

میونجر، متخصص بیماری های عفونی، در حال حاضر با توجه به اینکه واکنس های کرونا در مقابل سویه های جدید خیلی اثر بخش نیستند، سازمان بهداشت جهانی ۳ توصیه دارد که با رعایت آنها مانع از انتقال ویروس شویم: استفاده از ماسک، شستن مرتب دست ها و فاصله گذاری فیزیکی.



سیدحسین صفوی، رئیس هیئت امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران، علاوه بر تجهیز بیمارستان های تازه تاسیس معرفی شده، ما در حال تجهیز بخش های مراقبت های ویژه قلبی و تنفسی، درمانگاه ها، بلوک های زامان، اتاق های عمل بخش مراقبت های ویژه اطفال، تجهیز مراکز تصویر برداری و... بیمارستان ها هستیم.

# تندرستی

## چطور بنشینیم تا ستون فقرات دچار آسیب نشود؟

چرا وقتی زیاد می نشینیم کمردمان درد می گیرد؟ این سوالی است که هر کسی که پشت میز کار می کند ممکن است در مقطعی با آن مواجه شده باشد. دکتر مهرداد بهرامیان، فیزیوتراپیست درباره مشکلات بی تحرکی در زندگی ماشینی می گوید: نسل بشر با اختراع کامپیوتر سعی کرد تا کیفیت زندگی خود را بهبود ببخشد، اما در حال حاضر به علت وابستگی بیش از حد زندگی به کامپیوتر افراد مجبور هستند طولانی مدت روبروی کامپیوتر بنشینند. در حال حاضر نشستن طولانی مدت روبروی کامپیوتر به یکی از بزرگ ترین عوامل مشکلات عصبی - عضلانی برای ستون فقرات ما تبدیل شده است.

همانطوری که می دانید عده زیادی از بیمارانسی که به مراکز فیزیوتراپی مراجعه می کنند بیماران مبتلا به کمردرد و گردن درد هستند. اما عده بیشتری از آنها افرادی هستند که در طول روز بیش از ۶ تا ۸ ساعت از کامپیوتر استفاده می کنند.

از مهم ترین عوارض ناشی از بد نشستن به ویژه پشت میز کار یا جلوی تلویزیون به مدت طولانی می توان به کمردرد، ضعف شدن عضلات گردن، شانه ها و ستون فقرات اشاره کرد. بنابراین شما باید بدانید که دقیقاً چگونه باید روبروی کامپیوتر بنشینید تا فشار کمتری به ستون فقراتتان وارد شود.

به گفته دکتر بهرامیان، استفاده از کامپیوتر با زاویه مناسب، نخستین و مهم ترین نکته ای است که افراد باید مدنظر قرار دهند. کامپیوتر باید دقیقاً روبروی صورت بگردد؛ به طوری که شما برای استفاده از کامپیوتر مجبور نباشید سر خود را به سمت چپ یا به سمت راست بگردانید. به گفته این متخصص فیزیوتراپی، دومین نکته مهم که هنگام کار با کامپیوتر باید مدنظر قرار دهید آن است که کامپیوتر شما باید کاملاً بالا باشد؛ به طوری که اگر یک نقطه فرضی بین آبروی خود و بالای کامپیوتر رسم کنید، این دو نقطه در یک راستا قرار بگیرند، شما می توانید با قرار دادن یک کارت کوچک زیر لپ تاپ آن را تا زاویه مناسب روبروی صورت بالا بیاورید. سعی کنید همیشه کاملاً صاف بنشینید و از انداختن پاها روی یکدیگر خودداری کنید. همچنین شما می توانید با قرار دادن یک بالش کوچک در گودی کمر خود کمک کنید تا ستون فقرات در راستای صحیح خود قرار بگیرد. استفاده از صندلی مناسب هم در جلوگیری

