌عنوان یک واکنش محافظتی می‌شود.

به گفته جاناتان بوركوم، دانشیار روانشناسی دانشگاه ماین، آمریکا، این نتایج نشان می‌دهند که چرا میگرن رخ می‌دهد و به ما در توضیح چگونگی ایجاد و گسترش میگرن و علت بهبود میگرن با افزایش سن کمک می‌کنند.تجزیه‌وتحلیل بوركوم، میگرن را به‌عنوان یک واکنش تعادل حیاتی مشخص می‌کند که با تغییرات حسگر اکسیدان در بدن شروع می‌شود و متابولیسم عصبی فرد را به کل مغز گسترش می‌دهد. وقتی انرژی مغز ناکافی است، تولید بیش از حد اکسیدان‌ها که سموم خفیفی هستند، تحریک می‌شود. بوركوم فرض می‌کند که تجمع اکسیدان، عدم تعادل انرژی را به مغز هشدار می‌دهد و به حمله میگرن را به‌عنوان یک پاسخ اصلاحی ایجاد می‌کند.لازم‌به ذکر است، در حالی که کمبود انرژی مغز در افراد مستعد به میگرن مشاهده شده است اما مکانیسم ایجاد حمله بر اساس عدم تعادل انرژی در مغز پیش از این درک نشده بود.طبق گفته بوركوم، مغز انسان با ایجاد تعادل در سطح دفاع آنتی‌اکسیدانی یا مقدار انرژی تولید شده و بالعکس، یک چرخه به‌طور کامل منظم ایجاد می‌کند که تولید انرژی و پتانسیل اکسایش سلولی را در یک دامنه بهینه محدود حفظ می‌کند.

در چه سنی احتمال ابتلا به ام اس وجود دارد

ایسنا: سن ابتلا به بیماری ام اس به طور معمول در حدود ۲۰ تا ۴۰ سالگی است، اما در برخی افراد نیز سن شروع این بیماری پس از ۵۰ سالگی است که در این شرایط، بیماری با سرعت بیشتری پیشرفت می کند. آمار نشان می دهد که بیش از ۲.۳ میلیون نفر در سراسر جهان به این بیماری مبتلا هستند.

در حال حاضر درمان قطعی برای بیماری ام اس وجود ندارد و همچنین روش های درمانی فعلی، تنها روند پیشرفت بیماری را کُند و به کاهش عوارض آن کمک می کنند.

ام اس بیماری دستگاه عصبی مرکزی است. در افراد مبتلا به این بیماری، مغز، اعصاب بینایی یا نخاع متورم می شود. در این شرایط پوشش حفاظتی اعصاب موسوم به "غلاف میلین" آسیب می بیند.

*** علائم بیماری ام اس**

این آسیب ها خود را با علائم بیماری ام اس نشان می دهد که می تواند در بیماران مختلف، متفاوت باشد و از مشکل در تمرکز کردن گرفته تا گرفتگی عضلات متغیر است.

علائم مختلفی از این بیماری وجود دارد که برخی از آنها شایعتر است. همچنین این علائم غیر قابل پیش بینی هستند و ممکن است با گذشت زمان تغییر کند. علاوه بر این، همه مبتلایان به بیماری ام اس علائم مشابهی را تجربه نمی کنند.

ضعف، تغییرات بینایی، خستگی، عدم تعادل، نارسایی در عملکرد مثانه، مشکل در یادآوری در اطلاعات جدید از دیگر علائم بیماری ام اس هستند. همچنین می توان به افسردگی، احساس درد و تغییرات عاطفی به عنوان علائم این بیماری اشاره کرد.

*** روش های تشخیص ام اس**

تشخیص بیماری ام اس از طریق یک آزمایش و تست امکانپذیر نیست و پزشک تستها و معاینات بسیاری به کار می گیرد تا به تشخیص این بیماری دست پیدا کند.

تست های مغز و اعصاب، بررسی دقیق وضع بالینی بیمار، آزمایش خون، انجام ام آر آی و غربالگری بانـد الیگوکلونال از راهکارهای رایج در تشخیص این بیماری است.

