صفحه‌آرا: حامد یزدانی

آغاز فعالیت یک سامانه رضایت‌سنجی در وزارت بهداشت

صابر جباری، رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت: فعالیت سامانه رضایت‌سنجی از زنان پس از زایمان در بلوک‌های زایمانی آغاز شده و بازخوردهایی که از زنان دریافت می‌کنیم در تصمیم‌گیری‌ها بسیار مؤثر خواهد بود. زنان تا ۳ هفته پس از زایمان فرصت دارند با مراجعه به لینک ارسال‌شده در نظرسنجی شرکت کنند.

امتیاز منفی برای بیمارستان‌ها با آمار افزایشی «سزارین»

سجاد رضوی، معاون درمان وزارت بهداشت: ترویج و توسعه زایمان‌های بدون درد ضروری است و این آمار در هر مرکزی افزایش پیدا کند، آن مجموعه مشمول تشویق خواهد شد. از سوی دیگر اگر بیمارستانی آمار افزایشی سزارین داشت، میزان امتیاز منفی در آن مرکز درمانی بیشتر خواهد شد.

خطر دخترانه‌شدن رشته‌های پزشکی

دختران علاوه بر کنکور، حالا در رشته‌های پزشکی هم حضور بیشتری دارند

گزارش

پروانه بندپی
روزنامه‌نگار

کنکور ۱۴۰۴، در یازدهم و دوازدهم اردیبهشت‌ماه برگزار شد. طبق انتظارات، بیشترین تعداد شرکت‌کنندگان را زنان تشکیل می‌دادند؛ نزدیک دوسوم. از سوی دیگر، گروه آزمایشی علوم تجربی هم بیشترین متقاضیان را داشته. همچنین نکته عجیب اینکه دختران، بیشترین متقاضیان رشته‌های پزشکی بوده‌اند. این در حالی است که در حال حاضر، تقریبا تعداد پزشکان زن و مرد برابر است. اما با این فرآیند، تعادل بین پزشکان به نفع زنان به‌هم خواهد خورد. آیا این اتفاق خوبی است؟

مکث

قبولی در رشته‌های پزشکی

بسیاری از داوطلبان گروه تجربی، هدف‌شان قبولی در رشته‌های پزشکی، دندانپزشکی و داروسازی است؛ در حالی که رقابت در این رشته‌ها بسیار بالاست. ظرفیت محدود این رشته‌ها باعث شده که شانس قبولی هر داوطلب بسیار پایین باشد؛ یعنی چیزی حدود ۳ درصد

۶۳ درصد
داوطلبان کنکور امسال زن بودند.

۵۲ درصد
از پزشکان کشور در حال حاضر مرد و ۴۸ درصد زن هستند.

۵ درصد
از پزشکان درآمد بسیار خوبی دارند و بقیه چندشغله‌اند.

۳ کشور
هند، چین و ایران، تأمین‌کننده جامعه پزشکی کشورهای پیشرفته‌اند.

۴۲۲ هزار
نفر در گروه آزمایشی علوم تجربی شرکت کردند که بیشترین متقاضیان بین رشته‌های کنکور بودند.

پسران عاقل‌تر شده‌اند

دکتر ایرج خسرونیا، رئیس جامعه متخصصان داخلی

۱ به‌نظر می‌آید پسرها عاقل‌تر و آگاه‌تر شده‌اند، چون آینده پزشکی ایران، چندان درخشان نیست. برخلاف تصور خیلی‌ها که فکر می‌کنند پزشکان درآمد خیلی خوبی دارند و از احترام خوبی هم برخوردارند، اینطور نیست.

۲ الان بیشتر کسانی که در رشته‌های پزشکی مشغول تحصیل هستند، پشیمان شده‌اند و خیلی از آنها فهمیده‌اند در انتخاب رشته اشتباه کرده‌اند.

۳ بخشی از جامعه پزشکی کشورهای پیشرفته رافارغ‌التحصیلان کشورهای هند، چین و ایران تشکیل می‌دهند. ایرانی‌ها اینجا چندین سال درس می‌خوانند و می‌روند آمریکا، کانادا و اروپا و کمبودهای آنها را جبران می‌کنند.

۴ در هیچ جای دنیا، حتی در کشورهای پیشرفته و توسعه‌یافته‌ای مثل آمریکا و کانادا مردم اصلا تمایلی به رشته‌های پزشکی ندارند. آنجا اکثر افراد دنبال رشته‌های دوساله و سه‌ساله می‌روند.