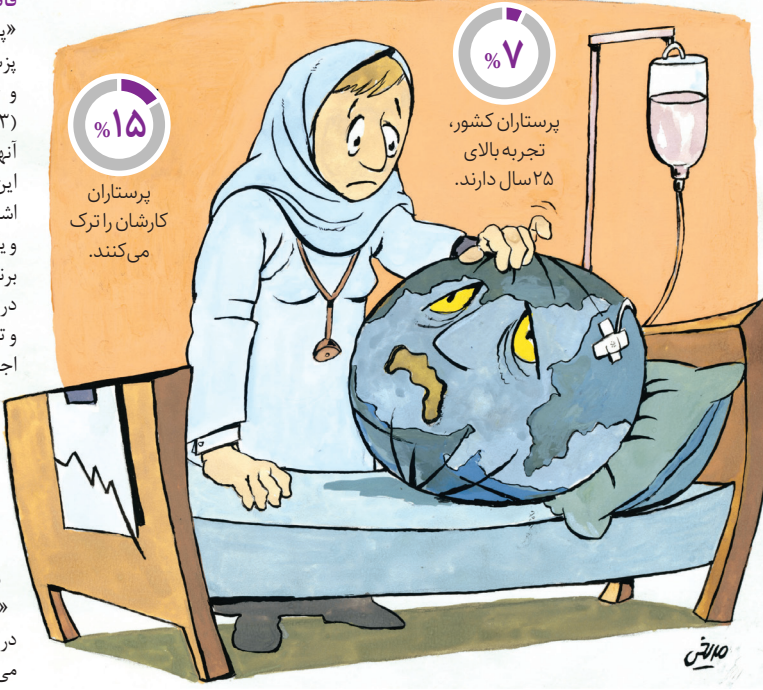
نشستن صحیح شما بسیار مؤثر است. بنابراین همیشه از صندلی هایی استفاده کنید که دارای دسته هستند تا دستانتان شما بتوانند روی آنها قرار بگیرند.

# مشکلات پرستاران، رنج بیماران

قوانین مرتبط با پرستاران به خوبی اجرانمی شود و با فشار کاری چندبرابر و کاهش نیرو، کیفیت خدمات به مردم کاهش می یابد

### گزارش | مریم سرخوش روزنامه نگار

قوانین حمایتی از پرستاران کم نیست و حتی مقام معظم رهبری هم در ۲ مرحله نسبت به رفع مشکلات این صنف از نظام سلامت تأکید کرد، اما این قوانین با اجرانمی شود یا نحوه اجرای آن مناسب نیست؛ وضعیتی که گاهی فشار کاری پرستاران را افزایش می دهد و گاهی به ترک شغل، تغییر شغل، خانه نشینی، مهاجرت و... منجر می شود. خستگی ناشی از افزایش کار و کمبود نیرو به باعث می شود که ارائه خدمات به بیماران تحت تأثیر قرار بگیرد. استاندارد سازمان جهانی بهداشت برای دسترسی بیماران به پرستاران ۳ پرستار برای هر هزار بیمار است اما این رقم در نظام سلامت کشور اکنون به ۱،۵ رسیده و به همین میزان مردم خدمات کمتری در مراکز درمانی دریافت می کنند و جانشان به خطر می افتد. حالا در روزی که به نام پرستاران ثبت شده (۲۸ آبان) مهم ترین سوالی که باید مطرح شود، این است که چه کسانی اجازه نمی دهند پرستاران از آنچه قانون برایشان تعیین کرده به خوبی بهره مند شوند و خدمات بهتری به بیماران ارائه کنند؟ محمد شریفی مقدم، دبیرکل خانه پرستار در گفت و گو با همشهری و در پاسخ به این سؤال به نکات جالبی اشاره می کند و می گوید: «سیستم پزشک سالار حاکم بر نظام سلامت کشور، نه تنها پرستاران که حتی خود پزشکان را هم در وضعیت بدی قرار داده، چون فقط منافع بخش کوچکی از این افراد تأمین می شود.»



۱۵٪ پرستاران کارشان را ترک می کنند.

