صفحه‌آرا: امید نوش آذر

تخصص زیبایی نداریم

هیچ می‌دانید که در کل، تخصصی به نام زیبایی برای هیچ رشته‌ای در حوزه پزشکی تعریف نشده است؟ این را محمد دوزنده نرگسی، نایب‌رئیس انجمن پزشکان عمومی می‌گوید. او معتقد است که حوزه زیبایی باید ساماندهی‌شود.

خبرهایی که نمی‌بینید

هوش مصنوعی در بیمه سلامت

داده‌های الکترونیک بیمه سلامت با استفاده از فناوری هوش مصنوعی تحلیل خواهد شد. این را فاطمه حاج‌علی عسگری، رئیس مرکز فناوری اطلاعات، امنیت و هوشمندسازی بیمه سلامت گفته است. این امر با هدف توسعه زیرساخت مدیریت راهکارهای داده‌محور و سیاستگذاری مبتنی بر شواهد انجام می‌شود.

اربعین به سلامت

چند نکته بهداشتی ضروری برای پیاده‌روی اربعین

گزارش
پروانه بندپی
روزنامه‌نگار

سفر اربعین، یکی از باشکوه‌ترین سفرها برای خیل مشتاقان امام‌حسین(ع) است و هر سال میلیون‌ها نفر برای زیارت، پای پیاده عازم این سفر می‌شوند، اما باید نکات مراقبت از سلامت را هم دانست تا در طول راه بیماری و ضعف غلبه نکند. یکی از مهم‌ترین بیماری‌ها گرمازدگی است که شاید در نگاه اول چندان مهم به‌نظر نرسد، اما رعایت نکردن نکات مهم در این‌باره حتی می‌تواند عوارضی از جمله به کما رفتن و مرگ را هم به همراه داشته باشد. هر چند طی سال‌های اخیر به‌دلیل اقدامات انجام شده، مرگ ناشی از گرمازدگی در زائران اربعین گزارش نشده است. سعید مهرسروش، کارشناس اورژانس و معاون آموزشی و پژوهشی اورژانس تهران در گفت‌وگو با همشهری در این‌باره چند نکته مهم را مطرح می‌کند.

عکس: محسن صیادی

این تجهیزات را فراموش نکنید

زائران اربعین باید در تمام مسیر پیاده‌روی کلاه بگذارند، عینک آفتابی داشته‌باشند و اگر می‌توانند از چتر استفاده کنند. چنانچه امکانش را داشته باشند لباس‌های گشاد، رنگ روشن و نخی بپوشند. مایعات زیاد مصرف کنند و ترجیحا مایعاتی که حاوی الکترولیت باشد؛ مثلا آب قندی که کمی نمک داخلش باشد، یا دوغ و ...، چون آب به تنهایی نمی‌تواند برای پیشگیری از گرمازدگی آن هم در گرمای شدید مسیر اربعین کمک‌کننده باشد.

علائم گرمازدگی

- سردرد و حالت تهوع
- ضعف و بی‌حالی
- پوست خشک و داغ
- کاهش سطح هوشیاری
- افزایش دمای بدن به ۴۰ درجه
- کاهش تدریجی قدرت بلع

برای فرد گرمازده چه کنیم؟

- فرد گرمازده را ابتدا به سایه منتقل و درصورت امکان لباس‌هایش را کم کنید.
- آب با دمای ۱۰ تا ۱۵ درجه روی بدنش اسپری کنید.
- هرگز آب سرد روی بدنش نپاشید.
- اگر فرد گرمازده هوشیار است و قدرت قورت دادن دارد، به او مایعات بخورانید.
- چنانچه‌سطح هوشیاری پایینی دارد و قدرت بلع ندارد، به هیچ عنوان به او مایعات نخورانید، چون احتمال خفگی وجود دارد.سپس فرد را به نزدیک‌ترین تیم پزشکی در مسیر اربعین برسانید.

چرا آمبولانس‌ها در عراق نیستند؟

استفاده از خدمات اورژانس و آمبولانس در اربعین بسته به اینکه زوار در ایران یا عراق حضور داشته باشند، فرق می‌کند. بابک یکتاپرست، رئیس روابط عمومی سازمان اورژانس کشور در این باره به همشهری می‌گوید: «در نقاط مرزی کشور اگر فردی دچار گرمازدگی یا هر حادثه دیگری شد، می‌تواند با تماس ۱۱۵ اورژانس درخواست دریافت خدمات یا اورژانس را داشته باشد، اما در کشور عراق و مسیر پیاده‌روی، همکاران اورژانس به‌دلیل قوانین سختگیرانه دولت عراق اجازه حضور در این کشور را ندارند و فقط همکاران هلال احمر و بسیج جامعه پزشکی می‌توانند خدمات ارائه کنند.» به‌گفته یکتاپرست، در طول مسیرهای پیاده‌روی آمبولانس‌های هلال‌احمر ایران و آمبولانس‌های عراق مستقر هستند؛ بنابراین اگر زائری گرمازده شد، معمولا مستاصل نمی‌شود و دسترسی به خدمات امدادی در آن سوی مرز هم خواهد داشت.

