صفحه‌آرا: حامد یزدانی

نکته روز

اثرات خطرناک خواب آلودگی بر زندگی

زیاد خمیازه می کشید؟ آیا به سومین یا چهارمین فنجان قهوه نیاز دارید تا بتوانید کارتان را با دقت بیشـــتری انجام دهید و یا اینکه پشـــت فرمان خواب‌تان نرود؟ به گزارش ســـی‌ان‌ان، براســـاس مقاله جدید آکادمی پزشکی خواب آمریـــکا، چنین علائمـــی از خواب آلودگی ممکن اســـت نشانه‌هایی درباره کمبود خواب باشند که می‌تواند شما را در معرض خطر جســـمانی قرار دهند.دکتر اریک اولسون، متخصص ریه و متخصص طب خواب در کلینیک مایو در روچستر، مینه‌سوتا، در این‌باره می‌گوید: خطرات درازمدت خواب‌آلودگی از تصادف‌های رانندگی گرفته تا اشتباهات در محل کار و خطرات درازمدت سلامتی را دربر می‌گیرد و به‌طور روزانه بر ســـلامت افراد و جامعه تأثیر می‌گذارد. به‌گفته کارشناسان، عدم استراحت شبانه باکیفیت به‌مدت حداقل ۷ تا ۸ ساعت با ایجاد یا تشدید دیابت، افسردگی، بیماری قلبی و کلیوی، فشار خون بالا، چاقی و سکته مغزی مرتبط است.

طب ایرانی

درباره طنین گوش

شاید بپرسید که طنین گوش چیست؟ طنین گوش همان صدای هوهوی باد و وزوز یا زنگ در گوش است که گاهی شنیده می‌شود. اما این عارضه چرا اتفاق می‌افتد و چه راه‌کارهایی برای مقابله با آن وجود دارد؟ در این باره، نکته‌هایی از طب ایرانی را مرور می‌کنیم.

۱ این بیماری، نشـــانه‌ای از تشخیص سوء مزاج اندام‌های دیگر است.

۲ گاهی هضم نشدن خوب غذا، باد یا خلطی پشت گوش ایجاد می‌کند که همان صدای هوهوی باد در گوش است. راهکار آن نیز رفع ســـردی موضعی گوش و معده است. به این منظور روغن‌مالی بناگوش با روغن‌هایی مثل زیتون، سیاهدانه، بابونه، مرزنجوش و بنفشه، رساندن دود اسفند و بخار جوشانده گیاهانی مثل بابونه و مرزنجوش به گوش توسط کارشناسان طب ایرانی توصیه می‌شود.

۳ صدای زنگ و سوت و وزوز گوش گاهی به‌علت خشکی سر است. راهکارش پرهیز از غذاهای بسیار گرم است.

رصد تصادفات مدل کرونا

حسین کرمانپور، معاون اجرایی پویش ملی نه به تصادف: براساس مدل کرونا، استان‌ها را در میزان تصادفات و مرگ‌ومیرها رنگبندی کردیم که ۳ استان فارس، کرمان و سیستان و بلوچستان در مرگ‌ومیرها و استان‌های خراسان رضوی و فارس در بیشترین تصادفات رنگ قرمز را دارا بودند.

اصلاح تعرفه پزشکی در ۲ تخصص مهم

سیدسجاد رضوی، معاون درمان وزارت بهداشت: موضوع تعرفه‌های بیهوشی و جراحی عروق یکی از حساس‌ترین مباحث سال‌جاری بود. با همراهی وزیر بهداشت و شورای‌عالی بیمه، افزایش تعرفه‌ها برای برخی رشته‌های حیاتی مانند بیهوشی و جراحی عروق تصویب و پیش از آغاز سال جدید ابلاغ شد.

آزمایشگاه‌ها بی‌دقت شده‌اند

برخی از آزمایش‌ها حتی در آزمایشگاه‌های بزرگ حذف شده است

گزارش
مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

در اینکه حوزه سلامت، مهم‌ترین حوزه مورد نیاز مردم هر کشوری است، شکی وجود ندارد. اما حوزه سلامت نیز بدون وجود ابزارهای مورد نیاز، در ارائه خدمات عقیم خواهد ماند. یکی از این ابزارهای بســـیار مهم و حیاتی، آزمایشگاه‌ها و لوازم آزمایشگاهی است. وقتی که نتوان تشخیص درستی به واسطه این آزمایشگاه‌ها داد، چطور می‌توان بیماری‌ها را درمان کرد؟ امروز سی‌ام فروردین، روز علوم آزمایشگاهی است؛ مناسبتی که به بهانه سالروز بزرگداشت حکیم جورجانی، بنیانگذار و پدر علوم آزمایشگاهی، درنظر گرفته شده است. به این بهانه، در گفت‌وگو با دکتر شـــهروز همتی، رئیس انجمن دکتری علوم آزمایشگاهی تشخیص طبی به مشکلات ریز و درشت این حوزه پرداخته‌ایم.

