

سلول‌های بنیادی بینایی بینایی را به ارمغان آوردند



دانشمندان ژاپنی با استفاده از پیوند سلول‌های بنیادی موفق شدند بینایی سه بیمار را بازگردانند. در این تحقیق، چهار نفر که دچار اختلال کمبود سلول‌های بنیادی لیمبال (LSCD) بودند، تحت درمان قرار گرفتند. درمان این افراد یک سال پیش آغاز شده بود و درحال حاضر، سه نفر از آنها بهبود چشمگیری در بینایی خود تجربه کرده‌اند؛ اما بهبود بینایی فرد چهارم ماندگار نبود. این چهار نفر نخستین افرادی هستند که پیوند سلول‌های بنیادی را برای درمان قرنیه‌های آسیب‌دیده دریافت می‌کنند. اگر حلقه لیمبال (حلقه‌ی تیره اطراف عنبیه) از سلول‌های بنیادی تپه‌ی شود، افراد به اختلال کمبود سلول‌های بنیادی لیمبال مبتلا می‌شوند که از ورود نور به داخل چشم جلوگیری کرده و بینایی را از بین می‌برد. کوهی نیشیدا، چشم‌پزشک دانشگاه اوژاکای ژاپن و همکارانش از سلول‌های بنیادی پر توان القایی برای ساخت پیوندهای قرنیه استفاده کردند. پزشکان، سلول‌های خونی را از یک اهداکننده سالم گرفتند و پس از برنامه‌ریزی، آنها را به یک لایه نازک و شفاف از سلول‌های اپیتلیوم قرنیه تبدیل کردند. این تیم مشغول آزمایش‌های بالینی بیشتر برای افزایش کارایی درمان مذکور است.

سلامت‌ایران

رابطه میان استرس و دیابت!

دکتر مهتاب نیرومند، فوق تخصص غدد بزرگسالان در بیمارستان شهدای تجریش و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: «استرس به تنهایی باعث بروز بیماری در افراد نمی‌شود، اما در مبتلایان به بیماری مذکور، به دلیل افزایش قند خون، مدیریت و کنترل آن ضروری است.» هر عامل جسمی مانند بیماری، تب، عفونت و یا روحی و روانی مانند رویداد‌های عاطفی و سوگ عزیزان، استرس محسوب می‌شود. به گفته وی، در مواجهه با استرس تشریح یک‌سری از هورمون‌ها در بدن افزایش می‌یابد تا سلول‌های بدن توانایی دفاع از بدن را داشته باشند؛ «این هورمون‌ها مصرف گلوکز در سلول‌ها را کاهش می‌دهند تا گلوکز بیشتری برای سلول‌های دفاعی باقی بماند. بنابراین ممکن است یک نوع مقاومت به انسولین در بدن ایجاد شده و سطح گلوکز افزایش یابد.» به گفته این متخصص غدد، هنگام مواجهه با استرس‌های شدید (مثل بستری در بیمارستان و...) قندخون بیمار به صورت موقت افزایش می‌یابد، اما پس از رفع آنها شاهد کاهش قند خون هستیم. با توجه به این که استرس به صورت موقت قند خون فرد را بالا می‌برد، استفاده از روش‌های کنترل و مدیریت استرس در این افراد بسیار اهمیت دارد و فرد باید با رعایت رژیم غذایی و دارویی مناسب، قند خون خود را کنترل کند. نیرومند ورزش منظم را عاملی مؤثر در کنترل قند خون و استرس دانست و گفت: «ورزش مناسب، منظم و مداوم نه تنها قند خون را کنترل می‌کند، بلکه به مدیریت و کاهش استرس فرد نیز کمک می‌کند. همچنین، به دلیل افزایش اندروژین‌ها و هورمون‌های شادی آور در مغز، می‌تواند سطح استرس را کاهش دهد.»

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

چهار خاصیت شیر در برابر آلودگی‌هوا

شیر کلسیم، فسفر و منیزیم زیادی دارد که این مواد معدنی از جذب سرب و فلزات دوظرفیتی در بدن جلوگیری می‌کنند



نرگس خاتعلی‌زاده گروه جامعه

تکراری‌ترین عبارت این روزها همچنان می‌تواند تأثیر منفی خود را بر افراد پیر و جوان بگذارد. اما آنچه در میان آلودگی هوا و آلاینده‌های موجود در آن تکراری نمی‌شود، این است که تنها نجات‌دهنده واقعی ما خودمان هستیم! این موضوعی است که دکتر آمیتیس رضضانی، دبیر انجمن متخصصین عفونی کشور و مدیر گروه تحقیقات بالینی انستیتو باستور بر آن تأکید دارد. او در گفت‌وگو با جام جم به بیان راه‌های مراقبت و حفاظت از جسم و جان مان در این روزهای آلوده می‌پردازد.

