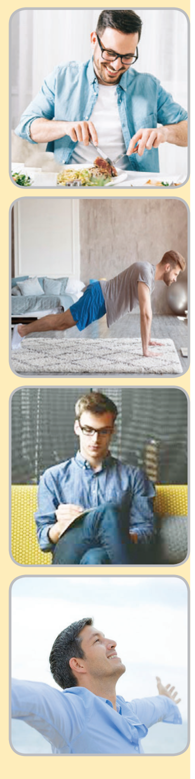
توصیه‌هایی برای بهبود سلامت روان مردان

مردان به دلیل رویارویی با چالش‌های روزمره، اهمیت کمتری به سلامت جسمی و روانی خود داده و از مسائلی مانند قند و فشار خون به راحتی می گذرند. با توجه به اینکه مدیریت خشم و استرس در مردان گاهی ضعیف است و این مساله بعضاً عامل مهم بروز بیماری‌های جسمی در آنان می‌شود، مصرف مواد، استرس‌های شغلی، پرخاشگری، حالات نامتعادل هیجانی و اضطراب جزو شایع‌ترین اختلالات روانی در مردان است. هرچند ممکن است اکثر افراد جامعه با این معضل روبه رو باشند، اما به واسطه اینکه مردان بیشتر در امور بیرون از منزل فعال هستند در آنان بیشتر به چشم می‌خورد.



طرز تفکر خودتان را عوض کنید/ در بدو تولد، به طور معمول به پسران آموخته می‌شود که باید قوی، سخت و محکم باشند، احساسات خود را ابراز نکنند، رهبر شوند و بروز عواطف نشانه ضعف است، نه مردانگی.مورد دیگری که باعث شده مردان کمتر در جستجوی کمک‌های تخصصی و روان‌درمانی باشند، این است که مسئله سلامت روان آنها از طرف جامعه به اندازه کافی جدی، رسانه‌ای و رایج نشده است و در مقایسه با سلامت روان زنان از اولویت کمتری برخودار است.

اولین راهکار این است که خود مردان این کلیشه‌های جنسیتی را کنار بگذارند و به دنبال پشتیبانی حرف‌ها و کمک باشند. بدانید که سلامت روان مسئله حیاتی است؛سلامت روان، بخش مهمی از سلامتی و بهزیستیِ کلی هر انسانی است.

خوب غذا بخورید/ مغز ما به مواد مغذی خاصی از جمله پروتئین و ویتامین‌ها نیاز دارد تا مواد شیمیایی موجود در آن به خوبی کار کند. برخی از مواد مغذی در سلامت روان دخیل هستند؛ از جمله اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین B و D، اسید فولیک و رویِ. این مواد پیش سازهایی هستند که با علائم افسردگی مرتبط است و معمولاً کمبود این مواد و سایر مواد مغذی، می‌تواند علائم بیماری روانی را افزایش دهد. مراقبت از خود از لحاظ جسمی در دراز مدت فواید خوبی برای بهزیستی ذهنی شما نیز ایجاد خواهد کرد.

فعال باشید و ورزش کنید؛حتی کم/ اختصاص زمان اندکی به ورزش، صرف نظر از شدت آن، می‌تواند به جلوگیری از افسردگی و افزایش سلامت روان کمک کند. یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند، مردان غیرفعال ۶۰ درصد بیشتر از مردان فعال در معرض افسردگی هستند. یک پیاده روی روزانه ۱۰ تا ۲۰ دقیقه می‌تواند بهزیستی روانی و ذهنی شما را بهبود بخشد. حتی پنج دقیقه ورزش، ماده شیمیایی مفیدی به نام «اندورفین» را آزاد می کند که باعث می‌شود احساس بسیار بهتری نسبت به قبل داشته باشیم.

مشکلات خود را بنویسید/ نوشتن عباراتی که بیانگر احساسات واقعی باشند، باعث کاهش نمرات افسردگی در بین افرادی با اختلال افسردگی اساسی شده است. فقط یک قلم و کاغذ را بردارید و شروع به نوشتن کنید. اگر هنوز نمی‌دانید از کجا شروع کنید، فقط سعی کنید آنچه را که هر روز به خاطرش سپاسگزار هستید را یادداشت کنید. ابراز سپاس، علائم افسردگی را کاهش داده و سلامت روان را بهبود می بخشد.

