افزایش ۵ برابری نرخ خودکشی در جامعه پزشکی و رزیدنت‌های کشور

نسخه مرگی که پیچیده می‌شود

گروه جامعه- پدیده «خودکشی رزیدنت‌ها» از حدود چهار سال پیش با عناوین مختلفی همچون «فوت ناگهانی» فلان دستیار پزشک جریان پیدا کرد و با مرگ مشکوک دکتر رسول قائدی، دستیار سال دوم ارتوپدی بیمارستان امام خمینی تهران، در خرداد ۱۳۹۸ پررنگ‌تر شد.

از آن تاریخ تا به امروز، جامعه پزشکی دو موج مختلف از خودکشی رزیدنت‌ها را پشت‌سر گذاشت که موج دوم آن در دو سالِ گذشته اتفاق افتاد و طی آن ۱۳ رزیدنت خودکشی کردند. متأسفانه این تجربه دردناک برای بار سوم در حال تکرار است. سیامک بهروان (رزیدنت روانپزشکی)، علی قانع‌فرد (دندانپزشک) و پگاه طلائی‌زاده (رزیدنت چشم‌پزشکی) همه رزیدنت‌هایی بودند که طی ماه جاری (دی ۱۴۰۲) با فاصله چند روز و در مدت یک هفته به زندگی خود پایان دادند.

متخصص طب اورژانس بیمارستان بهارلو در همین باره اما به خبرآنلاین می‌گوید: حجم بالای کار، مسئولیت‌های فراوان، عدم دریافت حقوق مکفی و نداشتن امنیت شغلی مجموعه عواملی است که یک رزیدنت را از ادامه فعالیت بازمی‌دارد و او را دلسرد می‌کند. خودکشی رزیدنت‌ها امروزه بیشتر جنبه «بحران» پیدا کرده؛ به طوری که در کل جمعیت دستیاری (رزیدنتی) کشور، که معادل ۱۴ هزار نفر است، سالانه به طور متوسط ۱۳ خودکشی منجر به مرگ داریم.

آمارهای رسمی می‌گویند از سال ۹۸ تا دی‌ماه امسال، حدود ۲۹ مورد اقدام به خودکشی و فوت ناشی از فشار کار در میان رزیدنت‌های پزشکی و متخصصان رخ داده است. گزارش امسال دانشگاه علوم پزشکی ایران از این روند نگران‌کننده پرده برمی‌دارد: براساس مطالعه این دانشگاه ۳۴درصد از دستیاران پزشکی در ایران افکار خودکشی داشته‌اند و در مقایسه با جمعیت عمومی، پزشکان یک‌ونیم تا سه‌برابر بیشتر اقدام به خودکشی می‌کنند؛ تصمیمی که می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد، اما فعالان صنفی پزشکی می‌گویند که فشارهای کاری و شرایط دوره دستیاری می‌تواند به آتشی زیر باروت تبدیل شود. دی‌ماه امسال سه‌نام دیگر به این فهرست اضافه شد: «سیامک بهروان، پگاه طلایی‌زاده و علی قانعی‌فرد.»

در این گزارش، پرونده ۳ رزیدنتی که اقدام به خودکشی داشته یا خودکشی کرده‌اند، در گفت‌وگو با هم‌دوره‌ای‌های‌شان بررسی شد.

در پی این تجربیات تلخ، شرایطی مهیا شد که اطلاع‌رسانی از مشکلات و مصائب دوره دستیاری گسترده‌تر شود، حتی از حدود دو سال پیش هم هشتگی تحت عنوان «من یک رزیدنتم» و «از رزیدنتی بگو» در توئیتر (ایکس) ترند شد که دربرگیرنده مشکلات و درخواست‌های رزیدنت‌های ایران است.

«گرچه بارها و بارها طی جلسات متعدد و نامه‌های بی‌شمار، درخواست رسیدگی به این معضل، از سوی سازمان نظام پزشکی و روانپزشکی به مقامات بالاتر ابلاغ شده، اما گویا تا وقتی که موضوعی در کشور ما به یک «بحران» بدل نگردد، گوش شنوایی برای شنیدن پیدا نخواهد شد.» این‌ها بخشی از سخنان دکتر نیما شهریارپور، متخصص طب اورژانس بیمارستان بهارلو تهران، در گفت‌وگو با خبرآنلاین است.

