

این سرطان قابل پیشگیری

سازمان جهانی بهداشت (WHO) خواستار اقدام قاطع جهانی برای از بین بردن سرطان دهانه رحم شد؛ یک بیماری قابل پیشگیری که سالانه جان بیش از ۳۵ هزار زن را می‌گیرد.
تدروس آدهانوم قیرسوس، دبیرکل سازمان جهانی بهداشت درمقاله‌ای که پیش از اجلاس منتشر شد، بر فوریت و امکان سنجی حذف سرطان دهانه رحم تأکید و آن را یک فرصت تاریخی توصیف کرد. او با تأکید بر تأثیر چشمگیر واکسن ها، تشخیص ها و درمان ها در مبارزه با این بیماری، نوشت؛ برخلاف اکثر سرطان های دیگر، تقریباً همه موارد سرطان دهانه رحم و مرگ‌ومیرهای مرتبط با آن قابل پیشگیری است. تقریباً تمام سرطان های دهانه رحم توسط ویروس پاپیلوماوی انسانی (HPV) ایجاد می شوند و به‌طور نامتناهی بر زنان در کشورهای با درآمد کم و متوسط تأثیر می‌گذارد که ۹۴ درصد از مرگ‌ومیرهای ناشی از سرطان دهانه رحم را تشکیل می‌دهند. در حالی که کشورهای با درآمد بالا در حال حذف شدن هستند که به آمار کمتر از چهار مورد در هر ۱۰۰ هزار زن اطلاق می‌شود. بسیاری از کشورها هنوز دسترسی عادلانه به ابزارهای نجات زندگی ندارند. حذف سرطان دهانه رحم یک دستاورد بزرگ بهداشت عمومی و گواهی بر قدرت همبستگی جهانی خواهد بود؛ این در حالی است که ما ابزار و فرصت لازم را داریم و امروز زمان اقدام است.



دکتر لادن عباسیان، رئیس مرکز تحقیقات ایدز با اشاره به اجرای همگانی پوشش من هم تست اچ‌آی‌وی می‌دهم، گفت: حس ترس از بیماری در بیماران ایدز به دلیل عدم آگاهی مردم است. هدف پوشش این است که همه مردم آزمایش دهند و آگاهی کسب کنند. افراد اگر بخواهند تست دهند همیشه شرایط برایشان فراهم است و یکسری مراکز مشاوره بیماری های رفتاری وجود دارند. عباسیان از ادامه زندگی برای افراد مبتلا به بیماری ایدز گفت و ادامه داد: کسی که دارو استفاده می‌کند دیگر بیماری را انتقال نمی‌دهد. مادر مبتلا به اچ‌آی‌وی، می‌تواند با مصرف دارو بچه‌دار شود بدون این‌که بیماری به فرزند او منتقل شود، حتی فرد با مصرف دارو می‌تواند ازدواج کند، بدون این‌که بیماری به او یا به همسر خود انتقال دهد. ترس افراد باعث می‌شود برای آزمایش و مشاوره مراجعه نکنند و این‌گونه بیماری به افراد دیگر انتقال می‌یابد؛ اگر اچ‌آی‌وی تشخیص داده نشود در جامعه پخش می‌شود. ما باید در مورد بیماری اچ‌آی‌وی آگاهی داشته و از بیماران ترسیم و آنها را بی‌ذخیریم. افراد هم بدانند که می‌توانند محرمانه آزمایش دهند و تحت درمان قرار بگیرند و زندگی طبیعی خود را داشته باشند. بیشترین شیوع اچ‌آی‌وی در بین افراد جوان ۲۰ تا ۲۵ سال است. اگر افراد به هر دلیل رفتار پر خطر داشته‌اند و می‌خواهند ازدواج کنند، بدانند انجام آزمایش اچ‌آی‌وی قبل از ازدواج اجباری نیست اما می‌توانند خودشان آزمایش بدهند که اگر ازدواج کردن، بیماری رابه دیگران انتقال ندهند.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک تر 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 روغن گیاهی پرخاصیت

از دانه سویا استخراج می‌شود و باعث تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود



روغن بادام زمینی

غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات آلی است و به حفظ سطح کلسترول و فشارخون کمک می‌کند