گرمازدگی و راهکارهای مقابله با آن

یکی از شایع ترین بیماری های روزهای داغ تابستان گرمازدگی است که اگر به علایم آن توجه نشود می تواند با به خطر انداختن سلامتی موجب اختلال در عملکرد بدن فرد شود.دکتر محمد پیری پزشک عمومی با بیان اینکه تنظیم دمای بدن برعهده هیپوتالاموس است، اظهار کرد: هیپوتالاموس زمانی که بدن گرم می شود سعی می کند با یک سری از مکانیسم ها دمای بدن را پایین آورده و به آن سطحی برساند که بتواند کارکردهای عادی خودش را داشته باشد.

وی با تشریح اینکه در شرایطی که گرمای هوا خیلی زیاد باشد و فرد آب کافی مصرف نکند و یا فعالیت بدنی زیادی داشته باشد، در بدن گرمازدگی به وجود می آید؛ افزود: طی فرایند گرمازدگی هیپوتالاموس به بدن برای اینکه بتواند تا جای ممکن دما را پایین بیاورد، دستور می دهد که منافذ پوستی باز شود تا بتواند از طریق آن گرما را دفع و بدن را خنک کند، سپس ضربان قلب افزایش پیدا می کند تا قلب بتواند هرچه سریع تر خون را پمپاژ کند و به جاهای مختلف بدن برساند و به واسطه این جریان خون، یک مقدار دمای بدن پایین تر بیاید.

این پزشک گرمازدگی گفت: علائم این بیماری شامل پوست مرطوب، عرق سرد، بی حالی، ضعف، خستگی، افزایش ضربان قلب، کاهش فشارخون، گرفتگی عضلانی، تهوع و سردرد است.

به گفته پیری، افراد دارای احساس ناخوشی بیش از حد، سابقه بیماری قلبی و عروقی، سالمندان، کودکان خردسال و خانم های باردار، در صورت دیدن این علائم باید سریعا به پزشک مراجعه کنند. وی بیان کرد: کسانی که فکر می کنند حالشان بهتر است و فقط مقدار کمی دچار گرمازدگی شده اند، اولین کاری که باید انجام دهند این است که از محیط گرم دور شده و به محیط های خنک بروند، تمامی فعالیت های خودشان را متوقف و فقط استراحت کنند و آب و مایعات خنک و فراوان بنوشند.

این پزشک ادامه داد: این افراد اگر علائمشان در عرض یک ساعت بهبود پیدا نکرد، حتما به پزشک مراجعه کنند، چون بعضی از گرمازدگی ها می تواند به بیماری به نام سکته گرمایی منجر شود که در آن حالت، بدن در معرض خطر زیادی قرار می گیرد و قلب به دلیل پمپاژ فراوان و خون رسانی ناکافی ممکن است دچار سکته شود.

وی یکی از علل اصلی گرمازدگی را هوای مرطوب و گرم ذکر کرد و افزود: اصلی ترین علل گرمازدگی این است که بدن در مقابله با گرمای بیش از حد با تعریق کردن دمای بدن را متعادل می کند، اما زمانی که فعالیت بدنی و گرمای بدن زیاد و هوا هم گرم و مرطوب باشد در آن حالت بدن نمی تواند با مکانیسم تبخیر، آب گرم را از بدن دفع کند و بدن را خنک کند، چون محیط با رطوبت بالا این اجازه را نمی دهد، بنابراین گرما در داخل بدن حبس شده و باعث گرمازدگی می شود.

این پزشک عمومی عنوان کرد: زمانی که بدن فرد نمی تواند گرمای اضافی را دفع کند دچار حالت های خستگی، تشنگی فراوان، تعریق بیش از حد و گرفتگی عضلانی می شود که این گرفتگی عضلانی باید سریعا با مصرف مایعات فراوان حاوی الکترولیت مثل نوشیدنی هایی که ورزشکاران مصرف می کنند؛ برطرف شود.

به گفته وی، یکی دیگر از علل اصلی گرمازدگی، نخوردن آب کافی است، افرادی که در طول روز آب کم مصرف می کنند بیشتر در معرض گرمازدگی قرار دارند و استفاده از الکل در طول روز سبب گرمازدگی بیشتر می شود چون الکل با تاثیر بر روی مراکز کنترل دمای مغز می تواند میزان تنظیم دمای بدن را مختل کند.