زمان با کیفیتی را در محیطی کاملاً مردانه با دوستان خود بگذرانید/ کارشناسان توافق دارند، پیوند اجتماعی برای سلامت روان ضروری است. مطالعات نشان داده است که حمایت اجتماعی، خواه از طرف دوستان و افراد خانواده باشد یا افراد مهم، به شدت با افزایش سلامت روانی و جسمی همراه است. همچنین گذراندن وقت با یک دوست می‌تواند تأثیر یک تجربه استرس‌زا و منفی را تضعیف کند. ارتباطات با کیفیت اجتماعیِ شانس بروز مشکلات سلامت روان مانند افسردگی ، اضطراب و ایجاد اعتیاد را کاهش می‌دهد. پس حتماً روابط دوستانه را در اولویت‌های خود قرار دهید. موارد بالا، راهکارهایی در دسترس و غیر کلینیکی برای افزایش سلامت روان در مردان هستند و مسلماً برای حل مشکلات اساسی و بحرانی سلامت روان در مردان، هر یک از ما به عنوان عضوی از جامعه وظیفه داریم تا کلیشه‌های جنسیتی را از بینَ ببریم و گفت‌وگو درباره سلامت روان مردان را رواج دهیم و به رسمیت بشناسیم تا این قشر از جامعه برای مراجعه به روان‌پزشک، روان‌شناس، مشاور یا مددکار و استفاده از طیف گسترده ای از تکنیک‌های مدرن و روش‌های درمانی تخصصی ترغیب شوند.

علایم کمبود ویتامین k

K
Vitaminum

به گفته کارشناسان کمبود ویتامین K در نوزادان شایع‌تر است. همچنین بزرگسالانی که از داروهای ضد انعقاد، آنتی بیوتیک‌های مداخله‌گر در تولید و جذب ویتامین K، میزان بالایی از ویتامین A یا E مصرف می کنند بیشتر مستعد ابتلا به کمبود ویتامین K هستند. همچنین کمبود این ویتامین می‌تواند ناشی از بیماری باشد که مانع از جذب صحیح چربی می‌شود.به گزارش بهداشت نیوز، ویتامین K در دو شکل است. اولین شکل آن ویتامین K–۱ است که در گیاهانی از قبیل اسفناج و کلم وجود دارد. دومین نوع آن هم در بدن یافت می‌شود که به طور طبیعی محل تولید آن در روده است.هر دو ویتامین K–۱ و K–۲ پروتئین‌هایی تولید می‌کنند که نقش آنها کمک به لخته شدن خون است. لخته شدن خون از خونریزی مفرط داخلی و خارجی جلوگیری می‌کند.بیشتر افراد بزرگسال میزان کافی از ویتامین K را از طریق مصرف خوراکی‌ها و آنچه بدن به طور طبیعی تولید می‌کند، دریافت می‌کنند. با این حال برخی داروها و بیماری‌ها، تولید ویتامین K را کاهش داده و از جذب آن جلوگیری می‌کنند.به گفته کارشناسان کمبود ویتامین K در نوزادان شایع‌تر است. همچنین بزرگسالانی که از داروهای ضد انعقاد، آنتی بیوتیک‌های مداخله‌گر در تولید و جذب ویتامین K، میزان بالایی از ویتامین A یا E مصرف می‌کنند بیشتر مستعد ابتلا به کمبود ویتامین K هستند. همچنین کمبود این ویتامین می‌تواند ناشی از بیماری باشد که مانع از جذب صحیح چربی می‌شود.

علاوه بر این، دلایل متعددی وجود دارد که نوزادان را مستعد ابتلا به کمبود ویتامین K می‌کند و شامل موارد زیر است: مصرف شیری که میزان ویتامین K آن پایین است؛ زمانی که ویتامین K به درستی از جفت مادر به جنین منتقل نمی شود؛ وقتی کبد نوزاد قادر به استفاده صحیح از ویتامین K نیست؛ وقتی روده نوزاد در چند روز نخست تولد قادر به تولید ویتامین ۲ K نیست.

شایعترین علائم کمبود ویتامین K

کمبود ویتامین K علائم متعددی دارد که دلیل اصلی آن خونریزی مفرط است. از جمله علائم دیگر آن شامل موارد زیر می‌شود:

کبود شدن بدن؛ ظاهر شدن لخته‌های خونی کوچک زیر ناخن‌ها؛ تیره شدن رنگ مدفوع یا وجود خون در آن و وجود خون در غشاء مخاطی.در صورتی که ویتامین K تشخیص داده شود برای فرد مصرف مکمل‌های این ویتامین به نام فیتونادیون تجویز می‌شود.

بالا رفتن نبض در زمان تصادفات شایع ترین علامت خونریزی داخلی است

یک متخصص جراحی عمومی گفت: در خونریزی های داخلی اول نبض بالا می رود و بعد فشار بیمار پایین می آید به همین دلیل نبض بسیار حائز اهمیت است.دکتر وحید حمیدی متخصص جراحی عمومی با اشاره علت پارگی طحال در پی تصادفات اظهار داشت: کسانی که تصادف می کنند درصد خیلی بالایی از آنها دچار مشکلات جدی نمی شوند.وی افزود: اما در آنهایی که دچار مشکل می شوند و پزشک مجبور به عمل جراحی در ناحیه شکم می شود، معمولا پارگی می تواند به علت پارگی روده باشد.این پزشک متخصص جراحی عمومی عنوان کرد: در خونریزی های ناشی از تصادفات، شایع ترین عضو اول طحال و بعد کبد است. اگر در تصادفات به بدن ضربه یا تروما (ضربه بدون چاقو) وارد شود به طور مثال ماشین یا دوچرخه به شکم شخصی برخورد کند، اگر هیچ عضوی هم پاره نشده باشد حتما در تقسیم بندی باید به آسیب به طحال، روده ، کبد و کلیه توجه کرد.

