ضرورت چاره‌اندیشی برای دستیاری پزشکی

محمد رئیس‌زاده، رئیس کل سازمان نظام پزشکی: با وجود بیش از ۹۰هزار پزشک عمومی، درصد پر شدن ظرفیت دستیاری برخی رشته‌های تخصصی ازجمله اطفال، بیهوشی و طب اورژانس در مرز بحران است و این خطر وجود دارد که در آینده دچار چالش شویم؛ باید هر چه سریع‌تر درباره آن چاره‌اندیشی کنیم.

بسته ماندگاری پرستاران در مرحله تدوین نهایی

عباس عبادی، معاون پرستاری وزارت بهداشت: به‌منظور رفع چالش‌های پیش روی پرستاران، «بسته ماندگاری پرستاران» که شامل درخواست‌های رفاهی، معیشتی و تحصیلی این قشر فداکار است، نهایی شده و به‌زودی اجرایی خواهد شد. این موضوع حاکی از عزم دولت برای بهبود زندگی و معیشت این عزیزان است.

عدد خبر

۷ هزار

میلیارد تومان بودجه در فروردین ۱۴۰۳ به حوزه دارو اختصاص داده شده است. براساس اعلام سازمان غذا و دارو با این مبلغ قرار است پس از ارسال اسناد بیمه به سازمان هدفمندی یارانه‌ها، بخشی از مطالبات داروخانه‌ها بابت دارو‌یار و شیرخشک یارانه‌ای پرداخت شود. در بخش بستری نیز مطالبات بیمارستان‌ها برای حدود ۴۵ روز پرداخت خواهد شد.

۳/۵ برابر

استاندارد جهانی، ایرانی‌ها شکر مصرف می‌کنند و این عدد درباره نمک ۴ برابر است. حسین فرشیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت با اعلام این آمار گفته: داشتن تغذیه مناسب، فعالیت بدنی کافی و مصرف انرژی ناشی از آن و همچنین دوری از استرس می‌تواند سلامت ما را تضمین کند.

با مسئول

رشد ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر در کشور

بیماری‌های غیرواگیر در کشور، روند صعودی دارند و علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی دلیل این امر را سبک غلط زندگی افراد می‌داند که باعث افزایش بروز بیماری‌های غیرواگیر به‌خصوص سندرم متابولیک شده است. او در توضیح بیشتر می‌گوید: «براساس آخرین پیمایش‌های صورت گرفته، بخش زیادی از شهروندان تهرانی امروز به درجاتی از سندرم متابولیک (دیابت، فشارخون بالا، چاقی، افزایش وزن، تغذیه نامطلوب، چربی خون بالا) مبتلا هستند.» زالی، انجام فعالیت‌های ورزشی و فیزیکی منظم را یکی از معتبرترین و بهترین راهکارها برای کاهش عوارض و فاکتورهای خطر در سندرم متابولیک می‌داند و تأکید می‌کند: «براساس توصیه سازمان بهداشت جهانی، برای کاهش عوامل خطر، هر فرد حداقل باید ۵ روز متوالی در هفته به ورزش منظم بپردازد. انجام فعالیت‌های ورزشی از ضروریات اجتناب‌ناپذیر برای ارتقای سلامت به‌خصوص در افراد مسن است. مطالعات اخیر هم نشان داده که انجام فعالیت‌های ورزشی منظم در میانسالی، احتمال ابتلا به برخی بیماری‌ها نظیر پوکی استخوان، آرتروز پیش رونده، آلزایمر و... را کاهش می‌دهد.»

وقتی پزشکان بلاگر می‌شوند

فعالیت پزشکان در فضای مجازی افزایش پیدا کرده و نسخه‌های واحدشان برای فالوئرها آسیب‌زاست

