

داروساز در کشور حضور دارند. به گفته اکبر رنجبرزاده، معاون اجتماعی و امور مجلس سازمان نظام پزشکی، همچنین ۲۱ دانشکده داروسازی و ۱۶ هزار داروخانه در کشور وجود دارد که در حوزه دارویی درگیر آموزش و ارائه خدمات هستند. او از وزیر جدید بهداشت، درخواست کرده است که تکريم نخيگان داروسازی کشور را در دستور کار قرار دهد.

در اسپانيا، به دليل گرمای شديد جان سپردند. به گزارش اورژانس اسپانيا، دمای هوا در بیشتر مناطق این کشور هنوز بالاست. در یکی از این حوادث، جسد یک مرد ۷۶ ساله که در خانه اش جان سپرده بود، توسط خدمات بهداشتی پیدا شد؛ درحالی که دمای بدنش بیش از ۴۰ درجه سانتی گراد بود.

چه کنیم تا التهاب روده نگیریم

ابتدا باید بگویم که التهاب روده چیست. این عارضه، نوعی بیماری خودایمنی شامل کولیت اولسراتیو و بیماری کرون است. به نوشته مدیسن نت، با رعایت چند نکته، می توان از این عارضه پیشگیری کرد. اما این نکته ها کدام هستند؟

نکته اول در دست غذا خوردن است. در این مطلب تأکید خاصی بر رژیم مدیترانه ای و نیز دریافت فیبر شده است. در این رژیم غذایی مواد مفیدی برای روده وجود دارند؛ مثل سبزی و میوه و غلات کامل، لوبیا، آجیل و دانه ها و روغن زیتون. توصیه بعدی پر تحرک و فعال ماندن است. ورزش می تواند برای سیستم ایمنی و دستگاه گوارش نیز مناسب باشد. توصیه بعدی حفظ سلامت روان است. مغز بر روده و روده بر مغز اثر دارند و استرس می تواند این فرایند را مختل کند. در نهایت اینکه هیدراته ماندن هم راه حل مناسبی است. آب، دستگاه گوارش را حفظ و روان می کند و باید ۸ فنجان در روز آب نوشید.

خطر قلبی شیرین کننده های مصنوعی

تحقیقات جدید نشان داده که شیرین کننده های مصنوعی می تواند خطرات قلبی را افزایش دهد. به نوشته مدیسن نت، در این تحقیق ثابت شده نوشابه یا مافین شیرین شده با اریتریتول، احتمال لخته شدن و فشار به قلب را افزایش می دهد.



۳۰۰۰

مطالعه در دنیا درباره سل ترابی و ژن ترابی در حال انجام است و نشان می دهد با وجود اینکه جزو گران ترین درمان های جهان به شمار می روند اما حرکت در مسیر آن شتاب گرفته است.

کشورهای پیشگام در علم سلول درمانی

۱ آمریکا
انواع خاصی از سرطان مانند لوسمی و لنفوم

۲ اتحادیه اروپا کشورهای عضو: آلمان، فرانسه، ایتالیا، اسپانیا و سوئد؛ بیماری های قلبی - عروقی و سرطان و برخی بیماری های نادر

۳ ژاپن
بیماری های عصبی مانند پارکینسون، بازسازی بافت و ترمیم اندام ها

۴ کره جنوبی
سرطان و بیماری های خودایمنی

۵ چین
سرطان های خونی از جمله تالاسمی

۶ انگلستان
سلول درمانی همراه با ژن درمانی برای درمان اختلالات خونی، همچنین بیماری های چشمی و ترمیم قلب و عروق

۷ ایران
بیماری پوستی پیسی و مطالعه درباره سایر بیماری ها

کمک به سالمندان جهان

متخصصان تأکید می کنند بسا افزایش سن، بروز بیماری های مزمن و دژنراتیو (شامل سرطان، دیابت، پارکینسون، آلزایمر، اتریت روماتوئید و پوکی استخوان) دست یابی و دسترسی به درمان های سلولی و ژنی اهمیت بیشتری پیدا کرده و با ضرب بیشتر می تواند منجر به بهبود بیماران شود.

