

## چه کنیم تا در محل کار سگته نکنیم؟

در دوران جدید شرایط کاری خیلی تغییر کرده؛ افراد کم‌تر کت شده‌اند و ساعات بیشتری کار می‌کنند و همچنین ساعات بیشتری را به اسکرول کردن گوشی خود و دیدن صفحه‌های نمایشگر می‌پردازند و کمتر می‌خوانند.

نتایج تحقیقات جهانی نیز خطر کار زیاد برای سلامت قلب و عروق و بالا رفتن فشار خون را تأیید می‌کنند. براساس تحقیق مشترک انجام شده توسط سازمان جهانی بهداشت و سازمان جهانی کار، ۵۵ ساعت یا بیشتر کار در هفته با افزایش خطر سگته قلبی و بیماری‌های قلبی مرتبط است.

بدن انسان در مقابل استرس‌های کوتاه‌مدت خوب عمل می‌کند، در مقابل آن واکنش نشان می‌دهد و خود را باز یابی می‌کند. مشکل زمانی شروع می‌شود که استرس همیشه می‌شود و هیچ‌وقت قصد ترک شما را ندارد. ساعات کار طولانی، قرارداری کاری و جلسات و مشاوره، کم‌خوابی، استفاده زیاد از وسایل دیجیتال و کمبود زمان استراحت بدن را در یک وضعیت مبارزه با این امر قرار می‌دهد. این باعث فعالیت مداوم سیستم اعصاب سمپاتی و افزایش سطوح کورتیزول می‌شود که هر دو اینها باعث بالا رفتن فشار خون می‌شوند.

اگر بخواهیم ساده‌تر این وضعیت را توصیف کنیم، بدن همیشه در وضعیت هشدار می‌ماند، قلب سریع‌تر می‌زند، عروق خونی تنگ می‌شوند و هورمون‌های استرس برای ساعت‌ها فعال می‌مانند. پس از ماه‌ها و سال‌ها این فشار به تدریج تبدیل به نرم جدید بدن شما می‌شود. چیزی که این وضعیت را بسیار خطرناک می‌کند این است که افراد احساس بیماری نمی‌کنند. آنها در جلسات کاری حضور می‌یابند و تمام زمان‌بندی‌های کار را رعایت می‌کنند و این وضعیت را به یک روتین برای خود تبدیل می‌کنند، در حالی که فشار خون در پس‌زمینه افزایش می‌یابد.

### راهکارهای ساده برای زندگی سالم

خبر خوب این است که بدن به‌طور شگفت‌انگیزی نسبت به هر نوع تغییر و اصلاح کوچکی واکنش نشان می‌دهد. راه رفتن کوتاه‌مدت در ساعات کاری، انجام حرکات کششی در زمان‌های بین جلسات، کاهش ساعات دیدن صفحه نمایشگر لوازوم دیجیتال، به‌موقع خوابیدن و چک کردن فشار خون به‌طور معمول، کارهایی هستند که می‌توانند در طول زمان تغییرات قابل توجهی ایجاد کنند. مدیریت استرس دیگر نباید مختص روزهای تعطیل باشد. این کار باید تبدیل به یک عادت سبانی برای حفاظت از قلب شود.

## آب سالم و غذای بهداشتی؛ مهم‌ترین سد در برابر بیماری‌های عفونی گوارشی

مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به افزایش خطر بروز بیماری‌های منتقله از آب و غذا در شرایط مختلف، بر رعایت اصول بهداشتی در مصرف آب آشامیدنی و مواد غذایی تأکید کرد.



## پزشک خانواده از ۲۵ خرداد وارد ۲۰ شهر می‌شود

پنجمین جلسه پایش آمادگی فاز نخست اجرای برنامه ملی پزشک خانواده و نظام ارجاع اعلام شد؛ فاز نخست اجرای این برنامه از ۲۵ خردادماه در ۲۰ شهر منتخب کشور آغاز خواهد شد و روند اجرای این برنامه با مشارکت وزارت بهداشت، سازمان‌های بیمه‌گر و دانشگاه‌های علوم پزشکی به‌صورت مستمر پایش می‌شود.