گزارش

پروانه بندپی
روزنامه‌نگار

صفحات مجازی پر شده از فیلم پزشکانی که در حال توصیه برای درمان‌های مختلف و مصرف داروها هستند. در اصطلاح پزشک‌بلاگرهایی که با تولید محتوا، معرفی و ارائه محصولات، انجام تبلیغات و... در حوزه‌های مختلف کسب درآمد می‌کنند و البته دنبال‌کننده‌های زیادی هم دارند. شاید در نگاه اول مشکل خاصی در این‌باره وجود نداشته و حتی منع قانونی هم مطرح نباشد، اما موضوع زمانی نگران‌کننده می‌شود که تجویزهای این پزشکان در پست و استوری‌هایشان بدون دریافت شرح حال درست از بیماران و با یک نسخه واحد برای همه صورت می‌گیرد. آنها یک نسخه واحد برای همه می‌پیچند و این در حالی است که به تأکید متخصصان، مصرف برخی داروها و مکمل‌ها برای بسیاری از افراد ضرورتی ندارد و بدون انجام آزمایش هم نباید هیچ ویتامینی وارد بدن شود، برخی توصیه‌های درمانی هم می‌تواند منجر به تشدید بیماری یا تعویق در روند درمان شود. این نکات را دکتر ایرج خسرونیا، رئیس انجمن متخصصان داخلی ایران هم تأیید می‌کند و در گفت‌وگو با همشهری به ۲ سؤال هم در این حوزه پاسخ می‌دهد؛ اینکه آیا پزشکان می‌توانند به هر شکلی که می‌خواهند، کار خود را در شبکه‌های اجتماعی تبلیغ و هر دارویی را به کاربران تجویز کنند؟ و آیا داروها و مکمل‌هایی که پزشکان بلاگر بدون در نظر گرفتن شرایط افراد تجویز می‌کنند، عوارض و آسیبی به همراه ندارد؟

مشکلات مالی، پزشکان را بلاگر کرد

«بسیاری از پزشکانی که بلاگر شده‌اند، به‌دلیل مشکلات اقتصادی وارد این فعالیت شده‌اند.» این نکته دیگری است که رئیس انجمن متخصصان داخلی ایران به آن اشاره می‌کند و می‌گوید: «به‌دلیل مشکلات اقتصادی، بسیاری از پزشکان سعی می‌کنند برای گذران زندگی، از طریق فضای مجازی کسب درآمد کنند. به همین دلیل به تبلیغ رژیم‌های غذایی، پوست و زیبایی، بوتاکس و تجویز داروها و مکمل‌ها روی آورده‌اند. نه تنها بلاگری که بسیاری از پزشکان، حرفه خود را تغییر داده و دلار فروش شده‌اند یا مشاور املاک و بساز‌وبفروش و... این موضوع هم برای دولت ناپسند است و هم برای خود پزشکان. درست است که سود مالی دارد اما خب از جرگه طبابت دور می‌شوند و این اصلا در شان یک پزشک که این همه سال درس خوانده، نیست.»

همه بلاگرهای سلامت، پزشک نیستند

خسرونیا می‌گوید: «طبق قوانین سازمان نظام‌پزشکی کشور، تبلیغ دارو در فضای مجازی باید براساس قانون باشد، در غیراین‌صورت تعقیب و پیگرد قانونی دارد، به‌خصوص اگر فرد پزشک نباشد. این در حالی است که بسیاری از بلاگرهای حوزه سلامت اصلا پزشک نیستند و تبلیغات‌شان کاملا غیرقانونی است. سازمان و وزارت بهداشت باید پیگیر این موضوع باشند و سرسری از آن نگذرند.» او درباره اینکه برخی از این افراد پزشک هستند اما در فضای مجازی اقدام به تجویز و تبلیغ دارو می‌کنند، توضیح می‌دهد: «تجویزهای درمانی و دارویی بدون در نظر گرفتن شرح حال بیمار و شرایط او می‌تواند عوارض و آسیب‌هایی داشته باشد. دقیقا هر پیچی را باز می‌کنید، همه مشغول تبلیغ یک دارو یا مکمل هستند که فقط هم برای فروش و سودآوری است. در حالی که یک مکمل که خیلی‌ها فکر می‌کنند خطری ندارد، می‌تواند خطرات و عوارض متعددی برای فرد مصرف‌کننده به همراه داشته باشد.»

نسخه لاغری می‌پیچند!

متأسفانه عده‌ای از پزشکان بلاگر تنها به حوزه و رشته کاری خود رضایت نمی‌دهند و با توجه به موج ایجادشده در جامعه، پا را در کفش پزشکان سایر رشته‌ها نیز می‌کنند و توصیه‌هایی به کاربران ارائه می‌دهند که در حوزه دانش و تخصص‌شان نیست. مثلا پزشک عمومی در زمینه پوست و زیبایی محتوا تهیه می‌کند و به اشترک می‌گذارد، یا مدام در زمینه بهداشت روان ویدئو می‌سازد، یا درباره رژیم‌های غذایی لاغری مختلف اظهارنظر می‌کند، بدون آنکه دانش این کار را داشته باشد. خسرونیا هم‌به این نکته تأکید می‌کند و می‌گوید: «هیچ پزشکی نباید در حوزه‌های دیگر وارد شود، اما شاهدیم که پزشکان عمومی در پیج خود درباره رژیم لاغری و چاقی هم محتوا تولید می‌کنند. رژیم غذایی هر فرد باید طبق شرح حال، جنسیت، سن و توجه به بیماری‌هایی که دارد، تعیین شود. بعضی از افراد، چاق هستند اما چربی خون پایینی دارند. بنابر این اگر ما برای چنین افرادی قرص چربی تجویز کنیم، آسیب می‌بینند.»

