

### چه کسانی واکسن آنفلوآنزا بزنند



بازگشته با مراسم اربعین، تصریح کرد: در صورت بروز علائم نظیر تب، بدن درد، دردهای استخوانی عضلانی، سرخه و ابریزش بینی از دست دادن، بوسیدن و در آغوش کشیدن بستگان خویش خودداری کنند. وی با اشاره به اهمیت شستشوی مرتب دستها در کاهش ابتلا به بیماری اظهار داشت: براساس نتایج مطالعات صورت گرفته، حتی شستشوی دست به مدت ۳۰ ثانیه با آب لوله کشی معمولی باعث از بین رفتن اثر بیماریزایی ویروس آنفلوآنزا و مانع انتقال بیماری از بیمار به دیگران می‌شود.

بیماری‌های صعب‌العلاج (دیابت، بیماری‌های مزمن کلیوی، سرطان و بیماران پیوندی) جزو گروه‌های در معرض خطر بیماری آنفلوآنزا و عوارض ناشی از آن قرار دارند. عضو کمیته کشوری آنفلوآنزا با بیان این مطلب که در صورت ابتلا به آنفلوآنزا دچار عوارض جبران‌ناپذیر و حتی ممکن است مرگ شوند، تأکید کرد: تمام این افراد باید نسبت به تزریق واکسن آنفلوآنزا اقدام کنند. مرادنی ضمن تأکید بر اهمیت رعایت اصول بهداشت فردی و اجتماعی به زائران

استاد گروه عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوآنزا، اواخر مهر تا اوایل آبان است. به گزارش مهر، مسعود مرادنی، افزود: برای افرادی که در معرض خطر بیماری آنفلوآنزا و عوارض ناشی از آن هستند، تزریق واکسن باید هر چه سریع‌تر در فصول سرد پاییز و زمستان انجام شود. وی ادامه داد: افراد بالای ۶۵ سال، بیماران قلبی عروقی، کودکان ۶ ماهه تا ۵ ساله، زنان باردار، کادر پزشکی، افراد چاق و مبتلایان به

### ارتباط استرسی پس از سانحه و افزایش ریسک سگته در جوانی

طبق نتایج یک تحقیق جدید، افراد جوان و میانسال دچار اختلال استرسی پس از سانحه، با ریسک بالای سگته روبرو هستند. به گزارش مهر، در این مطالعه، محققان داده‌های پزشکی بیش از یک میلیون کهنه سرباز حاضر در جنگ را بررسی کردند. رده سنی این افراد ۱۸ تا ۶۰ سال بود. محققان دریافتند کهنه سربازهای مبتلا به اختلال استرسی پس از سانحه ۶۲ درصد بیشتر با احتمال سگته روبرو بودند. همچنین ریسک سگته ناقص هم در آنها ۳۶ درصد بیشتر بود.

### آفتاب گفت‌وگو

آفتاب یزد در گفت‌وگو با فوق تخصص گوارش و کبد بررسی کرد

### رفلاکس معده چگونه به وجود می‌آید؟



آفتاب یزد - نهمه حمزه نیا: یکی از شایع‌ترین بیماری‌های گوارشی رفلاکس است. افراد مبتلا به این بیماری عموماً از ترش کردن، برگشت اسید به دهان و احساس تلخی دهان شکایت می‌کنند. این بیماری که از شیرخواری تا پیری سراغ آدم‌ها آمده و در موارد زیادی موجب آزار و ناراحتی فرد شده و حتی لذت غذا خوردن و انجام فعالیت‌های روزانه شخص را برهم می‌زند. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر امیر انوشیروانی، فوق تخصص گوارش و کبد و استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت‌وگو کرده است.

وی در این باره می‌گوید: بیماری رفلاکس معده در اصل «بیماری رفلاکس معده به مری» نام دارد. در واقع رفلاکس یعنی بازگشت رفلاکس معده یعنی وقتی محتویات معده از عضله تنگ‌کننده مری به سمت بالا باز می‌گردند. دکتر انوشیروانی خاطر نشان کرد: سوزش در قفسه سینه (سوزش سر دل) که معمولاً بعد از غذا ایجاد شده و شبها بدتر شود، درد قفسه سینه، مشکل بلع، استفراغ غذا یا مایعات ترش، احساس توده در گلو، افزایش بزاق دهان، مزه ترش در دهان واز جمله علامت‌ها مبتلا به بیماری رفلاکس معده هستند. این فوق تخصص گوارش و کبد عنوان کرد: برخی عوامل باعث تشدید بیماری رفلاکس معده می‌شود که مهم‌ترین آنها عبارتند از: اینکه بعد از میل کردن غذا سریع دراز کشیدن، زیاد خوردن در هنگام شب، خوردن بیش از حد، تند خوردن غذا و خوردن برخی غذاهای محرک.