سلول درمانی

به پیوند سلول زنده از خود فرد یا فرد سالم دیگر با هدف بازسازی بافت بدن گفته می شود که در درمان اختلالات خونی، درمان سرطان، تقویت سیستم ایمنی بدن، رفع نیازهای پیوند عضو (به وسیله بازسازی بافت ها یا اندام های آسیب دیده)، درمان بیماری های عصبی و... کاربرد دارد.

نکته

شامل تغییر ژن های درون سلول های فرد برای درمان یا پیشگیری از بیماری های مثل فیبروز کیستیک، هموفیلی، انواع خاصی از نابینایی یا درمان انواع سرطان هاست. با پیشرفت تحقیقات، ژن درمانی برای درمان طیف گسترده ای از بیماری ها از جمله قلبی، دیابت و اختلالات عصبی مانند آلزایمر هم نویدبخش است.



عوامل طول عمر

محققان دانمارکی در تحقیقی ادعا کرده اند که ۴ عامل اثرگذار بر افزایش طول عمر را کشف کرده اند. آنها این ۴ عامل اجتماعی را ازدواج، جنسیت، تحصیلات و نژاد دانسته اند. در این تحقیق، البته عوامل پیچیده اجتماعی و فردی باعث طول عمر دانسته شده است و نه صرفاً یک عامل.

سلول درمانی در جمع ۸ کشور جهان هستیم

ایران با تولید یک داروی پیشرفته جزو کشورهای مجهز به سل ترابی شده است

گزارش

مریم سرخوش روزنامه نگار

با اضافه شدن ایران، تنها ۸ کشور جهان به علم سلول درمانی مجهز شده و به داروهای آن دسترسی دارند. در ایران داروی سل ترابی «ریکار سل» سال گذشته وارد فهرست دارویی شد و از آن زمان به شکل تجاری در حال تولید و عرضه است. این دارو برای درمان بیماری پوستی پیسی (بیماری که باعث ایجاد لکه های روشن و سفید در نقاطی از پوست بدن می شود) به کار می رود و برای تولید آن از سلول خود فرد

استفاده می شود. عملکرد آن هم مشابه جراحی سر پایی پوستی است اما اثربخشی آن نسبت به داروهای پوستی و شیمیایی که حدود ۳۰ درصد هستند، ۵۰ تا ۷۰ درصد بیشتر می شود. حسن جلیلی، عضو هیأت مدیره گروه سلامت و دارویی برکت در گفت و گو با همشهری درباره اهمیت سل ترابی، ژن ترابی و همین دارویی که با علم روز دنیا در اختیار بیماران کشور قرار گرفته به چند نکته مهم اشاره می کند.

نجات کودکان با ژن ترابی

عضو هیأت مدیره گروه دارویی برکت درباره اهمیت ژن ترابی هم بیان می کند: «برخی از بیماری های که بشر با آن دست و پنجه نرم می کند ناشی از فلور میکروبی (میکروبایوت) است که در روده، ریه، دهان و... وجود دارد. از موارد مسجل بروز آسم در کودکان این میکروبایوت هاست، به همین دلیل پروسهایی طی شده که با استفاده از ژن درمانی فلور میکروبی کودکانی را که دچار این بیماری هستند تغییر دهند آن را حذف کنند. یک کار تحقیقاتی با چند میلیون دلار بودجه در حال انجام است و اگر به نتیجه برسد، می تواند کودکان زیادی را نجات دهد.»

۶

رتبه اول در منطقه

به گفته جلیلی، در حال حاضر ۸ کشور دنیا دارای مجوز داروی سلول درمانی هستند. آمریکا، اروپا (در مجموع)، کره و ژاپن در رتبه های بالایی قرار دارند و ایران و روسیه هم یک دارو دارند. البته ایران تنها کشور منطقه است که چنین ظرفیتی را ایجاد کرده و زیرساخت آن به حدی رسیده که رگولاری هم ایجاد شده است. به همین دلیل باید تلاش کرد این رتبه طی سال های آتی سهم ایران باشد، چون در کشورهای همسایه آگاهی و مطالبه درباره سل ترابی بالاست و این مسئله یک ظرفیت خوب به شمار می رود و ظرفیت هاب شدن در منطقه (ظرفتی در میان کشورهای خاورمیانه) را فراهم کرده است.

