دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۱۴۲۷ در میان بگذارید.

تاثیر چراغ معابر و خیابان‌ها بر خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ

نتایج یک مطالعه جدید نشـان می‌دهد که قرارگیری بیـش از حد در مقابل نور طیف آبی خطر احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد.به گزارش مهر، شهرهای امروزی جهان به سـوی افزایش بیش از حد چراغ‌های خیابانی که نوری موسـوم به «نور آبی» ساطع می‌کنند، روی آورده اند. این نور در تلفن‌های هوشـمند، لپ‌تاپ‌ها و تبلت‌ها هم رایج است.مطالعه قبلی محققان نشان داده بود که نور آبی ساطع شده از اکثر لامپ‌های ال‌ای‌دی سفید (دیودهای ساطع‌کننده نور) و بسیاری از تبلت‌ها و تلفن‌ها با امراضی نظیر اختلالات خواب، چاقی و افزایش ریسک ابتلا به انواع سرطان‌ها، بخصوص در بین کارگران شیفت شب مرتبط است. در مطالعـه دیگری هم ارتباط بین نور آبی و افزایش ریسک سرطان‌های سینه و پروستات مشخص شد.در مطالعه جدید موسسه سلامت عمومی بارسلونا اسـپانیا، داده‌های حدود ۲۰۰۰ نفر مورد بررسـی قرار گرفـت. از بین این تعداد، ۶۶۰ نفر مبتلا به سـرطان روده بزرگ بودند درحالیکه بقیـه به طورتصادفی از بین جمعیت عمومی انتخاب شـده بودند.نتایج نشان داد افرادی که با بیشـترین میزان قرارگیری در معرض نور آبی مواجه بودند ریسک ابتلای شان به سرطان روده بزرگ ۶۰ درصد بیشتر بود.«مانولیس کوگوینیاز»، سرپرسـت تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «در این باره می‌تواند دلایل فیزیولوژیکی مطرح باشد. قرارگیری در معرض نور، بخصوص نور طیف آبی، در شب می‌تواند موجب کاهش تولید و ترشح ملاتونین شود.»محققان بروز چنین شرایطی را در افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ دخیل می‌دانند.

آفتاب یزد در گفتگو با متخصص طب کار بررسی کرد

علت بی‌خوابی در شب چیست؟

آفتاب یزد – گروه زندگی: اگر شـما هم به سختی می‌توانید به خواب بروید، بیشترِ شب‌ها با بی‌خوابی دست و پنجه نرم می‌کنید یا اگر مکررا بیدار شُدن از خواب در شب را تجربه می‌کنید، بدانید که تنها نیسـتید و این مشکل بسیار شـایع است. بی‌خوابی اصلاً خوب نیست. در حقیقت عوارض آن بسیار زیاد است. شاید برایتان عجیـب باشـد، ولـی بی‌خوابی به هـر دلیلی که باشـد، به طرز فوق العاده‌ای به سـلامتی، فعالیت، ایمنی شما آسیب می‌رساند. برای کم خوابی عوامل بسـیاری وجود دارد. لذا با توجه به اهمیت موضـوع آفتـاب یزد در ایـن باره بـا دکتر محمود صـادق نیت، متخصص طب کار و فلوشـیپ پزشکی خواب، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفتگو کرده است.

وی در ایـن بـاره می‌گوید: یکـی از شـایع‌ترین اختلالات خواب بی‌خوابی است و آنچه افراد مبتلا به بی‌خوابی را دچار نگرانی و در بسـیاری اوقات درماندگی می‌کند، تداوم و مزمن شدن بی‌خوابی است.

دکتـر صادق نیت خاطرنشـان کرد: اغلب وقتـی درباره بی‌خوابی صحبت می‌شـود به یاد تاخیر در شـروع خواب می‌افتیم و اینکه وقتـی به رختخـواب می‌رویم، هر چه سـعی می‌کنیـم خوابمان نمی‌بـرد و افکار مختلف مانع خوابیدنمان می‌شـود. اما بی‌خوابی انواع دیگری هم دارد، نوع دیگر بی‌خوابی، اختلال در تداوم خواب اسـت، در این نوع بی‌خوابی، فرد مکرراً از خواب بیدار می‌شـود و بسـیاری از افراد در بـه خواب رفتن مجدد هم با مشـکل مواجه هستند.