برداشتن طحال پاره

دکتر حمیدی در پاسخ به این سوال که آیا مریض هایی که طحال آنها در پی تصادفات برداشته می شود می توانند بدون مشکل به زندگی خود ادامه دهند یا خیر، گفت: بله می توانند. معمولا ما سعی می کنیم طحال افراد زیر ۱۸ سال را بر نداریم؛ اما گاهی مجبوریم قسمتی از طحالی که آسیب دیده را برداریم و قسمت سالم را بدوزیم.وی ادامه داد: این کار بسیار سخت است اما برای افراد زیر ۱۸ سال این بهترین اقدامی است که می توانیم انجام دهیم چراکه طحال در افراد زیر ۱۸ سال به سیستم ایمنی بدن کمک می کند به همین دلیل بهتر است که کامل برداشته نشود. اگر آسیب به طحال جدی باشد و کوچکترین خطری بیمار را تهدید کند، مریض در هر سنی که باشد مجبور به برداشتن طحال هستیم. این پزشک متخصص جراحی عمومی اظهار کرد: فرد بالای ۱۸ سال در صورتی که طحال هم نداشته باشد برای او هیچ اتفاقی رخ نمی دهد و می توانند به راحتی به زندگی خود ادامه دهد.

علائم پاره شدن طحال

دکتر حمیدی با اشاره به علائم پاره شدن طحال بیان داشت: آنچه که خیلی اصرار داریم همه مردم در مورد آن اطلاعات داشته باشند این است که در زمان تصادفات حتما نبض بیمار را بگیرید.وی تاکید کرد: اگر مصدوم در موقع تصادف، مطرح کرد که دلم درد می کند حتما نبض بیمار را یک دقیقه بگیرید؛ اگر نبض ۱۰۰ یا بالای ۱۰۰ بود حتماً مریض مشکل پیدا کرده است. بعد از گرفتن نبض حتما مردم باید با اورژانس تماس بگیرند تا اورژانس بلافاصله خود را به محل حادثه برساند.

این پزشک متخصص جراحی عمومی توضیح داد: در خونریزی های داخلی اول نبض بالا می رود و بعد فشار بیمار پایین می آید به همین دلیل نبض بسیار حائز اهمیت است.

تاثیر فعالیت بدنی در پیشگیری از بروز بیماری‌های عفونی

کارشناس مسئول سلامت خانواده مرکز بهداشت شهرستان بوشهر گفت: فعالیت بدنی علاوه بر جلوگیری از بیماری‌های غیر واگیر و در تقویت سیستم ایمنی برای مقابله با بیماری‌های عفونی نقش مهمی دارد. دکتر طیبه احمدزاده اظهار داشت: شیوع بیماری کرونا بیش از پیش نشان داد فعالیت بدنی نه‌تنها در پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیر واگیر بلکه در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری‌های عفونی نیز اهمیت دارد.وی بیان داشت: نقش فعالیت بدنی منظم در پیشگیری و درمان بیماری‌های غیر واگیر از جمله بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، دیابت و سرطان‌های سینه، پیشگیری از فشارخون بالا، ارتقا سلامت روان، تأخیر در آغاز علائم دمانس و بهبود کیفیت زندگی بر کسی پوشیده نیست؛ اما نقش فعالیت بدنی با شدت متوسط در بالا بردن ایمنی و مقابله بدن ما با ویروس‌های تنفسی است.این کارشناس مسئول خاطرنشان کرد: در مطالعات بین ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش نرخ عفونت‌های تنفسی ویروسی در افرادی که فعالیت بدنی شدت متوسط دارند مشاهده‌شده است، همچنین فعالیت بدنی از طریق تأثیر بر اضافه‌وزن و چاقی به عنوان یکی از عوامل وخامت کووید ۱۹ و افزایش توان قلبی تنفسی بر کنترل کووید ۱۹ مؤثر است.