خطر بزرگ دود سیگار برای کودکان

گزارش ۲

پروانه بندپی روزنامه نگار

شاید شنیده باشید که دود سیگار بیشتر از آنکه سلامت فرد مصرف کننده سیگار را تهدید کند، برای سلامت افراد غیر سیگاری که در نزدیکی فرد سیگاری هستند، ضرر دارد. باید گفت این حرف کاملاً در ست و علمی است و البته بیش از بزرگسالان، سلامت کودکان را تهدید می کند. با هم نکته هایی را در این باره مرور می کنیم.

۱. کودکانی که والدین سیگاری دارند، در خطر ابتلا به انواع بیماری ها قرار دارند حتی سندرومی به نام «سندروم مرگ ناگهانی نوزادان» وجود دارد که باعث مرگ ناگهانی و غیرمنتظره نوزاد در خواب می شود و معمولاً هیچ نشانه قبلی ندارد. نوزاداتی که در معرض دود سیگار هستند، در خطر این سندروم هستند.

۷ خطر بزرگ، بیخ گوش کودکان دارای والدین سیگاری

دودی که فرد سیگاری پس از استنشاق آن را بازدم می کند، «دود اصلی» است. به دود وارد شده به محیط بعد از استنشاق دخانیات، «دود دست دوم» و به دود رسوب پیدا کرده روی سطوح مثل میبل و تخت «دود دست سوم» می گویند. برخلاف آنچه عموم تصور می کنند، اتفاقاً دود دست دوم و دست سوم سیگار، خطرات جدی و عارضه های ناخوشایندی برای افراد دور و اطراف فرد سیگاری به خصوص کودکان دارد. دود سیگار والدین با همان دود دست دوم یا دود غیر مستقیم می تواند تأثیرات منفی زیادی بر سلامت کودکان داشته باشد. در این گزارش به مهم ترین عوارض و مضرات آن اشاره می کنیم:

مشکلات تنفسی: کودکان در معرض دود سیگار بیشتر دچار مشکلات تنفسی مانند سرفه های مکرر، خشن خسن سینه و تنگی نفس می شوند. همچنین خطر ابتلا به بیماری هایی مثل آسم و برونشیت در این کودکان افزایش می یابد.

عفونت های گوش میانی: دود سیگار می تواند باعث افزایش عفونت های گوش میانی در کودکان شود که ممکن است منجر به مشکلات شنوایی شود.

سندروم مرگ ناگهانی نوزاد: این امکان وجود دارد که یک کودک که بر اثر استنشاق دود سیگار والدینش، جان خود را از دست بدهد. این پدیده، به ویژه در نوزادان و کودکان خردسال که سیستم تنفسی و ایمنی آنها هنوز تکامل پیدا نکرده، خطرناک تر است.

تأثیرات منفی بر رشد مغزی: برخی از مطالعات نشان داده که قرار گرفتن در معرض دود سیگار می تواند بر برخی از انواع کودکان تأثیر منفی بگذارد و باعث کاهش توانایی های شناختی و یادگیری آنها شود.

افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی: دود سیگار می تواند باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی در آینده شود؛ زیرا تأثیرات منفی روی عروق خونی و سیستم قلبی-عروقی دارد.

تضعیف عملکرد ریه: قرار گرفتن در معرض دود سیگار می تواند رشد و تکامل ریه های کودکان را تحت تأثیر قرار داده و عملکرد ریه آنها را کاهش دهد.

تغذیه

آرش نهاوندی؛ روزنامه نگار

تن ماهی بخوریم یا نخوریم؟



تن ماهی جزو غذاهای محبوب شهروندان است، چرا که زندگی مدرن و ششهری، اجازه آشناسزی مداوم را به آنها نمی دهد، اما استفاده از آن خوب است یا بد؟ برای آگاهی از ویژگی ها، مزایا و خطرات تن ماهی برای سلامت با دکتر مجید حسن قعی، نایبرئیس انجمن تغذیه به ایران گفت و گویی انجام داده ایم که نکته هایی از آن را پیش رو دارید.

