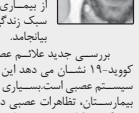
اعصاب و روان

علائم عصبی ماندگار بعد از ابتلا به کرونا



بررسی علائم عصبی بیماران مبتلا به کووید-۱۹ نشان می دهد این بیماری تهدیدی برای سیستم عصبی است؛ این علائم ممکن است مدت ها پس از بیماری باقی بماند و اصلاح سبک زندگی می تواند به بهبودی بیانجامد.

بررسی جدید علائم عصبی بیماران مبتلا به کووید-۱۹ نشان می دهد این بیماری تهدیدی برای سیستم عصبی است.بسیاری از بیماران بستری در بیمارستان، تظاهرات عصبی دارند که شامل سردرد، سرگیجه، کاهش هوشیاری، مشکل در تمرکز، اختلالات بویایی و چشایی، تشنج، سکته مغزی، ضعف و درد عضلانی است. اگرچه نسبت بیماران با علائم عصبی در مقایسه با بیماران تنفسی اندک است، اما با ادامه همه گیری و این که ممکن است بخش بزرگ تری از جمعیت جهان تا قبل از دستیابی به واکسن موثر آلوده شوند، تعداد کلی بیماران مبتلا به علایم عصبی می تواند زیاد شود. عوارض عصبی، به ویژه التهاب مغز و سکته مغزی می تواند باعث معلولیت مادام العمر همراه با نیازهای مراقبتی طولانی مدت و افزایش هزینه های بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی شود.

حال سوال این است که شایع ترین علائم عصبی ماندگار بعد از ابتلا به کووید-۱۹ چه هستند و توصیه ها چیست؟ شواهد موجود در زمینه پاسخ به سوال نشان می دهد دو مورد بیشترین میزان را در بر دارد.

سردرد- سردرد یکی از اولین علائم عصبی کووید-۱۹ است. به ویژه اگر علائم دیگری مانند درد، تب و از دست دادن چشایی یا بویایی وجود داشته باشند.

حساسیت به نور و سایر علائم چشمی: اگرچه تقریبا به اندازه سردرد شیوع ندارد، اما حساسیت به نور (یا به اصطلاح فوتوفوبیا) و سایر علائم چشمی می توانند در دوره عفونت حاد کووید-۱۹ و همچنین در هفته های بعد از بهبودی رخ دهند. تخمین ها حاکی از آن است که حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از بیماران به فوتوفوبیا مبتلا می شوند، حتی برخی از محققان دریافتند که این رایج ترین علامت چشمی کووید-۱۹ است.

اولین قدم برای مقابله با عواقب جسمی و عصبی کووید-۱۹ مشاوره با پزشک متخصص است، به خصوص اگر این علائم جدید و شدید باشند.

بازیابی بینایی با پیوند الکترود در مغز

ایرنا: نتایج یک آزمایش که روی دو میمون انجام شد، نشان داد که پیوند الکترود در مغز با موفقیت موجب بازیابی بینایی ابتدایی در این حیوانات شد؛ نتایج این آزمایش می‌تواند به افراد نابینا اجازه دهد که دوباره ببینند.این پیشرفت تکنولوژی که در میمون ها آزمایش شد، نشان می دهد افرادی که به دلیل آسیب دیدگی یا بیماری نابینا شده‌اند، به زودی می توانند بینایی خود را بازیابند.

بر اساس نتایج این مطالعه که توسط متخصصان هلندی انجام شد، این روش شامل کاشت الکترود در مغز میمون ها برای تولید نقاط نور است. این نقاط که به «فسفن» (phosphenes) معروف هستند، به همان روشی کار می کنند که پیکسل های یک تلویزیون کار می کنند و هر کدام بخش کوچکی از یک تصویر بزرگتر را تشکیل می دهند. با این حال این الگوها در مقایسه با بینایی واقعی هنوز خام هستند و این فناوری هنوز روی انسان آزمایش نشده است اما محققان را به هدف نهایی خود که بازیابی بینایی برای افراد نابینا است، یک گام نزدیکتر می کند.

این فناوری توسط گروهی از محققان در «موسسه علوم عصبی» هلند ابداع شده است. این فناوری بر اساس ایده ای ابداع شده که برای اولین بار دهه ها پیش تصور شد و از تحریک الکتریکی مغز است تا از طریق نقاط به اصطلاح «فسفن» بینایی را میسر سازد.تلاش های قبلی برای محقق کردن این تئوری تنها موفقیت های محدودی داشت که اساسا به دلیل محدودیت های فناوری موجود در آن زمان بود اما اکنون محققان هلندی، پیوندهایی ابداع کردند که حاوی هزار و ۲۴ الکترود است و آن را به قشر بینایی دو میمون بینا متصل کردند.