۵ خیلی از کارشناسان می‌گویند دلیل استقبال گرم دخترها از رشته‌های پزشکی، پرستیژ و جایگاه اجتماعی این رشته‌هاست و دلیل دیگر این است که معمولا دخترها مسئولیت مالی خانواده را برعهده ندارند.

۶ علت استقبال دختران از رشته‌های پزشکی در ایران این است که تصور می‌کنند با تحصیل در این رشته‌ها به درآمد کافی و امنیت بالای شغلی می‌رسند. اگر بدانند که آن‌طرف چیزی نیست، حتما در تصمیم خود تجدیدنظر می‌کنند. درضمن کمتر از ۱۰ درصد داوطلبان رشته‌های پزشکی در دانشگاه پذیرفته می‌شوند.

سبک‌زندگی

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

پیاده‌روی یا دویدن؛ کدام برنده است؟

متخصصان از دیرباز پیاده‌روی و دویدن را ۲ فعالیت بدنی اصلی برای کاهش وزن و حفظ سلامت کلی عنوان کرده‌اند، اما دویدن برای همه افراد مقدور نیست و گاهی هم تصور می‌کنند که پیاده‌روی اثربخشی لازم را برای آنها ندارد. این در حالی است که مطالعات نشان داده برای تعداد قابل توجهی از مردم، پیاده‌روی ساده می‌تواند گزینه بهتر، هوشمندانه و پایدارتری باشد. در حقیقت پیاده‌روی برای مفاصل آسان و با ذهن مهربان است. البته که دویدن جایگاه خود را در تناسب اندام دارد اما پیاده‌روی برنده بازی طولانی برای افرادی است که به‌دنبال ثابت ماندن وزن، اجتناب از آسیب و ایجاد عادات مادام‌العمرند و همچنین برای افراد بالای ۴۰ سال که با مشکلات استخوانی و مفصلی مواجهند به دلایل زیر بیشتر توصیه می‌شود.

۱ **مهربانی با مفاصل**
اگر فردی دچار مشکلات زانو، آرتریت و اضافه‌وزن است، پیاده‌روی توصیه بهتری است. دویدن با هر گام تقریبا ۳ برابر وزن بدن را روی مفاصل وارد می‌کند اما پیاده‌روی، تمام مزایای حرکتی را بدون ساییدگی دارد.

۲ **راحت‌تر است**
ایده بستن بند کفش‌ها و هر روز مسافتی طولانی دویدن و به‌شدت عرق کردن همیشه جذاب نیست؛ به‌ویژه اگر روزهای پرمشغله داشته باشید، در این شرایط می‌توانید پیاده‌روی را در یک گوشه از برنامه روزانه خود بگنجانید.

۳ **مفید برای متابولیسم**
پیاده‌روی به‌طور شگفت‌انگیزی برای کاهش وزن و چربی‌سوزی مفید است، به‌خصوص برای کسانی که متابولیسم کندتر یا عدم‌تعادل هورمونی دارند. هنگامی که می‌دوید، بدن شما به سرعت کالری می‌سوزاند، اما تمایل به مصرف غذای بیشتر هم می‌تواند داشته باشد. اما پیاده‌روی بدون اینکه علائم گرسنگی را بیش از حد تحریک کند، متابولیسم را به آرامی بالا نگه می‌دارد، به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کند و حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد.

۴ **در دسترس و فراگیر**
راه رفتن تلاش زیادی نمی‌خواهد اما نتایج خیلی مثبتی دارد؛ بدون نیاز به کفش‌های فانتزی، اپلیکیشن‌ها، ساعت‌های تناسب اندام یا انتخاب مسیرهای خاص. فقط برای پیاده‌روی از خانه بیرون بزنید. مهم نیست چقدر آهسته پیش می‌روید. می‌توانید از صفر شروع کنید و همچنان کارهای شگفت انگیزی برای بدن و ذهن خود انجام دهید.