این در حالی است که مهتاب جمشیدی‌راد، رزیدنت سال آخر رشته اطفال دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، مردادماه امسال اقدام به خودکشی کرد. او در ماه آخر بارداری بود. پس از خودکشی مهتاب، کارزای با عنوان «آقای رئیس‌جمهوری رزیدنتها را نجات دهید»، از طرف فعالان صنفی پزشکی راه افتاد و با ۶۳۰۰ امضاء تحویل رئیس‌جمهوری و وزیر بهداشت شد. در بخشی از متن این کارزار نوشته شده بود: «نمی‌دانیم تا چه‌حد از وضعیت اسفبار رزیدنت‌ها در دانشگاه‌های مختلف مطلعید؛ آمار بسیار بهت‌آور اقدام به خودکشی در بین رزیدنت‌های دانشگاه‌های سراسر کشور که ۱۳نفر از آن‌ها طی سال گذشته فوت کردند و امسال نیز یکی‌یکی به این آمار اضافه می‌شوند. متأسفانه تاکنون این آمار موجب اصلاح روندهای ظالمانه و بررسی مشکلات و مصائب آنها نشده و تنها به ابلاغ یک نامه مبنی بر ممنوعیت شیفت بیش از ۱۲شب در ماه و بیش از ۲۴ ساعت متوالی، بسنده کرده‌اند؛ درحالی‌که ما می‌دانیم مشکلات این دوره‌ی غیرانسانی، بسیار بیش از این است و با یک ابلاغیه که ضمانت اجرایی و بازوی بازرسی و نظارت برای اجرایش وجود ندارد، قابل حل نخواهد بود.» پس از حدود پنج‌ماه هیچ پاسخی از سوی این دو نهاد به این نامه داده نشده است.

مسئله دردناک خودکشی رزیدنت‌ها امروز به یک بحران حاد و خطرناک تبدیل شده و نیازمند رسیدگی و توجه بسیار از سوی نهادهای مربوطه است که تا حد مقبولی شرایط تحت کنترل قرار گیرد و به مرور آرامش در این زمینه حکم‌فرما شود

به طور کل «رزیدنسی» یا دوره دستیاری، یک دوره تکمیلیِ سه الی پنج‌ساله برای دانش‌آموختگان علوم پزشکی است که مبحثی را به شکل عملی آموزش می‌بینند و بعد از پایان این دوره، به عنوان «متخصص» وارد حوزه کاری خود می‌شوند.شهریارپور می‌گوید: «بحران خودکشی در میان رزیدنت‌ها، نسبت به جمعیت کشور، جدی‌تر و فراتر از تصور عموم است. این تنها یک ادعا یا تخمین نیست، بلکه نتیجه یک بررسی جامع از سوی انجمن پزشکی دانشگاه تهران در سال ۱۳۹۵ است. بر اساس این مطالعه، در یک جامعه رزیدنتی ۲۰۴ نفره، بیش از ۹۳ درصد آنها، یعنی ۱۸۸ نفر، دچار «بِرن اوت – Burnout» یا «فرسودگی شغلی» شده بودند و افکار خودکشی را در سر می‌پروراندند.» متن کامل این گفت‌وگو در ادامه آمده است:

● بحران خودکشی در جامعه پزشکی ایران چقدر نگران‌کننده است؟

◀ اخیراً کارگروهی از سوی انجمن روانپزشکی در سازمان نظام‌پزشکی تشکیل شد و با بررسی وضعیت سلامت روان ۲۵۳ رزیدنت روانپزشکی مشخص شد که فشار روانی وارده بر این جمعیت، جدی‌تر از چیزی است که تصور می‌شود. طبق بررسی‌های انجام‌شده، آمار خودکشی در جامعه پزشکی ۳.۱ تا ۵ برابر افزایش پیدا کرده است. به طوری که در جمعیت دستیاری (رزیدنتی) کشور، که معادل ۱۴ هزار نفر است، سالانه به طور متوسط ۱۳ خودکشی منجر به مرگ داریم. بر اساس یافته‌ها، آمار خودکشی در میان پزشکان مرد ۴۰ درصد و در پزشکان زن ۱۳۰ درصد، نسبت به جمعیت عمومی، افزایش یافته که عدد قابل توجه و نگران‌کننده‌ای است.