وجود پروتئین آلزایمر در مایع نخاعی نشانه اولیه شروع بیماری است

مهر: تحقیقات نشان می دهد نوع جدید پروتئین آلزایمر یافت شده در مایع پیرامون مغز و نخاع می تواند نشان دهد که بیماری فرد در چه مرحله ای است. ناحیه اتصال میکروتوبول تاو (MTBR tau) در مایع مغزی نخاعی یک بخش نامحلول از پروتئین تاو است.

محققان دانشگاه واشنگتن در تحقیقات خود مشاهده کردند که مقادیر زیاد گونه‌های خاص MTBR tau در مغز افراد مبتلا به بیماری آلزایمر وجود دارد و اندازه گیری میزان این گونه‌های موجود در مایع مغزی نخاعی می‌تواند شیوه‌های برای ارزیابی میزان گسترش این پروتئین سمی در مغز باشد.

محققان در این مطالعه، مایع مغزی نخاعی ۱۰۰ فرد در دهه ۷۰ زندگی شان را بررسی کردند. ۳۰ تن از این افراد هیچ نوع اختلال شناختی و علامت آلزایمر نداشتند؛ ۵۸ نفر دارای پلاک‌های آمیلوئید بدون علائم شناختی یا مبتلا به نوع خفیف آلزایمر بودند؛ و ۱۲ نفر دارای اختلال شناختی ناشی از سایر مشکلات بودند.

محققان دریافتند که میزان یک نوع خاص موسوم به MTBR tau ۲۴۳ در مایع مغزی نخاعی در افراد مبتلا به آلزایمر افزایش یافت و این شرایط باعث افزایش روند پیشرفت اختلال شناختی و زوال عقل در فرد می‌شود.

محققان با پیگیری وضع ۲۸ عضو از گروه اصلی در مدت ۲ تا ۹ سال نتایج خود را تأیید کردند. نیمی از شرکت کنندگان در ابتدای مطالعه دارای درجاتی از آلزایمر بودند. با گذشت زمان، مقادیر MTBR tau ۲۴۳ به طور قابل توجهی در گروه بیماری آلزایمر افزایش یافت. همچنین امتیازات شان در تست‌های عملکرد شناختی بدتر شد.

بیماری آلزایمر زمانی شروع می‌شود که پروتئین مغزی به نام آمیلوئید شروع به تشکیل پلاک در مغز می‌کند. در طی این مرحله آمیلوئیدی، که می‌تواند دو دهه یا بیشتر طول بکشد، افراد هیچ نشانه‌ای از زوال شناختی ندارند. با این حال، بلافاصله پس از شروع درهم پیچیدگی‌های تاو در نورون‌ها، حالت گیجی و از دست دادن حافظه در افراد بروز می‌کند و اسکن مغز افزایش ضعف بافت مغز را نشان می‌دهد.

کرونا، استرس بزرگ قرن

ایرنا: این روزها حجم زیاد اخبار در مورد ویروس کرونا ممکن است آرمن از بیمار شدن را در ما افزایش دهد، بسیاری از توصیه‌ها و اخباری هم که برای مقابله با بیماری کرونا گفته می‌شود نه تنها غیرواقعی نبوده بلکه بسیار جدی است. اکنون در اوج همه گیری کرونا هستیم و افزایش روزانه شمار مبتلایان به این بیماری باعث ایجاد استرس و مختل شدن بعضی امورات زندگی شده است که می تواند سلامت روانی و حتی جسمی را به خطر بیاندازد و به نوعی دردسر ساز شود.

در زمان همه گیری یک بیماری واگیر مانند کرونا لازم است که به سلامت روان خود دقت داشته باشیم و بدانیم که در این مواقع چه کارهایی را می توان برای آرامش انجام دهیم و استرس را مدیریت کنیم. واقعیت این است که اکنون شمار افراد شناسایی شده مبتلا به کرونا در جهان از ۳۰ میلیون نفر عبور کرده است و بیش از ۹۴۰ هزار نفر نیز پس از ابتلا به این ویروس جان خود را از دست داده‌اند.