محمد پیری افزود: کودکان زیر ۴ سال و افراد بالای ۶۵ سال نباید دچار گرمازدگی شوند، چون در این افراد توانایی بدن برای تنظیم دما مختل است. وی ادامه داد: همچنین بعضی از داروها توانایی بدن را برای تنظیم دما کم و نسبت به گرمازدگی حساس می کنند که از جمله آنها داروهای ضد فشارخون است که این داروها با کم شدن آب بدن باعث مستعد شدن فرد در برابر گرمازدگی می شوند؛ آنتی هیستامین ها، داروهای روانپزشکی و آرامبخش، کوکائین و آمفتامین در افزایش دمای بدن موثرند.

پیری گفت: بیشتر افراد چاق دچار گرمازدگی می شوند چون چربی ها خودشان گرماز هستند و در درون بدن گرما تولید می کنند و این باعث افزایش حساسیت نسبت به گرمازدگی می شود.

وی ادامه داد: اگر فردی به طور ناگهانی از یک محیطی که خنک است وارد یک محیط گرم شود سبب گرمازدگی خواهد شد البته برای تشخیص اینکه به محیطی که رفته ایم دچار گرمازدگی خواهید شد با نه، یک ابزار یا سنجه ای به نام اندکس گرمایی ساخته شده که دمای بیرون و میزان رطوبت را با دمای داخل منزل مقایسه کرده و یک عددی نشان می دهد که اگر آن عدد بالای ۳۳ درجه سانتی گراد یا ۹۱درجه فارنهایت باشد این نشان می دهد که باید خیلی مراقب گرمازدگی باشیم.

دکتر پیری بیان کرد: استفاده از لباس های نازک، پارچه ای، تک لایه، خنک و روشن در فصول گرم، محافظت از بدن در برابرآفتاب سوختگی با استفاده از کلاه لبه دار، عینک آفتابی، کرم ضدآفتابی که حداقل SPF آن ۱۵ باشد و هر دوساعت یکبار ترمیم شود، مصرف مایعات فروان مثل آب و آبمیوه طبیعی، مصرف دارو های خاص در زمانی که در منزل هستید از جمله عوامل موثر برجلوگیری از گرمازدگی است.

به گفته این پزشک، یکی از مرگ های ناشی از گرما در کودکان و اطفال این است که آن ها را در ماشین پارک شده با شیشه های بسته رها می کنند و این در حالی است که دمای داخل ماشین در مدت ۱۰ دقیقه حدود ۷ درجه سانتی گراد می تواند افزایش پیدا کند.

وی خاطرنشان کرد: برای تشخیص گرمازدگی می توان از طریق آزمایش خون آن را بررسی کرد که سدیم و پتاسیم خون پایین آمده و در آزمایش ادرار نیز غلظت ادرار افزایش پیدا می کند و یک سری تست ها برای بررسی عملکرد عضلات وجود دارد که اگر به عضلات اسکلتی یا قلبی آسیب وارد شود این آنزیم ها بالا رفته و در نهایت حتی رادیولوژی قفسه سینه هم می تواند بعضی از آسیب های ارگان ها را نشان دهد.

پیری یادآور شد: درمان ها برای این افراد شامل تزریق مایعات وریدی، سرم نرمال سالین و در بعضی موارد قرار دادن افراد در داخل وان آب سرد و یا آب یخ و یا استفاده از کیسه یخ و پتوهایی که حاوی کیسه یخ بوده، است.

خطر مصرف مواد خوراکی حاوی قند مصنوعی برای روده

متخصصان تغذیه دریافتند که شیرین‌کننده‌های مصنوعی رایج می توانند باکتری‌های مفید داخل روده را به میکروب‌هایی مضر و خطرناک تبدیل کنند و از این رو، ممکن است باعث مشکلات جدی در سلامت از جمله عفونت خونی (سپتیسمی) و از کار افتادن یک‌باره اندام‌های مختلف در بدن شوند. متخصصان دانشگاه آنگلیا راسکین دریافتند که جایگزین‌های مصنوعی قند مانند ساخارین، سوکرالوز و آسپارتام که در آدامس، نوشیدنی‌های رژیمی، بستنی، غذاهای پخته‌شده در فر و حتی برخی ویتامین‌ها و داروها وجود دارد، می‌تواند باکتری‌های مفید روده مانند ای‌کولای و ای‌فاکالیس را به باکتری‌های خطرناک تبدیل کند.