# نفوذ ترسناک هوش مصنوعی به بیمارستان

## معاون آموزشی و پژوهشی سازمان نظام پزشکی کشور درباره چرایی استفاده پزشکان از هوش مصنوعی می‌گوید

### گزارش

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | پزشک جوان گوشی تلفن همراهش را از جیبش در آورد، چند جمله کوتاه نوشت و چند دقیقه بعد درباره وضعیت بیمار توضیح داد. همراه بیمار که در اورژانس یکی از بیمارستان‌های مطرح پایتخت حضور داشت، با تعجب این صحنه را برای همشهری روایت کرد و گفت: «فکر کردم دارد با همکارش مشورت می‌کند، اما در حال چت کردن با ChatGPT بود.» اقدامی که بر اساس گزارش برخی بیماران و خانواده‌هایشان این روزها در مراکز درمانی بیشتر دیده می‌شود و نگرانی‌هایی را رقم زده؛ از رعایت نشدن حریم خصوصی بیماران تا ضعف علمی پزشکان، سیدامیر پاشا طباطبائی، فوق تخصص گوارش و معاون آموزشی و پژوهشی سازمان نظام پزشکی، در این باره به چند سؤال همشهری پاسخ داده اما پیش از همه تأکید می‌کند که استفاده از هوش مصنوعی در پزشکی، اگر آگاهانه و مسئولانه باشد، می‌تواند به ارتقای کیفیت خدمات درمانی کمک کند و هرگز جایگزین قضاوت بالینی نیست.



### اجازه استفاده در بخش‌های اورژانسی را دارند؟

طبیبان درباره اینکه مواردی از استفاده پزشکان در بخش‌های اورژانس بیمارستانی گزارش و باعث نگرانی شده، توضیح داد: «بیمارستان و اورژانس محل آزمون و خطا نیست. استفاده از هوش مصنوعی بدون داشتن پیش‌زمینه علمی مناسب، اقدامی نادرست است. البته پزشکان ما سال‌هاست از منابع دیجیتال علمی برای علائم و تصمیم‌گیری روش تشخیصی استفاده می‌کنند.» او با تأکید بر اینکه برای استفاده از چت‌جی‌بی‌تی یا هر بستر دیگر هوش مصنوعی پزشک باید تسلط کامل به موضوع داشته باشد، ادامه داد: «قطعا فردی که پیش‌زمینه مطالعاتی نداشته باشد، مجاز به استفاده از هوش مصنوعی نیست. اما ما هم موردی که پزشک نسبت به بیماری آگاهی نداشته باشد و بر بالین بیمار بخواهد از هوش مصنوعی برای تشخیص استفاده کند، نداریم.»

### چه کمکی می‌کند؟

این مسئول درباره اینکه هوش مصنوعی چه کمکی به پزشک در زمان حضور بر بالین بیمار می‌کند، گفت: «برنامه‌های آنلاین و آفلاین درباره بیماری‌ها اتفاق جدیدی در حوزه پزشکی نیست و تمام پزشکان ما با آنها آشنایی دارند. اما درباره هوش مصنوعی، تحلیل سریع داده‌های آزمایشگاهی، شناسایی بیماران پرخطر، هشدار درباره تداخلات دارویی و کمک به تصمیم‌گیری بالینی، از جمله فرصت‌هایی است که این فناوری در اختیار نظام سلامت قرار می‌دهد.» البته طبیبان به بیماران این اطمینان را می‌دهد که استفاده پزشکان از هوش مصنوعی برای روش‌های تشخیصی و درمانی نیست و تنها به‌عنوان یک مشاور از آن استفاده می‌کنند.

### حریم خصوصی بیماران حفظ می‌شود؟

یکی از نگرانی‌های جدی، ثبت داده‌های بیماران در بستر هوش مصنوعی است که به گفته کارشناسان برای همیشه باقی می‌ماند. اما به گفته طبیبان نگرانی در این‌باره نیست، «چون پزشکان اطلاعات هویتی و شخصی بیماران را در چنین سامانه‌هایی ثبت نمی‌کنند و این آموزش‌ها به دانشجویان پزشکی داده می‌شود.» او ادامه داد: «فقط ثبت علائم، نشانه‌ها، نتایج آزمایشگاهی و... صورت می‌گیرد و هوش مصنوعی می‌تواند به‌عنوان آنالیزور، تحلیل‌های مورد نیاز را در اختیار پزشک بگذارد. یکی از مزایای این روند شناسایی زودتر بیماران پرخطر است.»