پرستاران کشور، تجربه بالای ۲۵ سال دارند.

۱۰۵۰۰ دانشجوی رشته پرستاری در کشور در حال تحصیل هستند.

پرستار جدید به زودی جذب می شوند که ۱۰ هزار نفر در بخش درمان و ۲ هزار نفر در بخش بهداشت و پیش بیمارستانی فعال خواهند شد.

۲۱۰۰۰۰ پرستار شاغل به کار در کشور وجود دارد.

۲۰ مرکز آموزش پرستاری طی ۲ سال گذشته تاسیس شده و ۱۹۶ مرکز به ۲۱۲ مرکز یا دانشکده پرستاری افزایش یافته است.

می خواهند که ۷۰۰ خدمت پرستاری را همچون سایر خدمات گروه های پزشکی با مدل Before Service محاسبه کنند، اما اکنون که باید برای پرستاران انجام شود، عنوان می کنند که این مدل خوب نیست»

مسئله با قانون تعرفه گذاری مصوب مجلس در سال ۸۶ به خوبی عیان است. این قانون پیام صریح و شفافیتی دارد و بر اساس آن خواسته پرستاران و قانونگذار این است که اختلاف در پرداخت گروه های پزشکی و پرستاری کم شود. آنها

### قانونی که به خوبی اجرانمی شود

«بیش از این در نظام پرداخت ۷۰ درصد سهم پزشکان هیأت علمی، ۱۰ درصد سهم بیمارستان و ۲۰ درصد هم سهم گروه های غیر پزشکی (۹۳ درصد جمعیت) بود که پرستاران هم جزو آنها بودند و این شکل از پرداخت غیر قانونی بود.» این نکته دیگری است که شریفی مقدم به آن اشاره می کند و می گوید: «در برنامه ششم توسعه و یک و یک ششم قانون تعرفه گذاری را اجرا کند. حتی در سال ۱۴۰۰ هم خود مقام معظم رهبری ورود و توصیه کردند که قانون تعرفه گذاری پرستاری اجرا شود، اما محقق نشد. در ۱۴۰۱ هم ایشان دوباره تأکید داشتند و در نهایت اما قانون به گونه ای اجرا شد که رقم بسیار ناچیزی به پرستاران دادند.»

### درباره نسبت ناعادلانه

دبیرکل خانه پرستار درباره اعتراض پرستاران به اجرای این قانون هم توضیح می دهد: «وضعیت به گونه ای است که محاسبه کارانه در پایان ماه برای هر پرستار یک میلیون تومان می شود و برای پزشک ۱۴۰ میلیون تومان. پرستار حقوق ۱۵ میلیون تومانی می گیرد و پزشک ۳ برابر این مبلغ البته پرستاران در این باره اعتراضی ندارند اما در ساره کارانه، این تفاوت در پرداخت، ظلم و خلاف قانون است. کسانی که اجازه نمی دهند این قوانین به خوبی اجرا شود، اولویتش نام مردم نیستند؛ چون کمبود کادر پرستاری باعث می شود که مردم نصف حداقل مراقبت ها را دریافت نکنند.» به گفته این فعال حوزه پرستاری، همین حالا هم کمبود پرستار، سیستم بهداشت و درمان را دچار بحران کرده و اگر جان مردم متن کامل گزارش را در اهمیت دارد. [مشهوری آنلاین بخوانید](#) باید خواسته جامعه پرستاری دیده شود تا بیماران هم خدمات مناسب تری دریافت کنند.»

## ۳ آنتی بیوتیک

آموکسی سیلین، آزیترومایسین و سفیکسیم در میان آنتی بیوتیک های مصرفی در کشور، در لیست پر فروش ترین ها است. به گفته محمد اسماعیل توکلی، مستر که مصرف سرخود آنتی بیوتیک می تواند منجر به آسیب هایی به سیستم ایمنی بدن شود.