روغن کنجد

این روغن به کاهش التهاب، افزایش سلامت دندان‌ها، متابولیسم و کاهش لکه‌های پیری کمک می‌کند



روغن نارگیل

به پیشگیری از ریزش مو، پیری زودرس و افزایش قدرت سیستم ایمنی کمک می‌کند

احتمال درمان و بهبود کامل بیمار در بیماری کبد چرب بسیار بالاست؛ به شرطی که بیمار قصد اصلاح سبک زندگی اش را داشته باشد

یک کبد خیلی خیلی چرب

بیماری کبد چرب شده‌اند.

❗ اگر این سبک زندگی ناسالم ادامه پیدا کند، چه اتفاقی می‌افتد؟

در بیماری کبد چرب، همه چیز مرحله به مرحله پیش می‌رود؛ یعنی ابتدا فرد مبتلا به کبد چرب می‌شود، سپس اگر این روند بیماری ادامه داشته باشد، به سمت هپاتیت و التهاب کبد پیشرفت می‌کند و در صورت تداوم بیماری و اصلاح نکردن هردو نوع کبد چرب الکلی و غیرالکلی، به سیروز کبد یا سخت شدن کبد و کاهش جدی عملکرد کبد ختم می‌شود.

❗ در بیماری هپاتیت و سیروز، روند به چه شکلی ادامه پیدا می‌کند؟

هپاتیت مرتبط باالکل یک بیماری بالقوه جدی است که در اثر مصرف زیادالکل در مدت طولانی ایجاد می‌شود. بین ۱۰ تا ۳۵ درصد از افراد مبتلا به بیماری کبد چرب مرتبط با الکل که به مصرف زیاد الکل ادامه می‌دهند، به هپاتیت مرتبط با الکل مبتلا می‌شوند. البته هپاتیت قابل برگشت است و با اصلاح سبک زندگی، قطع کامل مصرف الکل، رژیم غذایی و تحرک می‌توان آن را درمان کرد. در واقع هپاتیت مرتبط باالکل معمولاً پس از سال‌ها نوشیدن الکل رخ می‌دهد اما اگر این جریان همچنان ادامه داشته باشد؛ سیروز کبدی علل مختلفی دارد که یکی از آنهاالکل است. در واقع مرحله سوم بیماری کبدی مرتبط با الکل، سیروز است؛ جایی که بافت سالم کبد به طور دائم با بافت اسکار جایگزین می‌شود و این پدیده نتیجه آسیب طولانی مدت و مداوم به کبد است.

❗ اگر رعایت نشود؟

متأسفم که بگویم اگر رعایت نشود و روند در پیش گرفته‌شده، اصلاح نشود، موجب مرگ بیمار می‌شود. در

واقع نارسایی کبد در مرحله سیروز، تطابقی با زندگی ندارد.

❗ آیا تنها راه درمان آن قطع مصرف الکل است؟

بدیهی است که هرچه مصرف الکل کمتر، عوارض کمتر خواهد بود. چنانچه آخرین تحقیقات نشان می‌دهد که حتی یک سی سی و حتی کمترین میزان الکل هم می‌تواند نه فقط برای کبد که برای دیگر اعضای بدن انسان هم ضرر داشته باشد. در واقع از نظر علمی، حدی برای بی خطری و ایمنی برای الکل وجود ندارد.

❗ اما مسیر درمان چطور پیش می‌رود؟

در کبد چرب الکلی، امید به دارو، رژیم و... وجود ندارد و تنها راه درمان قطعی آن، قطع کامل مصرف الکل است. در این بیماری، حتی با کم کردن مصرف هم ممکن است جواب مختصری بگیریم اما درمان کاملی اتفاق نمی‌افتد اما در نوع غیرالکلی، اساس درمان آن، بر پایه ورزش و رژیم سالم است که می‌تواند کمک قابل توجهی به درمان بیمار کند.