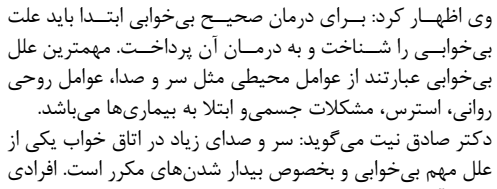
این متخصص فلوشیپ پزشـکی خواب ادامه داد: زود بیدار شدن از خواب نیز نوع دیگری از بی‌خوابی است. به طور مثال فردی که به طور معمول سـاعت شـش صبح از خواب بیدار می‌شود، مدتی اسـت که به جای ساعت شش، سـاعت چهار صبح از خواب بیدار می‌شـود و این در حالی اسـت که احسـاس می‌کند نیاز خوابش تامین نشده و هرچه سعی می‌کند نمی‌تواند بیشتر بخوابد. در نوع دیگر بی‌خوابی هم فرد به طور معمول هشت ساعت خواب خود را دارد اما پس از بیدار شدن احساس شادابی ندارد.

وی ابراز کرد: بی‌خوابی موضوعی چند بعدی است و انواع مختلفی دارد که افراد می‌توانند به یکی از انواع آن مبتلا شوند و یا در یک زمان، به چند نوع از انواع بی‌خوابی دچار شوند. مثلاً هم در شروع خواب مشکل داشته باشند و هم مکرراً از خواب بیدار شوند. مسلماً درمان این بیماران مشکل‌تر خواهد بود.

دکتر صادق نیت مطرح کرد: خوردن قرص‌های خواب آور، درمان بی‌خوابی، نیسـت. مصرف آنها مشـکل بیمار را حل نمی‌کند بلکه درمـان علت اصلی بی‌خوابـی را نیز به تاخیر می‌اندازد. از آنجا که بسـیاری از این داروهای خواب‌آور پـس از مدتی اثر خواب‌آوری شـان از بین مـی‌رود، لذا این بیمـاران مجبور می‌شـوند داروی بیشـتری مصرف کنند و از طرف دیگر چون علت اصلی بی‌خوابی در بسـیاری از اوقات پیدا نمی‌شود، لذا علت اصلی بدون درمان و مشکل بیمار همچنان به قوت خود باقی می‌ماند.

وی افزود: وابسـتگی به این داروهای خواب‌آور از یک طرف و عدم درمان علت اصلی بی‌خوابی و مزمن شـدن آن از طرف دیگر باعث می‌شـود تا درمان بی‌خوابی بسیار مشکل‌تر و پیچیده‌تر از مراحل اولیه بیماری شود.

ایـن متخصص فلوشـیپ طـب خواب تاکیـد کـرد: مبتلایان به بی‌خوابی، در مراحل اولیه برای درمان باید به پزشک مراجعه کنند تا با سهولت بیشتر و سریع‌تر درمان شوند. مسلماً درمان بی‌خوابی باید براسـاس علت آن انجام شـود. متاسفانه بسـیاری از بیماران خودسرانه از داروهایی که معمولاً عارضه آنها خواب آلودگی است، اسـتفاده می‌کنند واین اقدام موجب می‌شـود بی‌خوابی آنها برای مدت‌ها درمان اساسی نشود.



■ بـی خوابـی موضوعی چنـد بعدی اسـت و انواع مختلفـی دارد که افـراد می‌توانند به یکـی از انواع آن مبتـلا شـوند و یـا در یک زمان، بـه چند نوع از انواع بی‌خوابی دچار شوند. مثلاً هم در شروع خواب مشـکل داشـته باشـند و هم مکرراً از خواب بیدار شوند. مسلماً درمان این بیماران مشکل‌تر خواهد بود

■ استرس‌های طی روز بخصوص استرس‌های شغلی می‌تواند باعث بی‌خوابی فرد شود لذا توصیه می‌شود افـراد به ویـژه ۳-۲ سـاعت قبل از خـواب محیط آرامی‌را فراهم کنند و در صورتیکه احتمال می‌دهید صحبت با کسـی به بگـو مگوهای اسـترس زا ختم می‌شـود آن را به زمانی موکول کنید که با سـاعت خواب شما فاصله داشته باشد

وی اظهـار کرد: بـرای درمان صحیـح بی‌خوابی ابتـدا باید علت بی‌خوابـی را شـناخت و به درمـان آن پرداخـت. مهمترین علل بی‌خوابی عبارتند از عوامل محیطی مثل سر و صدا، عوامل روحی روانی، استرس، مشکلات جسمی‌و ابتلا به بیماری‌ها می‌باشد.

دکتر صادق نیت می‌گوید: سر و صدای زیاد در اتاق خواب یکی از علل مهم بی‌خوابی و بخصوص بیدار شدن‌های مکرر است. افرادی که در آپارتمان‌های پر ازدحام زندگی می‌کنند و دیوار و سقف‌های آپارتمان‌ها خاصیت عایق بودن صدا را ندارند، مشـکل سر و صدا می‌تواند به تنهایی مانع خواب راحت افراد شـود؛ بخصوص افرادی که خواب سبک‌تری دارند.