حرف از آلودگی هوا که می‌شود، همه نگاه‌ها به سمت بیماری‌های تنفسی می‌رود؛ این موضوع چقدر به حقیقت هوای آلوده نزدیک است؟

واقعیت این است که آلودگی هوا می‌تواند انواع و اقسام بیماری‌ها را ایجاد کند و فهرست بلندی از بیماری‌ها را به همراه داشته باشد؛ از بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان، بیماری‌های گوارشی، کلیوی و کبدی گرفته تا آسم و مشکلات پوستی، که همواره ممکن است فرد با چالش‌های جدی دچار سازد. اما آنچه مشخص است این است که یکی از بیماری‌هایی که آلودگی هوا به‌طور خیلی جدی در آن نقش دارد بیماری‌های عفونی و هدف‌قرار دادن سیستم تنفسی است. چرا؟ به دلیل این‌که محیط آلوده می‌تواند باعث ایجاد رادیکال‌های آزاد به‌خصوص در بافت ریه شود؛ رادیکال‌هایی که به طور اختصاصی به سیستم تنفسی آسیب می‌زنند.

منظور از سیستم تنفسی چیست؟

سیستم تنفسی از مجاری بینی شروع می‌شود و تا آخرین قسمت‌های بافت ریه ادامه دارد و

می‌تواند همه اجزای راتحت تأثیر قرار دهد.

آلودگی هوا چطور می‌تواند این سیستم را تحت تأثیر قرار دهد؟

آلودگی هوا باعث می‌شود که مقاومت در مقابل عوامل عفونی، ویروسی و باکتریایی کاهش پیدا کند. درواقع آن عوامل دفاعی که در برابر ورود میکروب‌ها، باکتری‌ها و ویروس‌ها مقابله می‌کردند، حالا مقاومت‌شان کم شده و بدن فرد را مستعد عفونت‌هایی می‌کند که در بافت ریه رخ خواهد داد.

آیا همه چیز به همین جا ختم می‌شود؟

البته که نه! این آلودگی‌ها به جریان خون وارد می‌شوند و به سایر اعضای بدن می‌روند و آسیب‌های دیگری را نیز به آنها وارد می‌کنند. در واقع، درست است که مسیر اصلی و هدف رادیکال‌های آزاد بافت ریه و سیستم تنفسی است، اما موضوع آن قدر گسترده است که می‌تواند سایر اعضای بدن را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

فارغ از این‌که انتظار هوای

پاک، حق مسلمی برای افراد جامعه است، اما در شرایط فعلی، ما چطور می‌توانیم از خودمان مراقبت کنیم؟

برای اولین قدم و شاید

اساسی‌ترین قدم،

بهتر است تا آنجا که

می‌توانیم و برپایمان

بهبود سیستم گوارش

در هوای آلوده، بدن باید آلاینده‌ها را از طریق ادرار و مدفوع دفع کند و مصرف شیر موجب بهبود عملکرد سیستم مذکور می‌شود



نرم‌شدن تنفس

یکی دیگر از مهم‌ترین خواص شیر برای آلودگی‌ها نرم‌شدن غشای مخاطی سیستم تنفسی، معده و مری است



جذب ویتامین D

مصرف شیر می‌تواند به تامین ویتامین D و کلسیم مورد نیاز بدن در هوای آلوده کمک کند و مانع کمبود ویتامین بدن شود



چطور از این روزهای آلوده به سلامت عبور کنیم؟

عبور از هوای خاکستری

ممکن و مقدور است، در خانه بمانیم و کمتر در مواجهه با آلودگی هوا قرار بگیریم. از طرف دیگر، در و پنجره‌های خانه را درزگیری کنیم و اجازه ورود هوای آلوده به خانه را ندهیم. وجود دستگاه تصفیه هوا هم می‌تواند به بهبود شرایط داخل خانه کمک کند و درصده بالایی از آلودگی هوا را از محیط حذف کند.

اگر مجبور به حضور در محیط باز و اجتماع باشیم چطور؟

در چنین شرایطی، استفاده از ماسک می‌تواند عوامل آلوده‌کننده را به مقدار

زیادی فیلتر و حذف می‌کند.