### هوش مصنوعی را نمی‌توان نادیده گرفت

طبیبان تأکید کرد: هوش مصنوعی جای خود را در همه ابعاد زندگی باز خواهد کرد و پزشکی نیز از این قاعده مستثنا نیست. اما آنچه اهمیت دارد، مرز میان «مشاوره گرفتن» و «واگذاری تصمیم» است؛ مرزی که باید همواره به نفع قضاوت انسانی حفظ شود. در نهایت هم مسئولیت تشخیص و درمان بر عهده پزشک است و هیچ الگوریتمی نمی‌تواند جای تجربه، دانش و مسئولیت‌پذیری او را بگیرد.

هوش مصنوعی برای پزشکان یک مشاور است، نه تعیین‌کننده روش تشخیص و درمان

حتی با وجود نقش مشاوره‌ای هوش مصنوعی نظارت پزشک همیشگی است، به‌ویژه در شرایط اورژانسی که به دلیل پیچیدگی، قضاوت بالینی پزشک مهم است

سازمان نظام پزشکی در حال تدوین آیین‌نامه‌ای برای استفاده از هوش مصنوعی است؛ اقدامی که چارچوب مشخصی برای بهره‌گیری ایمن و اخلاقی از این فناوری را فراهم می‌کند

## آگهی مزایده آجرهای نسوز ضایعاتی

شرکت سیمان مازندران در نظر دارد آجرهای نسوز ضایعاتی و مازاد بر نیاز خود به شرح ذیل را از طریق مزایده عمومی بصورت مجزا بفروش برساند. لذا کلیه متقاضیان اعم از حقیقی و حقوقی می‌توانند ضمن دریافت و مطالعه اسناد و شرایط، نسبت به شرکت در مزایده اقدام نمایند.

| گروه     | دسته بندی           | شرح UAS   | واحد    | میزان/تعداد (تقریبی) | وضعیت                |
|----------|---------------------|---|---------|----------------------|----------------------|
| گروه دوم | آجرهای ضایعاتی نسوز | آجر نسوز ضایعاتی منیزیت اسپینلی                     | کیلوگرم | ۷۸۰۰۰۰۰              | برگشت از کوره        |
|          |                     | آجر نسوز ضایعاتی منیزیت کرومیتی                     | کیلوگرم | ۲۲۰۰۰۰۰              | برگشت از کوره        |
|          |                     | آجر نسوز ضایعاتی آلما                               | کیلوگرم | ۳۰۰۰۰۰۰              | برگشت از کوره        |
|          |                     | آجر نسوز ضایعاتی تکه شده (بریده شده) منیزیت اسپینلی | کیلوگرم | ۱۵۴۱۰                | استفاده نشده در کوره |
|          |                     | آجر نسوز ضایعاتی تکه شده (بریده شده) منیزیت کرومیتی | کیلوگرم | ۱۶۲۰                 | استفاده نشده در کوره |
|          |                     |   |         |                      |                      |

سایر اطلاعات مورد نیاز جهت دریافت و تحویل اسناد مزایده:

- ۱- زمان دریافت اسناد: از تاریخ درج آگهی
- ۲- مهلت تحویل اسناد: حداکثر تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۵
- ۳- آدرس اینترنتی دریافت اسناد: سایت اینترنتی شرکت سیمان مازندران به نشانی <http://mazandarancement.ir> لینک مناقسه و مزایده
- ۴- محل دریافت و تحویل اسناد: به آدرس دفتر مرکزی: تهران، خیابان آفریقا، بین ظفر و میرداماد، خیابان شهید سناری پلاک ۵۱، واحد بازرگانی و یا کارخانه: مازندران، نکا، جنب قره آبلو، شرکت سیمان مازندران، واحد بازرگانی، امور قراردادهای. شماره تماس: ۰۱۱۳۴۲۲۷۶۶۱