ایـن متخصـص طـب کار ادامـه داد: از دیگـر عوامـل محیطی ایجادکننده بی‌خوابی می‌توان گرما یا سـرمای زیاد را نام برد، هر کـدام از اینها به تنهایی می‌توانند مانع خواب فرد شـده و یا آنکه فرد را از خواب بیدار کنند.

وی اظهار داشت: از دیگر عوامل مهم محیطی بی‌خوابی، نور است. نـور محیط می‌تواند مانع خواب فرد شـود. هر چه میزان نور اتاق بیشـتر باشـد احتمال آنکه فرد خواب راحتی داشـته باشد کمتر می‌شود.

دکتـر صادق نیت بیان کرد: عوامل روحی روانی بخصوص ابتلا به بیماری‌های خلقی از جمله افسـردگی می‌توانـد خواب فرد را به شـدت مختل کند. درمان بی‌خوابی این افراد در صورتی اساسـی خواهد بود که در ابتدا افسردگی آنها درمان شود.

این متخصص فلوشـیپ طب خواب عنوان کرد: استرس‌های طی روز بخصوص استرس‌های شغلی می‌تواند باعث بی‌خوابی فرد شود لذا توصیه می‌شـود افراد به ویژه ۳-۲ ساعت قبل از خواب محیط آرامـی‌را فراهم کنند و در صورتیکه احتمـال می‌دهید صحبت با کسـی به بگو مگوهای اسـترس زا ختم می‌شـود آن را به زمانی موکول کنید که با ساعت خواب شما فاصله داشته باشد.

وی ادامه داد: ابتلا به بیماری بخصوص بیماری‌های عفونی معمولا نیاز به خواب ما را افزایش می‌دهند ولی ابتلا به برخی از بیماری‌ها نیز می‌تواند خواب ما را مختل سـازد. ابتلا به بیماریهای اسکلتی ـ عضلانـی که معمولاً با درد همراه اسـت، می‌تواند مانع خواب ما شود. کمردرد، درد در زانو و درد اندام فوقانی بخصوص شانه و مچ دسـت از جمله این موارد می‌باشند. سردرد به علت‌های مختلف، ناراحتی‌هـای گوارشـی و درد معده، ابتلا بـه بیماری‌های قلبی و عروقی و درد در قفسـه سـینه، بیماری‌های ریوی به ویژه ابتلا به بیماری‌هایی مثل آسـم که همراه با سرفه‌های مکرر هستند، ابتلا به دیابت و یا بزرگی پروسـتات که افراد مبتلا، به علت دفع ادرار مجبورند بارها از خواب بیدار شـوند، همگی از عللی هسـتند که می‌توانند خواب افراد را مختل کنند.

دکتر صادق نیت افزود: مصرف بسیاری از داروها نیز خود می‌تواند مانـع خواب افراد شـوند، مانند داروهای ضد فشـار خون، برخی داروهای اعصـاب و روان و برخی داروهای قلب و عروق بخصوص اگر این داروها شب هنگام و قبل از خواب مصرف شوند.

وی در پاسخ به این پرسش که" چه عواملی سیکل خواب و بیداری طبیعی بدن را بر هم می‌زنند"، ابراز کرد: شـایع‌ترین و مهم‌ترین عامل در این گروه، شب کاری است. یکی از مهمترین و شایع‌ترین شکایات شب کاران بی‌خوابی است. بسیاری از شب کاران به علت مشکلات ناشی از شب کاری بخصوص به علت بی‌خوابی شب‌های بعد از شیفت کاریشان، مجبور به ترک کار خود می‌شوند زیرا بدن آنها نمی‌تواند تغییر ساعت خواب را تحمل کند.

دکتر صادق نیت ابراز داشـت: مطالعات محققان نشان داده است که بیش از ۲۰ در صد شاغلین مجبور به نوبت کاری و شب کاری هسـتند و بیش از ۶۰درصد آنها دچار مشـکلات خواب بخصوص بی‌خوابی می‌شـوند که در صورت عدم پیشگیری و یا درمان، هم سلامتشـان به مخاطره می‌افتد و هم در فعالیت‌ها و وظایف شغلی شـان دچار خطا و حوادث بیشتری می‌شوند. این افراد می‌بایست در اولیـن فرصت به متخصصین طب کار جهت تنظیم برنامه‌های کاری خود مراجعه کنند.