● واکنش اعضای جامعه پزشکی در اعتراض به این وضعیت به چه نحو است؟

◀ واکنش‌ها در این زمینه بیشتر جنبه اخطار داشتند؛ هشدارهایی در قالب انصراف دسته‌جمعی زنان دستیار یا انصراف دسته‌جمعی رزیدنت‌های ارتوپد داده شد؛ اما متأسفانه بی‌نتیجه بوده است.

● نقش سیستم آموزشی در ایجاد این بحران چیست؟

◀ سیستم آموزشی ما بیشتر جنبه تنبیهی دارد. ساعات کاری طولانی و وحشتناکی برای رزیدنت‌ها تعیین می‌شود؛ بی توجه به اینکه این امر سبب کاهش بهره‌وری و دقت در افراد و حتی بروز خطاهای پزشکی می‌شود. این شرایط علاوه بر خستگی جسمی، تنش‌های روانی و بار مسئولیتی بسیاری را به رزیدنت تحمیل می‌کند. در واقع وزارت بهداشت با این ترفندها و عملکرد فعلی، به‌جای استخدام و آموزش صحیح نیروی جوان، گویی یک‌سری برده بی جیره و مواجب را به خدمت گرفته تا سیستم معیوب خود را بچرخاند.

● سودای مهاجرت در میان این قشر چقدر رایج است؟

دوره دستیاری به دلیل چشم‌انداز تاریکی که دارد، شبیه یک قمار دو سر باخت است. حجم بالای کار، مسئولیت‌های فراوان، عدم دریافت حقوق مکفی و نداشتن امنیت شغلی مجموعه عواملی است که یک رزیدنت را از ادامه فعالیت بازمی‌دارد و او را دلسرد می‌کند. طبیعی است که در این شرایط افراد به فکر مهاجرت باشند؛ پزشک یا دستیارِ در بند، برای نجات جان و روان خود به هر نحو دنبال فرار از این سیستم برده‌داری است.

● آمارها دراین‌باره چه می‌گویند؟

◀ طبق آمار مصوب رصدخانه مهاجرت، ۷۴ درصد از پزشکان و پرستاران تا تابستان ۱۴۰۱ تمایل به مهاجرت از کشور داشته‌اند. همانطور که ۴ هزار پزشک طی سال گذشته از ایران مهاجرت کردند. این میزان به‌قدری قابل توجه است که در آخرین گزارش سازمان جهانی بهداشت اشاره شده که ایران با وجود ۸ هزار پزشک جراح ایرانی در امریکا، هفتمین رتبه را در خصوص پزشکانی با ملیت متفاوت از مبدأ دارد.

● گفتید حقوق و درآمد رزیدنت‌ها کافی نیست؛ این کسری را چگونه می‌توان جبران کرد؟

◀ بد نیست که سیستم رزیدنتی در ایران مشمول قانون کار شود تا دست‌کم افراد شاغل در این حوزه از برخی مزایا بهره‌مند شوند و ساعت کاری آنها استاندارد شود. بدین ترتیب از فشار کاری، بار روانی و مسئولیت سنگینی که به عهده دارند، تا حدودی کاسته می‌شود. هم‌چنین در ازای زحماتی که بر دوش آنهاست، آنطور که شایسته است، حقوق دریافت می‌کنند.