## آگهی مزایده عمومی فروش وسایط نقلیه فرسوده و مازاد بر نیاز

شرکت سیمان مازندران در نظر دارد وسایط نقلیه فرسوده و مازاد بر نیاز خود به شرح ذیل را از طریق مزایده عمومی بصورت مجزا بفروش برساند. لذا کلیه متقاضیان اعم از حقیقی و حقوقی می‌توانند ضمن دریافت و مطالعه اسناد و شرایط، نسبت به شرکت در مزایده اقدام نمایند.

| ردیف | شرح                | مدل (سال ساخت) | رنگ             | شماره انتظامی       | سند مالکیت |
|------|--------------------|----------------|-----------------|---------------------|------------|
| ۱    | وانت مزدا دوکابین  | ۱۳۸۷           | نقره آبی متالیک | ۶۱ ایران ۹۵۶۱۹۵۵    | دارد       |
| ۲    | سواری پژو ۴۰۵      | ۱۳۹۰           | خاکستری متالیک  | ۶۶ ایران ۱۲۲۱۲۲۱۲۲  | دارد       |
| ۳    | سواری پژو پارس     | ۱۳۹۲           | سفید روغنی      | ۱۱ ایران ۳۸۸۳۸۸۳۸۸  | دارد       |
| ۴    | سواری مگان         | ۱۳۹۲           | مشکی متالیک     | ۱۴۴ ایران ۸۲۴۸۲۴۸۲۴ | دارد       |
| ۵    | وانت مزدا تک کابین | ۱۳۸۳           | آبی متالیک      | ۱۱۷۲ ایران ۱۱۷۲۱۱۷۲ | دارد       |
| ۶    | وانت مزدا تک کابین | ۱۳۸۶           | آبی متالیک      | ۴۴ ایران ۸۷۷۸۷۷۴۴   | دارد       |

سایر اطلاعات مورد نیاز جهت دریافت و تحویل اسناد مزایده:

- ۱- زمان دریافت اسناد: از تاریخ درج آگهی
- ۲- مهلت تحویل اسناد: حداکثر تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۵
- ۳- آدرس اینترنتی دریافت اسناد: سایت اینترنتی شرکت سیمان مازندران به نشانی <http://mazandarancement.ir> لینک مناقسه و مزایده
- ۴- محل دریافت و تحویل اسناد: به آدرس دفتر مرکزی: تهران، خیابان آفریقا، بین ظفر و میرداماد، خیابان شهید سناری پلاک ۵۱، واحد بازرگانی و یا کارخانه: مازندران، نکا، جنب قره آبلو، شرکت سیمان مازندران، واحد بازرگانی، امور قراردادهای. شماره تماس: ۰۱۱۳۴۲۲۷۶۶۱

## آگهی مزایده عمومی اقدام راکد و ضایعاتی و مازاد بر نیاز

شرکت سیمان مازندران در نظر دارد اقدام راکد و ضایعاتی و مازاد بر نیاز خود را از طریق مزایده عمومی بصورت مجزا بفروش برساند. لذا کلیه متقاضیان اعم از حقیقی و حقوقی می‌توانند ضمن دریافت و مطالعه اسناد و شرایط، نسبت به شرکت در مزایده اقدام نمایند.

