

## چرا استراحت کردن برای بعضی‌ها با عذاب وجدان همراه است؟

بسیاری از افراد، استراحت را یک کار ساده و طبیعی و ضروری نمی‌دانند بلکه از نظر آنها استراحت یعنی تلف کردن وقت ببالزش و زمان استراحت برای آنها با حس بی‌قراری و عذاب وجدان همراه است. روانشناسان معتقدند، ریشه‌های این موضوع را باید در شخصیت، تربیت و البته فرهنگ جست‌وجو کرد.

به گفته مطهره شریفی، روانشناس بالینی و تریپست، «افرادی که چنین ذهنیتی دارند، معمولاً ارزشمندی خود را به عملکردشان گره می‌زنند؛ یعنی اگر کاری نکنند، ناخودآگاه احساس می‌کنند کم‌ارزش یا بی‌هدف هستند یا از بقیه عقب مانده‌اند یا چیزی را کم کرده‌اند.»

به گفته شریفی، «خیلی از افراد استراحت را با «بی‌هدف بودن» اشتباه می‌گیرند. در حالی که استراحت مفید دقیقاً همان چیزی است که به عملکرد بهتر کمک می‌کند؛ به‌خصوص در بلندمدت.»

به گفته متخصصان، استراحت زیاد یا کم‌کار بودن به تنهایی نشانه مشکل نیست. شریفی هم می‌گوید: «مهم این است که ببینیم آیا آن فرد از زندگی‌اش رضایت دارد؟ آیا رولاب و کارهای ضروری‌اش را به درستی انجام می‌دهد یا نه؟ اگر فرد با وجود فعالیت کم، احساس آرامش و رضایت نسبی دارد، دچار افت شدید عملکرد یا دچار افت خلق یا بی‌انگیزگی شدید نشده، این سبک زندگی لزوماً ناسالم تلقی نمی‌شود.»

این روانشناس درباره ارتباط این موضوع با کمال‌گرایی هم توضیح می‌دهد: «بسیاری از افراد منظم و هدف‌محور، یک صدای درونی فعال دارند که اجازه توقف نمی‌دهد و مدام می‌گوید باید بیشتر انجام دهی تا راضی شوی. در نتیجه فرد وارد چرخه‌ای می‌شود که در آن موفقیت نه‌آرامش می‌آورد و نه توقف را ممکن می‌کند. این افراد معمولاً زمان استراحت هم دچار عذاب وجدان می‌شوند و حس می‌کنند زمان‌شان در حال از دست رفتن است.»

روان‌درمانگران تأکید دارند که مشکل اصلی این افراد در «توانایی در استراحت کردن و نداشتن مهارت در این خصوص» است. این افراد به دلایل مختلف از جمله شخصیت، تربیت، عوامل زیستی، عوامل اضطرابی و... یاد نگرفته‌اند که استراحت هم بخشی از چرخه پیشرفت و سلامت است. در حالی که استراحت سالم، یک مهارت مهم و قابل یادگیری است و وقتی این مهارت شکل نگیرد، حتی وقت آزاد هم می‌تواند به منبع اضطراب تبدیل شود.

## حمایت از بیماران خاص، صعب‌العلاج و نادر یکی از اولویتهای نظام سلامت است

سید سجاد رضوی، معاون درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: موضوع حمایت از بیماران خاص، صعب‌العلاج و نادر یکی از اولویتهای اصلی نظام سلامت محسوب می‌شود و نگران بیماران هستیم که هزینه‌های دارویی و درمانی می‌تواند روی معیشت آنها تأثیر بگذارد و باید از این بیماران حمایت کرد.



## سفر؛ راهکاری مؤثر برای حفظ سلامت و گذشتن پیری

پژوهشگران استرالیایی می‌گویند تجربیات مثبت سفر در محیط‌های جدید، افزایش تحرک بدنی، تعاملات اجتماعی و ایجاد احساسات مثبت، می‌تواند به حفظ سلامت جسم و روان کمک کند. براساس این تحقیق، برخی محاسن سفر کردن، افزایش فعالیت بدنی، کاهش استرس، تقویت سیستم ایمنی و ترمیم بافت‌هاست.