مینا رازی روانپزشک در این زمینه می گوید: ترس از بیماری کرونا، از دست دادن سلامتی یا متحمل رنج شدن، همواره برای ما نگرانی هایی را به دنبال دارد، همه ما به عنوان انسان برای سلامتی خود اهمیت ویژه ای قائل هستیم و سعی در حفظ و ارتقای آن داریم. ترس از ابتلا به این بیماری می تواند به دلایلی مانند سابقه قبلی وجود بیماری، وجود بیماری زمینه‌ای یا مستعد کننده نشئت بگیرد که فرد را آسیب پذیرتر می کنند.

وی ادامه می دهد: ترس از ابتلا به کرونا باعث می شود در فرد «خود انگاری بیماری» بوجود آید و با وجود اینکه هیچ علامتی از ویروس کرونا در وی مشاهده نمی شود، اما او مدام تصور می کند که به این بیماری مبتلا شده یا خواهد شد و اختلالات اضطرابی در سیستم ایمنی بدن بوجود می آید.

این روانپزشک تصریح می کند: شرایط استرس و اضطراب دائمی باعث آزاد شدن مقادیر زیاد هورمون کورتیزول از غدد فوق کلیه شده که خود موجب سرکوب سیستم ایمنی از طریق مهار سلول های لنفوسیتی می‌شود که بر سلامتی و عملکرد سیستم ایمنی تاثیر سوء دارد.

***چگونه بر ترس از بیمار شدن غلبه کنیم؟**

رازی می گوید: آگاهی از علائم و نشانه های بیماری می‌تواند کمک زیادی به افراد کند که با ماهیت ترس غیر واقعی خود آشنا شوند، توصیه های لازم مبنی بر محدود کردن رفت و آمدها به ویژه در اماکن پر ازدحام باید جدی گرفته شود اما در عین حال حیس کردن خود و خانواده در خانه کاری اشتباه است، با رعایت نکات بهداشتی، کماکان می‌توان به فعالیت های مفرح مانند ورزش کردن و سایر وظایف زندگی روزمره پرداخت بدون اینکه ترس از بیمار شدن داشت.

وی می افزاید: باید در شرایط کرونایی تاب آوری داشته باشیم و به عبارت دیگر بیاموزیم چطور با مشکلات کنار بیاییم، از آنها گذر کنیم و سلامت روان‌مان را حفظ کنیم. با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانی‌ها به بهتر شدن حالمان کمک می‌کند ولی صحبت های خود را به اخبار کرونا ویروس محدود نکنید.رازی ادامه می دهد: سعی کنید بر مواردی که روی آن کنترل دارید تمرکز کنید و اگر احساس می‌کنید تحت‌فشار زیادی هستید، با انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده، با پزشک، روان‌پزشک یا روانشناس مشورت کنید.

***تاب آوری در برابر کرونا را افزایش دهید**

احمد حاجبی مدیرکل سلامت روانی و اجتماعی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز می گوید: عموم جامعه، در برخورد با پدیده های ناشناخته مانند بیماری کرونا که اطلاعاتشان نسبت به آنها کم بوده و برایشان قابل پیش بینی نیست، نگران و مضطرب می‌شوند و میزان تاب آوری و ذهنیت افراد را متفاوت و کم و زیاد می کند ما با افزایش آگاهی افراد نسبت به بیماری های نوپدید، باید کمک کنیم تا ترس و نگرانی مردم کمتر شود.

وی می افزاید: همان گونه که از جسم خود مراقبت می کنیم، باید خود مراقبتی در ابعاد سلامت روانی هم داشته باشیم و با توصیه های آگاهی بخش اضطراب و نگرانی مردم را کاهش دهیم، این گفته که معنا نیست که در برابر چنین اتفاقی خنثی باشیم، بلکه، باید بتوانیم با اطلاع رسانی از طریق رسانه های معتبر مانند صدا و سیما و وزارت بهداشت، ترس و نگرانی مردم را مدیریت کنیم.

مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی وزارت بهداشت با بیان اینکه مردم باید کمتر به فضای مجازی مراجعه کنند، اظهار می دارد: متاسفانه در استفاده از فضای مجازی زیاده روی می شود و مردم بیش از حد به این فضا اطمینان می کنند. درحال حاضر، عموم جامعه در زیر بمباران اطلاعاتی وسیعی قرار گرفته اند که تنها راه رهایی از آن دریافت اخبار از منابع موثق مثل وزارت بهداشت و دانشگاه های علوم پزشکی و پزشکان و رسانه های رسمی معتبر است نیز باید توجه داشته باشیم تا از موثق بودن خبری مطمئن نشده ایم، نباید آن را بازنشر کنیم.