دکتر احمدزاده تأکید کرد: از آغاز اپیدمی کووید ۱۹ تا بهمن‌ماه سال جاری تعداد ۲۰ هزار و ۷۰۷ نفر از میان‌سالان شهرستان بوشهر از لحاظ فعالیت بدنی ارزیابی شدند که۶۳/۹ درصد از این افراد فعالیت بدنی نامطلوب داشته‌اند و این در حالی است که ۹۵/۹درصد از این افراد بدون مشکل پزشکی بوده و ممنوعیتی جهت انجام فعالیت بدنی نداشته‌اند و تنها به دلیل ترس از ابتلا به کووید ۱۹ و قرنطینه خانگی از انجام فعالیت ورزشی خودداری کرده‌اند. کارشناس مسئول سلامت خانواده مرکز بهداشت شهرستان بوشهر گفت: فعالیت بدنی مطلوب به فعالیتی گفته می‌شود که حداقل ۳ تا ۵ روز در هفته با شدت متوسط حداقل روزانه ۳۰ دقیقه و در طول هفته ۱۵۰ دقیقه باشد، فعالیت بدنی می‌بایست مستمر باشد تا اثربخشی مطلوب ایجاد گردد.

وی تصریح کرد: در اپیدمی کووید ۱۹، نکته مهم اجتناب از فعالیت‌های بدنی با شدت بالا است؛ چراکه فرد تا چند ساعت پس از انجام ورزش و فعالیت بدنی با شدت بالا دچار افت ایمنی می گردد به همین دلیل توصیه می گردد از فعالیت بدنی شدید به ویژه در باشگاه‌ها و سالن‌های ورزشی شلوغ و فضاهای بسته در شرایط بیماری کووید ۱۹ پرهیز شود.دکتر احمدزاده افراد باسابقه بیماری زمینه‌ای از فعالیت بدنی با شدت عملکرد پایین، استفاده از ماسک و حفظ فاصله اجتماعی استفاده نمایند و خاطرنشان کرد: اگر افراد باسابقه بیماری زمینه‌ای بخواهند ورزش با شدت بالاتر و طولانی‌تر انجام دهند بایستی در مکانی- خلوت و با حفظ فاصله اجتماعی و بدون ماسک ورزش کنند.

فلاونول موجود در کاکائو حافظه سالمندان را بهبود می‌بخشد

محققان دریافتند مصرف فلاونول‌های کاکائو موجب بهبود حافظه در افراد مسن می‌شود. این تحقیقات دانشگاه کلمبیا که با همکاری محققان دانشگاه نیویورک واقع در آمریکا انجام شد، ۲۱۱ داوطلب سالم ۵۰ تا ۷۵ ساله به مدت ۱۲ هفته تحت آزمایش های بالینی قرار گرفتند. در شروع و پایان تحقیق از داوطلبان یک سری آزمایش شناختی گرفته شد تا قابلیت تفکر و حافظه آن‌ها ارزیابی شود. همچنین با استفاده از اسکن ام آر آی جریان خون مغز بعضی از داوطلبان اندازه‌گیری شد. در جریان تحقیق، داوطلبان به چهار گروه تقسیم شدند؛ به یک گروه دارونما و به سه گروه دیگر مقادیر متفاوتی از مکمل‌های حاوی فلاونول کاکائو داده شد. فلاونول‌ها دسته‌ای از ترکیبات طبیعی هستند که در بسیاری از میوه‌ها و سزیجات از جمله کاکائو یافت می‌شوند.

در نتیجه این تحقیقات مشخص شد گروهی که بیشترین میزان مصرف فلاونول را دارند، در مقایسه با گروهی که دارونما مصرف کردند، کارآیی بالاتری در فعالیت‌های شناختی و عملکرد حافظه داشتند. اما دو گروه دیگر که مقادیر کم و متوسط فلاونول کاکائو را مصرف کردند، بهبودی در عملکردهای شناختی و حافظه نداشتند.

برخی مواد غذایی، غذای مغز هستند که با مصرف آنها می‌توان مطمئن بود مغز در بهترین حالت خود قرار دارد.**۱–ماهی:** ماهی غذای مغز است. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی، به رشد مغز کمک می‌کنند. این ماده غذایی منبع بی نظیر پروتئین است و با تامین اسیدهای آمینه مورد نیاز، به مغز در برقراری ارتباط با سایر اعضای بدن کمک می‌کند. **۲–تخم مرغ:** تخم مرغ حاوی نوعی ویتامین بی به نام کولین است که به بهبود حافظه کمک می‌کند. **۳–آجیل:** یک منبع غنی از ویتامین E و فولات است. فولات نوعی ماده معدنی است که برای توسعه مغز حیاتی است. مصرف ویتامین E کمک می‌کند که از بروز بیماری‌هایی مانند زوال عقل و آلزایمر جلوگیری شود.

۴–انواع کلم: کلم بروکلی، برگ کلم و گل کلم، منبع خوبی از ویتامین کا هستند که به بهبود عملکرد شناختی کمک می‌کنند. همچنین کلم حاوی ماده‌ای به نام سولفورافان است که سبب افزایش بهره هوشی شده و از زوال عقل جلوگیری می‌کند. **۵–انواع توت، به ویژه بلوبری:** خانواده توت‌ها با آنتی اکسیدان‌های قوی، از بروز انواع سرطان و بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کنند و در تقویت حافظه موثرند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که صبح ناشتا یک کاسه کوچک بلوبری مصرف می‌کنند، مغز فعال تر و تمرکز بهتری دارند.