بامسئول

تمهیدات اورژانسی برای سلامت زائران اربعین

افزایش حضور زائران در پیاده‌روی اربعین با توجه به اوج گرفتن دمای هوا در سال‌های اخیر، تمهیداتی می‌طلبد تا زائران به سلامت به مسیر خود ادامه دهند و برگردند. یکی از ارکان ثابت ارائه این خدمات به زائران اربعین سازمان اورژانس کشور است. به همین دلیل امسال ۲۷هزار پرسنل اورژانس به همراه تجهیزات لازم، اتاق‌های سرد، آزمایشگاه‌های سیار همراه و... در مرزهای هشت‌گانه کشور مستقر شدند و در حالت آماده‌باش هستند. البته به گفته جعفر میعادفر، رئیس اورژانس کشور به همشهری، مهم‌ترین مشکل زوار در این مدت گرمازدگی است؛ به همین دلیل، تداوم این شرایط تا ۱۵-۱۰ سال آینده به‌دلیل همزمانی ایام اربعین با فصل گرما اقداماتی برای ایجاد زیرساخت‌های ثابت خدمات‌رسانی در مرزهای ورودی و خروجی کشور می‌طلبد؛ از جمله اتاق‌های سرد در کانکس‌ها که اکنون در تمام مرزهای کشور وجود دارند و از آنها برای خنک کردن افراد گرمازده یا در معرض گرمازدگی استفاده می‌شود. زائرانی که گرمازده شده‌اند در این کانکس‌ها حضور پیدا می‌کنند، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در این فضای مطبوع می‌نشینند، مایعاتی می‌نوشند و بعد از بهتر شدن حالشان به سفر ادامه می‌دهند.

تجهیزات امدادی

۲۷۱دستگاه آمبولانس، ۱۴دستگاه اتوبوس آمبولانس، ۱۴بالگرد، ۲هواپیما، ۱۴دستگاه موتورلانس، ۴دستگاه آزمایشگاه سیار و ۴دستگاه خودروی ارتباطات سیار در مرزها مستقر شده‌اند.

۳ مخاطره پیش روی زائران

نکته: بخشی از زائران با خودروهای شخصی عازم این سفر می‌شوند و احتمال وقوع حوادث ترافیکی به‌ویژه در زمان برگشت که زوار خسته‌اند، وجود دارد. توصیه ما به این افراد استراحت در موکب‌های مستقر در مرز است.

نکته: از افرادی که مشکوک به این بیماری‌ها هستند تست گرفته می‌شود و در صورت مثبت بودن تست، شرایط نگهداری از بیمار فراهم می‌شود تا از سرایت به دیگران جلوگیری شود.

عدد خبر

۷ هزار

اشتباه دارویی طی‌سال۹۹ در سامانه‌های آنلاین وزارت بهداشت ثبت شده است. به‌گفته مرجان کریمی قوانلو، رئیس گروه ثبت و بررسی ایمنی و عوارض ناخواسته فرآورده‌های سلامت محور، این عدد در سال ۱۴۰۲ به نزدیک ۱۵هزار مورد رسیده که نشان از رشد دو برابری دارد. اشتباهات دارویی را می‌توانید در آدرس adr.ttac.ir ثبت کنید.

۳۵ میلیون

مورد جدید سرطان تا سال ۲۰۵۰ پیش‌بینی شده است که نسبت به ۲۰میلیون پیش‌بینی تخمینی شده در سال ۲۰۲۲، ۷۷درصد رشد داشته است. طبق این تحقیقات همچنین مرگ‌های سرطانی در مردان تا سال ۲۰۵۰، رشد نزدیک به ۹۳درصد را تجربه خواهد کرد. این تحقیقات حاصل رصد ۳۰سرطان در ۱۸۵کشور جهان بوده است.

نکته روز

در نکوهش مصرف افراطی قهوه

اخیرا محققان هندی به نکته‌های جالبی درباره مصرف بیش از حد قهوه وس نوشیدنی‌های خاص که باعث ایجاد مشکلات قلبی می‌شود رسیده‌اند. نکته‌های این تحقیق را مرور می‌کنیم:

۱. نوشیدن قهوه، کولاهای گازدار یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌تواند به مرور زمان باعث آسیب قلبی شود.
۲. کسانی که بیش از ۴۰۰میلی‌گرم کافئین در روز مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی هستند.
۳. این میزان کافئین ذکر شده، معادل ۴ فنجان قهوه، ۱۰قوطی نوشابه یا ۲ نوشیدنی انرژی‌زاست.
۴. این امر در طول زمان می‌تواند ضربان قلب و فشار خون را به‌طور قابل توجهی افزایش دهد.
۵. متأسفانه کافئین می‌تواند بر سیستم عصبی خودمختار اثر بگذارد و دردسرهایی را تولید کند.