# نسخه نجات دارو

### فعالان صنعت دارو ۳ پیشنهاد برای پیشگیری از کمبودهای دارویی و تقویت خط تولید داخلی دارند

#### گزارش

**مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | صنعت و بازار داروی کشور این روزها با چند بحران هم‌زمان دست‌وپنجه نرم می‌کند؛ بازاری که در جریان جنگ تحمیلی سووم توانست کارنامه قابل‌قبولی در تامین نیازهای دارویی ثبت کند اما حالا زیر فشار کمبود منابع، افزایش هزینه تولید و تأخیر در پرداخت مطالبات قرار گرفته است. آنها تأکید می‌کنند تداوم تولید با شرایط فعلی مسیر راحتی ندارد اما راهکارهای قابل اجرا هم برای عبور از بحران فعلی در حوزه دارو مطرح می‌کنند که امیدوارند مورد توجه سیاستگذاران در سطح کلان قرار بگیرد تا خطر تشدید کمبودهای دارویی را برطرف کند.**

#### ۴ پاشنه آشیل صنعت دارو

■ **اول:** ذخایر استراتژیک دارو باید دوباره تامین شود، اما فعالان این حوزه می‌گویند رشد نرخ ارز، گرانی مواد اولیه و مشکلات نقدینگی، شرایط را سخت‌تر از گذشته کرده است.

■ **دوم:** قیمت‌های اصلاح شده در سال جاری برای مردم گران است اما برای صنعت به‌صرفه نیست و در برخی موارد کمبودهایی را رقم زده که دسترسی مردم را کاهش داده است.

■ **سوم:** داروخانه‌ها هم می‌گویند تأخیر در پرداخت مطالبات بیمه‌ها و افزایش هزینه تامین برخی اقلام، فشار مضاعفی به زنجیره تامین وارد کرده است.

■ **چهارم:** هزینه‌های تولید هم به‌شدت افزایش یافته و با وجود اصلاح ۳۰ درصدی قیمت دارو در سال ۱۴۰۵، فعالان صنعت می‌گویند چیزی حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد اصلاح قیمت باید صورت بگیرد تا تولید دارو به صرفه شود.

#### مصرف بی‌رویه برخی داروها

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت در سومین نشست ستاد تدابیر ویژه دارو و تجهیزات پزشکی راهکار بهبود وضعیت کنونی را توجه به ۳ مسئولیت حرفه‌ای، انسانی و ملی عنوان کرد و گفت: از نظر مسئولیت انسانی باید همه تلاش خود را به‌کار بگیریم که مردم دچار مشکل نشوند. مسئولان در بخش‌های مختلف دولت و حاکمیت باید تلاش کنند از هر مسیر ممکن، نیازمندی‌های مردم درباره دارو و تجهیزات پزشکی تامین شود. علاوه بر این، همکاری همه نهادهای حاکمیتی هم ضرورت دارد. ظفرقندی به جامعه پزشکی هم توصیه می‌کند که در این مسیر همراه شوند چون تجویز برخی داروها به‌ویژه آنتی‌بیوتیک‌ها و سرم برای برخی بیماری‌ها، توصیه علمی ندارد و باید با همکاری انجمن‌های علمی، مصرف علمی تجهیزات پزشکی و ملزومات به حالت منطقی برگردد.

#### چرا گرانی دارو در ترکیه بحران نمی‌شود؟

البته که به گفته مجتبی بوروبور، نایب‌رئیس واردکنندگان دارو به همسپهری پاشنه آشیل جدی بازار دارو عدم تناسب بین نهادهای اقتصادی کلان با تغییر قیمت داروست که منجر به اختلال در تولید داخل می‌شود و دولت را مجبور به واردات بسا هزینه‌های بالاتر می‌کند. او ادامه می‌دهد: از سال ۱۴۰۰ اشتباه این بود که با افزایش ارز، تورم و گرانی نهاده‌ها، قیمت دارو را اصلاح واقعی‌سازی نکردند؛ یعنی رشد دارو به‌صورت تابعی از تورم نبود. او به وضعیت مشابه ایران با کشور ترکیه در حوزه تورم اشاره می‌کند و می‌گوید: آنها اصلاً به این نگاه نمی‌کنند که دارو چه شرایطی دارد و هر سه ماه یکبار براساس تورم اعلام شده از سوی بانک مرکزی، قیمت دارو را اصلاح می‌کنند. بحثی هم در این اصلاح وجود ندارد و به همین دلیل مردم ترکیه هیچ زمانی تفاوت زیادی بیش از تورم درباره قیمت دارو احساس نمی‌کنند. نتیجه این سیاست باعث می‌شود که صنایع مشکلی در تولید نداشته و منجر به کمبود نشود، اما در کشور ما طی ۵ سال گذشته تورم دارو واقعی‌سازی نشده، همیشه تورم جلوتر از دارو بوده و از هم دائم افزایش قیمت داشته است.