دکتر هاؤوی چیچگر، نویسنده این مطالعه و مدرس ارشد علوم پزشکی در دانشگاه آنگلیا راسکین، گفت: مطالعه ما نخستین مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد برخی از شیرین‌کننده‌های موجود در غذا و نوشیدنی مانند ساخارین، سوکرالوز و آسپارتام می‌تواند باکتری‌های طبیعی و سالم را به عوامل بیماری‌زا تبدیل کند.این مطالعه نشان داد که مصرف شیرین‌کننده‌های مصنوعی به مقدار دو قوطی نوشابه رژیمی در روز، می‌تواند توانایی این باکتری‌ها را به حمله به بافت پوششی روده و از بین بردن آن‌ها افزایش دهد.دکتر چیچگر گفت: این تغییرات بیماری‌زا شامل تشکیل لایه‌میکروبی و افزایش چسبندگی و حمله باکتری‌ها به سلول‌های بافت پوششی روده انسان است.وی افزود: این تغییرات می‌تواند منجر به حمله باکتری‌های روده به روده ما و آسیب به آن شود و منجر به عفونت خونی و از کار افتادن اندام‌ها شود.مطالعاتی که پیشتر انجام شده، نشان داده است که تشکیل این نوع لایه میکروبی ارتباط نزدیکی با باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک و افزایش خطر بیماری‌ها دارد و می‌تواند باعث عفونت‌های مرتبط با اندامهای بدن شود.

محققان همچنین دریافتند که باکتری‌های ای‌کولای و ای‌فاکالیس نیز می‌تواند در کبد، غدد لنفاوی و طحال تجمع یافته و منجر به ایجاد عفونت شود.از آنجا که محبوبیت شیرین‌کننده‌های مصنوعی بیشتر شده است و بیش از هر زمان دیگری سهمی بزرگ‌تر از رژیم غذایی انسان‌ها را تشکیل می‌دهند، نویسندگان می‌گویند «درک اینکه این افزودنی غذایی بر سر میکروب‌های روده چه تاثیری می‌گذارد و چگونه می‌توان این آثار مخرب را بهبود بخشید، بسیار حیاتی است.»

بعد از بیدار شدن از خواب شکلات بخورید

ایسنا: بر اساس تصورات موجود خوردن شکلات در وعده صبحگاهی احتمالا مسیری سریع‌السیر در رسیدن به چاقی است، اما نتایج تحقیق جدید نشان داده است که ایده‌ای سالم‌تر از آن است که بسیاری از افراد تصور می‌کنند.محققان بیمارستان Brigham and Women's بوستون ایالات‌متحده می‌گویند: با تعویض تخم‌مرغ و بیکن با مقداری شکلات، شاهد سوزاندن چربی بیشتر و کاهش سطح قند خون در طول روز خواهید بود.

در واقع گروهی از محققان بین‌المللی کشف کردند که مصرف شکلات طی زمانی خاص بعد از بیدارشدن از خواب موجب ارتقاء سلامت می‌شود.

در این تحقیق، ۱۹ زن که روزانه یک ساعت بعد از بیدارشدن از خواب ۱۰۰ گرم شکلات مصرف می‌کردند، مورد بررسی قرار گرفتند. این گروه همچنین مصرف مقداری شکلات یک ساعت قبل از خواب را نیز ارزیابی کردند. سپس افزایش وزن و دیگر موارد در افرادی که شکلات مصرف نمی‌کردند را با این افراد مورد مقایسه قرار دادند.

نتایج این تحقیق نشان داد، مصرف شکلات در زمان‌های ذکر شده موجب افزایش وزن در این زنان نشد و مصرف شکلات در هر زمانی بر اشتهاء فرد، تعادل میکروبیوم و کیفیت خواب آنان تاثیرگذار بود به همین دلیل، به نظر می‌رسد یک ظرف حاوی غلات شکلاتی در وعده صبحانه، گزینه خوبی برای سوخت‌وساز بدن باشد.

محققان دریافتند خوردن شکلات در وعده صبحگاهی موجب چربی‌سوزی خواهد شد و سطح گلوکز خون را کاهش داده در نتیجه اقدامی اساسی برای افراد در معرض خطر ابتلا به دیابت است. خوردن شکلات قبل از خواب شبانه نیز منجر به تغییر در استراحت و متابولیسم بدن در روز بعد خواهد شد.