● چطور می‌توان جلوی این خودکشی‌های سریالی را گرفت؟

◀ مسئله دردناک خودکشی رزیدنت‌ها امروز به یک بحران حاد و خطرناک تبدیل شده و نیازمند رسیدگی و توجه بسیار از سوی نهادهای مربوطه است که تا حد مقبولی شرایط تحت کنترل قرار گیرد و به مرور آرامش در این زمینه حکم‌فرما شود. کمک‌های روانی به رزیدنت‌ها، برای قطع زنجیره خودکشی، در اولویت است. اطلاع‌رسانی‌های مربوطه در طی این سال‌ها به قدر کافی انجام شده و خود مسئولان نیز متوجه جدیت بحران هستند، اما مسئله «نشنیدن» است؛ می‌بینند، می‌دانند اما نمی‌خواهند که بشنوند.

● منظور از «کمک روانی» چیست؟

◀ راه‌اندازی خطوط مشاوره یا هات‌لاین برای کادر درمان در محیط امن آنها (بیمارستان و محل تحصیل) تا حد قابل توجهی به کاهش تلفات این بحران کمک می‌کند. خودکشی، تصمیمی نیست که یک‌شبه گرفته شود، بلکه فرد مدت‌ها در افسردگی، فشار کاری و روانی و عدم رضایت شغلی غوطه‌ور بوده و در نهایت به این نقطه رسیده است. اگر خطوط مشاوره‌ای در فضای نزدیک برای افرادی که متحمل این فشار روحی هستند، لحاظ شود و فرد در هر ساعت از شبانه‌روز با مشاور در تماس باشد و خود را تخلیه روحی کند، شاید بتوان قدری از بار این مصیبت کاست. نمایندگان مجلس یا اعضای کمیسیون بهداشت و درمان، به‌طور آزمایشی هم که شده، می‌بایست چنین اقدامی را در دستور کار قرار دهند. این کمترین کاری است که می‌توان برای قشری انجام داد که نه مشمول بیمه است و نه سنوات به آنها تعلق می‌گیرد؛ از طرفی متحمل سختی‌های فراوانی هم هست.

خبر

تهرانی‌ها منتظر برف و باران باشند

بر اساس اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران وضعیت جوی این استان آسمان ابری و بارش باران از دوشنبه شب (۲ بهمن) و کاهش محسوس دما از سه‌شنبه (۳ بهمن) پیش‌بینی می‌شود.

بر اساس بررسی نقشه‌های پیش‌یابی و تحلیل الگوهای همدیدی طی پنج روز آینده آسمان کمی ابری تا نیمه‌ابری، در بعضی ساعات همراه با افزایش ابر و وزش باد پیش‌بینی می‌شود همچنین طی این مدت با توجه به پایداری نسبی و عدم وزش باد قابل ملاحظه در مناطق پرتردد شهری غبار محلی و کاهش کیفیت هوا پیش‌بینی‌می‌شود.

از ظهر یکشنبه (اول بهمن) به‌تدریج از مقدار غلظت آلاینده‌ها در کلانشهرها کاسته می‌شود. در غرب و شمال غرب کشور ابرناکی و بارش پراکنده و وزش باد رخ می‌دهد. دوشنبه (۲ بهمن) نیز با نفوذ جریانات شمالی به سواحل دریای خزر ابرناکی، بارش و وزش باد همراه با کاهش نسبی دما در گیلان، مازندران و اردبیل آغاز می‌شود.

به گزارش ایسنا، از اواخر وقت دوشنبه تا چهارشنبه (۲ تا ۴ بهمن) شب با نفوذ و فعالیت سامانه بارشی به‌ویژه در بخش‌های شمالی و غربی استان افزایش ابر در بعضی ساعات همراه با بارش باران و در ارتفاعات بارش برف و باران مورد انتظار است.

روزهای سه‌شنبه و چهارشنبه (۳ و ۴ بهمن) کاهش محسوس دما در بیشتر مناطق استان پیش‌بینی‌می‌شود.

براساس این گزارش، آسمان تهران اول بهمن صاف تا قسمتی ابری و در بعضی ساعت‌ها غبار محلی، از بعد از ظهر افزایش ابر و وزش باد با حداقل دمای ۵ و حداکثر دمای ۱۵ درجه سانتیگراد و در روز دوشنبه (۲ بهمن) قسمتی ابری تا نیمه‌ابری در بعضی ساعت‌ها غبار محلی و گاهی وزش باد به‌تدریج افزایش ابر با حداقل دمای ۷ و حداکثر دمای ۱۵ درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود. طبق اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران، ایستگاه فیروزکوه با کمینه دمای ۸- درجه سانتیگراد، سردترین ایستگاه استان تهران گزارش شده است.