۶–مغز آفتابگردان و کدو تنبل: این دانه‌ها منبع خوبی از ویتامین E، منیزیم و امگا ۳ هستند و علاوه بر افزایش حافظه، مغز را در حالت آرامش و تمرکز قرار می‌دهند.**۷– گوجه فرنگی:** آنتی اکسیدان قوی موجود درگوجه فرنگی لیکوپن نام دارد و از آسیب رادیکال های آزاد به مغز جلوگیری می‌کند و نقش مهمی در جلوگیری از آلزایمر دارد.

نقش ژنتیک در واکنش ایمنی بدن به کرونا

محققان دانشگاه کالیفرنیا دریافتند که واکنش ایمنی فرد به کروناویروس ممکن است توسط مجموعه ای از ژن های متغیر موسوم به MHC که پروتئین های سطح سلول را برای سیستم ایمنی تطبیقی کد می کنند، محدود شود. این یافته می تواند توضیح دهد که چرا ایمنی کووید۱۹ در هر فرد متفاوت است.

آنتی بادی های خنثی کننده ظرف دو هفته پس از عفونت کووید۱۹ ایجاد می شوند، اما دوام و شدت آنها می تواند براساس هر فرد متفاوت باشد که همین موضوع نگرانی های را در مورد احتمال ایمنی طولانی مدت و اثربخشی واکسن های کووید۱۹ را به وجود می آورد.

محققان در این مطالعه به بررسی نحوه تعامل MHC با دو نوع لنفوسیت یا سلول ایمنی موسوم به T و B پرداختند.

«ماریزیو زانتی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «سیستم ایمنی بدن با تولید آنتی بادی هایی با هدف رهگیری و خنثی سازی پاتوژن، به عوامل بیماری زای مهاجم پاسخ می دهد. تولید آنتی بادی علیه پروتئین ها نیاز به همکاری مفید بین لنفوسیت T و لنفوسیت B دارد که هر دو باید توالی های آنتی ژنی مجاور را که توسط MHC روی سلول های B آغاز شده است تشخیص دهند. MHC به عنوان رابط بین لنفوسیت های T و B در این فرایند عمل می کند.»

بر اساس این استدلال، محققان با محاسبه تمام قطعات احتمالی پروتئین سنبله RBM، که محرکی هم برای واکنش ایمنی انسان و هم فعالیت واکسن در ارتباط با بیش از ۵۰۰۰ مولکول مختلف MHC در جمعیت جهانی انسان ها است، به بررسی آنها پرداختند.

محققان دریافتند که میانگین تمایل MHC به نمایش پپتیدهای مشتق شده از RBD کم است. از آنجا که پیوند MHC یک اندازه گیری غیرمستقیم از احتمال فعال شدن سلول T و تحریک لنفوسیت B در تولید آنتی بادی علیه RBM است، محققان به این نتیجه رسیدند که تولید آنتی بادی های خاص RBM می تواند به دلیل عدم هماهنگی این بخش ویروس به MHC متوقف شود. به گفته محققان، این روند می تواند منجر به واکنش های ضعیف تر آنتی بادی خنثی کننده شود.

استفاده طولانی مدت از ماسک، کارایی آن را از بین می برد

داوود یادگاری نیا، متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری اظهار کرد: ماسک‌هایی که افراد خودشان درست می کنند برای موارد معمولی مناسب است، ولی در مواردی که فرد مبتلا به کروناست یا خانواده او به این ویروس دچار شده اند دیگر نمی توانند از ماسک های غیرپزشکی استفاده کنند.

او افزود: فرد مبتلا به کرونا در مواقعی که بیماری کرونا شدت می گیرد، بهتر است در منزل و بیرون از خانه ماسک های N95 استفاده کند.

این متخصص بیماری های عفونی یادآوری کرد: کارشناسان بهداشت در بررسی‌های خود به این نتیجه رسیده اند، استفاده از دو ماسک در پیشگیری از بیماری کووید۱۹ و انتشار آن کمک بسیاری می کند اما اینکه پیشنهاد کنیم همه افراد ۲ تا ماسک بزنند خیلی ثابت شده نیست . یک عدد ماسک هم کفایت می کند مشروط بر اینکه رعایت مسائل بهداشتی و تعویض ماسک به موقع انجام شود.

یادگاری نیا بیان کرد: با وجود کرونا بهتر است ماسک کاملا رو صورت فیکس شده باشد و به موقع آن را تعویض کرد. افراد نباید طولانی مدت ماسک بزنند زیرا با مرطوب شدن آن، دیگر کارایی که باید داشته باشد از دست می دهد.