دانشمند علوم اعصاب و محقق این تحقیق فرانک آ. جی. ال. سچیر، اظهار کرد: نتایج این تحقیق نه فقط مصرف چه چیزی، بلکه زمان مصرف را که بر متابولیسم فیزیولوژیکی موثر بر تنظیم وزن تاثیر دارند را نیز برجسته کرده است.

مارتـا گارنولت، دیگر محقق این تحقیق گفت: «وزن شرکت‌کنندگان این تحقیق با دریافت کالری تغییر نکرد و نتایج نشان می‌دهد که شکلات میزان مصرف انرژی را کاهش می‌دهد همچنین در این تحقیق نیز با خوردن شکلات شاهد کاهش گرسنگی، کاهش اشتها و میل کمتر به مصرف شیرینی مانند تحقیقات گذشته بودیم.»

شایان‌ذکر است، این نتایج حاصل تحقیقات مرتبط با زنان در دوران یائسگی است.

پزشکی

تشخیص کلسترول بالا از روی چشم ها

مهر: کلسترول بالا عمدتا به دلیل اضافه وزن، خوردن بیش از حد غذای چرب، ورزش نکردن کافی و همچنین سیگار کشیدن و نوشیدن مشروبات الکلی ایجاد می شود، اما می تواند ارثی هم باشد.

نگران کننده ترین نکته در مورد این مشکل، شهرت آن به عنوان "قاتل پنهان" است. تقریباً غیرمصلحن است که بدون آزمایش خون بدانید آیا دچار کلسترول بالا هستید یا خیر. اما برخی علائم می‌توانند به ما در احتمال ابتلاء به کلسترول خون بالا کمک کنند.به طور خلاصه، کلسترول بالا زمانی رخ می‌دهد که مقدار زیادی ماده چربی معروف به کلسترول در خون وجود داشته باشد.اگرچه مقداری کلسترول برای عملکرد سلول مورد نیاز است، اما مقدار زیاد آن می‌تواند رگ‌های خونی را مسدود کند.این مشکل، احتمال ابتلاء به مشکلات قلبی یا سکته را افزایش می‌دهد. با رعایت یک سبک زندگی سالم از طریق ورزش مداوم و تغذیه سالم می‌توان کلسترول را کاهش داد.گرچه این تصور غلط وجود دارد که کل کلسترول ذاتاً بد است، اما لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) و هایپرکلسترولمی خانوادگی (FH) به عنوان کلسترول "بد" شناخته می‌شوند.

کلسترول بد می‌تواند خطر بیماری قلبی را افزایش دهد زیرا این ماده چرب در داخل رگ‌ها جمع می‌شود.اگر اضافه وزن دارید، مبتلا به دیابت هستید، بیش از ۴۰ سال سن دارید یا اگر سابقه خانوادگی کلسترول بالا یا مشکلات قلبی دارید، بهتر است آزمایش بدهید. تنها راه تشخیص میزان کلسترول بالا، آزمایش خون است. اما متخصصان معتقدند چشم‌ها هم می‌توانند کلسترول بالا را نشان دهند.به گفته محققان، دو علامت کلسترول بالا در چشم وجود دارد. ایجاد هاله زردرنگ در اطراف چشم می‌تواند نشانه کلسترول بالا باشد.یا اگر در نزدیکی قسمت رنگی چشم موسوم به "قوس قرنیه"، قوس وسیعی وجود داشته باشد، می‌تواند نشان دهد که سطح کلسترول "بد" بالا است؛ این تشخیص توسط چشم پزشک امکان پذیر است.

تاثیر جانبی یک دارو در کاهش خطر ابتلا به سرطان

ایسنا: بر اساس مطالعه جدیدی که نتایج مصرف استاتین را برای یک دوره چهار ساله پیگیری کرده است، تجویز داروهای استاتین برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی می‌تواند خطر ابتلای آنان را به سرطان و مرگ ناشی از سرطان کاهش دهد. این مطالعه نشان می‌دهد در مقایسه با کسانی که استاتین مصرف نکرده‌اند، کسانی که از این داروها استفاده می‌کنند، ۱۶ درصد کمتر احتمال ابتلا به سرطان دارند. همچنین احتمال مرگ بر اثر سرطان نیز در کسانی که استاتین مصرف می‌کنند، ۲۶ درصد کمتر است.