۵ درصد
بودجه سلامت کشور به آزمایشگاه‌ها اختصاص می‌یابد

۷۰ درصد
تصمیمات پزشکی براساس نتایج آزمایشگاهی انجام می‌شود

برخی از چالش‌های جامعه آزمایشگاهی

- بحران‌های ارزی
- حذف ارز ترجیحی
- نبود سیاست‌های حمایتی
- کمبود تجهیزات

۱ آزمایشگاه‌ها ستون اصلی نظام سلامت هســـتند، اما درصد کمـــی از بودجه ســـلامت کشـــور به این حوزه اختصاص داده می‌شود. درحالی‌که بیشتر تصمیمات پزشکی شامل تشخیص، پیشگیری و... براساس نتایج آزمایشگاهی انجام می‌شوند.

۲ نوسان شدید نرخ ارز و عدم‌تامین منابع کافی برای خرید تجهیزات، بسیاری از آزمایشـــگاه‌ها را مجبـــور بـــه اســـتفاده از دستگاه‌های فرسوده و کیت‌های غیراستاندارد کرده است. این مســـئله دقت و صحت نتایج آزمایشـــگاهی را کاهش می‌دهـــد که باعث به‌خطر افتادن سلامت جامعه است.

۳ هزینه نکـــردن بـــرای آزمایشـــگاه هزینه‌ســـازی برای آینده است و این بی‌توجهـــی منجر بـــه تأخیر در تشـــخیص بیماری‌هـــا، تجویـــز درمان‌های نادرســـت و افزایش بار مالی نظام سلامت است.

۴ متأســـفانه فرار مغزها در حوزه علوم آزمایشگاهی هم شیوع پیدا کرده است. بســـیاری از کارشناســـان و متخصصان جوان به‌دلیل نبود امنیت شـــغلی و نبود چشم‌انداز حرفه‌ای شغلی مجبور به مهاجرت می‌شوند.

۵ تعرفه‌هـــای غیرواقعی آزمایشـــگاه، آزمایشگاه‌ها را در موقعیتی قرار داده که برخی آزمایش‌های ضروری و غیرضروری که به سلامت مردم آسیب می‌زند را حذف کنند.

۶ کیت‌های تخصصـــی و فوق‌تخصصی عمدتا وارداتـــی هســـتند. نبود این کیت‌های تخصصـــی و فوق‌تخصصی حتی در آزمایشگاه‌های بزرگ باعث شـــده که برخی آزمایش‌ها از دســـترس عموم خارج شـــوند. به‌عنوان مثـــال در گذشـــته کیت‌هایی برای تشـــخیص فشار خون و ســـرطان داشتیم که اکنون از دســـترس خارج شـــده و ۳ تا ۴ هزار دستگاه عملا بیکار مانده‌اند.

۷ دولت و نظام سلامت به‌دنبال افزایش نیافتن پرداخت از جیب مردم هستند، اما نباید تعرفه‌ای درنظر گرفته شود که فشار آن بر آزمایشگاه‌ها باشد. چون در این شرایط تســـت مناســـب در زمان مناســـب صورت نمی‌گیـــرد، بیماری تشـــخیص یا درســـت تشخیص داده نمی‌شـــود که درنهایت به ضرر مردم خواهد بود.

۸ دربـــاره تفـــاوت کیفیـــت نتایج در آزمایشگاه‌ها و نگرانی مردم باید بگویم که آزمایشگاه‌ها هیچ زمانی کیفیت را کاهش نداده‌انـــد. در زمانه‌ای هســـتیم که تداخلات آزمایشی زیادشده و گلایه‌ها مطرح می‌شود، اما کاهش کیفیت نداریم.

۱۲ تا ۱۹ اردیبهشت
بزرگ‌ترین رویداد آزمایشگاهی کشور در برج میلاد برگزار خواهد شد

فراتر از خبر

به بیمار با توان مالی پایین بیشتر رسیدگی شود

مسعود پزشکیان، رئیس‌جمهور، طی روزهای گذشته در اجلاس روسای دانشگاه‌های علوم پزشکی و در اختتامیه آن، حضور یافت و سخنانی در حوزه بهداشت و سلامت بیان کرد. بخشی از نکته‌های مهم این صحبت‌ها را پیش رو دارید.

