چهار خاصیت انار

محافظت از سلامت قلب

این میوه از ایجاد پلاک در عروق جلوگیری می‌کند، جریان خون را بهبود می‌بخشد و کلسترول بد (LDL) را کاهش می‌دهد

کنترل قندخون

انار مانند سایر میوه‌ها حاوی قند طبیعی است که خوردن آن به کاهش قند خون ناشتا در بیماران دیابتی کمک‌می‌کند

سرشار از آنتی‌اکسیدان

ویتامین C موجود در انار، خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و به جلوگیری از آسیب سلولی کمک می‌کند

جلوگیری از التهاب

در انار ترکیبی به نام پونیکالاگین وجود دارد که خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد

یک بیماری و چند راه ابتلا

HPV، شایع‌ترین بیماری مقاربتی در سراسر جهان شناخته شده است

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

شیوع گسترده ویروس HPV در سراسر جهان، مهم‌ترین دلیلی است که لزوم افزایش آگاهی درباره این بیماری را به ما گوشزد می‌کند؛ نوعی بیماری که درعین سادگی اما می‌تواند گاهی خطراتی جدی با خود به همراه داشته باشد. این را دکتر آمیتیس رمضانی، متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری در گفت‌وگو با جام جم می‌گوید که معتقد است رعایت چند راه پیشگیری ساده، می‌تواند احتمال ابتلا به این ویروس در افراد را به حداقل‌ترین حالت ممکن برساند.

این روزها ویروس HPV یا همان ویروس زگیل تناسلی، بیشتر از هر وقت دیگری بر سر زبان‌ها افتاده است. این ویروس از چه نظر می‌تواند اهمیت داشته باشد؟

ویروس پاپیلومای انسانی، بیش از ۲۰۰ نوع دارد که ۴۰ نوع آن از طریق رابطه جنسی منتقل می‌شود و ناحیه تناسلی را درگیر می‌کند. برای همین هم اسم این ویروس که می‌آید، ذهن همه افراد درگیر تنها این ۴۰ نوع می‌شود؛ چون بیشتر شیوع و نمود را داشته و طبیعتا اهمیت بیشتری هم برایمان دارد.

علاوه بر شیوع، خطرناک هم هست؟

واقعیت این است که این ویروس‌ها دو گروه کم‌خطر و پرخطر دارند؛ نوع کم‌خطر آنها مانند ویروس شماره ۶و۱۱ است که بیماری خطرناکی ایجاد نمی‌کند، سرطانی نیست و تنها با ظهور زگیل، ظاهر ناخوشایندی در ناحیه تناسلی فرد مبتلا ایجاد می‌کنند؛ ضمن این‌که حامل ویروس است و می‌تواند این بیماری را به فرد دیگری هم انتقال بدهد.

و نوع پرخطر آن؟

برخی از انواع این ویروس‌ها مانند نوع ۱۶، ۱۸، ۳۱ و... از انواع پرخطر ویروس HPV هستند اما چرا مهم است؟ چون می‌توانند عامل بیماری‌زایی از جمله ایجادکننده سرطان دهانه رحم باشند ولی به‌طور کلی، ما با انواع بی‌خطر این ویروس بیشتر مواجه هستیم.

ابتلا به این ویروس، علامتی هم دارد؟

عفونتی که این ویروس‌ها ایجاد می‌کنند، اغلب بدون علامت هستند و خود فرد اصلا متوجه ابتلا به آن نمی‌شود. مگر این‌که به مرحله ظهور زگیل‌ها برسد. در واقع همان‌قدر که بی‌علامت هستند، همان اندازه هم راحت درمان می‌شوند و به‌صورت خودبه‌خودی بهبود پیدا می‌کنند و متوسط بین هشت ماه تا دو سال، چیزی بین ۸۰ تا ۹۰ درصد، به‌طور کامل از بین می‌روند. مگر انواع پرخطر آن‌که تمایل بیشتری به ماندگاری و تداوم و باقی ماندن در بدن دارند.