تحقیقات قبلی نشان داده است تعداد زیادی از بیماران مبتلا به نارسایی قلب، به سرطان مبتلا می‌شوند.متخصصان این پدیده را ناشی از عوامل مشترک بین سرطان و نارسایی قلبی می‌دانند که سازمان ملی بهداشت انگلیس آن را ناتوانی قلب در پمپاژ کافی خون در بدن تعریف می‌کند.این عوامل مشترک، شامل التهاب و برخی زمینه‌های ژنتیکی است.با این حال، این مطالعه مبتنی بر مشاهده وضع بیماران قلبی که بیش از ۸۷ هزار نفر را در هنگ کنگ بررسی کرده است، بزرگ‌ترین تحقیق از این نوع برای بررسی ارتباط مستقیم بین استفاده از استاتین و خطرات مرتبط با پیشرفت سرطان و مرگ ناشی از سرطان در میان بیماران مبتلا به نارسایی قلبی است.

استاتین‌ها داروی مهار HMG-CoA ردوکتاز هستند که برای کاهش چربی خون تجویز می‌شود و به کنترل بیماری قلبی و کاهش مرگ و میر افراد مبتلا به بیماری‌های قلب‌وعروق کمک می‌کند. از این دسته از داروها معمولا برای کاهش کلسترول نیز در درمان بیماران مبتلا به کلسترول بالا استفاده می‌شود.

طبیعت گردی در دوران کرونا

نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است که قرار گرفتن در معرض فضاهای طبیعی هنگام اولین دوره قرنطینه کووید ۱۹ در سال ۲۰۲۰ بر روی سلامت روان شهروندان اسپانیایی و پرتغالی مفید بوده است.

این تحقیق نشان داد که در پرتغال، در دوره قرنطینه اول ناشی از پاندمی کووید ۱۹، افرادی که بیشتر در فضاهای عمومی طبیعی مانند پارک‌ها و مناطق ساحلی حضور پیدا کرده بودند، یا قادر به تماشای چنین فضاهایی از محل زندگی خود بودند، با میزان کمتر استرس، پریشانی روانی و علائم روان تنی مواجه بودند.در اسپانیا نیز کسانی که رابطه خود را با فضای طبیعی خصوصی مانند گیاهان داخل منزل یا فضاهای سبز عمومی حفظ کرده یا افزایش دادند، استرس و علائم روان تنی کمتری داشتند. دکتر «آنا ایزابل ریبیرو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پورتو اسپانیا، در این باره می‌گوید: «ما تصمیم گرفتیم بررسی کنیم که آیا فضاهای طبیعی، عمومی و خصوصی تأثیر مفیدی بر سلامت روان شهروندان اسپانیایی و پرتغالی داشته است تا به آنها کمک کنیم بهتر با اثرات منفی پاندمی مقابله کنند.»چندین مطالعه قبلی نیز تأثیر مثبت قرار گرفتن در معرض فضاهای طبیعی بر سلامت روان یعنی در کاهش استرس، اضطراب و بهبود سلامت روانشناختی را نشان داده اند.

برای انجام این تحقیق، از همه شهروندان ۱۸ ساله به بالا، ساکن اسپانیا یا پرتغال نظرسنجی آنلاین به عمل آمد.

این بررسی جنبه‌های مربوط به فراوانی و نوع فضاهای قرار در معرض فضاهای طبیعی (عمومی و خصوصی)، قبل و حین قرنطینه اول، بهداشت روان برای ارزیابی سطح استرس، اختلالات روانی و علائم جسمی و مسائل جامعه شناختی را در نظر گرفت.

آگهی مناقصه عمومی

به شماره ۲۱۵/۱۳۴۹۸ مورخ ۱۴۰۰/۴/۵

شرکت آب و فاضلاب شیراز در نظر دارد از طریق برگزاری مناقصه عمومی موضوع: اجرای ۱۵۰۰ فقره انشعاب فاضلاب بصورت پراکنده در سطح شیراز به همراه ۱۰۰۰ متر شبکه فاضلاب به قطر ۲۵۰ م م و منهول شیراز بر اساس فهرست بهاء شبکه جمع آوری ابنیه و فاضلاب سال ۱۴۰۰به شرح زیر به شرکت ها و پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید

۱- **محل اجرا :** شیراز –سطح شهر شیراز

۲- **مدت اجرا :** ۱۲ ماه .