پاسخ به سؤالات پزشکی

چطور مبتلایان به ایست ناگهانی قلبی را نجات دهیم؟

ایست ناگهانی قلبی (SCA) یک مسئله مهم بهداشت عمومی است. مطالعات نشان داده که از هر ۱۰ ایست ناگهانی قلبی، ۹ مورد به‌دلیل نرسیدن کمک بموقع جان خود را از دست می‌دهند. خطر ایست ناگهانی هم با افزایش سن بیشتر می‌شود و در افراد بالای ۶۰ سال به اوج می‌رسد. البته افراد جوان‌تر (مثلاً ورزشکاران) هم می‌توانند به‌دلیل شرایط مادرزادی یا ژنتیک دچار ایست قلبی ناگهانی شوند. از هنگام رخ‌دادن ایست قلبی به ازای هر دقیقه‌ای که در مداخله درمانی تأخیر شود، احتمال زنده‌ماندن مبتلایان ۱۰ درصد کاهش می‌یابد. به همین دلیل باید آموزش‌های عملیات احیای قلبی – ریوی در جامعه بیشتر شود و درصورت مواجهه با فردی با ایست ناگهانی قلبی بتوانند پس از تماس فوری با اورژانس، ماساژ قلبی یا فشار آوردن روی قفسه سینه را با سرعت و شدت کافی (۱۰۰ تا ۱۲۰ فشار در دقیقه به‌طوری که دنده‌ها حداقل به اندازه ۵ سانتی‌متر پایین بروند) انجام دهند.

تغذیه

راهکار ساده شستن توت‌فرنگی

توت فرنگی به‌عنوان نوبرانه بهار، هم جزو میوه‌های جذاب و خوشمزه است و هم به‌دلیل پوست پرزمانندش می‌تواند حاوی آلودگی زیاد و حتی حشرات ریز باشد. به‌همین دلیل شست‌وشوی صحیح آن بسیار توصیه می‌شود. چانگمو ژو، استادیار فرآوری مواد غذایی در دانشگاه ایلینوی در این‌باره یک نکته جالب را مطرح کرده و گفته «آب‌کشیدن توت فرنگی یک راه بسیار مؤثر برای ازبین‌بردن خاک و برخی آفت‌کش‌هاست. اما ممکن است تمام باقیمانده این آلودگی‌ها را از بین نبرد.» روشی که ژو، برای ازبین‌بردن کثیفی و آثار آفت‌کش‌ها از توت فرنگی پیشنهاد کرده به طرز شگفت‌آوری آسان است: «توت‌فرنگی را چند دقیقه در آب قرار دهید، درصورت تمایل، کمی سرکه سفید (۱،۵ فنجان) یا محلول جوش‌شیرین (چند قاشق چای‌خوری در یک کاسه بزرگ آب) اضافه کنید، سپس آن با آب تازه بشویید تا مزه سرکه یا جوش شیرین از بین برود.

آگهی مناقصه عمومی

به اطلاع می رساند گروه بین المللی آباد راهان پارس در نظر دارد جهت تأمین اقلام مورد نیاز ماشین آلات خود از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه شرکت ها و فروشندگان تأمین قطعات ماشین آلات دعوت به عمل می آید با مراجعه به واحد پشتیبانی ماشین آلات این شرکت به آدرس کیلومتر ۵ آزاد راه مخصوص کرج (بزرگراه لشکری)، نبش خیابان سوم (بشارتی)، گروه بین المللی آباد راهان پارس نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.
مدت دریافت و تحویل اسناد مناقصه از روز شنبه ۱۴۰۴/۰۲/۲۰ لغایت چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۲/۲۴ ساعت ۸:۰۰ الی ۱۶:۰۰ خواهد بود. بدیهی است به پیشنهاداتی که پس از ساعت و تاریخ فوق الذکر واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
علاقه مندان به مناقصه فوق جهت کسب اطلاعات بیشتر میتوانند با شماره تلفن ۴۸۶۲۰ - ۰۲۱ (داخلی (۸۲۷) تماس حاصل فرمایند.
نتیجه برگزاری مناقصه یک هفته پس از پایان مهلت ارسال مدارک اعلام خواهد گردید تصمیم گیری بر اساس قیمت و کیفیت صورت گرفته و ردیفهای اعلامی به صورت مجزا بررسی خواهند شد.