توصیه

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

معجزه سبزیجات آبدار در گرما

روزهای گرم در پیش است و آبرسانی به بدن، ضرورت بیشتری پیدا می‌کند؛ چرا که در گرما بدن آب بیشتری را از طریق تعریق از دست می‌دهد. این در حالی است که بدن به تغذیه کافی برای جبران مواد مغذی از دست رفته و حفظ تعادل الکترولیت نیاز دارد و یک راه ساده برای هیدراته (پر آب) نگه داشتن بدن، افزودن سبزیجات تازه به رژیم غذایی است که سرشار از مواد مغذی و همچنین محتوای آب بالا هستند؛ از جمله خیار و کرفس که دارای محتوای آب بالایی هستند و مقادیر زیادی از مواد معدنی مانند پتاسیم و منیزیم دارند که به تنظیم تعادل مایعات در بدن کمک می‌کنند. گنجاندن این مواد غذایی آبرسان در رژیم غذایی تابستانی نه تنها بدن را سرحال و پرانرژی نگه می‌دارد، بلکه به جلوگیری از کم‌آبی بدن و گرمازدگی نیز کمک می‌کند.

خیار: خیار به‌طور طبیعی سرشار از فیبر و سایر مواد مغذی حیاتی است و محتوای آب بالایی در حدود ۹۵درصد دارد.

کاهو: انواع کاهو حاوی حدود ۹۶درصد آب هستند که آنها را به گزینه‌ای عالی برای آبرسانی به بدن تبدیل می‌کند. رایج‌ترین شیوه مصرف کاهو در سالاد است؛ اما همچنین می‌توان آن را به‌عنوان سبزی شاداب‌کننده نیز به تنهایی مصرف کرد.

کرفس: کرفس به‌طور طبیعی از حدود ۹۵درصد آب تشکیل شده که نه‌تنها آبرسان است، بلکه کالری کمی نیز دارد که آن را به میوه‌ای ایده‌آل برای فصل گرما تبدیل می‌کند.

تربچه: تربچه یکی دیگر از سبزیجات ترد است که با حدود ۹۵درصد آب، یک سبزی آبرسان محسوب می‌شود که برای تابستان بسیار مناسب است.

کدو سبز: کدو سبز با محتوای بالای آب در حدود ۸۵درصد، نه‌تنها آبرسان است، بلکه همه کاره است و می‌تواند به روش‌های بسیار جالبی استفاده شود. گوجه فرنگی: این سبزی آبدار تقریبا ۹۴درصد آب دارد و افزودن آن برای افزایش رطوبت به غذاهای خشک مطلوب است.

فلفل دلمه‌ای: فلفل دلمه‌ای قرمز، سبز و زرد تقریبا از ۹۲درصد آب تشکیل شده‌اند که آنها را به یک مکمل رنگارنگ و آبرسان برای وعده‌های غذایی تبدیل می‌کند.

اسفناج: این سبزی برگ سبز، حاوی حدود ۹۱درصد آب و هم آبرسان و هم غنی از مواد مغذی است.

آگهی مناقصه عمومی

شرکت تولید رینگ سایپا در نظر دارد موارد مورد نیاز ذیل را از طریق مناقصه عمومی به واجدین شرایط واگذار نماید. متقاضیان جهت اطلاع بیشتر به آدرس وب سایت شرکت به نشانی www.kswco.com مراجعه فرمایید.

۱- خرید وتامین نایلون بغل باز واسترج جهت سایت تهران
۲- خرید وتامین بتن مکسرجهت خط نیمه سنگین وسنگین سایت خرمشهر

اهدای خون = اهدای زندگی

آگهی فراخوان
تجدید مناقصه عمومی یک‌مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی (روش فشرده)
احداث ساختمان بانک کشاورزی شعبه میرجاوه
شماره فراخوان: ۱۴۰۲/۰۲