چقدر احتمال ابتلا به نوع پرخطر آن می‌تواند برای افراد وجود داشته باشد؟

بدیهی است که هرچقدر فرد از نظر جنسی فعال‌تر باشد، با افراد متعددی در ارتباط باشد و شریک جنسی ثابتی نداشته باشد، بیشتر در معرض خطر ابتلا به این ویروس آن هم از نوع پرخطرش قرار خواهد گرفت. از طرف دیگر، احتمال ابتلا به نوع پرخطر این ویروس در فردی که شریک جنسی ثابتی دارد، به مراتب کمتر است.

راه انتقال این ویروس فقط به رابطه جنسی پرخطر محدود می‌شود؟

هنوز که هنوز است ما یک پاسخ قطعی برای این‌که بگوییم تمام راه‌های انتقال HPV را شناخته‌ایم، نداریم. البته که اصلی‌ترین راه انتقال از طریق رابطه جنسی است و طبیعتا هرچه فرد از نظر جنسی فعال‌تر باشد، ریسک ابتلا هم بیشتر است اما راه‌های دیگری هم وجود دارد. مثلا یکی از راه‌های انتقال بیماری، انتقال افقی است؛ یعنی چه؟ یعنی انتقال بیماری از طریق اشیا و وسایل آلوده که فرد به آن وسیله دست می‌زند و دست آلوده‌اش به قسمت‌های مختلف بدن برخورد می‌کند. انتقال ویروس از طریق یک توالت فرنگی که افراد زیادی از آن استفاده می‌کنند یا مراکز آرایشی بهداشتی که بهداشت خوبی ندارند هم می‌تواند امکان‌پذیر باشد.

و رعایت بهداشت شخصی، چقدر می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به این ویروس و این بیماری تأثیرگذار باشد؟

طبیعتا بسیار اهمیت دارد؛ چنان‌که شست‌وشوی دست‌ها نه تنها از ویروس HPV که از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های عفونی مانند ویروس‌های گوارشی، تنفسی، جلدی و... هم جلوگیری می‌کند؛ ضمن این‌که بسیاری از انواع این ویروس، با الکل ضدعفونی می‌شود و از بین می‌رود، مگر انواع بدقلق آن مانند تایپ ۱۶ که مقاوم است.

یکی از دغدغه‌های افراد، احتمال خطر و ابتلا به این ویروس در استخر است؛ شما آن را تایید می‌کنید؟

خیر؛ حضور در استخر و آب استخر، به‌هیچ عنوان نمی‌توان خطر ابتلا به ویروس HPV را داشته باشد.

با درنظر گرفتن راه‌های مختلف انتقال، پس نگاه اغلب مردم به این بیماری و نحوه ابتلا به آن، نگاه نادرستی است؟