یکی از موضوعاتی مطرح در همگیری کرونا

این بود که استفاده مداوم از ماسک هم می‌تواند تهدیدکننده سلامت باشد. این موضوع راجع به زمان فعلی و آلودگی هوا صدق نمی‌کند؟

در زمان کرونا، موضوع کمبود اکسیژن به‌خصوص در رابطه با استفاده مداوم و مکرر از ماسک مطرح شد. این ماسک نه تنها در فضای

باز، بلکه در مکان‌های بسته‌ای مانند دانشگاه‌ها و محیط‌های کاری نیز استفاده می‌شد و حتی در صورت حضور فرد بیمار در خانه، سایر اعضای خانواده نیز از ماسک استفاده می‌کردند. اما اکنون وضعیت چگونه است؟ درحال حاضر، در فضای باز اکسیژن کافی وجود ندارد و آنچه هست، آلودگی است. در این شرایط، ماسک به‌عنوان یک فیلتر عمل می‌کند و دیگر نگرانی بابت کمبود اکسیژن و تهدید سلامتی فرد وجود ندارد.

آلودگی هوا چطور؟

آنچه که شاید در میان توصیه‌های همیشگی برای مقابله با آلودگی هوا ممکن است نادیده گرفته شود، نوشیدن آب و مصرف بالای مایعات است. درواقع مشکل اصلی در آلاینده‌ها این است که باعث حضور رادیکال‌های آزاد در بافت ریه می‌شوند و بدیهی است که هرچه مایعات، به‌خصوص آب بیشتری مصرف کنیم، آلاینده‌های بیشتری دفع و از بدن حذف می‌شوند. به موارات مصرف بالای آب، مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه، به‌ویژه میوه‌هایی که دارای ویتامین‌های C و E هستند، به‌شدت توصیه می‌شود. این محصولات به تقویت سیستم ایمنی کمک کرده و مانع از التهاب می‌شوند. آلودگی هوا به دلیل ایجاد التهاب، یکی هم می‌تواند در فردی آسم را به وجود بیاورد و هم آسم را به مرحله حمله برساند. در هر دو حالت، لازم است که با مراقبت‌های توصیه‌شده، خودمان را در برابر این مسأله ایمن کنیم.

یکی از

موضوعاتی مطرح در همگیری کرونا

این بود که استفاده

مداوم از ماسک هم

می‌تواند تهدیدکننده

سلامت باشد. این

موضوع راجع به زمان

فعلی و آلودگی هوا

صدق نمی‌کند؟

در زمان کرونا، موضوع

کمبود اکسیژن

به‌خصوص در رابطه با

استفاده مداوم و مکرر از

ماسک مطرح شد. این

ماسک نه تنها در فضای

یکی از

موضوعاتی مطرح در همگیری کرونا

این بود که استفاده

مداوم از ماسک هم

می‌تواند تهدیدکننده

سلامت باشد. این

موضوع راجع به زمان

فعلی و آلودگی هوا

صدق نمی‌کند؟

در زمان کرونا، موضوع

کمبود اکسیژن

به‌خصوص در رابطه با

استفاده مداوم و مکرر از

ماسک مطرح شد. این

ماسک نه تنها در فضای

آگهی مناقصه عمومی

(نوبت دوم)

موسسه عمران ساحل در نظر دارد ۱۱ عدد تاور آتش نشانی بدون ماشینور مربوط به پروژه تجهیز و تغییر کاربری اسکله‌های ۱ تا ۱۵ بندر پتروشیمی پارس را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

لذا از داوطلبان حائز شرایط شرکت در مناقصه فوق دعوت می‌شود از تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۲ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۱ جهت دریافت اسناد و مدارک اولیه مناقصه، نامه اعلام آمادگی جهت شرکت در مناقصه را به آدرس ایمیل Askari.parsport2@gmail.com ارسال نمایند.