## ۲۷ درصد

تماس های مزاحم با اورژانس تهران رشد داشته است. این آمار را رئیس مرکز اورژانس استان تهران اعلام کرده است. به گفته محمد اسماعیل توکلی، هفته گذشته ۳۳۰۰۲ مورد ماموریت در مرکز ارتباطات ۱۱۵ اورژانس تهران ثبت شد که نتیجه اش، انتقال ۴۹۹۳ نفر به مراکز درمانی بود.

## سه قلم داروی پرمصرف در ایران

شاید برای شما هم گاهی این سؤال مطرح باشد که بیشترین دارو هایی که در کشور تجویز و مصرف می شوند، کدام موارد هستند. البته وزارت بهداشت، هر از چندی به این سوالات جواب می دهد. اخیراً معاون مرکز آمار و فناوری اطلاعات سازمان بیمه سلامت ایران گفته است: بیشترین دارو های تجویزی و مصرفی در کشور، دارو های دیابت است. به گزارش مهر، امیر حسین حبیبیان همچنین بیان کرده: در سامانه نسخه الکترونیک، پرتجویز ترین و پرمصرف ترین دارو ها متفورمین، انس و لو زارتان دیده می شوند که در درمان دیابت و پر فشاری خون کاربرد دارند. وی ادامه داده: در ۶ ماه نخست امسال بیش از ۱۹ میلیون ۵۰۰ هزار بار متفورمین تجویز شده است. در حالی که در ۶ ماه سال قبل ۸ میلیون بار تجویز شده بود. حبیبیان همچنین گفته است: استان های خراسان رضوی، فارس و تهران، در تجویز بیشترین استان ها در زمینه داروی دیابت هستند.

### آسیاتک

ASIA TECH

## شرکت انتقال داده های آسیاتک جهت اجرای پروژه FTTH خود در استان فارس اقدام به جذب پیمانکار فعال در آن استان با شرایط زیر می نماید:

- حداقل مقدار قابل واگذاری این پروژه در استان فارس ۱۰۰ کیلومتر می باشد.
- تامین تجهیزات مورد نیاز به عهده شرکت آسیاتک می باشد.
- شرکت پیمانکار می بایست ماشین آلات مورد نیاز اجرای پروژه را در اختیار داشته باشد.

در این راستا از پیمانکارانی که تمایل به انجام این پروژه را دارند خواهشمند است رزومه و سوابق و لیست تجهیزات و ماشین آلات مرتبط خود را به آدرس ایمیل [BUY@ASIATECH.IR](mailto:BUY@ASIATECH.IR) ارسال نمایند.

**در صورت نیاز، جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۰۰۹۰۲۳۵ تماس حاصل نمایید.**

## کودکان از ما می آموزند

به طور مرتب ورزش کنیم

## آگهی مناقصه عمومی ردیف آگهی ۱۴۲-۱۴۰-۱۴۰۲

شهرداری منطقه ۲ تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید:  
لذا بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید با رعایت شرایط ذیل نسبت به شرکت در مناقصه اقدام نمایند.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	حداقل رتبه لازم برای متقاضی	مدت زمان اجرای پروژه
۱	احداث فاز اول معابر تبرک و حاج حبیب ا... واقع در سطح منطقه ۲	۱۷,۶۶۱,۵۵۳,۰۶۳	۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ راه و ترابری	۱۲ ماه
۲	عملیات مکانیزه تراش و روکش آسفالت معابر سواره رو واقع در سطح منطقه ۲	۴۰,۰۳۸,۲۶۶,۶۴۰	۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ راه و ترابری	۱۲ ماه
۳	عملیات مکانیزه تراش و روکش آسفالت بزرگراه شیخ فضل ا...نوری، رمپ و لوپ، تقاطع ها و معابر منشعب	۳۹,۵۸۴,۱۰۵,۶۴۰	۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ راه و ترابری	۹ ماه

تهران به نشانی [business.tehran.ir](http://business.tehran.ir) رویت و دریافت نمایند.