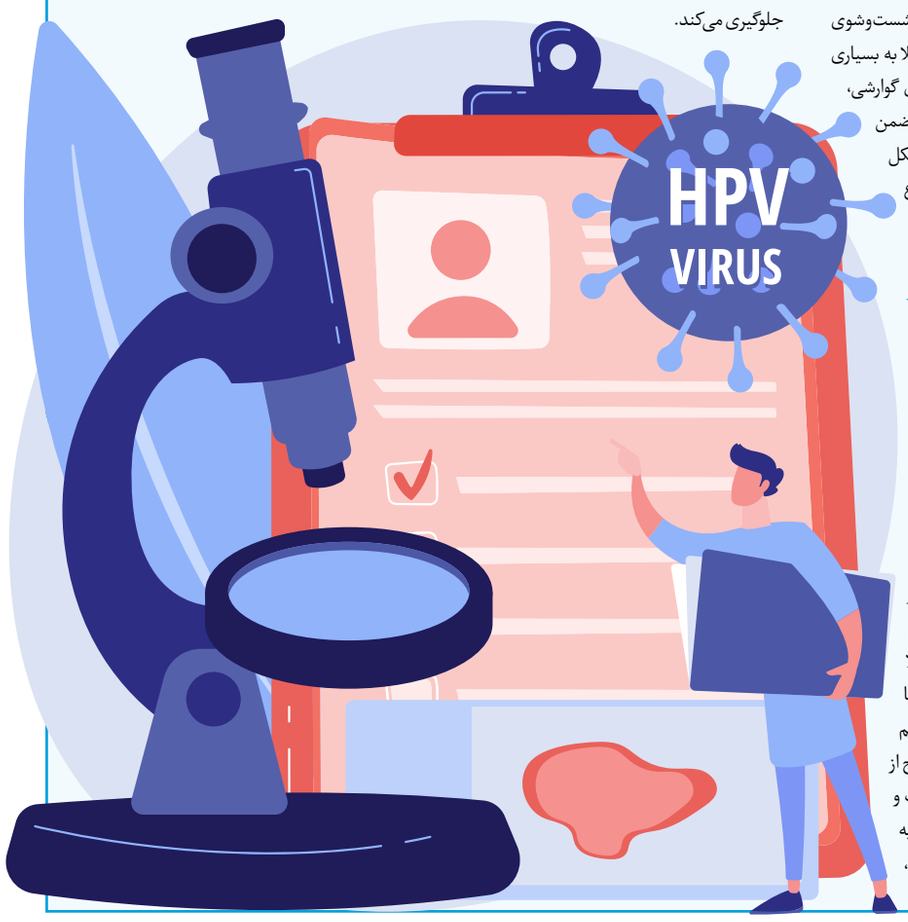
بله همین‌طور است! ما با چه بسیار افرادی مواجه بودیم که تماس جنسی نداشته‌اند اما به این بیماری مبتلا شده‌اند. این موضوع نشان می‌دهد که ما در مورد زگیل تناسلی، نگاه اشتباهی داریم و در اولین تصور، ذهن‌مان به رابطه خارج از عرف می‌رود در صورتی‌که این‌طور نیست و راه‌های ابتلای دیگری هم وجود دارد. به نظر می‌رسد که ما در رابطه با این بیماری، به یک اصلاح فرهنگ نیاز داریم.

در میان راه‌های جلوگیری از ابتلا به این ویروس، واکسیناسیون، چه جایگاهی دارد؟

بسیار تأثیرگذار است و به‌شدت توصیه می‌شود؛ در واقع با وجود این‌که در برنامه ایمن‌سازی ملی هنوز وجود ندارد اما در کشور موجود و در دسترس است. سال‌هاست که واکسن HPV به‌عنوان یکی از مؤثرترین روش‌های پیشگیری از این بیماری‌ها در بسیاری از کشورها به برنامه‌های واکسیناسیون ملی اضافه شده و این موضوع به‌طور جدی در ایران نیز در دست بررسی است. آنچه مشخص است این‌که واکسن این ویروس، از ابتلا به انواع کم‌خطر و از آن مهم‌تر نوع پرخطر ویروس جلوگیری می‌کند.

و نهایتا درمان! سیر درمانی بیماران مبتلا به این ویروس، چطور پیش می‌رود؟

طبیعتا اگر بدخیم باشد (که البته بسیار کم و نادرست) که رویکرد خاص خودش را دارد اما به‌طور کلی، ویروس HPV و اغلب ویروس‌ها، درمان اختصاصی ندارند و قرار نیست ما ویروس را ریشه‌کن کنیم بلکه باید علامت‌ها و نشانه‌هایش را درمان می‌کنیم. چنانچه در این ویروس هم درمان آن محدود به درمان ظاهری آن می‌شود و از روش‌های مختلف مانند ژل و محلول تا جراحی و لیزر و... زگیل‌های ناحیه تناسلی از بین برده می‌شود. یعنی درمان این ویروس فقط مسأله ظاهری است و تقریبا خطری فرد را تهدید نمی‌کند.