❗ منظورتان از رژیم یعنی وقوع کاهش وزن؟

طبیعتاً باید وزن اصلاح شود، اما باید این را در نظر داشته باشیم که کاهش وزن باید تدریجی رخ دهد و به صورت دوپینگی و سریع، فایده‌ای ندارد. کاهش وزن تدریجی به این معناست که در هر ماه، چیزی بین دو تا چهار کیلو اتفاق بیفتد که در کنار ورزش و تحرکات روزانه، می‌توان امید داشت که کبد چرب غیرالکلی به‌طور کامل بهبود پیدا کند.

❗ این بهبود کامل در همان مرحله کبد چرب و هپاتیت ممکن است؛ درست است؟

اگر اصلاح سبک زندگی، به‌طور جدی پیگیری شود و ادامه داشته باشد، با درمان بسیار قابل قبولی روبه‌رو خواهیم

بود اما اگر بعد از درمان به مصرف غذاهای ناسالم و الکل روی بیاوریم، با تکرار همان بیماری مواجه خواهیم بود و دوباره بیماری برخواهد گشت اما همان‌طور که پیش از این گفتیم، در سیروز این‌طور نخواهد بود.

❗ چه علائم و نشانه‌هایی می‌تواند خبر از کبد چرب بدهد؟

متأسفانه، ابتلای فرد به بیماری کبد چرب و حتی سیر پیشرفت آن، علائم مشخصی ندارد. بیماری کبدی مرتبط با الکل و غیرالکلی، معمولاً هیچ علامتی ایجاد نمی‌کند و فقط از طریق آزمایش خون قابل شناسایی است. حتی ممکن است در هپاتیت کبدی و با



مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (تمدید)

مرکز توسعه فناوری شیمیایی در نظر دارد ساخت تجهیزات ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.
۱- ساخت یک دستگاه بیوری لاسیتک با ظرفیت ۳۰۰ لیتر
۲- ساخت یک دستگاه پرس هیدرولیک گرم ۵۰۰ تنی
۳- ساخت یک دستگاه اتوکلاو ۱۲ متری
● شرایط و مدارک اولیه متقاضیان
۱- دارا بودن سابقه و ارائه رزومه کاری مرتبط ۲- ارائه ضمانت‌نامه بانکی بابت سپرده شرکت در مناقصه ۳- دارا بودن حسن سابقه کار، تخصص، تجربه و دانش فنی کافی ۴- ارائه صلاحیت ایمنی وزارت کار ۵- داشتن گواهی‌نامه معتبر ستا
از متقاضیان محترم که توانایی انجام کار را دارند دعوت می‌شود حداکثر به مدت ۱۵ روز از تاریخ درج دوم این آگهی جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه و همچنین ارائه پیشنهاد قیمت با شماره تلفن‌های ۰۲۶۵۴۵۳۶۵۵-۳۶۵۴۵۵۵-۳۶۵۴۵۵۵ در ساعات اداری تماس حاصل نمایند.
در ضمن مرکز توسعه فناوری شیمیایی در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار بوده و هزینه آگهی روزنامه به‌عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مزایده عمومی

مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی امیرالمومنین (ع)

دستگاه مزایده‌گزار: دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران

موضوع مزایده: بخش آندوسکوپی و کولونوسکوپی بیمارستان حضرت امیرالمومنین (ع)

مبلغ سپرده: مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صورت واریز فیش نقدی یا ضمانت‌نامه معتبر بانکی

مهلت مراجعه برای اطلاع از شرایط مزایده و بازدید محل: از تاریخ انتشار آگهی لغایت ۱۴۰۲/۰۹/۱۸ (در روزهای اداری به مدت ۱۰ روز کاری) از ساعت ۸ الی ۱۵ محل دریافت اسناد مزایده: تهران، نازی‌آباد، انتهای خیابان شهید شیرمحمدی روبروی پارک سردار جنگل، بیمارستان امیرالمومنین (ع)، ساختمان شماره یک طبقه اول واحد امور قرارداده‌ها

مدارک لازم جهت دریافت اسناد مزایده: ارائه مدارک شناسایی متقاضی، ارائه فیش واریزی به مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب ۰۱۱۷۹۹۲۱۱۰۰۶ نزد بانک ملی کد ۶۶۳ به‌نام بیمارستان امیرالمومنین (ع) (غیرقابل استرداد)