آگهی مزایده عمومی

بیمارستان شهید دکتر چمران در نظر دارد ضایعات خود را از طریق مزایده عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد مزایده از تاریخ آگهی به مدت ۱۰ روز کاری به نشانی : تهران ـ میدان نوبنیاد ـ خیابان شهید لنگری خیابان شهید فخری‌زاده (صنایع سابق) ـ بیمارستان شهید دکتر چمران ـ معاونت آماد ـ مدیریت امور قراردادها ـ به شماره تلفن : ۲۷۹۵۱۴۷۹ - ۲۷۹۵۱۴۷۴ مراجعه نمایند.
ضمناً هزینه انتشار آگهی بر عهده برنده مزایده می‌باشد.

آقای مهدی یارطهماسبی شاغل در شهرداری منطقه

حسب ابلاغ اتهام به شماره ۲۰۶۱۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۱۹ اداره کل دفتر هماهنگی هیأت‌های رسیدگی به تخلفات اداری کارمندان به شما ابلاغ می‌گردد، حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ نشر آگهی، دفاعیه خود را به انضمام مدارک غیبت غیرموجه به صورت متوالی طبق بند ۲۹ ماده ۸ قانون رسیدگی به تخلفات اداری به نشانی خیابان مطهری خیابان کوه نور کوچه قلی پور کوچه چهارم پلاک ۱۲ طبقه اول تسلیم نمائید.
روابط عمومی شهرداری منطقه ۴

آگهی مناقصه عمومی

بنیاد تعاون زندانیان استان آذربایجان غربی
در نظر دارد نسبت به خرید یک دستگاه ژنراتور دیزلی با مشخصات ذیل از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید.
مشخصات فنی مورد نیاز :
- **نوع :** ژنراتور دیزلی
- **توان :** ۶۰ کیلوولت آمپر (kVA)
- قابلیت روشن شدن خودکار (ATS)
- دارای تابلو کنترل دیجیتال
- مجهز به سیستم حفاظتی کامل
- دارای گارانتی معتبر و خدمات پس از فروش

شرایط مناقصه :
۱ـ شرکت‌کنندگان می‌بایست دارای مجوزهای لازم و سوابق مرتبط در تأمین تجهیزات مشابه باشند.
۲ـ ارائه پیشنهاد فنی و مالی ممهور به مهر شرکت الزامی است.
۳ـ آخرین مهلت دریافت و تحویل پاکت‌های مناقصه: [۱۴۰۴/۰۲/۲۸] ساعت ۱۲ ظهر
۴ـ زمان بازگشایی پاکت‌ها: [۱۴۰۴/۰۲/۲۸ رأس ساعت ۱۴] در محل دفتر امور قراردادهای بنیاد تعاون زندانیان
۵ـ برنده مناقصه براساس معیارهای فنی، قیمت پیشنهادی و توانمندی اجرایی انتخاب خواهد شد.
۶ـ پرداخت مبلغ فاکتور، بصورت ۲ ماهه، از زمان تحویل ژنراتور می‌باشد.
علاقه‌مندان می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه و کسب اطلاعات بیشتر تا تاریخ [۱۴۰۴/۰۲/۲۸] به آدرس [ارومیه، جاده دریا، پشت زندان مرکزی ارومیه، بنیاد تعاون زندانیان استان آذربایجان غربی] مراجعه نموده یا با شماره تلفن [۳۲۳۶۴۵۵۱ – ۰۹۱۴۸۵۵۱۸۱۴ – ۰۹۱۴۱۸۷۴۰۹۱] تماس حاصل فرمائید.

۱۲۰۰ = ۳۰ × ۲۰
بطری نیم‌لیتری
سهم مشارکت هر شهروند
با مصرف بهینه امروز
از کم‌آبی فردا جلوگیری کنیم
به پویش ۲۰ در ۳۰ بپیوندید
شرکت آب و فاضلاب منطقه ۴ شهر تهران