ایـن متخصص در پایان گفت: کسـانی که به غرب یا شـرق دنیا مسـافرت می‌کنند نیز موقع خواب و بیداری خود، دچار مشـکل می‌شـوند. علت آن اسـت که سـاعت داخلی بدن آنها طبق روال قبلی خواب آلوده می‌شـود و یا از خواب بیدار می‌شـود در حالی که مکان جدید، سـاعت خواب و بیداری دیگری را طلب می‌کند. هرچه مسافت طی شده بیشتر باشد، مشکل این افراد نیز شدیدتر خواهـد بود. این افراد اگر برای مشـکل خود فکری نکنند، ممکن اسـت تا چند هفته، در خواب و بیداری خود مشـکل پیدا کنند. مصرف ملاتونین طبق دسـتور پزشـک یکی از درمان‌های خوب برای رفع مشکل بی‌خوابی این افراد خواهد بود.

هنگام ورزش ماسک نزنید

فعالیت ورزشـی با توجه به همه‌گیری ویروس کرونا باید در فضای باز با فاصله فیزیکی ۲ متر و بدون ماسـک انجام شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ در هنگام ورزش ماهیچه‌ها اسـید لاکتیک تولید می‌کنند که این باعث احساس سوزش شده و سپس به دی اکسـید کربن تبدیل و بازدم می‌شـود و از طریق ماسـک تنفس دوباره، دی اکسید کربن وارد بدن می‌شود که این امر می‌تواند باعث کاهش عملکرد شناختی و تنفس شود.

هشدار

موذی‌ترین سرطان در بدن چیست و چه علائمی دارد؟

سرطان کلیه یکی از موذی‌ترین سرطان‌ها در بدن است که علائم خاصی دارد.سرطان کلیه یکی از ۱۰ سرطان شایع است و اغلب، مردان بالای ۵۰ سال را گرفتار خود می‌کند. در ادامه به نشـانه‌های این بیماری و مواردی که باید به آن دقت داشته باشـید اشاره می‌کنیم.در بسیاری از موارد، افراد ممکن است علایم اولیه سـرطان کلیه را نداشته باشند اما با بزرگ‌تر شدن تومور، ممکن اسـت علایم ظاهر شود و یک یـا چند مورد از ایـن علایم بروز کند که شـامل وجود خـون در ادرار، وجود توده درسمت کلیه‌ها یا شکم،از دست دادن اشتها، دردی کـه از بین نمی‌رود، کاهش وزن بدون دلیل مشخص و تب که هفته‌ها ادامه دارد و بر اثر سرماخوردگی یا عفونت دیگر ایجاد نشده باشد، خستگی شدید، کم خونی، تورم در پاها و درد پایین کمرمی باشد.اغلب علایم بالینی سـرطان کلیه، تا رسیدن به مراحل پیشرفته خود را نشـان نمی‌دهد. به همین دلیل مهم است که در صورت مشاهده هر کدام از علایم ذکر شده، به پزشک مراجعه کنید.اگر سابقه خانوادگی ابتلا به سـرطان را دارید، مراجعه سـریع به پزشـک اهمیت چند برابر دارد. به یاد داشته باشید که بسیاری از علایم سرطان کلیه خوش خیم و قابل پیشـگیری است. از جمله موارد پیشگیری از این سرطان می‌توان به ترک سیگار، کنترل فشارخون، کنترل وزن و پیشگیری از چاقی اشاره کرد.

نوآوری

بررسی توانایی نانوذرات طلا در تشخیص و درمان سرطان

پژوهشـگران پژوهشـی در مـورد نانوذرات مغناطیسـی طلا انجام داده‌اند. شاید چنین نانوذراتـی در آینـده بتوانند به تشـخیص و درمان سرطان کمک کنند..به گزارش ایسنا، "ماکسیم آباکوموف"، سرپرست این پژوهش گفـت: تصویربـرداری مغناطیسـی، یکی از موثرترین روش‌ها برای شناسـایی سـرطان در مراحل ابتدایی اسـت. برای افزایش دقت ایـن روش می‌تـوان یک عامـل به خصوص با ویژگی‌های مغناطیسـی را بـه بدن بیمار تزریـق کرد که می‌تواند سـلول‌های بدخیم را مشـخص کند. مواد مغناطیسـی علاوه بر تشخیص سرطان می‌توانند به درمان آن نیز کمک کنند. هنگامی که نانوذرات مغناطیسی در معـرض دمای بـالا قـرار می‌گیرند، گرم می‌شـوند و می‌تواننـد پوسـته سـلول‌های سـرطانی را از بین ببرند.این گروه پژوهشی، نوعی نانوذرات مغناطیسـی ابداع کرده‌اند که مبتنی بر اکسید آهن هستند و می‌توان آنها را هم برای تشخیص و هم برای درمان به کار برد. پژوهشـگران در این پروژه، شکل‌گیری نانـوذرات هیبریدی مغناطیس- طلا را مورد بررسـی قرار دادند. آنها قابلیت هسـته‌زایی، رشـد و چندوجهی بودن نانوذرات هیبریدی مغناطیس- طلا را ارزیابی کردند.این پژوهش، جامع‌تریـن بررسـی را در مـورد نانـوذرات مغناطیسـی ارائه می‌دهد. پژوهشـگران باور دارند که داده‌های این پـروژه، به آنها امکان خواهـد داد تـا اندازه و شـکل نانـوذرات را کنترل کننـد. این داده‌ها در آینده می‌توانند به گسـترش تولید نانوذراتی کمک کنند که قابلیت پیشگیری و درمان دارند.