#### ۳ پیشنهاد مهم صنعت دارو به دولت

بوروبور در پاسخ به اینکه وضعیت فعلی گرانی‌هایی را برای مردم ایجاد کرده، بیان می‌کند: افزایش قیمت وزارت بهداشت بعد از ایام جنگ تقریباً بی‌اثر شد، چون دوباره افزایش قیمت ارز داشتیم. شرکت‌های دارویی همین حالا هم می‌گویند افزایش فعلی برای آنها صرفه اقتصادی ندارد. کرایه حمل‌ونقل خارجی، بسیاری از مواد اولیه وارداتی از چین، هند و حتی مواد بسته‌بندی گران‌تر شده‌اند. حداقل ۱۲ درصد در ۲ هفته بعد از آتش‌بس افزایش هزینه‌بهای داروی ساخته شده داشتیم. همین حالا حلال شیمیایی تولید دارو ۴ برابر گران‌تر شده و ماده اولیه داروی تشنج از ۲ میلیون به ۶۰ میلیون در هر کیلو رسیده است. او تأکید می‌کند: مشکل صنعت دارو در یک کلام تورم است که تأثیر آن در همه کالاها وجود دارد جز دارو. اما مسیر نجات صنعت دارو سخت نیست، چون زیرساخت صنعت شامل نیروی انسانی، کارخانه‌ها، تجهیزات و... در کشور وجود دارد و با ۳ اقدام فوری می‌توان این بحران را برطرف کرد.

- **اول:** قیمت‌های دارو بر مبنای تمام مؤلفه‌های اقتصادی از جمله تورم واقعی‌سازی شود
- **دوم:** مطالبات صنعت دارو پرداخت شود که همین حالا حدود ۱۰۰ هزار میلیارد تومان است
- **سوم:** تخصیص فوری ارز مورد نیاز صنعت دارو

۲۴۰۰  
ردیف

اقدام دارویی اصلاح قیمت‌شده، مشمول پوشش بیمه‌ای اصلاح قیمت در سال جاری شده‌اند

۸۰  
درصد

اصلاح قیمت پیشنهادی داروسازان برای افزایش تولید بود که تنها ۳۰ درصد آن در سال ۱۴۰۵ محقق شد

۷۰  
درصد  
دولت

سهم پرداختی درمانی است، البته برخی داروها پوشش ۹۸ درصدی بیمه دارند و تقریباً رایگان هستند، اما برخی داروها هزینه پرداختی از جیب مردم را به بیش از ۶۰ تا ۷۰ درصد می‌رساند

۳۰  
درصد  
مردم

## دیدگاه شویید

تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو

تبلیغات بدنه قطار

تبلیغات درون واگن‌ها

## با هلمشهری

### در مترو

### لغو آگهی مزایده عمومی

#### یک مرحله‌ای

بدینوسیله به اطلاع می‌رساند موضوع مزایده فروش آهن آلات سبک و سنگین به شماره IM-AUC001) ردیف‌های ۱ تا ۵ منتشر شده در مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۱۹ کان لم یکن می‌باشد.

**شرکت توسعه بین‌الملل ایران مال**

## آگهی مناقصه عمومی

سازمان نوسازی شهرداری تهران در نظر دارد پروژه «تامین، نصب و اخذ استاندارد آسانسورهای ساختمان شرقی و غربی و ساختمان شماره دو، مشتمل بر ۳ دستگاه» را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه مشروحه ذیل دعوت به عمل می‌آید.