وی با بیان اینکه اطلاعات بین المللی درخصوص کرونا را می توان از سایت سازمان جهانی بهداشت دریافت کرد، ادامه می دهد: از آنجا که با پدیده ای روبروهستیم که ابعاد آن ناشناخته است، طبیعی است که واکنش های مختلفی نسبت به آن مشاهده کنیم؛ لذا اولین نکته این است که این واکنش های مضطرابانه را بیماری یا ضعف تلقی نکنیم و این گونه به افراد اک نزنیم- حاجبی تصریح می کند: ترس از ابتلا به بیماری کرونا در جامعه وجود دارد و طبیعی است، افرادی که بیماریشان مثبت اعلام می شود، ناخودآگاه برچسبی به آنها زده می شود و اینگونه تلقی می شود که وقتی کسی کرونا گرفت، باید تا مدتها طرد شده و در قرنطینه بماند و هیچ ارتباطی با بیرون نداشته باشند. لذا نمی توان از مردم انتظار داشت که از بیماری بیم نداشته باشند.

وی می گوید: واکنش های افراد به موضوعات مختلف، براساس زیرساخت های ذهنی و روانشناختی شان، متفاوت است. لذا واکنش ترس از بیماری، ضعف شخصیتی نیست، بلکه واکنش طبیعی افراد است.

حاجبی تاکید می کند: در این حال نکته ای که باید مورد توجه قرار گیرد این است که افراد چنانچه دچار اضطراب شدید هستند، برای آرام کردن خود، نباید هیچ وقت و به هیچ بهانه ای به سمت مصرف مواد مخدر یا داروهای آرامبخش بروند. اگر به شرایط ناتوان کننده ای رسیده و متحمل رنج روانی شده اند، بهترین راهکار مراجعه به روانپزشک است.

تمام تلاش ما باید براین موضوع باشد که مرتباً راجع به بیماری صحبت شود تا دانسته های مردم بیشتر و به دنبال آن جهل و ترس آنها کمتر شود.

اوتیسم قابل کنترل و درمان است

اوتیسم یا درخودماندگی (Autism) نوعی اختلال رشدی از نوع روابط اجتماعی است که با رفتارهای ارتباطی و کلامی غیرطبیعی مشخص می‌شود. علائم این اختلال معمولا تا پیش از سه سالگی بروز می‌کند و علت اصلی آن ناشناخته است.

اختلالات طیف اوتیسم (ASD) اختلالات پیچیده‌ای است و مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهند که این اختلالات با صدها ژن مرتبط هستند و به همین دلیل هنوز دلیل اصلی این بیماری کشف نشده است.

اوتیسم بر رشد طبیعی مغز در حیطه تعاملات اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی تأثیر می‌گذارد. در واقع کودکان و بزرگسالان مبتلا به اوتیسم، در ارتباطات کلامی و غیرکلامی، تعاملات اجتماعی و فعالیت‌های مربوط به بازی، دارای مشکل هستند و این اختلال، ارتباط با دیگران و دنیای خارج را برای آن‌ها دشوار می‌کند.

هنوز دلیل قطعی و مشخصی برای اختلال اوتیسم شناسایی نشده ولی تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد؛ این اختلال با صدها ژن و یک شبکه مولکولی پیچیده در ارتباط است.

برخی از پژوهشگران نیز معتقدند، ممکن است اوتیسم در اثر اتصال ضعیف بین نمیگرهای راست و چپ مغز ایجاد شود.

معمولاً کودکانی که دارای عارضه اوتیسم هستند، خود را با موضوعاتی سرگرم می‌کنند که فهم آن موارد برای سایرین دشوار است و این موضوع می‌تواند شرایط رشدی را برای این کودکان دشوار کند. موضوعی که باید در این میان مد نظر قرارداد، این است که این گروه از کودکان، مسیر و نگرش خاص خود را برای مواجهه با دنیای اطراف خود و حرکت به جلو در زندگی دارند.

چرا برخی صحنه‌ها را قبلا دیده ایم؟

آشنا پنداری یا دژاوو نامی است که برای دیدن صحنه‌های تکراری بر روی آن گذاشته اند.عجیب است، زمانی که برای شما یک اتفاق رخ می‌دهد و شما حس می‌کنید که مدت‌ها قبل نیز این صحنه را دیده اید و در چنین شرایطی قرار گرفته اید و این فکر به ذهن شما می‌آید که من این صحنه را کجا دیده یا این اتفاق را کجا تجربه کرده ام، چه زمانی این اتفاق رخ داده است؟

سوال گیج کننده‌ای است، هر چقدر به ذهن خود فشار می‌آورید به نتیجه‌ای نمی‌رسید و در نهایت کلی مسئله را رها می‌کنید تا اینکه ممکن است دوباره در چنین شرایطی قرار بگیرید و روز از نو و روزی از نو!