(ز) واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به شماره حساب ۱۰۰۴۵۹۵۶۲۳ بانک شهر شعبه سعادت آباد کد ۲۲۴ به نام شهرداری منطقه ۲ و یا ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر و ارائه نسخه صاحب حساب فیش (تقدی) پرداختی یا ضمانتنامه بانکی در پاکت الف، هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

(ح) هزینه پرداخت: پرداخت به صورت نقد یا غیر نقدی می باشد.

(ط) مهلت ارائه و تسلیم اسناد: ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی می باشد.

(ک) رعایت اصول و موازین، الزامات و قوانین، آیین نامه ها و بخشنامه های محیط زیست به دلیل استقرار نظام مدیریت محیط زیست (ISO ۱۴۰۰۱) در این منطقه توسط پیمانکاران الزامی می باشد.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه و مزایده بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می باشد که شرکت کنندگان، می بایست مدارک را پس از اخذ یا قید قبولی امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل دبیر خانه مناقصه نمایند.

**روابط عمومی شهرداری منطقه ۲ تهران**

## آگهی مزایده

شماره ۱۴۰۲/۰۲ - نوبت اول

بانک رفاه کارگران  
REFAH KARGARAN BANK

### فروش انواع اثاثیه، تجهیزات کامپیوتری اسقاط، ضایعات و ...

بانک رفاه کارگران در نظر دارد انواع اثاثیه، تجهیزات کامپیوتری اسقاط، ضایعات و... خود را از طریق برگزاری مزایده عمومی به فروش رساند. متقاضیان شرکت در مزایده می توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۲ با در دست داشتن معرفی نامه کتبی مشتمل بر درج شماره شناسه ملی (اشخاص حقوقی) یا همراه داشتن کارت ملی (اشخاص حقیقی) و یک فقره فیش بانکی به مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال واریز شده به حساب شماره ۵۰۰۰۱۴ به نام اداره حسابداری نزد شعبه پردیس بانک رفاه کارگران در ساعات اداری (روزهای پنجشنبه ۰۷:۰۰ الی ۱۳:۰۰) به اداره تدارکات بانک، به آدرس: تهران، بلوار کشاورز، روبروی بیمارستان پارس، پلاک ۱۵۲، ساختمان بانک رفاه کارگران، طبقه پنجم، گروه کارشناسی مناقصات و مزایدات مراجعه و اوراق مناقصه را دریافت نمایند. شایان ذکر است سپرده شرکت در مناقصه به میزان ۶/۳۷۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال (شش میلیارد و سیصد و هفتاد و پنج میلیون ریال) می باشد که می بایست بصورت وجه نقد واریزی به حساب فوق یا ضمانتنامه بانکی معتبر ارایه گردد.

ضمناً پاکت های «الف» و «ب» مناقصه در ساعت ۹:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۵ توسط اعضای محترم کمیسیون معاملات بانک رفاه کارگران در تهران، خیابان ولیعصر (عج)، پایین تر از میدان ونک، پلاک ۲۵۸۴، طبقه منفی یک مفتوح و قرائت خواهد گردید.