- تن ماهی در واقع با روغن درست شده و از نظر کالری مطمئناً کالری آن بیشتر از ماهی ای است که به صورت کبابی یا به صورت پخته مصرف می کنید.
- برای فسقواری ماهی تن به آن مقدار زیادی نمک می زنند، در واقع علاوه بر چربی، ماهی تن شور هم می شود که این نیز یکی از مشکلات ماست.
- اگر روغنی که به این ماهی می زنند، روغن گیاهی نباشد و دارای منشأ حیوانی باشد، در واقع کمک می کند که کلسترول هم در این ماده غذایی زیاد شود.
- تن ماهی یا کلا ماهی بیشتر از ماهی سرشار از پروتئین است که به تأمین منابع پروتئینی مورد نیاز فرد چه در سنین خردسالی و چه سنین بزرگسالی کمک می کند.
- توصیه ما به عنوان کارشناس تغذیه این است که افراد حداقل هفته ای یک یا ۲ بار از ماهی به عنوان یک منبع غذایی مهم استفاده کنند. همچنین توصیه می شود کودکان، زنان باردار و زنان شیرده ماهی یا ماهی تن نخورند.
- مشکل دیگر آن است که اکنون ما چیزی به عنوان آلودگی جیوه ای در ماهی ها داریم که به دلیل آلودگی دریاهاست و این ماهی ها را نباید به کودکان داد.
- البته ماهی هایی را که در حوضچه های کنترل شده پرورش می یابند و اطمینان داریم که آب آنها جیوه ندارد و آلوده نیست را می توان مصرف کرد و مصرف تن ماهی که از ماهی های پرورش یافته در این حوضچه ها درست شده باشد نیز منعی ندارد.
- اگر فلز قوطی کنسرو، خوب اندود نشده باشد و با ماده غذایی ترکیب شود، می تواند سمی تولید کند که روی حافظه فرد اثر سوء می گذارد.
- ماهی هایی که در کنسروها استفاده می شوند، اغلب بزرگ و تیل اند و می توانند برای سلامت فرد مشکل ایجاد کنند. استفاده از گونه های کوچک به این منظور بهتر است.
- اگر کنسرو، خوب و کیوم نشده باشد، می تواند سم بوتولینوم تولید کند. اگر حسن می کنید کنسروتان خوب و کیوم نشده، بی خیالش شوید.

آگهی مناقصه عمومی (۱۲-۱۴۰۳)

شهرداری منطقه ۲۱ در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید.