نگران نباشید! تنها شما نیستید که به این درد دچارید و معمولا ۷۰ درصد مردم دنیا تجربه‌ای مشابه شما دارند بطوری که حتی ذهن برخی دانشمندان و محققان را هم درگیر کرده و آن‌ها هم بدنبال چرایی این موضوع هستند.

دژاوو (deja vu) یک واژه فرانسوی به معنی «از پیش دیده شده» است.دژاوو عبارت است از، احساسی که گویی شما صحنه، فرد و یا شیئی را قبلا دیده و تجربه کرده اید، در حالی که برای نخستین بار است که با آن مواجه می‌شوید.این احساس که رویدادی که اکنون برای شما رخ داده است، عینا تکرار واقعه‌ای است که قبلا برای شما رخ داده است، را برخی از ما تجربه کرده‌ایم.

برخی از دانشمندان می‌گویند که دژاوو ناشی از واکنش‌های عاطفی به وقایع مشابه است؛ برخی دیگر خاطر نشان می‌کنند که مدارهای کوتاهی در مغز ایجاد می‌شود که رویدادی را در کسری از ثانیه زودتر از وارد شدن آن به خودآگاهی فرد، به حافظه او می‌فرستند و در نتیجه فرد احساس می‌کند که این واقعه قبلا برای او رخ داده است.

دژاوو در اختلالات روانی نظیر اضطراب، افسردگی، اختلالات گسستگی و اسکیزوفرنیا نیز مشاهده می‌گردد. رده سنی بین ۱۵ تا ۲۵ سال بیش از سایر گروه‌های سنی دژاوو را تجربه می کنند. تجربه دژاوو با افزایش سن کاهش می‌یابد. پدیده دژاوو بیشتر توسط افرادی که بیشتر سفر می کنند، متمول بوده، از تحصیلات بالاتری برخوردارند، قوه تخیل فعال تری دارند، قادر به یادآوری رویاهای خود هستند و روشنفکرتر هستند تجربه می گردد.

ایجاد روش جدید تشخیص بیماری ام اس توسط دانشمندان

این سیستم تحلیلی قادر است نه تنها پادتن‌هایی را تشخیص دهد که نشان دهنده پیشرفت این بیماری است، بلکه می‌تواند سیگنالی در مورد وجود آن ارائه دهد.این خاصیت مهم است، زیرا اثربخشی درمان بیماری ام اس به تشخیص به موقع آن بستگی دارد. یک بیماری خودایمنی مزمن، ممکن است برای مدت طولانی خود را نشان ندهد اما در بدن پیشرفت کند.

دانشمندان روسی، یک سیستم مولکولی را برای تشخیص بیماری ام اس ایجاد کرده اند.متخصصان انستیتوی بیوشیمی و پزشکی بنیادی نووسیبیرسک روسیه به همراه همکاران خود از موسسه بیوفیزیک کراسنویارسک، سیستمی از مولکول‌های زیستی ایجاد کرده اند که قادر است تعیین کند که آیا فرد مبتلا به ام اس (گرفتگی بافت‌های گنوانگون) است یا خیر.

تازه های درمان

اضطراب مادر بر رشد مغز جنین تاثیرگذار است

ایرنا: مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد اضطراب و حالات روحی مادر در دوران بارداری در رشد و توسعه مغز جنین تاثیرگذار است.مطالعات مختلف در سراسر جهان نشان می‌دهد فاکتورهای مختلفی در روند رشد جنین موثر هستند که موثرترین آن وضع مادر از نظر بدنی، پزشکی، تغذیه و حالات روحی است.

مطالعات جدید محققان در بیمارستان ملی کودکان در آمریکا نشان می‌دهد استرس در دوران بارداری یکی از مهمترین عوامل تاثیرگذار در رشد مغز جنین است. در این مطالعه آمده است اضطراب مادر اتصالات عصبی رحم را تغییر داده و رشد مغز کودک را تحت تاثیر قرار می‌دهد.بهتر است مادر از تنش‌های عصبی به دور باشد و در صورت نیاز این کار با مداخلات پزشکی و دارویی انجام شود.بررسی آناتومی مغز نوزادان نشان می‌دهد استرس، اضطراب و افسردگی مادر در دوران بارداری نه تنها باعث ضعف بدنی نوزاد شده؛ بلکه اثرات اجتماعی، عاطفی و رفتاری قابل توجهی در بزرگسالی دارد.توکل به خدای بزرگ و نیایش، یوگا، موسیقی درمانی، دوش آب ولرم، پیاده‌روی و معاشرت با افراد شاد بهترین روش‌های ایجاد آرامش در مادران هستند.