چطور سم‌زدایی کنیم؟

بدن خود را با این شش ماده غذایی پاکسازی کنید

اصطلاح «سم» به آلاینده‌ها، مواد شیمیایی مصنوعی، فلزات سنگین و غذاهای فرآوری‌شده اشاره دارد که می‌توانند بر سلامتی تأثیر منفی بگذارند. «سم‌زدایی» نیز به معنای پیروی از یک رژیم غذایی برای حذف سموم از بدن است. هرچند بدن به طور طبیعی از طریق کبد و کلیه می‌تواند این مواد مضر را از بین ببرد، اما در این میان غذاهایی وجود دارند که فرایند سم‌زدایی را تسریع کرده و به پاکسازی کلی بدن کمک می‌کنند.

بدن یک سیستم پیچیده است که در آن اندام‌ها با هماهنگی و همکاری دیگر سعی می‌کنند شما را سالم و زنده نگه دارند. همانطور که یک دستگاه به منظور درست کار کردن، نیاز به نظافت و تمیز کردن دارد، بدن نیز برای ارائه عملکرد صحیح باید پاکسازی شده و سموم از آن خارج شوند تا جذب مواد مغذی افزایش یابد. بهترین راه سم‌زدایی بدن، مصرف مداوم میوه‌ها و سبزیجات تازه است.

رژیم غذایی سم‌زدایی که با عنوان رژیم «دیتاکس» شناخته می‌شود، به یک مداخله غذایی کوتاه‌مدت برای حذف سموم از بدن اشاره دارد. سم‌زدایی می‌تواند شامل یک دوره روزه‌داری (فَستینگ) و یا یک رژیم غذایی متشکل از میوه، سبزیجات، آبمیوه و آب باشد. برخی از رژیم‌های سم‌زدایی از چای، مکمل‌ها و پاک‌کننده‌ها برای کمک به فرآیند سم‌زدایی استفاده می‌کنند. هدف اصلی سم‌زدایی تحریک کبد برای بیرون راندن سموم از بدن، بهبود گردش خون و تأمین مواد مغذی ضروری برای سلامتی کلی است. به گفته متخصصان تغذیه، خوردن این ۵ ماده غذایی سم‌زدا می‌تواند به بدن کمک کند تا به طور طبیعی از شر سموم خلاص شود و عملکرد مطلوبی داشته باشد:

۱) مرکبات

مصرف مرکبات توانایی سم‌زدایی بدن را ارتقا می‌دهد. میوه‌های مرکباتی سرشار از ویتامین C هستند؛ این ویتامین یک ریزمغذی حیاتی است که فرآیندهای سم‌زدایی طبیعی بدن را تقویت می‌کند. ویتامین C برای تولید گلوتاتیون، ترکیبی که به مسیرهای سم‌زدایی کبد کمک می‌کند، ضروری است. مرکبات هم‌چنین حاوی مقادیر زیادی آب هستند که به آبرسانی بدن و دفع مواد زائد کمک می‌کنند. فلاونوئیدهای موجود در مرکبات می‌توانند از کبد محافظت کنند و عملکرد و سلامت آن را بهبود ببخشند.

یکی از بهترین راه‌ها برای حذف سموم از بدن، کاهش مصرف غلات و گنجاندن انواع میوه‌های تازه در رژیم غذایی است. بیشتر میوه‌ها مانند سیب، هندوانه و پرتقال سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها، فیبر و سایر مواد مغذی هستند و محتوای آب بالایی دارند. از این رو، خوردن مقدار زیاد میوه‌های تازه می‌تواند به افزایش سطح انرژی و سلامت کلی شما کمک کند. میوه جزو مواد غذایی زودهضم است و اگر قصد سم‌زدایی دارید، یک انتخاب عالی برای شماست.