یادداشت

مریم بهشتی‌زواره | کارشناس تغذیه مرکز بهداشت شمال تهران

روغن مناسب، غذای سالم خانواده سالم

امسال پویش ملی آموزش همگانی تغذیه سالم از تاریخ ۱۷ آذرماه تا ۳۰ آذرماه با تاکید بر شعار «روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم» برگزار می‌شود. چاقی یک عامل خطر برای بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت نوع ۲ و انواع خاصی از سرطان‌هاست.

بیماری‌های غیرواگیر عامل اصلی مرگ‌ومیر در سراسر جهان است. اگرچه علل افزایش میزان اضافه‌وزن و چاقی، بسیار زیاد و متنوع است اما افزایش در مصرف کل چربی به‌عنوان یک عامل بالقوه توصیف شده‌است.

بسیاری از اسیدهای چرب دارای خواص هورمونی یا التهابی بوده و ممکن است در فرآیندهای فیزیولوژیکی متنوعی مانند عملکرد سیستم ایمنی، بهبود زخم و تنظیم بیان ژن نقش داشته باشند. برخی از اسیدهای چرب برای رشد و توسعه سیستم عصبی در رحم و در ماه‌های اول زندگی مهم بوده و برخی دیگر ممکن است بر خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر در آینده تأثیر بگذارند. اسیدهای چرب اشباع و ترانس در رژیم غذایی را می‌توان با سایر مواد مغذی مانند اسیدهای چرب چند غیراشباع، اسیدهای چرب تک غیراشباع از منابع گیاهی یا کربوهیدرات‌های موجود در غذاهای حاوی فیبر غذایی طبیعی مانند غلات کامل، سبزیجات، میوه‌ها و حبوبات جایگزین کرد.

اسیدهای چرب اشباع شده را می‌توان در گوشت‌های چرب، غذاهای لبنی و چربی‌ها و روغن‌های سفت مانند کره، روغن نیمه‌جامد، روغن نخل و روغن نارگیل و اسیدهای چرب ترانس در غذاهای پخته و سرخ‌شده، تنقلات از پیش‌بسته‌بندی شده و گوشت و... یافت. چربی ترانس یا اسیدهای چرب ترانس، اسیدهای چرب غیراشباع هستند که از منابع صنعتی یا طبیعی به‌دست می‌آیند.

چربی ترانس شریان‌ها را مسدود می‌کند و خطر حمله قلبی و مرگ را افزایش می‌دهد.

توصیه‌های کنونی بر اهمیت الگوهای غذایی از جمله منابع سالم چربی‌های رژیمی، مانند روغن‌ها با چربی غیراشباع بالا و روغن اشباع کم تاکید دارند. روغن زیتون سرشار از چربی تک‌غیراشباع به‌ویژه اسید اولئیک و سایر اجزای جزئی از جمله ویتامین E، پلی‌فنول‌ها و مولکول‌های لیپیدی بوده که ممکن است به خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی آن کمک کند.

برخی روغن‌های گیاهی ممکن است مزایای بالقوه‌ای داشته باشند، ترکیب کلی روغن‌های گیاهی تجاری معمولا به نفع اسیدهای چرب امگا-۶ است. گزینه‌های سالم‌تر مانند روغن زیتون، روغن کانولا و روغن مخلوط برای یک رژیم غذایی متعادل توصیه می‌شود.

روغن‌های مایع بر دو نوع سرخ‌کردنی و مایع معمولی هستند که هرکدام کاربرد خاص دارند. روغن‌های مایع کانولا یا کلزا با اسید اروسیک پایین دارای خواص تغذیه‌ای بالایی هستند. این روغن جزو معدود روغن‌هایی است که نسبت امگا ۶ به امگا ۳ مناسبی دارد و از این‌رو در زمره بهترین روغن‌ها از لحاظ خواص تغذیه‌ای است.