۱ باید به بیماری که مشـــکل مالی دارد، رســـیدگی بیشتری داشته باشیم. هنر این است که مشکل این افراد را حل کنیم؛ عموم مردم باید احســـاس کنند که نظام سلامت کشور به فکر حل مشکلات آنهاست.

۲ ما باید هر متغیری را که بر سلامت جسمی و روحی مردم تأثیر می‌گذارد، بررســـی و به آن رســـیدگی مناسب کنیم. ســـلامتی کسی که بیکار اســـت، در مناطق حاشیه‌ای زندگی می‌کند، سواد ندارد و کسانی که سرپرست خانوار هستند، بیشتر از برخی دیگر از افراد که این دغدغه‌ها را ندارند، در خطر است، لذا برای بهداشت و درمان این اقشار باید وقت و دقت بیشتری صرف شود.

۳ مـــا نمی‌توانیم بـــه وضعیت افرادی که مشـــکلات معیشتی دارند، رسیدگی نکنیم، زیرا مسئله سلامت آنها بسیار مهم و دارای تبعات اجتماعی است.

۴ اگر مجموعه‌های تخصصی علوم پزشـــکی نتوانند راه‌حلی در این زمینه ارائه دهند، سایر بخش‌ها نیز قادر به حل مشکلات بهداشتی و درمانی نخواهند بود.

۵ بنای دولت در زمینـــه بهداشـــت و درمان، جذب مشارکت مردمی، ایجاد روابط بین بخشی و تامین عدالت است. سیاســـت‌های کلی ابلاغی از سوی رهبری در زمینه سلامت نیز بر همین اصول مبتنی است.

۶ بایـــد کاری کنیـــم که بیمـــار ناراضـــی از مطب و بیمارستان خارج نشود. اگر بیمار از خدمات ناراضی باشـــد، علاوه بر بیماری جســـمی، روح و روانش نیز آسیب خواهد دید.

۷ ما مسئول ســـلامت مردم هســـتیم و این یعنی هر عاملی که زندگی مردم را مختل می‌کند، باید توسط ما مدیریت و بازسازی شود.

۸ شوق رســـیدن به هدف، ســـختی‌ها را قابل تحمل می‌کند. درنهایت، باید تلاش کنیم که سلامت مردم و عزت و سربلندی کشور را با همدیگر حفظ کنیم.

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده و مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده
موسسه غیرتجاری جامعه سفره‌خانه‌داران سنتی استان تهران
به شماره ثبت ۱۸۷۷۷ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۳۷۵۶۸

بدین‌وسیله از کلیه اعضا دعوت به‌عمل می‌آید تا در جلسات مجمع عمومی فوق‌العاده و مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده موسسه که به ترتیب راس ساعات ۸:۰۰ و ۱۰:۰۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۵ به آدرس استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، خیابان دکترعلی شریعتی، روبه‌روی خیابان ملک پلاک ۵۱۵، طبقه ۱- تشکیل می‌گردد حضور به‌هم رسانند.
دستور جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده ساعت ۸ صبح : اصلاح و به‌روز رسانی آدرس
دستور جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده راس ساعت ۱۰ صبح : انتخاب و تعیین سمت مدیران و انتخاب بازرسین
مقام دعوت‌کننده هیئت مدیره

آگهی مناقصه عمومی شماره ۳ – ۱۴۰۴
شهرداری منطقه ۱۲ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی با اعتبار به صورت نقد و غیرنقد به بخش خصوصی (اشخاص حقوقی) واگذار نماید، بدینوسیله واجدین شرایط می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه به‌همراه فلش به امور قراردادهای منطقه ۱۲ واقع در میدان شهدا، نبش خیابان عظیم‌زادگان طبقه دوم مراجعه نمایند. در صورت مغایرت آگهی با مفاد اسناد مناقصه ملاک عمل اسناد مناقصه می‌باشد.