مهلت ارائه پاکات: تا پایان وقت اداری روز ۱۴۰۲/۰۹/۱۸

● بیمارستان در رد یا قبول همه پیشنهادات مختار بوده و هزینه آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی

شرکت نمایشگاه‌های بین‌المللی استان اصفهان در نظر دارد «خرید کاشت، حفظ و نگهداری فضای سبز نمایشگاه بین‌المللی استان اصفهان» را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

لذا کلیه پیمانکارانی که در این زمینه دارای رزومه فعالیت هستند، می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۳ لغایت ۱۴۰۳/۰۹/۰۷ به واحد مالی و قراردادهای شرکت واقع در اصفهان، خیابان علامه امینی، روبروی خیابان فردوس مراجعه نمایند.

آخرین مهلت تحویل پیشنهادات مناقصه: ۱۴۰۳/۰۹/۱۰

مزایده عمومی

شماره ۱۴۰۳/۲۰

شرکت روفنکشی خرمشهر(سهل‌به خاص)

در نظر دار دنسیت به فروش مواد چرب حاصل از خمیر سایون جهت کارخانه روفن شماره یک و راین از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.

لذا از واجدین شرایط دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مزایده تکمیل و تحویل مدارک و آخرین مهلت ارائه پیشنهاد قیمت حداکثر تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۴ به نشانی: شهرور امین، کنار گذر پل ۱۵ خرداد خیابان شهید شیرازی، کارخانه روغن شماره یک ورامین واحد بازرگانی (تلفن ۰۲۶۲۹۲۸۲۲-۰۲۶۲۷۶۶۱۸) مراجعه نمایند.

بدیهی است این شرکت در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار است. هزینه چاپ آگهی روزنامه بر عهده برنده مزایده می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی دوم مرحله‌ای (نوبت دوم)

شرکت توزیع نیروی برق استان البرز

شماره مناقصه ۱۴۰۳۰۶۸

شماره فراخوان در سامانه ستاد ۰۲۰۳۰۰۵۲۲۱۰۰۰۰۶۸

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال) ۵,۰۵۹,۰۰۰,۰۰۰

بازگشایی پاکات تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۶ ساعت ۱۰:۳۰

موضوع مناقصه خرید پست‌های پدمانند

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال) ۲,۸۰۹,۰۰۰,۰۰۰

تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۶ ساعت ۱۱

موضوع مناقصه خرید انواع وینچ و کلب

۱- شرایط لازم: رعایت استانداردها، معیارها و الزامات فنی، مدارک و مستندات مربوطه طبق شرایط مندرج در اسناد مناقصه

۲- مهلت خرید و محل دریافت اسناد مناقصه: متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۰ تا مراجعه به درگاه www.setadiran.ir نسبت به خرید و دانلود اسناد اقدام نمایند.

۳- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: به شرح مندرج در اسناد مناقصه و جدول فوق می‌باشد که متقاضی‌گرا ن با پاسی سپرده مذکور را به صورت ضمانت‌نامه بانکی یا فیش بانکی واریزی به حساب شماره ۰۱۰۱۵۲۰۱۵۲۰۰۶ نزد بانک صادرات شعبه چهارراه طالقانی کرج و یا چک بانکی تضمینی و یا فیش از حساب مطالبات تأیید شده مناقصه‌گر نزد مناقصه‌گزار ارائه نمایند.

۴- مهلت و محل تحویل پاکت الف و بارگذاری پیشنهادات در سامانه ستاد: حداکثر تا ساعت ۱۵:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۵ در دبیرخانه امور تدارکات واقع در کرج بوار طالقانی شمالی، بالاتر از پل آزادگان، ابتدای بوار امام رضا (ع)، طبقه دوم، کدپستی ۳۱۴۹۶۱۸۴

۵- زمان اعتبار پیشنهاد قیمت مناقصه‌گرا ن: از تاریخ تحویل پیشنهاد به مدت ۳ ماه

۶- بدیهی است به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و یا پیشنهاداتی که پس از مهلت مقرر در این فراخوان واصل می‌گردند، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۷- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.

۸- هزینه آگهی و کارمزد سامانه ستاد بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان البرز