ردیف	موضوع پروژه	برآورد اولیه پروژه (ریال)	شرایط و رتبه بندی مرتبط با موضوع پروژه	تضمین حسن انجام تعهدات	مبلغ ضمانتنامه در مناقصه (ریال)	مدت انجام خدمات
۱	عملیات تکمیلی تراش و روکنش مکانیزه آسفالت بزرگراه لنگرگی، فتح و... در سطح منطقه ۲۱ (تهیه آسفالت با کارفرما)	۳۰۳,۵۴۲,۸۶۶,۵۰۰	دارا بودن گواهینامه رتبه سه رشته حمل و نقل (راه و ترابری) با تخصص راه سازی از سازمان برنامه و بودجه کشور، ثبت نام در سامانه تهران، من. دارا بودن ظرفیت آزادکاری در لیست مجاز سامانه پیمانکاران، قراردادهای و مناقصات شهرداری تهران در حوزه معاونت فنی و عمرانی الزامی می باشد.	٪۵	۹,۲۰۵,۰۰۰,۰۰۰	۹ ماه
۲	مرمت و احداث رختکن و سرویس بهداشتی ورزشی شهرک شهرداری، توانیابان و سرای محله باشگاه نفت در سطح منطقه ۲۱	۱۸۳,۵۷۵,۴۶۲,۱۹۲	دارا بودن گواهینامه رتبه پنج رشته ابنیه با تخصص ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور، ثبت نام در سامانه تهران، من. دارا بودن ظرفیت آزادکاری در لیست مجاز سامانه پیمانکاران، قراردادهای و مناقصات شهرداری تهران در حوزه معاونت فنی و عمرانی الزامی می باشد.	٪۵	۵,۵۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰ ماه
۳	ایجاد گذر کودک و پاتوق محلی مهدوی زورآورد در سطح منطقه ۲۱	۳۱۰,۵۶۰,۹۴۴,۶۰۰	دارا بودن گواهینامه رتبه پنج رشته حمل و نقل (راه و ترابری) با تخصص راه سازی یا ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور، ثبت نام در سامانه تهران، من. دارا بودن ظرفیت آزادکاری در لیست مجاز سامانه پیمانکاران، قراردادهای و مناقصات شهرداری تهران در حوزه معاونت فنی و عمرانی الزامی می باشد.	٪۵	۹۳۲,۰۰۰,۰۰۰	۸ ماه
۴	عملیات احداث اسکان کارگری ناحیه ۱ و ۲ منطقه ۲۱ (مرتبه دوم)	۲۸۲,۱۰۶,۷۴۳,۴۵۰	دارا بودن گواهینامه رتبه چهار رشته ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور، ثبت نام در سامانه تهران، من. دارا بودن ظرفیت آزادکاری در لیست مجاز سامانه پیمانکاران، قراردادهای و مناقصات شهرداری تهران در حوزه معاونت فنی و عمرانی الزامی می باشد.	٪۵	۸,۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه
۵	عملیات احداث نیروگاه خورشیدی در سطح ناحیه ۱ (در مجاورت بوستان نرسک) شهرداری در منطقه ۲۱	۳۴۷,۷۰۲,۶۴۲,۷۸۵	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته نیرو با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت تأمین کنندگان شهرداری تهران الزامی می باشد.	٪۱۰	۱,۱۰۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه
۶	بازرسیایی سطح منطقه، محورهای نمونه شاهد، تراسس و بلوار اصلی و وردآورد و محورهای طرح تحول ۲۰ گانه (مجموع ۸)	۷۴,۶۱۸,۸۶۳,۸۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته کشاورزی یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران الزامی می باشد.	٪۱۰	۲,۲۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه

الف: محل ارایه خدمات: در سطح منطقه ۲۱

ب: محل تحویل اسناد و قبول پیشنهادات: تحویل اسناد به نشانی تهرانسر میدان کمال الملک، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۲۱ طبقه دوم امور قراردادهای و قبول پیشنهادات طبقه همکف دبیرخانه مرکزی شهرداری منطقه ۲۱

ج: میزان و نوع سپرده شرکت در مناقصه: ارائه ضمانتنامه بانکی با اعتبار حداقل سه ماهه شرکت در مناقصه که بایستی به حساب ۱۰۰۴۵۱۱۳۴۲۹ به بانک شهر شعبه تهرانسر، در وجه شهرداری منطقه ۲۱ واریز گردد، مورد تأیید می باشد.

د: مهلت دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: حداکثر تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۶

ه: بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و برابر بند ۴ ماده ۱۰ آئین نامه معاملات، شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار می باشد. هزینه آگهی به عهده پرنندگان مناقصه بوده ودارندگان امضاء مجاز و تعهدآور شرکت ها می بایستی تمامی صفحات، مدارک و اسناد مناقصه موجود در پاکت های (الف و ب) را مهر و امضاء نموده و بصورت لاک و مهر شده به دبیرخانه منطقه تحویل نمایند. نظر به اینکه منطقه دارای سیستم مدیریت محیط زیست ISO ۱۴۰۰۱ می باشد، رعایت موازین زیست محیطی برای کلیه شرکت کنندگان الزامیست.

و: کلیه پیمانکاران ملزم به رعایت الزامات ایمنی- بهداشت و محیط زیست (HSE) ابلاغ شده به کلیه مناطق شهرداری تهران می باشند.

ز: اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد.

ح: متقاضیان می توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بازگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت <http://business.tehran.ir> اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

کودکان از مای آموزند

از خط کشی عابر پیاده عبور کنیم