۲) زردچوبه

ادویه زردچوبه، یکی دیگر از مواد غذایی با خاصیت سم‌زدایی بالا است. کورکومین، یک ترکیب فعال در زردچوبه، دارای خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی قوی است و به محافظت از کبد، که ارگان حیاتی بدن برای حذف سموم است، کمک می‌کند. کورکومین هم‌چنین می‌تواند تولید گلوتاتیون را تحریک کند؛ آنتی اکسیدانی که بدن برای تقویت فرآیند سم‌زدایی از آن استفاده می‌کند.

۳) پیاز و سیر

مواد غذایی، مانند پیاز و سیر، که گوگرد بالایی دارند نیز می‌توانند به سم‌زدایی طبیعی بدن کمک کنند. خوردن غذاهای غنی از گوگرد ممکن است سطح گلوتاتیون بدن را افزایش دهد. گلوتاتیون آنتی اکسیدانی است که در فرآیند سم‌زدایی طبیعی بدن نقش دارد و به بدن کمک می‌کند تا از شر سموم خلاص شود. علاوه بر این، سیر و پیاز حاوی آلیسین هستند و به حفظ سلامت کبد کمک می‌کنند.

۴) آجیل

آجیل سرشار از مواد مغذی است و فرآیند سم‌زدایی طبیعی را تقویت می‌کند. یکی از این مواد مغذی، فیبر است که به هضم کمک می‌کند و باعث دفع سموم از طریق دستگاه گوارش می‌شود. آجیل هم‌چنین سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین E است که به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد مضر در بدن کمک می‌کند. علاوه بر این، آجیل حاوی چربی‌های سالم ضروری و اسیدهای آمینه، به ویژه آرژنین، گلوتاتیون و متیونین است که به ارتقای سلامت کبد کمک می‌کنند. علاوه بر این، آجیل منبع پروتئین‌های گیاهی است. بدن ما به پروتئین کافی نیاز دارد تا بتواند آنزیم‌های مورد نیاز برای سم‌زدایی را بسازد.

پروتئین به دفع سموم از بدن کمک می‌کند. از این رو، هنگامی که در تابستان رژیم سم‌زدایی را دنبال می‌کنید، باید پروتئین بیشتری مصرف کنید. هضم پروتئین به زمان بیشتری نیاز دارد و از همین جهت شما را برای مدت طولانی سیر نگه می‌دارد. غذاهای غنی از پروتئین، آنتی اکسیدان‌ها و اسیدهای آمینه را برای بدن فراهم می‌کنند که هر دو جزء ضروری مکانیسم سم‌زدایی هستند.

۵) کلم بروکلی

سبزیجات چلیپایی (مانند کلم بروکلی، جوانه‌های کلم بروکلی، کلم، آروگولا و تربچه)، به سم‌زدایی طبیعی کمک می‌کنند؛ زیرا سرشار از سولفورافان و ایندول-۳-کاربینول و هم‌چنین فیبر و سایر آنتی اکسیدان‌ها هستند که در مراحل مختلف سم‌زدایی نقش قابل توجهی دارند. به‌طور مثال، آنتی اکسیدان‌های موجود در کلم بروکلی از بدن در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کنند و فیبر به حرکت مواد زائد از طریق سیستم گوارش کمک می‌کند.

سبزیجات برگدار مانند اسفناج، کاهو، کلم پیچ، ریحان و شاهی سرشار از مواد مغذی، فیبر و عمدتاً کلروفیل هستند. فیبر و کلروفیل موجود در این مواد غذایی می‌تواند بدن شما را سم‌زدایی کند. سبزی‌های برگ‌دار همچنین عملکرد کبد، که یک عضو اصلی سم‌زدا در بدن است، را تقویت می‌کنند.

لیمو سرشار از ویتامین C و سایر مواد مغذی است که می‌تواند به بهبود عملکرد کبد کمک کند. آب لیمو هم‌چنین به عنوان یک ادرارآور عمل می‌کند و می‌تواند به راحتی سموم مضر را از بدن شما دفع کند. این میوه شگفت‌انگیز برای هضم غذا و کاهش وزن نیز مفید است.