۳-**محل اخذ اسناد مناقصه و تسلیم پیشنهادات:**شیراز-بولوار آیت اله ربانی- نبش کوچه ۱۷ - اداره مرکزی (دبیر خانه شرکت)- تلفن: ۸-۳۲۸۱۱۵۶-۰۷۱۳ .

۴- **برآورد اولیه :**۴۹۰۵۲۰۲۷۱۷۵ ریال .

۵-**تاریخ شروع فروش اسناد :** ۱۴۰۰/۴/۱۲

۶- **تاریخ نهائی فروش اسناد مناقصه:** تا پایان وقت اداری روزسه شنبه مورخ۱۴۰۰/۴/۱۵

۷- تاریخ نهائی عودت اسناد مناقصه تکمیل شده توسط مناقصه گر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۵/۲

۸- **تاریخ بازگشایی پاکات:**ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۵/۳ درمحل سالن کنفرانس شرکت.

۹-سه مدارک که فاقد امضاء، مشروط،مخدوش و مدارکی که بعداز انقضاء مدت مقرر در این آگهی واصل شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۱۰- مناقصه بصورت یک مرحله ای با ارزیابی کیفی برگزار و اعتبار آن از محل بودجه جاری شرکت می باشد .

۱۱-**دستگاه نظارت :** شرکت مهندسی مشاور مهاب قدس

۱۲-**اعتبار پیشنهاد ها:** سه ماه و قابل تمدید به مدت سه ماه دیگر

۱۳- **مبلغ تضمین شرکت در مناقصه :** ۱۷۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال.

۱۴-**قیمت اسناد :** ۲۰۰۰۰۰۰۰ ریال واریز به حساب شماره ۰۱۰۵۶۹۹۰۲۲۰۰۴ بانک ملی شعبه مرکزی به نام شرکت آب و فاضلاب شیراز.

۱۵-**نوع تضمین شرکت در مناقصه :** ضمانت نامه بانکی بنام شرکت آب و فاضلاب شیراز- چک بانکی تضمین شده به نفع کارفرما (شرکت آب و فاضلاب شیراز) - واریز به حساب شرکت (هماهنگی با امور مالی شرکت آبفا شیراز) - مسدودی مطالبات مناقصه گر در صورت وجود مطالبات از شرکت آب و فاضلاب شیراز .

۱۶-سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه درج شده است.

۱۷-این آگهی دو نوبت در روزنامه منتشر می شود.

متقاضیان می توانند قبل از خرید اسناد و شرکت در مناقصه از طریق سایت های زیر، اطلاعات مناقصه را دریافت نموده و اقدام به خود ارزیابی نموده و چنانچه امتیاز مناسبی در خود ارزیابی کسب می نمایند ، اسناد را خریداری کنند.

*وب سایت جهت بار بینی آگهی مناقصه www.abfa-shiraz.com , http://iets.mporg.ir , www.nww.co.ir می باشد.

شرکت ها و پیمانکارانی که دارای رتبه بندی سازمان برنامه و بودجه کشور در پایه ۵ و بالاتر رشته آب بوده و مایل به شرکت در مناقصه می باشند می توانند با اعلام آمادگی کتبی نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.

* با توجه به الزام ثبت اطلاعات مناقصات در پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات کلیه شرکت کنندگان در مناقصه می بایست در پایگاه مذکور به آدرس دبی ثبت نام و کد کاربری دریافت و همراه با پاکات پیشنهاد خود کد کاربری را تحویل نمایند.

http://iets.mporg.ir
شناسه آگهی: ۱۱۵۶۸۷۱
نوبت اول: ۱۴۰۰/۴/۸
نوبت دوم: ۱۴۰۰/۴/۹

شرکت آب وفاضلاب شیراز

آگهی موضوع ماده۳ قانون و ماده۱۳آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۰۶۸۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مصمنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای شاپور شهریور فرزند جواد به شماره شناسنامه ۶۹ صادره از نورآباد در شادسانگ عرصه و اعیان یکباب ساختمان تجاری مسکونی به مساحت ۳۹۹/۴۰ مترمربع پلاک ۶۷۲ فرعی از ۵ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵ اصلی قطعه ۹ واقع در بخش ۷ فارس خریداری از مالک رسمی آقای مهراب صالحی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۴/۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۴/۲۳

۹۳/م.الف–رییس اداره ثبت اسناد واملاک محسنی–حسینی