توصیه

قدرت سرطان‌زایی تریاک از سیگار هم بیشتر است

معـاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشـت، درمـان و آمـوزش پزشـکی گفـت: تریاک ماده‌ای بسیار قوی‌تر از سیگار است که قدرت سـرطان زایی و مـرگ و میر ناشـی از آن را بیشتر می‌کند.دکتر رضا ملک زاده در گفتگو با ایرنا اظهار داشـت: مصرف تریاک می‌تواند سرطان‌هایی مانند ریه، مری، لوزالمعده، معده، مثانه، حنجره و حتی مغـز را ایجاد کند. این موضوعی اسـت که به زودی سازمان جهانی بهداشت نیز آن را تایید و اعلام می‌کند.معاون وزیر بهداشـت ادامه داد: مواد مخدر از طریق اختلال در عملکرد سیستم ایمنی و نیز نواحی عروقـی، خطر بروز تومورهـا و زمینه ابتلا به سـرطان را افزایش می‌دهـد و در ارگان‌های مختلف بدن تاثیرگذار اسـت.وی گفت: افراد دیابتی مصرف‌کننده تریاک، بیشـتر از سـایر بیماران دیابتی دچار مرگ زودرس می‌شـوند و در صورتـی کـه دیابتی‌ها تریـاک مصرف کنند، زودتر جان خود را از دسـت می‌دهند. ملـک زاده بـه باورهـای کامـلا غلـط درباره شفابخشی تریاک اشاره کرد و گفت: این موضوع سبب شده که سالانه شـاهد مرگ‌های فراوان ناشـی از بیماری‌های مرتبط با مصرف مستمر این ماده مخدر باشـیم، اما تحقیقات ما نشان داد تمام باورها درباره شفابخشی تریاک نه تنها باطل، بلکه مصرف مستمر آن مرگبار است.

نکته

عوارض کمبود ویتامین D

ویتامیـن D در بسـیاری از عملکردهای بدن نقـش دارد و کمبود آن در بخش‌های مختلف می‌تواند عوارض جانبی در پی داشـته باشد.به گزارش باشـگاه خبرنگاران جوان، ویتامین D زمانی در بدن سـاخته خواهد شـد که فرد در معرض نور آفتاب قرار گرفته باشد، اما این امر در بین ایرانیان چندان اتفاق نمی‌افتد و بیشتر افراد کمبود این ویتامین را دارند.وجود میزان کافی از این ویتامین در خون، به دلایل متعددی اهمیت دارد چراکـه ایـن ویتامین علاوه بر سـلامت اسـتخوان و دندان می‌تواند بدن فرد را در برابر سـرطان، دیابت نـوع یـک وام اس محافظت کند.تعریق سـر یکی از علایم اولیه در کمبود ویتامین D اسـت و از علائم دیگر آن می‌توان به زودبه‌زود مریض شدن، احساس خستگی در اکثر مواقع، دردهای استخوانی و عضلانی، خلق افسـرده، تاخیر بسته شدن زخم‌ها و ریزش مو اشاره کرد.درمان کمبود این ویتامین روش‌های مختلفـی دارد؛ یکـی از راه‌هـای تامیـن این ویتامین D از طریق تغذیه است. خوردن مواد غذایی که از نظر منابع ویتامین D غنی هستند، چه مواد غذایی‌ای که به طور طبیعی دارای این ویتامین هستند و چه ماد غذایی‌ای غنی شده با این ویتامین می‌تواند برای افراد مفید باشـد. این مواد غذایی شامل زرده تخم مرغ، ماهی‌های چرب مانند سالمون و تن، جگر گوساله یا برخی از انواع پنیر و همچنین لبنیات، غلات، آبمیوه یا سایر نوشیدنی‌های گیاهی غنی شده (مانند شـیر بادام) اسـت.قرار گرفتـن در معرض نور خورشـید نیز راه مناسب دیگری برای رساندن ویتامین D به بدن است.