نوبت اول

مدیریت استان خراسان جنوبی

مدیریت شعب بانک کشاورزی استان سیستان و بلوچستان در نظر دارد نسبت به انتخاب پیمانکار از طریق فراخوان عمومی اقدام نماید.
۱- موضوع: تخریب ساختمان قدیمی و احداث ساختمان بانک کشاورزی شعبه **میرجاوه**
۲- نوع مناقصه: عمومی یک مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی (روش فشرده).
۳- کلیه مراحل مناقصه از دریافت و تحویل اسناد ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه و گشایش پاکت‌ها از طریق سامانه ستاد (www.setadiran.ir) انجام می‌شود.
٤- نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: مدیریت شعب بانک کشاورزی استان سیستان و بلوچستان . زاهدان بلوار شهید قلنبر ، خیابان هفت تیر / مدیریت شعب بانک کشاورزی واحد دبیرخانه تلفن : ۳۳٤٤۰۵۷۸ - ۰۵٤
۵- مدت پیمان: ١٤ ماه شمسی.
٦- مبلغ برآورد اولیه **۷۷۹ /۶۷۵/۶۸۶/ ۱۳۶ (یکصد و سی و شش میلیارد و ششصد و هفتاد و پنج میلیون و ششصد و هشتاد و شش هزار و هفتصد و هفتاد و نه ریال)** ، براساس فهرست‌بهای رشته ابنیه و تأسیسات برقی و تاسیسات مکانیکی و توزیع نیروی الکتریکی (برق) سال ۱۴۰۳.
۷- تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: مطابق جدول ٤ از بند الف ماده ٦ آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی به مبلغ **۶/۸۳۳/۷۸۵/۰۰۰ (شش میلیارد و هشتصد و سی و سه میلیون و هفتصد و هشتاد و پنج هزار ریال)**
۸- مناقصه گر بایستی دارای حداقل رتبه بندی پایه ۵ در رشته ابنیه صادره از سوی سازمان برنامه و بودجه کشور و دارای ظرفیت آزاد (تعدادی و ریالی) و حداقل سه ماه اعتبار باشد.
۹- دریافت اسناد ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه از سامانه ستاد: از ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۱ تا ساعت ۱۳ روز پنج شنبه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۶
۱۱- تحویل اسناد ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه:
۱۱-۱- به‌صورت الکترونیکی تا ساعت ۱۳ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۰ در سامانه ستاد بارگذاری شود.
۱۱-۲- به‌صورت فیزیکی (فقط پاکت "الف") تا ساعت ۱۳ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۰ به نشانی فوق تحویل شود.
۱۲- زمان و محل گشایش پاکت ارزیابی کیفی: ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱٤۰۳/۰۲/۲۲ در محل بانک کشاورزی.
۱۳- زمان و محل گشایش پاکات اسناد مناقصه "الف، ب، ج": متعاقبا اعلام می گردد.
١٤- مناقصه‌گران ابتدا ارزیابی کیفی شده و پس از کسب حداقل امتیاز ٦۰ در فرآیند ارزیابی کیفی در مراحل بعدی مناقصه شرکت می‌نمایند.
۱۵- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.

مدیریت شعب بانک کشاورزی استان سیستان و بلوچستان

م الف/ ۱۱۹/ ۱۷۰۲۹۱۶

آگهی مناقصه عمومی
همراه با ارزیابی کیفی
نوبت دوم

شرکت سرمایه گذاری ساختمانی سپه

در نظر دارد خرید، نصب و راه اندازی سیستم مراقبت تصویری یکی از پروژه‌های تجاری- اقامتی خود واقع در شهر مشهد مقدس را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

مدت قرارداد: یک ماه
مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۱/۵ میلیارد ریال
متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۳ لغایت ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ با ارائه فیش واریزی به مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب ۱۲۶۴۶۰۲۷۹۵۱۰۸ بانک سپه (شماره شبا: IR ۱۰۰۱۵۰۰۰۰۰۱۲۶۴۶۰۲۷۹۵۱۰۸)، بابت خرید اسناد، به همراه معرفی نامه به آدرس ذیل مراجعه و تا پایان وقت اداری ساعت ۱۷:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۸ پیشنهاد خود را تحویل و رسید آن را اخذ نمایند.
فرآیند بازگشایی پاکات مناقصه ساعت ۹:۰۰ صبح مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۹ در محل شرکت برگزار می گردد.

تهران، میدان ونک، خیابان شهید خدامی، بالاتر از هتل هما، پلاک ۶۴ طبقه دوم
شماره تماس ۲۰- ۸۸۲۰۵۱۱۱ داخلی ۱۵۵ و ۴۰۱

* ارائه پروانه فعالیت معتبر در حوزه خدمات عملیاتی افتا در گرایش پیاده سازی امنیت فیزیکی و محیط پیرامونی الزامی است. لازم به توضیح است پیشنهادات، مدارک و مستندات ارسالی در مرحله ارزیابی بررسی و در صورت عدم تایید، پاکت مربوط به قیمت بازگشایی نخواهد گردید.