۶) آب

مصرف آب کافی در فرایند سم‌زدایی مهم است و به بدن کمک می‌کند تا سریع‌تر از شر سموم خلاص شود. بدن ما به آب کافی برای حل کردن سموم در آب نیاز دارد تا بتواند راحت‌تر آنها را از طریق ادرار و مدفوع دفع کند.

چای سبز منبعی غنی از آنتی اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها و یکی از بهترین نوشیدنی‌هایی است که به حذف سموم از بدن کمک می‌کند. هم‌چنین متابولیسم را افزایش می‌دهد، باعث کاهش وزن می‌شود و شما را از انواع سرطان در امان نگه می‌دارد.

نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

شهرداری قم

شهرداری قم در نظر دارد مناقصه عمومی دو مرحله‌ای پروژه با مشخصات و شرایط کلی زیر را که از منابع داخلی شهرداری قم تأمین اعتبار می‌گردد را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir برگزار نماید.

شماره فراخوان در سامانه ستاد	عنوان پروژه	برآوردولیه(ریال)	مبنای برآورد فهرست بهاپایه سال ۱۴۰۲	حداقل رتبه مناقصه‌گر	مدت اجرا	مبلغ ضمانتنامه(ریال)	هزینه خرید اسناد(ریال)
۲۰۰۲۰۵۰۲۳۵۰۰۰۱۲۱	احداث پیاده راه حد فاصل سه راه تا چهار راه بازار	۱۵۹.۷۸۱.۴۱۹.۶۰۸	ابنیه و شبکه توزیع آب و شبکه جمع آوری و انتقال فاضلاب و تاسیسات برقی و توزیع نیروی برق	رتبه۵ابنیه و ساختمان	۴ماه	۷.۹۹۰.۰۰۰.۰۰۰	۱۶.۰۰۰.۰۰۰

شرایط:
- کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
- مناقصه گران محترم می‌توانند از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند و می بایست هزینه خرید اسناد را به شماره حساب بانک شهر ۱۰۰۶۰۰۴۶۰۰۵۸ به نام شهرداری قم واریز و مستندات واریزی را به شهرداری قم ارایه نمایند. (هزینه خرید اسناد غیر قابل استرداد است).
نوع ضمانتنامه شرکت در مناقصه پروژه های فوق یک یا ترکیبی از ضمانتنامه های ذیل قابل ارائه می‌باشد:
۱- ضمانتنامه بانکی دروجه کارفرما (با حداقل سه ماه اعتبار)
۲- ارائه اصل فیش واریز وجه نقد به شماره حساب ۱۰۰۳۰۰۴۳۰۰۵۴ بانک شهر به نام شهرداری قم
۳-ضمانت نامه های مذکوردر بندهای(الف-ب-پ-ج-چ-خ-ح)ماده۴آئین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۱۳۹۴/۹/۲۲
۴-مطالبات بلوکه شده پیمانکار از شهرداری قم
- ارائه گواهینامه صلاحیت پیمانکاری از سازمان برنامه و بودجه کشور الزامی می‌باشد.
- ارائه گواهینامه تأیید صلاحیت ایمنی پیمانکاری از وزارت تعاون،کار و رفاه اجتماعی الزامی می‌باشد.
- برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه موجود می‌باشد.
- تاریخ انتشار مناقصه در سامانه:تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۱ می‌باشد.
- زمان و مهلت دریافت اسناد از سایت: از ساعت ۸:۰۰ صبح مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۱تا ساعت ۱۴:۲۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱
- مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: از مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۱تا ساعت ۱۴:۲۰مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۶
- زمان بازگشائی پاکتها: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ساعت ۰۸:۰۰ صبح
- مبلغ پیشنهادی می‌بایست از حیث مبلغ مشخص، معین، بدون ابهام، بدون خط خوردگی و بدون قید و شرط باشد.
- طبق شرایط خصوصی پیوست اسناد، به این پروژه پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد.
- طبق شرایط خصوصی پیوست اسناد، به قرارداد پروژه فوق تعدیل تعلق می‌گیرد.
- هزینه درج آگهی ها بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
- مناقصه‌گران می‌بایست یک نسخه الکترونیکی از اسناد مناقصه را از سامانه ستاد دریافت و پس از مهر و امضای دیجیتال، کلیه صفحات آن با قید قبولی و بدون قید و شرط در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بارگذاری نمایند. عدم انجام این مهم از جانب هر یک از مناقصه‌گران باعث حذف آنان از فرایند مناقصه می‌گردد.
- اصل ضمانتنامه شرکت در مناقصه تا پایان وقت اداری(ساعت۱۳:۰۰) روز پنجشنبه مورخ۱۴۰۲/۱۱/۲۶به آدرس قم- بلوار امام موسی صدر- ساختمان شهرداری مرکز- بلوک A -طبقه ششم -اداره حراست و امور محرمانه تحویل گردد.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد مناقصات می‌توانید به آدرس: قم- بلوار امام موسی صدر- ساختمان شهرداری مرکز- بلوک B - طبقه دوم-معاونت فنی و عمرانی شهرداری قم- اداره برنامه ریزی و هماهنگی اعتبارات عمرانی مراجعه نموده و یا با شماره ۳۶۱۰۴۵۸۵-۲۵ تماس حاصل فرمائید.
شناسه آگهی : ۱۶۴۸۹۰۰