نکات مهم بهداشتی، ویژه کنکوری‌ها در شرایط کرونایی

هر سال کنکور سراسری طبق زمان‌های مقرر برگزار می‌شود تا دانشجویان بتوانند با شـرکت در آن و بعد از نمره قبولی در دانشـگاه مربوطه ثبت نام کنند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،اما امسال شرایط کمی متفاوت‌تر شده است و بروز ناگهانی ویروس کرونا با اما و اگرهای زیادی برای برگزاری کنکور سراسری همراه شده است، به گونه‌ای که داوطلبان چندین بار شاهد تعویـق آن و برگزاری مجدد کنکور در روزهای مسـاعدتر بودند.اما تعویق مجدد آن کار را برای داوطلبان سـخت‌تر می‌کرد؛ چرا که با نزدیک شدن به فصل پاییز، شـیوع ویروس آنفلوآنزا هم گریبانگیر افراد می‌شود و بعد از کنکور سراسـری باید شاهد دو برابر شـدن تعداد بیماران باشیم.به همین منظور وزارت بهداشت، وزارت علوم و سازمان سنجش تصمیم به برگزاری کنکـور در شـرایط فعلی گرفتند و زمان‌های آینـده را برای انجام این کار نامساعد دانستند. براین اساس رعایت برخی از نکات برای مقابله با ویروس کرونا در زمان برگزاری آزمون از اهمیت ویژه‌ای برخوردار اسـت که باعث تضمین سلامت جسمانی شما می‌شـود.اگر کنکوری هستید این نکات را رعایت کنید.

- هنگام ورود به سالن فاصله اجتماعی را رعایت کنید.
- اشیاء و سـطوحی مانند صندلی ها، دستگیره درها و شیرآلات سرویس بهداشتی را قبل از لمس کردن ضدعفونی کنید.
- تلفـن همراه خـود را در خانه بگذارید تا در محل آزمون ناچار به تحویل آن نباشید.
- قبل از شروع آزمون از حضور در تجمعات خودداری کنید.
- بعد از اخذ اثر انگشت از شما، حتما دستانتان را با پد الکلی تمیز کنید.
- حتما همراه خود خوراکی داشته باشید و از مصرف خوراکی‌های پذیرایی شده، پرهیز کنید.
- حتما از تهویه محل آزمون اطمینان حاصل کنید و در صورت مناسـب نبودن آن حتما گزارش دهید.
- بعد از اتمام آزمون هرچه سریع‌تر به ترک محل مورد نظر اقدام کنید.

از رعایت این نکات بهداشتی در جلسه کنکور غافل نشوید

- بعد از اتمام آزمون حتما تمام وسایل تان را با الکل ضدعفونی کنید و به هیچ عنوان وسـایل غیر ضروری مانند دستبند یا انگشتر با خود به همراه نداشـته باشید و در صورت امکان از بردن ساعت مچی هم به محل آزمون خودداری کنید.
- در صورت نبود سـاعت دیواری از مراقبان درخواسـت کنید تا ساعتی را برای مدیریت دقیق‌تر زمان در اختیارتان قرار دهند.
- در زمان برگزاری آزمون حتما از ماسـک و دسـتکش استفاده کنید و به هیچ عنوان آن را در نیاورید؛ چرا که ممکن است ذرات تنفسی در هوا باقی مانده باشند و با درآوردن آن یا خودتان مبتلا شوید یا در صورت ناقل بودن آن را به دیگران سرایت دهید.

ممکـن اسـت برخی از داوطلبان کنکور به علت شـیوع ویـروس کرونا از رفتـن به محل برگزاری آزمون و شـرکت در کنکور خودداری کنند، اما با رعایت تمامی توصیه‌های بهداشـتی از قبیل استفاده از ماسک، دستکش، شستشوی مداوم دست‌ها با آب و صابون یا مایع و در صورت نبود با استفاده از الکل می‌توانند تا حدود بسیار زیادی با ویروس کرونا مقابله کنند.

نوبت دوم

فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه گران (عمومی دو مرحله‌ای)
شماره آگهی مناقصات: ۱۸/ل/۹۹

شرکت پالایش نفت آبادان در نظر دارد کالای موضوع مناقصات جدول ذیل را با مشخصات و شرایط کلی مشروحه از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای از سازندگان و تامین کنندگان معتبر خریداری نماید.