- اسناد مناقصه پس از تایید به صورت الکترونیکی ارسال می‌گردد.
- داوطلبان جهت دریافت هر گونه اطلاعات با شماره تلفن ۰۲۱-۳۳۲۱۹۲۱۲ داخلی ۴۴۳۷ آقای عسکری تماس حاصل فرمایند.
- ضمناً هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی

(نوبت دوم)

موسسه عمران ساحل در نظر دارد در خصوص تامین، اجرا و نصب استراکچر پایپ رگ و هندرسیل به وزن حدود ۳۶ تن مربوط به پروژه طرح و احداث تمبیه‌خانه فاضلاب صنعتی پترو پالایش گنگان واقع در استان بوشهر را به شرح ذیل از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

لذا از داوطلبان حائز شرایط شرکت در مناقصه فوق دعوت می‌شود حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۰ جهت ارائه اسناد و مدارک اعلام از: حداقل ۳ نمونه قرار داد مشابه، اساتنامه، آگهی ثبت تغییرات، اسناد مربوط به توان نیروی انسانی، توان تجهیزاتی، توان مالی، توان مدیریتی، حسن سابقه، یعنی و اسناد مثبتی مالی را به موسسه عمران ساحل واحد اسور قرار دادها آقای کریمپور به آدرس اینترنتی Contract.os.ki@gmail.com ارسال نمایند.

- شرایط لازم جهت مناقصه: جزو وندور لیست بلند و زات نفت، دارای ظرفیت تولید به شرکت‌ها ارسال خواهد شد.

تلفن تماس: ۰۲۱۳۳۲۱۹۲۱۲ - داخلی ۴۴۴۶

- ضمناً هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

شهردار تبریز خیر داد:

اجرای ۳۰ رشته مسیرگشایی جدید در سال ۱۴۰۴

دهیم که سرمایه‌گذاری برای سال‌های آتی شهر است. هوشیار با اشاره به نقش شورای ششم در کسب موفقیت‌های بدست آمده گفت: در صورت ارزیابی عملکرد شورای اسلامی شهر در دوره ششم، به نسبت شوراهای قبلی تقریباً و تحقیقا این دوره در تراز بالاتری نسبت به شورای‌های قبلی است. شهردار تبریز در ادامه سخنان خود افزود: در تمامی کلاس‌ها هر عملکرد دوره ششم شورای اسلامی شهر در حوزه حمل و نقل به نسبت شورای پنجم موفق‌تر آمیز بوده است. وی ادامه داد: در حوزه حمل و نقل در ۱۰ سال گذشته ۵۰ دستگاه اتوبوس خریداری شده بود ولی در سه سال گذشته ۵۰۰ اتوبوس خریداری شده است همچنین ۲۵۰۰ تاکسی نوسازی شده و

شهردار تبریز از پیش‌بینی اجرای ۳۰ رشته

مسیرگشایی جدید در بودجه سال ۱۴۰۴ خیرداد، یعقوب هوشیار در جریان برگزاری

دویست و بیست و یکمین جلسه شورای پارلمان شهری در خصوص دستور جلسه دوم بررسی گزارش عملکرد منابع و مصارف شش ماهه برنامه و بودجه مصوب سال ۱۴۰۳ شهرداری تبریز اظهار کرد: امسال ۵۰۰ میلیارد تومان اوراق مشارکت در قالب بدهی‌های شهرداری که میراث دوره‌های قبلی بود پرداخت شد تا از اعمال جرایم سنگین بانکی برای شهرداری جلوگیری شود. وی اضافه کرد: در کنار آن، توانستیم ۵۰۰ میلیارد تومان سهم شهرداری را نزد بانک شهر افزایش



خط یک مترو نیز تکمیل شده است. هوشیار با اشاره به رتبه

اول تبریز در هوشمند سازی شهری تصریح کرد: ۲۰۰ کیلومتر

فیبرنوری در تبریز کارشده و همچنین ۶۰۰ دوربین برای نصب

در تقاطع‌های شهر خریداری شده است. وی درمورد احداث

ورزشگاه ۱۵ هزار نفری نیز گفت: مطالعات ورزشگاه ۱۵ هزار

نفری به پایان رسیده است و در هفته آینده آن به شورا

ارائه خواهد شد. شهردار تبریز با اشاره به بودجه بندی سال

۱۴۰۴ تصریح کرد: مبنای بودجه سال‌آتی مسیرگشایی است که

بر اساس آن ۳۰ مسیر اولویت‌دار برای اجرا مشخص شده است.

وی ادامه داد: تلاش داریم در ۳ ماه آینده مسیرگشایی‌های

شهید بی‌مل و شهید سعیدی به اتمام برسد. هوشیار در

خصوص خرید ماشین آلات سنگین نیز گفت: در حوزه خرید

ماشین آلات سنگین برای اولین بار نسبت به خرید جرثقیل و

۲۰ دستگاه زباله‌کش اقدام شده که در مرحله تجهیز قرار دارند.