وی با بیان این نکته که «علت اصلی بیماری بازگشت اسید به مری و همچنین جدی‌تر شدن بیماری است»، خاطر نشان کرد: افراد مبتلا به رفلاکس معده باید از خوردن برخی از غذاها خودداری کنند که مهم‌ترین آنها عبارتند از: غذاهای سرخ شده، غذاهای چرب و ادویه‌جات تند، نوشابه، سیرو پیاز، شکلات و لواشک و خوردن غذاهای تحریک‌کننده، عدم برخوردی به گونه‌ای که همیشه به اندازه‌ی دل‌ی سه لقمه مانده که سیر شوند از خوردن غذا پرهیز کنند و دوری از عوامل استرسی را می‌باید.

این فوق تخصص گوارش و کبد عنوان کرد: یکی از عواملی که باعث می‌شود که میزان ابتلا رفلاکس معده را در یک خانواده افزایش یابد، استفاده از یک رژیم غذایی مشترک است. وی در پایان گفت: در صورتی که نوزاد به بیماری رفلاکس معده مبتلا شده باید بلافاصله بعد از شیر خوردن، نوزاد را خواباند و زیر سرش را هنگام شیر خوردن بالا نگه داشت تا محتویات معده، بازگشت نداشته باشد.

### نکته

### چاقی صورت، بدون چاقی کل بدن ممکن نیست



یک متخصص تغذیه، تبلیغات مدعی چاقی دائمی صورت، بدون چاقی سایر نقاط بدن را غیر علمی عنوان کرد و گفت: چاقی صورت، بدون چاقی کل بدن ممکن نیست. دکتر حسن فرهاد غیبی در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: تغذیه سالم نقش مهمی در سلامت نگه داشتن بدن دارد که پوست نیز بخشی از آن بوده و در صورت مصرف محصولات غذایی سالم، پوست هم شاداب به نظر می‌رسد. وی اضافه کرد: مصرف آب به اندازه کافی

### بلغور جو

نوع بدون قند بلغور جو می‌تواند سطح قند خون را کاهش دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد بتاکلوکان که یک فیبر محلول در آب است و به میزان زیادی در این ماده غذایی وجود دارد سرعت جذب قندها را کاهش می‌دهد و قند خون و نیز به انسولین را پایین می‌آورد.



### برنج قهوه‌ای

برنج سفید اسباب و تصفیه می‌شود و ارزش غذایی آن تا حدود زیادی از بین می‌رود؛ اما برنج قهوه‌ای این خواص مغذی اش حفظ شده است. اگر به جای حدود ۲۴۰ گرم برنج سفیدی که در هفته مصرف می‌کنید برنج قهوه‌ای مصرف کنید، خطر ابتلا به دیابت، ۱۶ درصد کاهش می‌یابد.



### ماست

یک فنجان ماست کم چرب حاوی ۷ گرم کربوهیدرات و غنی از پروتئین و کلسیم است و به کاهش وزن کمک می‌کند و مقاومت به انسولین را نیز کاهش می‌دهد. دریافت کلسیم برای افراد مبتلا به دیابت که با احتمال بیشتری به تراکم استخوان پایین مبتلا می‌شوند، ضروری است.



### سالم‌ترین کربوهیدرات‌ها برای دیابتی‌ها



کربوهیدرات‌ها جزو اصلی رژیم غذایی دیابتی‌ها محسوب می‌شوند. کلید یک رژیم غذایی سالم برای این بیماران، انتخاب کربوهیدرات‌های مناسب برای کمک به کنترل قند خون است. به گزارش آوای سلامت، شش منبع مفید کربوهیدرات که اغلب متخصصان تغذیه به بیماران مبتلا به دیابت توصیه می‌کنند، معرفی شده است:

### سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین غنی از کاروتنوئید و رنگ‌دانه‌های زرد و نارنجی است که به ارگاناسم‌ها اجازه عکس‌العمل در برابر انسولین را می‌دهد. سیب زمینی شیرین سرشار از اسید کتوژنیک است. این ترکیب گیاهی طبیعی می‌تواند به کاهش مقاومت در برابر انسولین کمک کند.