**بانک رفاه کارگران - اداره تدارکات**

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۴۰۲/۰۶ - نوبت اول

بانک رفاه کارگران  
REFAH KARGARAN BANK

### دومرحله ای

بانک رفاه کارگران در نظر دارد نسبت به خرید تعداد ۱۵۰ دستگاه کیوسک بانکی (ATM CASHLESS) به انضمام آماده سازی محل نصب، حمل، جانمایی، نصب و راه اندازی به همراه نرم افزارهای مربوطه از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. داوطلبان شرکت در مناقصه می توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۲ با در دست داشتن معرفی نامه کتبی مشتمل بر درج شماره شناسه ملی (اشخاص حقوقی) به همراه کد ملی (اشخاص حقیقی) و یک فقره فیش بانکی به مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال واریز شده به حساب شماره ۵۰۰۰۱۴ به نام اداره حسابداری نزد شعبه پردیس بانک رفاه کارگران در ساعات اداری (روزهای شنبه تا چهارشنبه ۰۷:۰۰ الی ۱۵:۰۰) به آدرس: تهران، بلوار کشاورز، روبروی بیمارستان پارس، پلاک ۱۵۲، ساختمان بانک رفاه کارگران، طبقه پنجم، گروه کارشناسی مناقصات و مزایدات مراجعه و اوراق مناقصه را دریافت نمایند. شایان ذکر است سپرده شرکت در مناقصه به میزان ۶/۳۷۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال (شش میلیارد و سیصد و هفتاد و پنج میلیون ریال) می باشد که می بایست بصورت وجه نقد واریزی به حساب فوق یا ضمانتنامه بانکی معتبر ارایه گردد.

ضمناً پاکت های «الف» و «ب» مناقصه در ساعت ۹:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۵ توسط اعضای محترم کمیسیون معاملات بانک رفاه کارگران در تهران، خیابان ولیعصر (عج)، پایین تر از میدان ونک، پلاک ۲۵۸۴، طبقه منفی یک مفتوح خواهد گردید.

**بانک رفاه کارگران - اداره تدارکات**

## آگهی تجدید مناقصه عمومی شماره: ۱-۳۵-۴۰۲

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران در نظر دارد «عملیات خط انتقال آب از سرخه حصار به مرکز بازپروزی یاور شهر ۹» را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در تجدید مناقصه دعوت بعمل می آید.

به تکمیل و مهر و امضاء اسناد و فرم های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد اقدام و در موعد مقرر نسبت به بارگذاری اسناد تجدید مناقصه در سپرده مذکور اقدام نمایند.

(۷) مهلت پرداخت شرکت در تجدید مناقصه : ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی ( با اعتبار حداقل سه ماهه) یا واریز وجه نقد به مبلغ دو میلیارد و دویست و چهل میلیون (۲/۲۴۰/۰۰۰/۰۰۰) ریال به حساب شماره ۱۰۰۶-۷۴۴۳۸ نزد بانک شهر شعبه آرژانتین-الوند به نام سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران قابل ذکر است کلیه اطلاعات جامع و کامل اسناد تجدید مناقصه فوق و نحوه ارسال سپرده شرکت در تجدید مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) درج گردیده است

بدیهی است شرکت در تجدید مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد تجدید مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی در روزنامه و رعایت کلیه الزامات HSE بر عهده برنده تجدید مناقصه می باشد.

**سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران**  
<http://parks.tehran.ir>

- محل اجرای پروژه: اراضی شمال شرق تهران
- مدت اجرای کار: به مدت ۴ ماه جهت عملیات انتقال آب و ۶ ماه دوره تضمین
- مبلغ برآورد اولیه پروژه بر اساس فهارس بهای سازمان برنامه و بودجه کشور سال ۱۴۰۲ (بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده): چهل و چهار میلیارد و هفتصد و پنجاه میلیون و سی و هفت هزار و هشتصد و هشتاد و سه (۴۴/۷۵۰/۰۳۷/۸۸۳) ریال می باشد.
- شرایط متقاضی: دارا بودن رتبه آب از سازمان برنامه و بودجه کشور، سابقه کار مشابه، انجام مراحل ثبت شرکت متقاضی در سامانه تامین کنندگان و ارائه دهنده گان خدمت موجود در پرتال شهرداری تهران بهمهرا اخذ تاییدیه آن از سازمان مربوطه و گواهینامه صلاحیت ایمنی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی الزامی می باشد.
- محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: متقاضیان می بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد تجدید مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۰۰۰۵۶-۳۷۷۸۰۰۲۱-۲۰ به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند.
- متقاضیان پس از مطالعه و آگاهی کامل از شرایط تجدید مناقصه، نسبت