ردیف	شماره مناقصه	شرح کالا	تعداد اقلام	مبلغ ضمانتنامه به ریال	حداقل امتیاز ارزیابی کیفی	ساعت بازگشایی پاکات فنی	تاریخ گشایش پاکات (الف و ب) شرکتهای تایید شده در ارزیابی کیفی
۱	۳۸-۹۰-۹۹۳۴۳۰۰۰۰۲/P۰۴	P/ FSTEAM TURBINE	۶	۱/۴۵۸/۰۰۰/۰۰۰	۷۰	۱۶/۰۰	۱۳۹۹/۰۷/۰۶
۲	۴۰-۹۰-۹۹۴۳۷۰۰۰۰۱/G۱۷	دستگاه اندازه گیری مواد نفتی در آب	۱	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۶۵	۱۵/۴۵	۱۳۹۹/۰۷/۰۶
۳	۴۰-۹۰-۹۸۴۳۵۰۰۱۴۲/P۰۶	LEVEL TRANSMITER	۱	۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۶۵	۱۵/۳۰	۱۳۹۹/۰۷/۰۶
۴	۴۰-۹۰-۹۸۴۳۵۰۰۱۵۱/P۰۶	MAGNETIC FLOW METER	۱۶	۴/۰۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۷۰	۱۵/۰۰	۱۳۹۹/۰۷/۰۶
۵	۴۳-۹۰-۹۸۴۳۱۰۰۰۳۰/G۱۳	صندلی سینما گلستان	۱	۴۹۷/۱۴۵/۰۰۰	۶۵	۱۵/۳۰	۱۳۹۹/۰۶/۲۳
۶	۴۳-۹۰-۹۸۴۲۹۰۰۰۰۱/G۱۳	میز صندلی	۳	۳۲۹/۴۷۵/۰۰۰	۶۵	۱۶/۳۰	۱۳۹۹/۰۷/۰۶

از کلیه شرکتهای واجد شرایط کـه آمادگی و توانایی انجام موضوع مناقصه / مناقصات مذکور را دارند دعوت می شود اسناد استعلام ارزیابی کیفی مناقصه گران (دفترچه شماره دو و معیارهای ارزیابی کیفی) بانضمام سایر اسناد مناقصه (متن قرارداد شامل موافقتنامه ، شرایط عمومی و خصوصی و شرایط شرکت در مناقصه ، فرم تقاضا PMR و فرم معیارهای ارزیابی فنی) موجود در شبکه اطلاع رسانی این شرکت به نشانی http:// www.abadan-ref.ir را دریافت ، پس از مطالعه و تکمیل به همراه کلیه مدارک مورد نیاز ، اسناد مناقصه مربوطه ، وفق برنامه زمان بندی فوق به کمیسیون مناقصات شرکت پالایش نفت آبادان تحویل نمایند. محل تشکیل جلسات و بازگشایی پاکات: آبادان- ساختمان دفتر مرکزی (جنرال آفیس)- طبقه دوم- سالن جلسات کمیسیون مناقصات تکمیل کلیه اطلاعات خواسته شده در فرمهای ارزیابی کیفی مناقصه گران به صورت دقیق و خوانا و ارسال تمامی مدارک و مستندات سوابق کاری و مالی و .... مربوط به صورت کپی برابر اصل (مصدق شده) که به امضای صاحبان امضاء مجاز رسیده و ممهور به مهر شرکت متقاضی باشد، در پاکت سربسته الزامی است، در صورت عدم تکمیل و ارسال اسناد استعلام ارزیابی کیفی و سایر مدارک فوق الاشاره، صلاحیت شرکت کنندگان قابل بررسی نخواهد بود. نحوه ارزیابی کیفی و معیارهای مورد نظر، بشرح مندرج در فرمهای مربوطه و پیوست اسناد استعلام ارزیابی کیفی مناقصه گران فوق الذکر می باشد. ارائه مدارک و سوابق مزبور هیچ گونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد و سایر اسناد و مدارک در صورت عدم تایید در هر کدام از مراحل مناقصه، صورت سربسته عودت میگردد. پس از ارزیابی کیفی و مشخص شدن لیست کوتاه مناقصه/ مناقصات مذکور ، به شرکتهای تایید شده در خصوص ارسال پاکات الف ب ج تا موعد مقرر در آگهی و اسناد مناقصه اطلاع رسانی خواهد شد.

آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه / مناقصات از سامانه اینترنتی پالایشگاه : ۱۰ روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم

آخرین مهلت تحویل دفترچه تکمیل شده شماره ۲ بانضمام اسناد مصدق شده کپی برابر اصل مورد نیاز : ۱۰ روز پس از آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه پیشنهاد فنی میبایست مطابق با فرم تقاضا (PMR) و بر اساس فرم معیارهای ارزیابی فنی تهیه و ارسال گردد.