### عدس

نصف فنجان عدس حاوی ۹ گرم پروتئین و ۸ گرم فیبر است و حاوی پتاسیم نیز هست و به کنترل فشارخون کمک می‌کند. کنترل فشارخون از آن جهت اهمیت دارد که دو سوم افراد مبتلا به دیابت دارای فشارخون بالا هستند و باید از داروهای کاهش‌دهنده فشارخون استفاده کنند.



### زغال اخته

این میوه نیز یک منبع سالم کربوهیدرات است. زغال اخته دارای آثار هیپوگلیسمیک بوده است و می‌تواند سبب بهبود تغییرات بافتی پانکراس در جریان بیماری دیابت گردد که شاید این اثرات به خاطر وجود آنتوسیانین‌ها و سایر ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در میوه باشد.



### پنج قدم برای داشتن استخوان سالم

جمله تلاش برای داشتن وزن مناسب، اجتناب از کشیدن سیگار و مصرف الکل و همینطور مصرف بی‌رویه قهوه و نوشیدنی‌های گازدار است. دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران عنوان کرد: قدم چهارم پیگیری اینکه آیا نشانه‌ای از خطر ممتد سابقه شکستگی استخوان بر اثر صدمات و یازمین خوردن ملامه، پائیسگی زودرس (زیر ۴۵ سال)، شکستگی لگن در خانواد، بیماری‌هایی چون دیابت و روماتوئید آرتریت و برخی از بیماری‌های گوارش، مصرف داروهای کورتونی و ضد تشنج و داروهای بیماری‌های تیروئید، کوتاهی قد بیش از ۴ سانتیمتر و لاغری مفرط از مهم‌ترین نشانه‌های خطر ابتلا به پوکی هستند. وی بیان داشت: قدم پنجم پیشگیری از زمین خوردن و تشخیص و درمان به موقع پوکی با ویزیت پزشک و انجام سنجش تراکم استخوان است. وی گفت: پنجمین سمپوزیوم تازه‌های پوکی استخوان در تاریخ جمعه سوم آبان‌ماه برگزار می‌شود.

دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران به مناسبت روز جهانی پوکی استخوان گفت: پوکی استخوان شایع‌ترین بیماری متابولیک استخوان است و از مضرات اصلی تهدید کننده سلامت به ویژه در سالمندان به شمار می‌رود. به گزارش مهر، دکتر احمد رئیس‌السادات افزود: در پوکی استخوان تراکم استخوان‌ها کاهش می‌یابد و استخوان‌ها متخلخل تر می‌شود و به دلیل تغییر کیفیت ساختاری استخوان، خطر و احتمال شکستگی در آنها افزایش می‌یابد. این بیماری هم به دلیل اختلالی که در عملکرد فرد ایجاد می‌کند و هم به علت شکستگی‌های ناشی از آن اثرات مخربی بر کیفیت زندگی مبتلایان دارد. وی افزود: بیستم اکتبر (۲۸ مهر) توسط سازمان بهداشت جهانی و بنیاد بین‌المللی استئوپوروز روز جهانی پوکی استخوان نامگذاری شده است. هدف از نامگذاری این روز، ارتقا سطح آگاهی عمومی در خصوص پیشگیری، تشخیص و درمان پوکی استخوان است. وی بیان داشت: ۱۷ درصد بزرگسالان بالای ۳۰ سال دچار پوکی استخوان هستند و این آمار در استان‌های شمالی از جمله گلستان، مازندران، تهران و آذربایجان بیشتر از استانهای جنوبی مانند فارس و بوشهر گزارش شده است. وی بیان داشت: بر اساس پژوهش‌های داخلی بیش از ۲۰ درصد خانم‌های بالای پنجاه‌سال دچار پوکی استخوان هستند. حدود ده درصد جمعیت ایران را سالمندان تشکیل می‌دهند و با افزایش امید به زندگی این میزان بیشتر خواهد شد و در نتیجه بر جمعیت مبتلا به پوکی