حل سودوکو ۴۷۶۱

۵	۲	۶	۳	۹	۷	۸	۴	۱
۳	۹	۴	۱	۶	۸	۲	۵	۷
۸	۱	۷	۲	۴	۵	۳	۶	۹
۱	۳	۹	۷	۲	۶	۵	۸	۴
۷	۶	۲	۸	۵	۱	۹	۷	۳
۴	۸	۵	۹	۷	۳	۱	۲	۶
۲	۴	۸	۶	۱	۹	۷	۳	۵
۹	۷	۳	۵	۸	۴	۶	۱	۲
۶	۵	۱	۴	۳	۲	۵	۹	۸

سودوکو ۴۷۶۲

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.

	۳						۹	
۹								۵
			۸		۲			
		۱		۴		۶		
			۷		۵			
		۴		۸		۳		
			۳		۸			
								۸
							۷	

	۹					۵		
۳							۷	
			۹		۶			
		۴		۸		۹		
			۵		۱			
		۷		۳		۸		
			۴		۷			
۸								
	۱					۴		

	۴					۲		
۸							۶	
			۳		۲			
		۱		۸		۵		
			۷		۶			
		۳		۹		۶		
			۲		۸			
۹							۱	
	۵					۶		

	۶					۹		
۵								۳
		۸		۲				
		۱		۴		۶		
		۴		۸		۳		
		۳		۸				
		۸						۸
						۷		
		۸				۴		

	۴					۶		
۸								۳
			۳		۲			
		۱		۸		۵		
			۷		۶			
		۳		۹		۶		
			۲		۸			
۹							۱	
	۵					۶		

شرکت توزیع نیروی برق استان البرز
آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همزمان با ارزیابی کیفی
نوبت اول

شماره مناقصه / شماره فراخوان در سامانه ستاد	موضوع مناقصه	مبلغ پایه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	زمان بازگشایی پاکات ارزیابی کیفی
۱۴۰۳۰۸۸ / ۲۰۰۳۰۰۵۲۲۱۰۰۰۰۸۸	انجام فعالیت‌های خدمات مشترکین در بخش‌های فروش انشعاب و انرژی، وصول مطالبات، تست، نصب و بهینه‌سازی لوازم اندازه‌گیری در ساوجبلاغ و نظرآباد	۳۹۸.۷۷۵.۲۶۴.۴۸۴	۱۴.۰۶۵.۰۰۰.۰۰۰	۱۴۰۳/۱۰/۱۱ ساعت ۸
۱۴۰۳۰۸۹ / ۲۰۰۳۰۰۵۲۲۱۰۰۰۰۸۹	انجام فعالیت‌های خدمات مشترکین در بخش‌های فروش انشعاب و انرژی، وصول مطالبات، تست، نصب و بهینه‌سازی در مهرشهر و چهارباغ	۳۳۵.۰۴۸.۴۹۶.۴۲۳	۱۲.۱۵۲.۰۰۰.۰۰۰	۱۴۰۳/۱۰/۱۱ ساعت ۸:۳۰
۱۴۰۳۰۹۰ / ۲۰۰۳۰۰۵۲۲۱۰۰۰۰۹۰	انجام فعالیت های خدمات مشترکین در بخش‌های فروش انشعاب و انرژی، وصول مطالبات، تست، نصب و بهینه‌سازی در غرب شهرستان کرج	۳۱۹.۲۷۶.۱۰۹.۱۴۴	۱۱.۶۸۰.۰۰۰.۰۰۰	۱۴۰۳/۱۰/۱۱ ساعت ۹
۱۴۰۳۰۹۱ / ۲۰۰۳۰۰۵۲۲۱۰۰۰۰۹۰	انجام فعالیت‌های خدمات مشترکین در بخش‌های فروش انشعاب و انرژی، وصول مطالبات، تست، نصب و بهینه‌سازی در جنوب شهرستان کرج و اشتهارد	۳۱۳.۶۳۹.۶۲۵.۶۳۷	۱۱.۵۱۰.۰۰۰.۰۰۰	۱۴۰۳/۱۰/۱۱ ساعت ۹:۳۰
۱۴۰۳۰۹۲ / ۲۰۰۳۰۰۵۲۲۱۰۰۰۰۹۰	انجام فعالیت‌های خدمات مشترکین در بخش‌های فروش انشعاب و انرژی، وصول مطالبات، تست، نصب و بهینه‌سازی در شرق شهرستان کرج	۳۰۳.۱۶۴.۹۶۷.۲۲۱	۱۱.۱۹۵.۰۰۰.۰۰۰	۱۴۰۳/۱۰/۱۱ ساعت ۱۰
۱۴۰۳۰۹۳ / ۲۰۰۳۰۰۵۲۲۱۰۰۰۰۹۳	انجام فعالیت‌های خدمات مشترکین در بخش‌های فروش انشعاب و انرژی، وصول مطالبات، تست، نصب و بهینه‌سازی در شهرستان فردیس	۲۳۳.۱۰۷.۱۰۰.۵۰۱	۹.۰۹۵.۰۰۰.۰۰۰	۱۴۰۳/۱۰/۱۱ ساعت ۱۰:۳۰