**الف) مدت انجام قرارداد: ۱ ماه شمسی**

**ب) محل ارائه خدمات: ساختمان شرقی و غربی و ساختمان شماره ۲ سازمان نوسازی واقع در منطقه ۶، خیابان کریمخان، تقاطع حافظ (ج) برآورد هزینه‌های اجرای کار و شرایط پرداخت: مطابق جدول ذیل**

تأمین، نصب و اخذ استاندارد آسانسورهای ساختمان شرقی و غربی و ساختمان شماره دو سازمان نوسازی مشتمل بر ۳ دستگاه	پروژه
<b>تقد و غیر نقد</b>	<b>شرایط پرداخت</b>
<b>۴.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال</b>	<b>میزان تضمین شرکت در مناقصه</b>

(ل) کلیه مدارک و مستندات مورد نیاز پیش از رزایی HSE پیمانکاران، مطابق مندرجات اسناد مناقصه، در پاکت ب ارائه شود.

(م) کپی ضمانتنامه شرکت در مناقصه، روی پاکت الف الصاق شود.

(ن) جزئیات اطلاعات مناقصه در اسناد مناقصه موجود است.

(س) جهت ایجاد فضای رقابتی سالم، در صورت حضور شرکت‌هایی با هیات مدیره مشترک، هر دو یا چند پیشنهاد توسط سازمان نوسازی رد خواهد شد.

(ع) کارفرما مختار است در قبول یا رد پیشنهاد پیمانکارانی که قرارداد جاری با سازمان دارند تصمیم‌گیری کند.

(ف) پیمانکارانی که در قراردادهای پیشین با سازمان نوسازی، از سوی کارفرما یا ناظر عالیه اختاریه دریافت نموده‌اند، مجاز به شرکت در فرایند مناقصه نمی‌باشند.

(ج) بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ با قید کلمه قبول است و غیر مشروط مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های خواسته شده تحویل نمایند. ضمناً هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

**روابط عمومی سازمان**

**شرایط متقاضی:** اشخاص حقوقی واجد شرایط و دارای سوابق کاری مرتبط و دارای مجوز طراحی و مونتاژ آسانسور از مراجع ذیصلاح

(ه) **زمان و محل دریافت اسناد:** از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۱ تا روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۸ به آدرس تهران، میدان ولی‌عصر، خیابان کریم‌خان زند، نبش خیابان به‌آفرین، سازمان نوسازی شهرداری تهران، اداره امور قرارداده‌ها.

(و) **شماره حساب اسناد هر پروژه:** پرداخت مبلغ ۱۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال به حساب جاری ۱۰۰۵۶۱۲۲۱۲ نزد بانک شهر کد شعبه ۲۴۹ با کد شناسه ۴۱۱۴۸۳۴۴۹۵۸۷۴۰۴ به نام سازمان نوسازی شهرداری تهران.

(ز) **محل و مهلت ارائه پیشنهاد:** سازمان نوسازی شهرداری تهران، اداره حراست - تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۴ ساعت ۱۴:۰۵ کیسسیون مناقصه، در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۴ از ساعت ۱۰:۰۰ صبح در سالن اجتماعات سازمان نوسازی شهرداری تهران، پیشنهادات را مفتوح و قرائت خواهد نمود.

(ط) به درخواست‌هایی که از طریق دیگر یا پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.

(ی) همراه داشتن معرفی‌نامه شرکت و مدارک شناسایی معتبر متقاضی جهت خرید اسناد الزامی است.

(ک) جزئیات اطلاعات مناقصه در اسناد مناقصه موجود است.

## آگهی مزایده عمومی

سازمان نوسازی شهرداری تهران در نظر دارد احدی از املاک خود را (میدانگاه بریانک) از طریق مزایده عمومی بصورت استیجاری در اختیار متقاضیان قرار دهد. متقاضیان می‌توانند جهت دریافت مدارک، اطلاعات تکمیلی و اسناد شرکت در مزایده از تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۱ لغایت ۱۴۰۵/۰۳/۰۴ به امور قراردادهای این سازمان به نشانی تهران، میدان ولیعصر(عج)، خیابان کریمخان زند نبش خیابان به آفرین، پلاک ۲۹۰ مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های ۰۴-۸۸۹۲۱۸۹۰ تماس حاصل نمایند. متقاضیان می‌توانند جهت تحویل پاکات پیشنهادی همه روزه بجز ایام تعطیل از ساعت ۹ صبح الی ۱۵ تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۵ به اداره حراست سازمان واقع در طبقه چهارم بلوک غربی مراجعه نمایند.