ردیف	موضوع پروژه	برآورد اولیه پروژه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه در قالب ضمانت‌نامه بانکی و یا واریز نقدی (ریال)	شرایط متقاضی	مدت انجام خدمات (ماه)	مهلت دریافت و تحویل اسناد	تضمین حسن اجرای تعهدات
۱	عملیات اجرایی آسفالت مکانیزه در سطح ناحیه یک و آدرس‌های توسعه محله‌ای منطقه ۱۲	۱۵۶/۸۲۳/۷۲۷/۸۰۳	۴/۷۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۱ـ دارای گواهی صلاحیت پیمانکاری حداقل رتبه ۵ در رسته راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور (دارای ظرفیت آزاد کاری و ریالی) و مابقی در شرایط خصوصی	۸	از تاریخ انتشار آگهی لغایت ۱۴۰۴/۲/۸ تا پایان وقت اداری اسناد تحویل دبیرخانه منطقه ۱۲ گردد.	به میزان ٪۵ مبلغ پیشنهادی برنده مناقصه
۲	عملیات اجرایی آسفالت مکانیزه در سطح نواحی ۲ و ۴ و آدرس‌های توسعه محله‌ای منطقه ۱۲	۱۱۸/۰۰۲/۵۰۶/۴۲۴	۳/۵۵۰/۰۰۰/۰۰۰				
۳	عملیات اجرایی آسفالت مکانیزه در سطح نواحی ۵ و ۶ و آدرس‌های توسعه محله‌ای منطقه ۱۲	۱۸۷/۱۰۱/۸۰۲/۲۰۴	۵/۶۱۵/۰۰۰/۰۰۰				
۴	عملیات اجرایی لکه‌گیری و مرمت معابر آسفالتی ناحیه یک، آدرس‌های توسعه محله‌ای و پیام‌های ۱۳۷ و ۱۸۸۸ در منطقه ۱۲	۶۳/۸۰۳/۶۰۷/۶۶۸	۱/۹۱۵/۰۰۰/۰۰۰		۱۲		
۵	عملیات اجرایی لکه‌گیری و مرمت معابر آسفالتی ناحیه سه، آدرس‌های توسعه محله‌ای و پیام‌های ۱۳۷ و ۱۸۸۸ در منطقه ۱۲	۶۰/۲۹۵/۷۳۶/۰۳۲	۱/۸۱۰/۰۰۰/۰۰۰				
۶	عملیات اجرایی لکه‌گیری و مرمت معابر آسفالتی ناحیه پنج، آدرس‌های توسعه محله‌ای و پیام‌های ۱۳۷ و ۱۸۸۸ در منطقه ۱۲	۶۰/۴۳۰/۱۶۲/۵۳۳	۱/۸۱۵/۰۰۰/۰۰۰				
۷	عملیات اجرایی لکه‌گیری و مرمت معابر آسفالتی ناحیه شش، آدرس‌های توسعه محله‌ای و پیام‌های ۱۳۷ و ۱۸۸۸ در منطقه ۱۲	۶۴/۵۰۷/۶۹۶/۶۹۵	۱/۹۴۰/۰۰۰/۰۰۰				
۸	عملیات اجرایی مناسب‌سازی، نگهداشت، مرمت انهار و جداول و پیاده‌روسازی خیابان‌های مصطفی خمینی حدفاصل میدان بهارستان الی چهارراه سرچشمه، زرین خامه و آدرس‌های توسعه محله‌ای	۷۶/۹۱۳/۷۴۷/۰۴۱	۲/۳۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۱ـ دارای گواهی صلاحیت پیمانکاری حداقل رتبه ۵ در رسته راه و ترابری یا ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور (دارای ظرفیت آزاد کاری و ریالی) و مابقی در شرایط خصوصی	۹		
۹	عملیات اجرایی مناسب‌سازی، نگهداشت، مرمت انهار و جداول و پیاده‌روسازی خیابان شوش غربی و آدرس‌های توسعه محله‌ای	۸۴/۸۴۴/۲۱۴/۴۷۳	۲/۵۵۰/۰۰۰/۰۰۰				

بانک شهر نوآوری در خدمت
آگهی مناقصه عمومی
شماره ۱۴۰۴/۰۱/۰۶
نام شرکت مناقصه‌گذار : بانک شهر
موضوع مناقصه : خرید دو دستگاه HSM
زمان آغاز و پایان مهلت و محل دریافت اسناد : از زمان چاپ آگهی (شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۳۰) تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۳ (ساعت ۱۵:۰۰) مهلت دریافت اسناد و محل اسناد به نشانی تهران، میدان فردوسی، ساختمان مرکزی بانک شهر، طبقه هفتم، دبیرخانه کمیسیون معاملات می‌باشد.
مهلت تحویل پیشنهاد : حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۰ به نشانی ذکر شده تحویل و رسید دریافت نمائید.
متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند از زمان آغاز توزیع اسناد مناقصه به همراه معرفی‌نامه از شرکت / موسسه و کپی کارت شناسایی به نشانی فوق الذکر مراجعه نمایند.
* هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
* مدارک دریافتی به عنوان پیشینه نزد بانک شهر باقی می‌ماند.
تلفن : ۸۳۳۶۴۰۰۰ ـ اطلاعات عمومی داخلی ۵۳۷۰