وی گفت: زدن ماسک به تنهایی مشکلاتی ایجاد خواهد کرد برای مثال افرادی که سالم هستند و در محیط های باز ورزش می کنند، نیازی به زدن ماسک ندارند زیرا ورزش کردن با ماسک می تواند اختلال در نوع نفس کشیدن فرد ایجاد کند. زدن ماسک هم برای افرادی که مشکل تنفسی دارند هم می تواند مشکل ساز باشد. به هر حال ما زدن ۲ تا ماسک را برای عموم پیشنهاد نمی کنیم و همان یک ماسک جراحی کفایت می کند.

یادگاری نیا تصریح کرد: با توجه به گسترس ویروس کرونای انگلیسی و انتقال سریع آن ، به نظر می آید که باید بیشتر در شیوه نامه های بهداشتی توجه شود. همان فاصله گذاری ها و استفاده از ماسک به طور خیلی جدی می تواند ما را در برابر این ویروس مصون نگه دارد.

او تاکید کرد: با کوچکترین سهل انگاری و کوتاهی در برابر رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی، می توانیم موجب انتشار بیماری شویم، به خصوص که این روزها بیشترین موارد بیماری را در اعضا خانواده می بینیم. طبق آمار معمولا یک فرد از یک خانواده که مبتلا می شود، تقریبا همه اعضای خانواده را مبتلا می کند.

این متخصص بیماری های عفونی گفت: بیشترین موارد تا الان گرفتاری خانوادگی است که نشان می دهد؛ اعضا خانواده‌هایی هم که مشکوک هستند، رعایت نمی کنند و وقتی علامت دار می شوند، تقریبا بیماری را به سایرین انتقال می دهند.

یادگاری نیا توصیه کرد: اگر فردی احساس می کند کوچک‌ترین علائمی دارد باید بلافاصله خود را قرنطینه کند. فرد مبتلا نباید هیچ تماسی با دیگران داشته باشد. با وجود شرایط فعلی و بحرانی بهتر است همه افراد در محیط های خانوادگی نکات بهداشتی را به خوبی رعایت کنند.

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای شماره ۶۲۵۶۱/۱۰۰/د۹۹ تاریخ ۹۹/۱۲/۲

شرکت آب و فاضلاب استان فارس در نظر دارد از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی ساده نسبت به انتخاب پیمانکاران واجد شرایط (با تایید گواهی صلاحیت معتبر از اداره کار با سابقه کار مرتبط و گواهی ایمنی معتبر) به منظور عملیات اعلام شده زیر بدین شرح اقدام نمایند.

۱) مدت اجرای پروژه: ۱۲ ماه شمسی براساس اسناد مناقصه
۲) محل اخذ اسناد مناقصه و تسلیم پیشنهادات: خیابان قدوسی غربی، نبش خیابان سبحانی، شرکت آبفا استان فارس، دفتر قراردادها
۳) تاریخ نهایی اخذ اسناد: ۹۹/۱۲/۱۲
۴) تاریخ نهایی قبول پیشنهادات: ۹۹/۱۲/۲۵

ردیف	شرح خدمات	برآورد (میلیون‌ریال)	مبلغ ضمانتنامه (ریال)	قیمت اسناد (ریال)	نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار
۱	قرائت کنتور و توزیع قبض آب بها، وصول مطالبات و امور مشترکین آبفا در منطقه غرب استان فارس در شهر و روستا	۸۱۶۰۸	۲/۶۷۴/۰۰۰/۰۰۰	۵۰۰/۰۰۰	ضمانتنامه بانکی با سه ماه اعتبار یا واریز به حساب بانکی شرکت آب و فاضلاب استان فارس
۲	قرائت کنتور و توزیع قبض آب بها، وصول مطالبات و امور مشترکین آبفا در منطقه شرق استان فارس در شهر و روستا	۸۲۳۸۲	۲/۶۹۷/۰۰۰/۰۰۰	۵۰۰/۰۰۰	ضمانتنامه بانکی با سه ماه اعتبار یا واریز به حساب بانکی شرکت آب و فاضلاب استان فارس
۳	قرائت کنتور و توزیع قبض آب بها، وصول مطالبات و امور مشترکین آبفا در منطقه شمال استان فارس در شهر و روستا	۷۱۴۵۷	۲/۳۶۹/۰۰۰/۰۰۰	۵۰۰/۰۰۰	ضمانتنامه بانکی با سه ماه اعتبار یا واریز به حساب بانکی شرکت آب و فاضلاب استان فارس
۴	قرائت کنتور و توزیع قبض آب بها، وصول مطالبات و امور مشترکین آبفا در منطقه جنوب استان فارس در شهر و روستا	۷۹۶۵۹	۲/۶۱۵/۰۰۰/۰۰۰	۵۰۰/۰۰۰	ضمانتنامه بانکی با سه ماه اعتبار یا واریز به حساب بانکی شرکت آب و فاضلاب استان فارس