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۲-۱۳۵/ ۱۴۰۳

شهرداری منطقه ۱۵ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید.ضمن مطالعه و بررسی موارد ذیل، نسبت به شرکت در مناقصه اقدام نمایند.

ردیف	شرح ومحل انجام عملیات	برآورد هزینه اجرای کار (ریال)	سپرده نقدی یا ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه به ریال	مدت انجام خدمات	نوبت	رتبه لازم برای متقاضی
۱	مرمت و بازسازی سرای محلات، زمینهای چمن، مقبرالشهداء، اماکن فرهنگی، ورزشی و اداری سطح منطقه ۱۵ تهران	۱۵۳،۹۹۷،۷۴۴،۱۱۹	۸/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه	سوم	ارائه گواهینامه صلاحیت در رسته ابنیه و ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت الکترونیکی شهرداری تهران و ظرفیت کاری و ریالی آزاد الزامی می باشد
۲	همسطح سازی دریچه های فلزی انهار و معابر سطح منطقه	۲۲/۳۰۸/۱۴۸/۱۶۹	۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۶ ماه	دوم	ارائه گواهینامه صلاحیت در رسته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت الکترونیکی شهرداری تهران و ظرفیت کاری و ریالی آزاد الزامی می باشد
۳	عملیات مرمت و بهسازی و لکه گیری آسفالت در سطح ناحیه ۲	۲۴/۹۲۵/۲۹۵/۷۵۵	۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه	اول	ارائه گواهینامه صلاحیت در رسته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت الکترونیکی شهرداری تهران و ظرفیت کاری و ریالی آزاد الزامی می باشد
۴	عملیات مرمت و بهسازی و لکه گیری آسفالت در سطح ناحیه ۳	۲۴/۸۳۱/۱۱۰/۲۵۱	۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه	اول	ارائه گواهینامه صلاحیت در رسته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت الکترونیکی شهرداری تهران و ظرفیت کاری و ریالی آزاد الزامی می باشد
۵	عملیات مرمت و بهسازی و لکه گیری آسفالت در سطح ناحیه ۵	۲۴/۴۵۰/۰۴۹/۹۶۸	۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه	اول	ارائه گواهینامه صلاحیت در رسته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت الکترونیکی شهرداری تهران و ظرفیت کاری و ریالی آزاد الزامی می باشد
۶	عملیات مرمت و بهسازی و لکه گیری آسفالت در سطح ناحیه ۶	۲۴/۵۶۷/۴۸۵/۸۵۰	۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه	اول	ارائه گواهینامه صلاحیت در رسته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت الکترونیکی شهرداری تهران و ظرفیت کاری و ریالی آزاد الزامی می باشد
۷	عملیات مرمت و بهسازی و لکه گیری آسفالت در سطح نواحی ۴ و ۸	۲۵/۹۶۶/۸۰۸/۸۵۱	۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه	اول	ارائه گواهینامه صلاحیت در رسته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت الکترونیکی شهرداری تهران و ظرفیت کاری و ریالی آزاد الزامی می باشد
۸	تهیه و اجرای المان و ریسه های نوری در سطح منطقه (طرح محورهای الگو خدمت)	۵۹/۴۸۳/۱۸۹/۰۰۰	۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه	سوم	ارائه گواهینامه معتبر در رسته نیرو از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رسته آذین بندی و نورپردازی از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه انسانی معاونت خدمات شهری تهران و تایید نهایی سامانه شهرداری تهران الزامی می باشد.

الف) محل دریافت اسناد وقبول پیشنهادات : محل دریافت اسناد امور قراردادها و محل قبول پیشنهادات دبیرخانه شهرداری منطقه ۱۵ واقع در خیابان خاوران نرسیده به میدان بسیج ساختمان شماره دو
ب) شماره حساب : شماره حساب ۱۰۰۴۴۹۳۵۳۱ نزد بانک شهر شعبه سه راه افسریه کد ۲۳۳ به نام شهرداری منطقه ۱۵
پ) ثبت نام در سامانه شهرداری تهران (tehran.ir) الزامی می باشد.
ت) مهلت ارائه اسناد: حداکثر ۱۲ روز از تاریخ درج آگهی
د) نحوه پرداخت: پرداخت بصورت نقد و غیرنقد می باشد و پیش پرداخت تعلق نمی گیرد
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی بعهده برندگان مناقصه می‌باشد. ضمناً،مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل نمایند. بدیهی است حضور شرکت کنندگان و یا نمایندگان قانونی تام الاختیار آنان در جلسه مناقصه اختیاری است.
((نظر به استقرار سیستم مدیریت یکپارچه IMS در منطقه ۱۵ تعهد به اجرای ضوابط بهداشت، ایمنی، محیط زیست و کیفیت خدمات از الزامات پروژه‌ها می باشد.)) **در صورت مغایرت متن آگهی با اسناد مناقصه، اولویت با اسناد مناقصه می باشد.**
ذ) دسترسی به اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir امکان پذیر خواهد بود.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۵