آگهی مناقصه عمومی ۰۰۵– ۱۴– ۱۴۰۴ کدآگهی / ط ۷۱ م/

شهرداری منطقه ۱۴ در نظر دارد انجام عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدین‌وسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	نحوه تأمین اعتبار	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام‌کار	شرایط
۱	توسعه عملیات تعمیر، تعویض و نصب و نگهداشت کلیه تجهیزات ترافیکی، حفاظ‌های ایمنی و ضربه‌گیرها در سطح نواحی ۱ و ۳ و ۵	۲۱،۲۶۸،۴۴۰،۰۰۰	نقد و غیرنقد	۱،۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه	پیمانکار باید دارای گواهینامه صلاحیت در رسته راه و ترابری با حداقل پایه پنج از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه‌دهندگان خدمت و تامین‌کنندگان شهرداری تهران و ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری یا تجهیزات ترافیکی شهرداری تهران باشد.
۲	توسعه عملیات تعمیر، تعویض و نصب و نگهداشت کلیه تجهیزات ترافیکی، حفاظ‌های ایمنی و ضربه‌گیرها در سطح نواحی ۲ و ۴ و ۶	۲۱،۲۶۸،۴۴۰،۰۰۰	نقد و غیرنقد	۱،۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه	پیمانکار باید دارای گواهینامه صلاحیت در رسته راه و ترابری با حداقل پایه پنج از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه‌دهندگان خدمت و تامین‌کنندگان شهرداری تهران و ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری یا تجهیزات ترافیکی شهرداری تهران باشد.

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : بزرگراه شهید محلاتی ـ خیابان نبرد جنوبی ـ بعد از چهارراه زمزم ـ طبقه همکف ـ ساختمان شماره یک (ساختمان شهید پور اجاقی) ـ واحد قراردادها ـ تلفن ۹۶۰۴۰۳۸۰ و ۹۶۰۴۰۳۸۴ وتحویل پاکتها به دبیرخانه منطقه واقع در طبقه همکف ساختمان شماره دو (ساختمان شهید حسن‌زاده) می‌باشد. ضمناً تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.
ب) سپرده شرکت در مناقصه : واریز به صورت نقدی به شماره حساب ۱۰۰۵۰۶۰۰۸۱ بانک شهر شعبه شهرداری منطقه ۱۴ به نام شهرداری منطقه ۱۴ یا به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر
ج) مهلت ارائه اسناد : از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۷
د) نظر به استقرار سیستم مدیریت HSE در منطقه، تعهد به اجرای ضوابط بهداشت شغلی، ایمنی و محیط زیست از الزامات پروژه‌ها و خدمات می‌باشد.
ذ) هیچگونه پیش‌پرداختی به قرارداد فوق تعلق نمی‌گیرد.
ه) پیمانکاران شرکت‌کننده می‌بایست نسبت به ارائه پرینت عضویت در سامانه ثنا در روز برگزاری جلسه مناقصه اقدام نمایند.
شایان ذکر است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی به عهده برندگان در مناقصه خواهد بود. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد که شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند.(امضاء ومهر شرکت‌کنندگان در ذیل اسناد به منزله قبولی تمام شرایط مندرج در اسناد می‌باشد.)
«متقاضیان می‌توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات / مزایده بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بارگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت http://business.tehran.ir اقدام و درصورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن‌های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.»
روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۴

آگهی فراخوان شناسایی پیمانکار

اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان کرج در نظر دارد اجرای عملیات ساخت و نصب سازه پیش ساخته (اسکلت فلزی سوله) و سقف سازه سوله حسینیه آستان مقدس امامزاده طاهر (ع) از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار صاحب صلاحیت و دارای توان و تجربه کافی در این زمینه واگذار نماید.
شرح مختصر از کار و محل اجرای پروژه
- **متراژ زیربنا : ۳۰۰۰ مترمربع**
- **محل اجرای پروژه : شهرکرج، جنب اتوبان قزوین تهران، مهرشهر، شهرک دریا، آستان مقدس امامزاده طاهر (ع)**

شرایط شرکت در فراخوان :
- **گواهینامه معتبر احراز صلاحیت پیمانکاری (حداقل رتبه ۵ تاسیسات و ابنیه)**
- **سابقه اجرای پروژه مشابه**

لذا بدینوسیله از کلیه شرکتهای پیمانکار ذیصلاح دعوت به عمل می‌آید به شرح ذیل نسبت به دریافت اسناد ارزیابی اقدام نمایند.
زمان دریافت اسناد ارزیابی : از ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۷ تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۰
زمان تحویل اسناد ارزیابی : تا پایان وقت اداری روز یکشنبه ۱۴۰۴/۰۲/۲۸
محل دریافت و تحویل اسناد ارزیابی : کرج ـ بلوار طالقانی شمالی ـ روبروی بانک ملی شعبه فرهنگیان ـ جنب اداره برق ـ نبش کوچه کیانوش ـ اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان کرج پلاک ۴۵۴