۵) تاریخ کمیسیون بازگشایی پاکت مناقصه: ۹۹/۱۲/۲۶
۶) شماره حساب جهت خرید اسناد مناقصه: (۱۵۲۸۹۳۶۴۰۴ بانک ملت با شناسه ۲۴۰۰۰۸۰۳۷۱۱۲ به نام شرکت آبفا استان فارس)
۷) تامین اعتبار: از محل اعتبارات جاری شرکت می باشد.
۸) سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در مناقصه درج شده است.
۹) جهت دریافت اسناد مناقصه، همراه داشتن معرفی نامه کتبی از پیمانکار، کارت ملی و رسید بانکی قیمت خرید اسناد الزامی می باشد.
به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضاء مدت مقرر در مناقصه ارائه شود ترتیب اثر داده نمی شود.
وب سایت جهت بازبینی آگهی مناقصه www.abfa-fars.ir می باشد.

شناسه آگهی: ۱۰۹۹۵۹۰ **شرکت آبفا استان فارس** **۱۲۲۴۶/م الف** **۱–۲**
تاریخ آگهی نوبت اول: ۹۹/۱۲/۵ نوبت دوم: ۹۹/۱۲/۹

آگهی مناقصه عمومی ۱۳۹۰–۹۹

نوبت اول: ۹۹/۱۲/۵ نوبت دوم: ۹۹/۱۲/۶

شهرداری شیراز در نظر دارد اجرای عملیات تعمیر و نگهداری تأسیسات برقی و مکانیکی زیرگذرها و تقاطع های سطح منطقه چهار (مطابق شرح مندرج در اسناد مناقصه) را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه پیمانکاران دارای حداقل رتبه ۵ در رشته تأسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه کشور دعوت به عمل می آید با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس ابتدای بلوار امیرکبیر شهرداری منطقه چهار امور مالی– واحد قراردادها مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۳–۳۸۳۱۰۵۰۱ داخلی ۲۵۳ آماده پاسخگویی می باشد. * برآورد اولیه ۷/۲۴۷/۰۲۷/۷۳۶ ریال * مدت انجام کار ۱۲ ماه * مبلغ تضمین شرکت در مناقصه مبلغ ۳۶۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که باید به یکی از صورت های مشروحه زیر همراه با اسناد مناقصه در پاکت (الف) به دستگاه مناقصه گذار تسلیم شود. الف– ضمانت نامه به نفع شهرداری شیراز با شناسه ملی: ۱۴۰۰۲۰۹۱۶۷۱ و کد اقتصادی: ۴۱۱۳۶۴۸۷۷۴۵۵ ب– فیش واریز نقدی به حساب منطقه به شماره ۷۰۰۸۱۳۴۲۲۰۱۴ بانک شهر * بهای پیشنهادی باید از حیث مبلغ مشخص، معین و بدون ابهام بوده و در پاکت لاک و مهرشده در موعد مقرر تسلیم دبیرخانه منطقه چهار شهرداری شیراز گردد. * برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد. * در زمان انعقاد قرارداد ۱۰درصد مبلغ پیشنهادی به عنوان ضمانت حسن انجام تعهدات به صورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریز نقدی اخذ می گردد. * آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات تا ساعت ۱۲ روز سه شنبه مورخ ۹۹/۱۲/۱۹ می باشد. * زمان تشکیل کمیسیون گشایش پاکت ها ساعت ۱۳ روز سه شنبه مورخ ۹۹/۱۲/۱۹ در محل سالن جلسات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز واقع در چهارراه خلدبرین می باشد. * حضور یک نفر نماینده از طرف پیشنهاددهنده قیمت در کمیسیون مناقصه مجاز است. * به این معامله پیش پرداخت تعلق نمی گیرد. * مبلغ کارکرد به صورت نقدی، کارت اوراق بستانکاری، تهاتر با زمین و املاک معوض یا عوارض (مجوز ساخت و تراکم با کاربری های مختلف) و یا مطالبات قطعی شده اشخاص حقیقی یا حقوقی و یا سایر روش های مدنظر کارفرما قابل پرداخت می باشد. * مدت اعتبار پیشنهادها سه ماه می باشد. * هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار می باشد. * شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آیین نامه معاملات شهرداری می باشد. * سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است. * آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت shaffaf.shiraz قابل مشاهده می باشد.