آیا سخت‌کوشی، خطر زوال عقل را بیشتر می‌کند

زوال عقل بر روی حافظه، تفکر، رفتار و توانایی انجام کارهای روزمره اثر می‌گذارد. بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی، ۵۰ میلیون فرد در سراسر دنیا با بیماری زوال عقل زندگی می‌کنند و طبق تخمین‌ها در سال ۲۰۵۰ این تعداد سه برابر خواهد شد.شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه فعالیت‌های فیزیکی مانند کار کردن در فضای بیرون، دوچرخه‌سواری و ورزش‌های رقابتی می‌توانند از بروز زوال عقل در ادامه‌ی زندگی جلوگیری کنند. با این حال، آخرین تحقیقات نشان داده است که کارهای فیزیکی سخت مانند کار کارگران ساختمانی و یا کارگران جابه‌جا کننده اثاثیه منازل، برعکس عمل می‌کنند و تاثیر منفی در مغز دارند.

دانشمندان دانشگاه کینهاگ دانمارک می‌گویند که انجام کارهای فیزیکی سخت نیازمند ایستادن برای مدت‌های طولانی است و طی آن فرد باید موقعیت خود را به طور ثابت حفظ کند و اجسام سنگین را بلند کند و در برخی اوقات لازم است فرد کاری تکراری را مرتباً انجام دهد. در بسیاری از این کارها، شرایط به گونه‌ای است که به بدن فرصت ریکاوری داده نمی‌شود. در صورتی که اگر فرد در حال ورزش باشد، معمولاً زمانی برای استراحت خود و ریکاوری شدن بدن در نظر می‌گیرد. تفاوت دیگر ورزش با کارهای سخت فیزیکی این است که حالت فرد در هنگام ورزش از پویایی خاصی برخوردار است، ولی کارگرها با احتمال بیشتری برای مدت‌های طولانی در یک وضع خاص باقی می‌مانند.

۱۰ روش پیشنهادی برای کارآفرین کردن کودکان

رئیس مرکز نوآوری دانشگاه شهید بهشتی با تاکید بر اینکه مهارت کارآفرینی باید از کودکی به فرد آموزش داده شود، ۱۰ روش پیشنهادی برای کارآفرین کردن کودکان ارائه می‌دهد.

دکتر علی اصغر سعدآبادی با بیان اینکه الگوی سنتی دریافت مدرک دانشگاهی و به دنبال آن یافتن یک شغل ثابت و پیشرفت مداوم در پله‌های شغلی به سهولت رخ نمی‌دهد، افزود: افزایش جمعیت، بحران‌های اقتصادی، کاهش قدرت درآمد و بازارهای اشتغال پویا به معنای آن است که نسل امروز واقعا یک کار سخت در بازار کار پیش رو دارد و آینده نیز چندان خوب به نظر نمی‌رسد؛ چرا که مشاهده می‌شود دانشجویان پس از فراغت از تحصیل حتی از دانشگاه‌های برتر و ماه‌ها و سال‌ها برای یافتن شغل مناسب تلاش می‌کنند و معمولاً هیچ نتیجه‌ای به دست نمی‌آورند. سعدآبادی با تاکید بر اینکه ویژگی‌های مهمی وجود دارد که هر کارآفرین برای موفقیت به آنها نیاز دارد، خاطر نشان کرد: این وظیفه والدین است که به فرزندان خود کمک کنند تا مهارت‌های آنها توسعه یابد. آنچه که والدین باید به کودکان خود برای افزایش توان کارآفرینی آنها انجام دهند به این شرح است:

-آموزش سواد مالی را از کودکی شروع کنید؛

-کنجکاوی و حس جستجوگری کودکان را تحریک کنید؛

-تعیین هدف و برنامه‌ریزی؛

-اصرار به کار تیمی؛

-به ابتکار عمل شخصی و کار با کیفیت بالا پاداش دهید؛

-کودکان را تحت تأثیر قرار دهید تا هنگام شکست خوردن دل بگیرند

-تقویت مهارتهای ارتباطی مؤثر؛

-حمایت از دیگران برای بازگشت به زندگی؛

-خود برای آنها الگو باشید.