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری قم

آگهی تجدید فراخوان

شرکت شهرکهای صنعتی فارس

شرکت شهرکهای صنعتی فارس در نظر دارد مناقصه عمومی به شماره ۲۰۰۲۰۰۱۰۵۴۰۰۰۱۰۲ را به شرح ذیل به روش یک مرحله ای با ارزیابی کیفی (فشرده) و مناقصه عمومی به شماره ۲۰۰۲۰۰۱۰۵۴۰۰۰۱۰۳ و ۲۰۰۲۰۰۱۰۵۴۰۰۰۱۰۴ را به شرح ذیل به روش یک مرحله ای وفق قانون برگزاری مناقصات از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه ۱۴۰۲/۱۰/۳۰ می باشد.

ردیف	موضوع	رتبه	مبلغ برآورد	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه	مدت (ماه)	محل تامین اعتبار
۱	پروژه تکمیل شبکه فشار ضعیف و روشنایی شهرک فناوری صنایع شیمیایی شیراز	۵ نیرو	۵۷,۲۷۶,۷۲۷,۹۶۲	۲,۸۶۴,۰۰۰,۰۰۰	۸	جاری
۲	پروژه بهره برداری و تعمیرات شبکه آب و خط انتقال و تاسیسات آبی شهرکها و نواحی صنعتی استان فارس	۵ آب یا تاسیسات و تجهیزات	۱۷,۵۲۰,۳۵۱,۱۳۱	۸۷۶,۵۰۰,۰۰۰	۱۲	جاری
۳	پروژه احداث شبکه فشار متوسط و روشنایی بطول ۱۲۰۰ متر ناحیه صنعتی بیرم	۵ نیرو	۱۳,۰۸۵,۰۷۹,۸۳۶	۶۵۴,۵۰۰,۰۰۰	۶	جاری

۱. زمان دریافت اسناد مناقصه از سایت : از ۱۴۰۲/۱۰/۳۰ لغایت ۱۴۰۲/۱۱/۰۳
۲. آخرین مهلت تسلیم پیشنهاد: در سامانه تدارکات ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۶ و فیزیکی پاکت الف (ضمانت نامه یا فیش نقدی) تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۶ دبیرخانه شرکت
۳. زمان بازگشایی پاکتها: سه شنبه ساعت ۹ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۷
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت های الف:
آدرس: شیراز – بلوار زند – روبروی دانشکده پزشکی – شرکت شهرکهای صنعتی فارس تلفن: ۳۲۳۶۰۵۷۰
اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:
مرکز تماس: ۱۴۵۶
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نامه سایر استانها ، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش " ثبت نام/ پروفایل تامین کننده/ مناقصه گر" موجود است.
شناسه آگهی: ۱۶۴۸۵۶۷
۷۰۸۷