۱- دستگاه مناقصه گزار: شرکت توزیع نیروی برق استان البرز
۲- شرایط لازم جهت شرکت در مناقصه:
۲-۱- شرکت‌های دارای رتبه‌بندی معتبر نیرو از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور (حداقل رتبه ۵ نیرو) با در نظر گرفتن مبلغ پایه مناقصه و ظرفیت مجاز یا گواهی تائید صلاحیت از وزارت کار و امور اجتماعی در رشته خدمات عمومی
۲-۲- گواهی صلاحیت ایمنی از اداره کار
۳- مهلت خرید و محل دریافت اسناد مناقصه: متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۰ لغایت ۱۴۰۳/۰۹/۲۵ با مراجعه به درگاه www.setadiran.ir نسبت به خرید و دانلود اسناد اقدام نمایند
۵- قیمت پایه مناقصه: به شرح جدول فوق می‌باشد.
۶- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: به شرح فوق و مبلغ مندرج در اسناد مناقصه می‌باشد که مناقصه گران بایستی سپرده مذکور را به‌صورت ضمانتنامه بانکی یا فیش بانکی واریزی به حساب شماره ۰۱۰۱۵۲۰۱۵۲۰۰۶ نزد بانک صادرات شعبه چهارراه طالقانی کرج و یا چک بانکی تضمینی و یا ضبط از حساب مطالبات تایید شده مناقصه گر نزد مناقصه گزار ارائه نمایند.
۷- مهلت و محل تحویل پاکت الف و بارگذاری پیشنهادات در سامانه ستاد: حداکثر تا ساعت ۱۵ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۰ پاکت الف را به دبیرخانه امور تدارکات واقع در کرج، بلوار طالقانی شمالی، پل آزادگان، ابتدای بلوار امام رضا(ع)، امور تدارکات شرکت توزیع نیروی برق استان البرز تحویل و در خصوص بارگذاری سایر پاکات در سامانه ستاد اقدام نمایند.
۸- بازگشایی پاکات ارزیابی کیفی: مطابق جدول بالا
۹- بازگشایی پاکات الف و ب و ج: پس از اعلام نتایج ارزیابی کیفی متعاقبا اعلام می‌گردد.
۱۰- زمان اعتبار پیشنهاد قیمت مناقصه گران: از تاریخ تحویل پیشنهاد به مدت ۳ ماه
بدیهی است به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و یا پیشنهاداتی که پس از مهلت مقرر در این فراخوان واصل می‌گردند مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.
هزینه آگهی و کارمزد سامانه ستاد بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان البرز

جام جم
سازمان آگهی‌ها ۴۹۱۰۵۰۰۰
daneshpayam.agahi@gmail.com