مناقصه عمومی-یک مرحله ای به شماره ۳۰۵-۹۹

(۱-۱) نوع فراخوان: آگهی ارزیابی و شرکت در مناقصه
(۱-۲)نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار: شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه فارس/ آدرس شیراز، خیابان حافظ، کدپستی ۷۱۴۶۶۶۷۲۱۸ دفتر کمیسیون مناقصات تلفن ۳۲۲۸۴۲۵۴
(۱-۳)موضوع مناقصه: استفاده از بخش خصوصی در سرویس های صنعتی
(۱-۴) تاریخ انتشار اسناد ارزیابی و فرمهای حراست از روز شنبه مورخ ۹۹/۹/۲۲ تا پایان ساعت کاری روز شنبه ۹۹/۹/۲۹ از طریق سامانه ستاد به آدرس اینترنتی http://setadiran.ir می باشد.
- تکمیل و تحویل اسناد مناقصه ارزیابی و فرمهای حراست از روز شنبه ۹۹/۹/۲۹ تا پایان ساعت کاری روز یکشنبه ۹۹/۱۰/۱۴ می باشد.
-تایید شرکت های دارای صلاحیت از سوی کمیته فنی بازرگانی و ارسال دعوت نامه به شرکت های مورد تایید از روز یکشنبه مورخ ۹۹/۱۰/۱۴ تا پایان ساعت کاری روز چهارشنبه مورخ ۹۹/۱۰/۱۷ می باشد.
-ارسال دعوت نامه به شرکت های دارای صلاحیت با تایید کمیته فنی بازرگانی و دریافت اسناد مناقصه برای ارائه پیشنهاد نرخ (پاکت های الف، ب، ج) از روز چهارشنبه ۹۹/۱۰/۱۷ تا پایان ساعت کاری شنبه ۹۹/۱۰/۳۰
-ارائه پیشنهاد نرخ (پاکت های الف، ب، ج) از روز شنبه مورخ ۹۹/۱۰/۲۰ تا پایان ساعت کاری روز سه شنبه مورخ ۹۹/۱۰/۳۰
- جلسه توضیح و تشریح اسناد (جلسه توجیهی) ساعت ۹/۳۰ صبح روز یکشنبه در مورخ ۹۹/۱۰/۲۲ در محل سالن جلسات ستاد منطقه شیراز، خیابان حافظ برگزار خواهد شد
تاریخ جلسه گشایش پاکات:ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۹۹/۱۱/۱ در سالن جلسات ستاد منطقه شیراز خیابان حافظ با حضور نماینده مناقصه گران و یا ارائه معرفی نامه از طرف شرکت می باشد (لازم به ذکر است در صورت هرگونه تغییر در زمان ، برنامه زمان بندی جدید از طریق سامانه ستاد و کتبا به مناقصه گران اطلاع داده خواهد شد)
(۱-۵) میزان اوراق اولیه مبلغ ۱۰۷۱۶۱۶۰۶۵/۱۸۴ ریال می باشد.(بدون احتساب ۹درصد مالیات و عوارض ارزش افزوده)
(۱-۶) هزینه تهیه و ارائه اسناد به صورت رایگان می باشد
(۱-۷) مدت اجرای قرارداد یکسال شمسی می باشد و مدت اعتبار پیشنهادات ۹۰ روز از تاریخ تسلیم پیشنهادات می باشد و زمان انعقاد قرارداد حداکثر تا پایان مدت اعتبار پیشنهادات می باشد
(۱-۸)- نوع و مبلغ تضمین فرایند /رجاع کار : ضمانتنامه به مبلغ ۵۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال باید طبق این نامه تضمین برای معاملات دولتی به شماره ۱۲۲۴۰۲ / ت / ۵۰۶۵۹ مورخ ۹۴/۹/۲۲ تهیه و ارائه گردد. سپرده نقدی به حساب شماره ۹۲۰۰۰۵۰۱۸۷ بانک ملت شعبه اطلسی به نام شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه فارس واریز گردد
۲-مناقصه از طریق سامانه ستاد به آدرس اینترنتی http://setadiran.ir انجام می پذیرد و اگهی ارزیابی/مناقصه در سایت های HTTP://MONAGHESE.NIOPDC.IR و HTTP://EITSMPORG.IR نیز درج می گردد.
۳- شرایط متقاضیان : شرکتهای توانمند دارای تایید صلاحیت ایمنی و صلاحیت اداره کار و امور اجتماعی و سایر موارد ذکر شده در فرم مناقصه ارزیابی
۴-شرکت های غیربومی که از سایر استان ها صلاحیت اخذ نموده اند ملزم به ارائه گواهی بلامانع بودن شرکت در مناقصه و معرفی نامه از اداره کل تعاون و رفاه اجتماعی استان فارس به همراه اصل گواهینامه تعیین صلاحیت خود می باشند.