جلسه کمیسیون مزایده به منظور بازگشایی پاکات مطابق مقررات روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ ساعت ۹ صبح در سالن اجتماعات سازمان نوسازی برگزار می‌گردد. نتیجه مزایده با رعایت آئین نامه مالی و معاملاتی سازمان نوسازی شهرداری تهران به برندگان ابلاغ خواهد شد.

**توضیحات:**

- (۱) هزینه خریداری اسناد و پاکت شرکت در مزایده به ازای هر بسته پیشنهادی معادل ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بوده که می‌بایست نقداً به حساب

**شرایط متقاضی:** اشخاص حقوقی واجد شرایط و دارای سوابق کاری مرتبط و دارای مجوز طراحی و مونتاژ آسانسور از مراجع ذیصلاح

(ه) **زمان و محل دریافت اسناد:** از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۱ تا روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۸ به آدرس تهران، میدان ولی‌عصر، خیابان کریم‌خان زند، نبش خیابان به‌آفرین، سازمان نوسازی شهرداری تهران، اداره امور قرارداده‌ها.

(و) **شماره حساب اسناد هر پروژه:** پرداخت مبلغ ۱۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال به حساب جاری ۱۰۰۵۶۱۲۲۱۲ نزد بانک شهر کد شعبه ۲۴۹ با کد شناسه ۴۱۱۴۸۳۴۴۹۵۸۷۴۰۴ به نام سازمان نوسازی شهرداری تهران.

(ز) **محل و مهلت ارائه پیشنهاد:** سازمان نوسازی شهرداری تهران، اداره حراست - تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۴ ساعت ۱۴:۰۵ کیسسیون مناقصه، در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۴ از ساعت ۱۰:۰۰ صبح در سالن اجتماعات سازمان نوسازی شهرداری تهران، پیشنهادات را مفتوح و قرائت خواهد نمود.

(ط) به درخواست‌هایی که از طریق دیگر یا پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.

(ی) همراه داشتن معرفی‌نامه شرکت و مدارک شناسایی معتبر متقاضی جهت خرید اسناد الزامی است.

(ک) جزئیات اطلاعات مناقصه در اسناد مناقصه موجود است.

ردیف	نام	کاربری مورد نظر	مترائ تقریبی واحدهای تجاری (متر مربع)	تعداد کل واحدهای تجاری (باب)	مبلغ اجاره سالانه پایه برای یک سال (ریال)
۱	میدانگاه بریانک	تجاری	۶۲۳/۲	۱۴	۲۳/۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰

(تصهیر: لازم به ذکر است فضایی به مساحت تقریبی ۴۰۰ متر مربع با فعالیت اسکیت در مجموعه موجود می‌باشد که اجاره بها آن در اسناد ذکر گردیده است.

- (۱۰) مدت اجاره یک ساله شمسی می‌باشد.
- (۱۱) هزینه تجهیز و دکوراسیون به طور کامل بر عهده مستاجر است که می‌بایست طرح آن به تایید سازمان برسد.
- (۱۲) جهت ایجاد فضای رقابتی سالم، در صورت حضور شرکت‌هایی با هیات مدیره مشترک، هر دو یا چند پیشنهاد توسط سازمان نوسازی رد خواهد شد.
- (۱۳) جزئیات اطلاعات مزایده در اسناد مزایده موجود است.
- (۱۴) همراه داشتن معرفی‌نامه شرکت و مدارک شناسایی معتبر متقاضی جهت خرید اسناد الزامی است.
- (۱۵) به درخواست‌هایی که از طریق دیگر یا پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- (۱۶) کپی سپرده (ضمانت‌نامه) شرکت در مزایده، روی پاکت الف الصاق گردد.