آگهی فراخوان ۰۱ – ۱۴۰۴
واگذاری واحدهای تجاری در مجتمع بام‌لند
شرکت نوسازی عمران چیتگر به عنوان شرکت زیرمجموعه **سازمان بازنشستگی شهرداری تهران با اخذ مجوز از سازمان املاک و مستغلات و شهرداری منطقه ۲۲** در نظر دارد بهره‌برداری از واحدهای تجاری خود واقع در مجتمع تجاری تفریحی بام‌لند را به مدت یک سال و قابل تمدید تا دو سال بر اساس نرخ پایه کارشناسی‌شده از طریق مزایده به اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط در قالب عقد اجاره واگذار نماید.
متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۳۰ به مدت ۱۰ روز کاری با مراجعه به دفتر مدیریت شرکت واقع در مجتمع بام‌لند، اسناد مزایده را دریافت و تا پایان وقت اداری فرم‌های تکمیل‌شده را در پاکات دربسته به دبیرخانه شرکت نوسازی و عمران چیتگر تحویل نمایند.
نشانی : بلوار جنگلبان جنوب ـ میدان موج ـ بلوار محیطبان ـ بلوار دزفول ـ مجتمع تجاری تفریحی بام‌لند، شماره تلفن ۴۰۴۴۳۰۳۶
۱ـ مبلغ تضمین سپرده شرکت در مزایده صرفاً بصورت ضمانتنامه بانکی و یا واریز نقدی به شماره حساب ۷۰۰۸۴۰۷۵۵۲۵۳ نزد بانک شهر شعبه نواب به نام شرکت نوسازی و عمران چیتگر مورد پذیرش می‌باشد.
۲ـ کلیه هزینه‌های کارشناسی و نشر آگهی در روزنامه به عهده برندگان مزایده است.
۳ـ هزینه خرید اسناد مزایده ۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که باید به حساب ۷۰۰۸۴۰۷۵۵۲۵۳ یا شماره شبا: IR۰۶۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۷۰۰۸۴۰۷۵۵۲۵۳ نزد بانک شهر به‌نام شرکت نوسازی و عمران چیتگر واریز شود.

بانک شهر نوآوری در خدمت
آگهی مناقصه عمومی
شماره ۱۴۰۴/۰۱/۰۷
نام شرکت مناقصه‌گذار : بانک شهر
موضوع مناقصه : ارائه خدمات پشتیبانی دستگاه‌های خودپرداز وینکور
زمان آغاز و پایان مهلت و محل دریافت اسناد : از زمان چاپ آگهی (شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۳۰) تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۳ (ساعت ۱۵:۰۰) مهلت دریافت اسناد و محل اسناد به نشانی تهران، میدان فردوسی، ساختمان مرکزی بانک شهر، طبقه هفتم، دبیرخانه کمیسیون معاملات می‌باشد.
مهلت تحویل پیشنهاد : حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۰ به نشانی ذکر شده تحویل و رسید دریافت نمائید.
متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند از زمان آغاز توزیع اسناد مناقصه به همراه معرفی‌نامه از شرکت / موسسه و کپی کارت شناسایی به نشانی فوق الذکر مراجعه نمایند.
* هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
* مدارک دریافتی به عنوان پیشینه نزد بانک شهر باقی می‌ماند.
تلفن : ۸۳۳۶۴۰۰۰ ـ اطلاعات عمومی داخلی ۵۳۷۰

بانک شهر نوآوری در خدمت
آگهی مناقصه عمومی
شماره ۱۴۰۴/۰۱/۰۸
نام شرکت مناقصه‌گذار : بانک شهر
موضوع مناقصه : انعقاد قرارداد خرید نرم افزار سود قطعی و سپرده قانونی
زمان آغاز و پایان مهلت و محل دریافت اسناد : از زمان چاپ آگهی (شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۳۰) تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۳ (ساعت ۱۵:۰۰) مهلت دریافت اسناد و محل اسناد به نشانی تهران، میدان فردوسی، ساختمان مرکزی بانک شهر، طبقه هفتم، دبیرخانه کمیسیون معاملات می‌باشد.
مهلت تحویل پیشنهاد : حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۰ به نشانی ذکر شده تحویل و رسید دریافت نمائید.
متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند از زمان آغاز توزیع اسناد مناقصه به همراه معرفی‌نامه از شرکت / موسسه و کپی کارت شناسایی به نشانی فوق الذکر مراجعه نمایند.
* هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
* مدارک دریافتی به عنوان پیشینه نزد بانک شهر باقی می‌ماند.
تلفن : ۸۳۳۶۴۰۰۰ ـ اطلاعات عمومی داخلی ۵۳۷۰