نوبت اول: ۹۹/۹/۲۰
نوبت دوم: ۹۹/۹/۲۲
شماره مجوز: ۱۲۹۹،۴۵۰۵

روابط عمومی شرکت ملی پخش فراورده های نفتی منطقه فارس

تجدید آگهی مناقصه عمومی

دهیاری روستای مزایجان از توابع بخش ایزدخواست شهرستان زرین دشت در نظر دارد اجرای بهسازی معابر روستایی را با شرایط زیر به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید، لذا از تمامی شرکت های متقاضی دعوت به عمل می آید.
مبلغ کفالت: دهیاری روستای مزایجان
موضوع مناقصه: اجرای بهسازی معابر روستایی
شرح مختصر کار: اجرای بهسازی معابر روستای مزایجان از محل اعتبارات دهیاری به میزان زیرسازی به متراژ ۲۰۰۰۰ مترمربع (بیست هزارمترمربع) کانیوا بغل به متراژ ۱۰۰۰ متر، تک لیه به متراژ ۱۰۰۰ متر
محل اجرای پروژه: شهرستان زرین دشت، بخش ایزدخواست، روستای مزایجان
مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه: ارائه ضمانت نامه بانکی به مبلغ ۱۷۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یکصد و هفتاد و پنج میلیون ریال) به نام دهیاری مزایجان و یا واریز مبلغ ۱۷۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یکصد و هفتاد و پنج میلیون ریال) به حساب دهیاری مزایجان
زمان دریافت اسناد: از تاریخ آگهی به مدت ۳ روز کاری
مهلت تحویل پیشنهادات: تا پایان وقت اداری ۱۳۹۹/۹/۲۷
مکان گرفتن اسناد و تحویل پیشنهادات: شهرستان زرین دشت، بخش ایزدخواست، بخشداری ایزدخواست، واحد امور مالی دهیاری ها
زمان تشکیل کمیسیون بازگشایی: ۱۳۹۹/۹/۲۹
شرایط مناقصه: داشتن حداقل رتبه۵ راهسازی از مراجع ذیصلاح
نفرات اول و دوم و سوم هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشدند سپرده آنها ضبط و وصول خواهد شد.
برنده مناقصه ملزم به ارائه ضمانت نامه بانکی به میزان ۱۰ درصد کل قرارداد می باشد.
ارائه فیش واریزی جهت دریافت اوراق مناقصه الزامی است.
هزینه درج آگهی در روزنامه به عهده برنده مناقصه می باشد.
دهیاری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.
برای اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های زیر تماس حاصل فرمایید.
۰۹۱۷۶۹۹۳۲۳۷-۰۵۲۷۴۲۴۶۷--۰۹۱۷۱۲۵۹۴۷۹
شناسه آگهی: ۱۰۵۴۷۸۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۹/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۹/۲۰

۸۷۹۷/م.الف-دهیار روستای مزایجان-مریدی

آگهی موضوع ماده۳ قانون و ماده۱۳آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۳۶۰۰۲۱۲۴مورخ ۱۳۹۹/۷/۲۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۴ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای رسول دشتبانی خوب فرزند عوض به شماره شناسنامه ۷ صادره از شیراز در یکباب کارگاه به مساحت ۴۴۴/۱۰ مترمربع پلاک ۱۳ فرعی از ۱۰۲۲ اصلی مفروز ومجزی شده از پلاک ۱۰۲۲ اصلی واقع در بخش ۳ شیراز خریداری از مالکین رسمی آقای امین اردوبادی نسبت به ۱۳۸ مترمربع و مابقی آقای محمدجواد اردوبادی مجرز گردیده، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره ارسال و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
توضیحات: مساحت در سامانه ۱۵۵ مترمربع قید گردیده برابر با نظریه کارشناسی ۱۶۴/۴۵ مترمربع در تصرف متقاضی قرار دارد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۹/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۹/۲۰

۷۹۰۱/م.الف- رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه۴ شیراز-زارع شیانی

آگهی موضوع ماده۳ قانون و ماده۱۳آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۳۶۰۰۲۱۱۸مورخ ۱۳۹۹/۷/۲۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۴ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای رسول دشتبانی خوب فرزند عوض به شماره شناسنامه ۷ صادره از شیراز در یکباب کارگاه به مساحت ۴۴۴/۱۰ مترمربع پلاک