شناسه آگهی: ۱۰۹۹۵۹۹ **اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز** **۱۲۳۲۱/م الف**

تجدید آگهی مزایده عمومی ۱۳۹۳–۹۹

نوبت اول: ۹۹/۱۲/۵ «خبرجنوب» نوبت دوم: ۹۹/۱۲/۶ افسانه

سازمان مدیریت حمل ونقل مسافر شهرداری شیراز در نظر دارد نسبت به اداره امور، بهره برداری، تعمیر و نگهداشت یکباب جایگاه عرضه گاز طبیعی فشرده شده (CNG) واقع در شهر شیراز بلوار رحمت نبش خیابان سراج معروف به جایگاه سوخت CNG رحمت از طریق مزایده عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه شرکت های واجد شرایط و دارای مجوز فعالیت بهره برداری جایگاه های CNG از شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی یا مدیریت طرح CNG دعوت به عمل می آید با توجه به موارد ذیل جهت اخذِ اسناد مزایده به آدرس: شهرک والفجر بلوار شهدای اتوبوسرانی سازمان مدیریت حمل ونقل مسافر شهرداری شیراز، واحد قراردادها مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر به سایت سازمان به آدرس (shaffaf.shiraz.ir) و یا شماره تلفن های ۲۴–۳۸۲۳۲۷۲۳ داخلی ۲۱۷–۲۱۸ تماس حاصل فرمایید. * متقاضیانی که مایل به شرکت در مزایده مذکور می باشند، می توانند بعد از تاریخ نشر دومین آگهی جهت بازدید از ساعت ۷:۳۰ الیِ ۱۴:۲۰ روزهای کاری به محل های موضوع مزایده مراجعه نمایند. * عدم مراجعه جهت بازدید موضوع مزایده به منزله رؤیت بوده و چنانچه برنده مزایده بعداً اظهار به جهل نماید پذیرفته نخواهد شد. * مبلغ برآورد اولیه ماهیانه: ۳۵درصد از درآمد ناخالص جایگاه * مبلغ سپرده شرکت در مزایده: ۶۶۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال * ارائه سپرده شرکت در مزایده به صورت ضمانت نامه بانکی (می بایست از بانک های مستقر در شهر شیراز باشد) با اعتبار سه ماهه از تاریخ صدور و برای سه ماه دیگر قابل تمدید باشد. به نفع سازمان مدیریت حمل ونقل مسافر شهرداری شیراز و یا فیش واریزشده به حساب سپرده ۷۰۰۸۰۵۸۲۲۷۴۲ بانک شهر شعبه قصردشت به نام سازمان مدیریت حمل ونقل مسافر شهرداری شیراز * مدت مزایده: یکسال شمسی از تاریخ انعقاد قرارداد می باشد. * شرکت کنندگان می بایست سپرده فوق را حداکثر تا ساعت ۱۲ روز سه شنبه مورخ ۹۹/۱۲/۱۹ اخذ و واریز نمایند. شایان ذکر است به سپرده های بعد از تاریخ مذکور ترتیب اثر داده نخواهد شد. * شرکت کنندگان در مزاِیده می بایست پس از دریافت اسناد و مدارک این مزایده و تکمیل، آن مدارک را تا ساعت ۱۲ روز سه شنبه مورخ ۹۹/۱۲/۱۹ به صورت لاک و مهر شده حضوراً به دبیرخانه سازمان تحویل نمایند. * پس از زمان اعلام شده فوق، هیچِ گونه پیشنهادی پذیرفته نخواهد شد. * چنانچه هریک از متقاضیان پس از دریافت اسناد و مدارک مایل به شرکت در مزایده نباشند، مقتضی است مراتب را کتباً حداکثر تا تاریخ ۹۹/۱۲/۱۸ به سازمان اعلام نمایند. * متقاضیان جهت اخذ اسناد مزایده می بایست از تاریخ درج دومین آگهی شخصاً و یا از طریق معرفی نماینده به آدرس شیراز: بلوار امیرکبیر – شهرک والفجر – بلوار شهدای اتوبوسرانی– سازمان مدیریت حمل ونقل مسافر واحد قراردادها مراجعه نمایند. * زمان تشکیل کمیسیون بازگشایی پاکات ساعت ۱۳ روز سه شنبه مورخ ۹۹/۱۲/۱۹ در محل سالن جلسات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز واقع در چهارراه خلدبرین خواهد بود. * سپرده برندگان اول و دوم مزایده در صورتی که حاضر به عقد قرارداد نشوند به نفع سازمان ضبط خواهد شد. * به پیشنهادهای فاقد سپرده، مبهم، مخدوش، مشروط و خارج از موعد مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد. * هزینه آگهی و حق الزحمه کارشناسی مورد مزایده و سایر هزینه های مربوطه به عهده برنده خواهد بود. * شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار می باشد در این صورت سپرده ها مسترد می گردد. * سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مزایده در اسناد مزایده مندرج است.

شناسه آگهی: ۱۰۹۹۷۰۴ **اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز** **۱۲۲۹۳/م الف**