نرخ پیشنهاد دهندگان بایستی مقطوع بوده و شامل کلیه هزینه های مربوطه از جمله مالیات بر ارزش افزوده (بطور مجزا در پیشنهاد مالی درج گردد) و هزینه حمل باشد همچنین در برگه پیشنهاد نرخ مدت اعتبار نرخ (سه ماه)، محل تحویل کالا (پالایشگاه آبادان) و مدت زمان تحویل کالا (باستناد به اسناد مناقصه) درج گردد. تاریخ بازگشایی پاکات مالی متعاقبا در جلسه بازگشایی پاکات فنی اعلام خواهد شد و شرکتهای که پیشنهاد فنی آنها حائز حداقل امتیاز فنی گردد میتوانند ۷۲ ساعت قبل از بازگشایی پاکات مالی نسبت به ارسال نرخ اصلاحی اقدام نمایند ضمن اینکه مراتب تایید/عدم تایید از طریق اطلاع رسانی خواهد شد ضمنا آگهی این شرکت در شبکه اطلاع رسانی شانا به نشانی www.shana.ir و همچنین پایگاه اطلاع رسانی این شرکت به نشانی http:// www.abadan-ref.ir و نیز پایگاه اطلاع رسانی مناقصات به نشانی IETS.MPORG.IR و سامانه کشوری نظارت بر مناقصات دستگاههای اجرایی WWW.TENDER.BAZRESI.IR درج و قابل مشاهده می باشد.

شماره مجوز ۲۲۴۶- ۱۳۹۹

روابط عمومی شرکت پالایش نفت آبادان

ارتباط کم آبی بدن با خوراکی‌های مخفی کار

همه ما می دانیم که هندوانه میوه ای است که می تواند به تامین آب مورد نیاز بدن کمک کند، اما برخی خوراکی ها نیز وجود دارند که به طور مخفیانه می توانند در کم آبی بدن افراد نقش داشته باشند. به گزارش عصر ایران، تامین آب مـورد نیاز بدن در ماه های گرم تابسـتان از اهمیت ویژه ای برخوردار می شود. نوشیدن آب کافی باید برای حفظ عملکرد درسـت بخش های مختلف بدن مد نظر قرار بگیرد، اما شـاید به این مسئله توجه نداشته باشید که برخی خوراکی ها می توانند علیه شـما وارد عمل شـده و موجب کم آبی بدن شوند.آبرسانی مناسب به بدن برای گوارش، جذب مواد مغذی، انتقال مواد مغـذی به بخش های مختلف بدن، نرمی حرکت مفاصل، تنظیم دمای بدن و عملکرد درست اندام های مختلف اهمیت دارد. همچنین، تامین آب مورد نیاز بدن برای سـلامت روانی انسان نیز مهم است. عدم دریافت آب به میزان کافی می تواند بر خلق و خو و تمرکز شـما اثر منفی بگذارد. از جمله خوراکی هایی که می توانند به کم آبی بدن منجر شـوند می توان به نمک اشاره کرد. آب به دنبال نمک می رود، به این معنی که وقتی سـدیم از دسـتگاه گوارش جذب جریان خون می شود، آب را نیز همراه خود می برد. برای حفظ هیدراتاسیون مناسـب و حفظ تعادل دستگاه های بدن در هوموستاز، باید از خوراکی های سرشار از نمک و شکر پرهیز کنید. نمک و شکر آب را هرچه بیشتر جذب می کنند و از این رو ممکن است آب کافی برای استفاده در دسترس بدن قرار نگیرد.محصولات گوشتی مانند سوسیس و کالباس، غذاهای شور مانند چیپس سیب زمینی و غذاهای سرخ شده نیز همگی از جمله خوراکی هایی هستند که موجب کم آبی بدن می شـوند. احتمالا احساس تشنگی پس از مصرف این خوراکی ها را تجربه کرده اید.برخی نوشیدنی ها نیز می توانند موجب کم آبی بدن شوند. نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه های گازدار می توانند موجب افزایش سطوح سدیم در بدن شوند زیرا قند اضافه در خون آب بیشتری را از بافت ها به سمت خود جذب می کند که موجب تکرر ادرار و دفع مایع از بدن می شود. قهوه و الکل نیز از جمله نوشیدنی های حاوی ترکیبات ادرارآور هستند و می توانند موجب کم آبی بدن شوند.مصرف بیش از حد پروتئین نیز می تواند موجب کم آبی بدن شود. پروتئین یک ماده مغذی کلیدی برای تقویت و حفظ سلامت بدن انسان محسوب می شود اما مصرف بیش از حد آن ممکن است موجب اختلال در عملکرد کلیه ها در فرآیند پردازش آب شود.