| دسته بندی   | شرح UAS                                    | واحد    | میزان/تعداد (تقریبی) |
|---|--|---------|----------------------|
| اقدام راکد و ضایعاتی عمومی                                    | باتری ضایعاتی در انواع مختلف               | عدد     | ۴۰۵                  |
|   | ضایعات اقلیم برقی                          | کیلوگرم | ۱۰۰                  |
|   | ضایعات الکتروموتور                         | کیلوگرم | ۳۰۰                  |
|   | ضایعات کابل / سیم                          | کیلوگرم | ۱۰۱۵۳                |
|   | ضایعات پلمب                                | کیلوگرم | ۱۵۶                  |
|   | ضایعات چوبی                                | کیلوگرم | ۱۶۰۴۳۰               |
|   | دوربین آتالوک (اسقاطی)                     | عدد     | ۳۲                   |
|   | بشکه پلاستیکی رنگ آبی ۲۰۰ لیتری سالم       | عدد     | ۶۰                   |
|   | ضایعات پاکت / کیسه جامبو                   | کیلوگرم | ۱۶۰۵۵۰               |
|   | کانگد / کارتن ضایعاتی                      | کیلوگرم | ۶۰۰۰۰                |
|   | لاستیک متوسط و بزرگ ماشین آلات سنگین و سبک | حلقه    | ۱۱۶                  |
|   | بشکه خالی فلزی ۲۲۰ لیتری مهیوب             | عدد     | ۱۰۵۰۴                |
|   | بشکه خالی فلزی ۲۲۰ لیتری سالم              | عدد     | ۱۰۸۰۰                |
|   | ضایعات نوار نقاله                          | کیلوگرم | ۱۰۷۰                 |
|   | ضایعات سیم لکی                             | کیلوگرم | ۱۱۶                  |
|   | ضایعات فلزی                                | کیلوگرم | ۱۶۰۷۱۰               |
|   | ضایعات آلومینومی                           | کیلوگرم | ۵۲۰                  |
| ضایعات نسوز   | کیلوگرم                                    | ۱۵۰۳۴۰  |                      |
| ترانس اصلی 63KV-1215MVA مارک CEM سریال: 26424 و 26424         | دستگاه                                     | ۲       |                      |
| انواع جوهر کارتريج و ریبون و فلیپی دیسک                       | عدد  | ۱۵۹     |                      |
| ترازوی تک کفه ای شاقول دار با سنگهای مربوطه                   | دستگاه                                     | ۱       |                      |
| کوره آزمایشگاهی ۱۲۰۰ درجه پایرومتر                            | دستگاه                                     | ۱       |                      |
| کوره آزمایشگاهی ترموالی 1000C                                 | دستگاه                                     | ۲       |                      |
| پی اچ متر (pH) دیجیتال با متعلقات مربوطه                      | دستگاه                                     | ۱       |                      |
| ترازوی سناریوس تاپ 2000                                       | عدد  | ۱       |                      |
| دستگاه همزن مغناطیسی و همزن CEMCO                             | دستگاه                                     | ۱       |                      |
| تراز و تک کفه   | دستگاه                                     | ۱       |                      |
| ترازوی میتر Mittler h10, h54                                  | عدد  | ۲       |                      |
| ترازوسناریوس ۲۴۷۴   | دستگاه                                     | ۲       |                      |
| دستگاه تست مقاومت کششی ملتهای سیمان                           | عدد  | ۱       |                      |
| دستگاه فلیم فتومتر Flame photometer                           | دستگاه                                     | ۱       |                      |
| دستگاه میکسر با مخلوط کن (همزن خمیری تولید بتن آزمایشگاهی)    | دستگاه                                     | ۱       |                      |
| اتوکلاو   | دستگاه                                     | ۱       |                      |
| کامپراتور (دستگاه اندازه گیری) قفربه ای اتبساط سیمان          | دستگاه                                     | ۱       |                      |
| قالب اتوکلاو  | قالب                                       | ۱       |                      |
| دستگاه تعیین مقاومت خمشی                                      | دستگاه                                     | ۱       |                      |
| دستگاه Jolting table with counter 230v 50hz 3ph               | دستگاه                                     | ۱       |                      |
| دستگاه پالتایزر برند بیومر با ظرفیت بسته بندی ۸۰ پالت بر ساعت | دستگاه                                     | ۱       |                      |
| فیلترکیسه ای 190X3250X130 mm                                  | عدد  | ۷۳۸     |                      |

### اقدام راکد و ضایعاتی عمومی

سایر اطلاعات مورد نیاز جهت دریافت و تحویل اسناد مزایده:

- ۱- زمان دریافت اسناد: از تاریخ درج آگهی
- ۲- مهلت تحویل اسناد: حداکثر تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۵
- ۳- آدرس اینترنتی دریافت اسناد: سایت اینترنتی شرکت سیمان مازندران به نشانی <http://mazandarancement.ir> لینک مناقسه و مزایده
- ۴- محل دریافت و تحویل اسناد: به آدرس دفتر مرکزی: تهران، خیابان آفریقا، بین ظفر و میرداماد، خیابان شهید سناری پلاک ۵۱، واحد بازرگانی و یا کارخانه: مازندران، نکا، جنب قره آبلو، شرکت سیمان مازندران، واحد بازرگانی، امور قراردادهای. شماره تماس: ۰۱۱۳۴۲۲۷۶۶۱