آگهی مناقصه عمومی شماره آگهی مناقصه : ۵۱-۱۴۰۳/۴۹

شهرداری منطقه ۱۷ تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید . لذا بدینوسیله از متقاضیان واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه عمومی دعوت بعمل می آورد.

ردیف	شرح عملیات	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت (ماه)	میزان تضمین حسن اجرای تعهدات (ریال)	شرایط متقاضی
۱	عملیات توسعه و بازپیرایی فضای سبز منطقه ۱۷	۳/۳۷۵/۰۰۰/۰۰۰	۶۷/۴۶۶/۱۵۴/۵۶۵	۱۲	۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی برنده	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته کشاورزی با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور
۲	عملیات سیمانکاری نماها و جداره های شهری در سطح منطقه ۱۷ و آدرس های توسعه محلات (نوبت سوم)	۲/۷۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۵۴/۵۴۵/۴۳۸/۴۲۱			دارا بودن رتبه تعیین توان فني و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته ابنیه با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور
۳	عملیات خرید و نصب تجهیزات نورپردازی در سطح محدوده منطقه (نوبت سوم)	۳/۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۷۳/۹۵۵/۴۸۳/۷۰۰			دارا بودن رتبه تعیین توان فني و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته نیرو با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور

۱) هیچگونه پیش پرداختی در اسناد موضوعات مناقصه فوق پیش بینی نگردیده است.
۲) ارائه تأییدیه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران مرتبط با موضوع مناقصه از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران الزامی می باشد.
۳) ارائه کلیه گواهینامه های مندرج در جدول و ذیل آن در زمان برگزاری مناقصه نیز مورد قبول است.
۴) **نحوه تخصیص اعتبار مناقصه :** نقدو غیر نقد
۵) **میزان سپرده و شماره حساب :** طبق جدول فوق **به صورت نقدی** به حساب شماره ۱۰۰۶۱۹۵۳۴۰ نزد بانک شهر شعبه **ابوذر** کد ۲۵۹ به نام شهرداری منطقه ۱۷ و یا ارائه ضمانتنامه بانکی از بانک های دارای مجوز از بانک مرکزی در وجه شهرداری منطقه ۱۷ با اعتبار حداقل ۳ ماهه (از تاریخ صدور) الزامی است.
۶) **مهلت دریافت، تکمیل و ارائه اسناد :** از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۱ روز می باشد.
۷) **روز ، تاریخ ، ساعت قرائت پیشنهادات مناقصه :** متعاقباً و به نحو مقتضی به اطلاع شرکت کنندگان خواهد رسید.
۸) **محل دریافت اسناد:** ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۷، واقع در خیابان ۲۰ متری ابوذر، روبروی بیمارستان ضیائیان، طبقه دوم، واحد قراردادها، تلفن: ۶۶-۹۶۰۴۲۰۶۵
۹) تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام **تحویل پاکات به دبیرخانه** نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند.
۱۰) بدیهی است پیشنهادات باید از حیث مبلغ مشخص و بدون ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده تسلیم شود و شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط مقرر در اسناد مناقصه و همچنین شروط و تکالیف موضوع ماده ۱۰ آیین نامه معاملات شهرداری تهران میباشد .
۱۱) تعهد به رعایت و اجرای دقیق ضوابط و الزامات قانونی و مقررات ایمنی، بهداشت و محیط زیست و الحاقیه HSE الزامی می باشد.
۱۲) هزینه آگهی به عهده برندگان مناقصه میباشد. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده است که شرکت کنندگان باید پس از اخذ و مطالعه، مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تاپایان وقت اداری مندرج در شرایط عمومی مناقصه به دبیرخانه منطقه تحویل و رسید دریافت نمایند.
۱۳) اسناد مناقصات از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشند. همچنین متقاضیان می توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بارگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت business.tehran.ir اقدام و درصورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.
آدرس اینترنتی : http://region17.tehran.ir

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۷

با همشهری در مترو دیده شوید
پذیرش آگهی ۰۱۸۱۹
تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو
تبلیغات بدنه قطار
تبلیغات درون واگن‌ها

اهدای خون = اهدای زندگی