### بهترین زمان اولین معاینه ارتودنسی

رئیس انجمن ارتودنسیست‌های ایران در ارتباط با بهترین زمان انجام ارتودنسی، گفت: این موضوع برای افراد مختلف با شرایط متفاوت فرق می‌کند. به طور مثال ممکن است کودکی گرفتار مکیدن انگشت باشد که در ۳ تا ۴ سالگی باید جهت رفع عادت اقدام کرد. به گزارش مهر، لادن اسلامی، گفت: افرادی که دچار رشد زیاد فک پایین هستند و فک بالای آنها دارای رشد کمی بوده باید از ۷ سالگی برای آنها ارتودنسی را آغاز کرد. همچنین در افرادی که نگران رشد فک پایین هستند در سن حدود ۱۱ تا ۱۲ سالگی باید برای درمان دست به کار شد تا فک پایین به سمت جلو هدایت شود. وی افزود: افرادی که دچار مشکل شدیدی در نظمی دندان‌ها باشند، بهترین زمان برای انجام ارتودنسی آنها ۷ تا ۸ سالگی است. همچنین برخی افراد که نیاز به جراحی فک داشته باشند آماده‌سازی ارتودنسی باید از ۱۸ سالگی به بعد باشد، چون زودتر از آن نمی‌توانیم فرد را به جراح ارجاع دهیم. اسلامیان در پایان گفت: به طور کلی بهتر است همه کودکان در سن ۷ سالگی جهت بررسی نیاز به ارتودنسی، مورد ارزیابی قرار گیرند و معاینه شوند که در صورت نیاز، اقدامات به موقع در زمان مورد نظر برای آنها انجام گیرد.

**آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای**  
 شماره ثبت شده در پایگاه ملی مناقصات ۳۲۱۷۸۸۳  
 شماره مجوز: ۱۳۹۸۴۶۰۲

شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران  
 شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه کرمانشاہ  
**مناقصه برای شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران - منطقه کرمانشاہ**

موضوع مناقصه	میلغ برآورد (اولیه (ریال)	میلغ تخمین (فرآیند ارجاع کار	مدت اجرای قرارداد	مهلت دریافت اسناد مناقصه	تاریخ تسلیم پاکات الف.ب.ج.ه	زمان بازگشایی پاکت	زمان جلسه توجیهی
سودرورهای استنجاری منطقه	۱۰/۱۳۷۰۷۸/۲۲۰ ریال	۵۰۶/۸۵۳/۱۲ ریال	۱۰ سال شمسی	از تاریخ چاپ نوبت دوم تا تاریخ ۹۸/۰۸/۰۶	۹۸/۰۸/۱۶ ساعت ۱۲ ظهر	۹۸/۰۸/۱۸ ساعت ۱۰ صبح	۹۸/۰۸/۱۲

نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (شرکت در مناقصه): یکی از تضمین معتبر در آیین نامه تضمین معاملات دولتی و به میلغ مترجم در جدول فوق می‌باشد. (در صورت واریز سپرده نقدی به شماره حساب جام دو طرفه بانک ملت ۹۲۰۰۰۳۹۹۴ یا شناسه ۳۰۴۵۰ نزد بانک ملت).

نشانی: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، طبقه همکف، مجتمع تجاری «پارسیان»  
 تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸  
 وبسایت: <http://www.nicpd.ir>, <http://www.mpn.org.ir>

**تجدید آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای به روش نیمه فشرده (نوبت اول/ دوم)**  
 موضوع مناقصه: فروپه به اجاره به دستگاه حفاری دربرای جهت پروژه حفاری پارس جنوبی  
 مشخصات مناقصه:

نام مناقصه: کز آفر  
 شماره مناقصه: ۹۷/۲-۳۳۰۰۵-۵۳۴۹  
 شماره ثبت در پایگاه ملی مناقصات: ۳۷۱۶۹۹۲  
 سی و پنج میلیون (۳۵,۰۰۰,۰۰۰) یورو

شرکت ملی حفاری ایران  
 تاریخ شروع دریافت: یک روز پس از چاپ آگهی نوبت دوم  
 آخرین مهلت دریافت: ۱۰ روز پس از تاریخ شروع دریافت اسناد  
 تاریخ شروع دریافت: ۱۴ روز پس از آخرین روز دریافت اسنادهای ارزیابی کیفی  
 مهلت اعتبار: ۹۰ روز (و برای یک بار در صورت عقد اعتبار اولیه قابل تمدید باشد)

کتابت های اطلاع رسانی شرکت ملی حفاری ایران: <http://sapp.ir/nicpd>, [www.nicpd.ir](http://www.nicpd.ir)  
 شماره مجوز: ۱۳۹۸۴۶۰۲  
 تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۷/۲۹