آگهی مناقصه عمومی
همراه با ارزیابی کیفی
نوبت سوم

شرکت سرمایه گذاری ساختمانی سپه

در نظر دارد خرید، نصب و راه اندازی سیستم مراقبت تصویری یکی از پروژه‌های تجاری- مسکونی خود واقع در شهر لاهیجان را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

مدت قرارداد: یک ماه
مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۱/۵ میلیارد ریال
متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۳ لغایت ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ با ارائه فیش واریزی به مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب ۱۲۶۴۶۰۲۷۹۵۱۰۸ بانک سپه (شماره شبا: IR ۱۰۰۱۵۰۰۰۰۰۱۲۶۴۶۰۲۷۹۵۱۰۸)، بابت خرید اسناد، به همراه معرفی نامه به آدرس ذیل مراجعه و تا پایان وقت اداری ساعت ۱۷:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۸ پیشنهاد خود را تحویل و رسید آن را اخذ نمایند.
فرآیند بازگشایی پاکات مناقصه ساعت ۹:۰۰ صبح مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۹ در محل شرکت برگزار می گردد.

تهران، میدان ونک، خیابان شهید خدامی، بالاتر از هتل هما، پلاک ۶۴ طبقه دوم
شماره تماس ۲۰- ۸۸۲۰۵۱۱۱ داخلی ۱۵۵ و ۴۰۱

* ارائه پروانه فعالیت معتبر در حوزه خدمات عملیاتی افتا در گرایش پیاده سازی امنیت فیزیکی و محیط پیرامونی الزامی است. لازم به توضیح است پیشنهادات، مدارک و مستندات ارسالی در مرحله ارزیابی بررسی و در صورت عدم تایید، پاکت مربوط به قیمت بازگشایی نخواهد گردید.

آگهی مناقصه خرید آرماتور/ نوبت دوم آگهی شماره ۴۰۳۰۰۵
صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن در نظر دارد

نسبت به تامین آرماتور مورد نیاز خود جهت ساخت پروژه ها از طریق مناقصه و به صورت تهاتر با املاک ذیل اقدام نماید

ردیف	شرح	متراژ(مترمربع)	آدرس
۱	۶دانگ واحد تجاری به انضمام انباری و۳۵باب پارکینگ مستقل	۸۲۷/۷مترمربع واحد تجاری ۷۸۹ مترمربع انباری	بین فلکه دوم و سوم تهرانپارس-خیابان۲۰۲غربی-مجتمع مسکونی رضوان
۲	۶دانگ عرصه و عیان واحد تجاری	۴۰/۵۲	حسین آباد،دولاب،بلوارشهیدگلشناس،جنب زمین ورزشی شهید شیرازی،برج مسکونی امید-طبقه همکف
۳	۶دانگ زمین با کاربری تجاری-اداری	۱۶۰۰	شهرستان کرج-رجایی شهر،بلوارموذن-شهرک سپهر-بلوارگلها
۴	سایر املاک صندوق تعاون بر اساس قیمت پایه کارشناسی		

از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می‌آید ضمن واریز مبلغ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ریال به شماره شبا Ir160150000003101015063959 بانک سپه شعبه شهید لنگری دروجه صندوق تعاون وسرمایه گذاری مسکن وپا پرداخت درمحل صندوق تعاون بابت خرید اسناد مناقصه ،درساعات اداری پس ازچاپ آگهی نوبت دوم به مدت یک هفته با دردست داشتن معرفی نامه و اصل فیش واریزی جهت‌دریافت اسنادبه نشانی :تهران،میدان نوبنیاد،خیابان شهید لنگری ،سایت شرقی شهرک شهید چمران،ساختمان صندوق تعاون وسرمایه گذاری مسکن ،معاونت امور پیمان،رسیدگی وتامین مراجعه‌وپا با شماره تلفن۴۲۱۳۷۲۴۴ ۰۲۱تماس حاصل نمایند.

نوع ومبلغ تضمین: سپرده شرکت در مناقصه به میزان ۵درصد مبلغ پیشنهادی بصورت ضمانت نامه بانکی یا چک تضمین شده بانکی
آخرین مهلت شرکت درمناقصه: به مدت یک هفته پس از چاپ آگهی نوبت دوم
تلفن تماس جهت بازدید ازاملاک موضوع تهاتر: ملک کرج ۰۹۱۴۴۵۴۰۳۷۵ ملک رضوان و امید ۰۹۱۲۶۹۰۳۵۲۵