

در سال ۲۰۲۹ میلادی، هوش مصنوعی برای بازار دارویی جهان ارزش افزوده ایجاد خواهد کرد. با اعلام مؤسسه بین‌المللی علوم نوین، ۹۵ درصد شرکت‌های دارویی دنیا، به نوعی درگیر هوش مصنوعی شده‌اند و بزرگ‌ترین بازار دارویی جهان بر اثر هوش مصنوعی در آن سال، مربوط به آمریکای شمالی خواهد بود.

ورزش، راه مناسبی برای تقویت سلول‌های مبارز با سرطان سینه است. این، حاصل یک مطالعه جدید است که نشان می‌دهد یک ورزش ۳۰ دقیقه‌ای نیز تأثیر زیادی در افزایش گلبول‌های سفید کننده تومور در جریان خون این بیماران خواهد داشت.



#### رنگ‌های خنک تابستانی

بر اساس یکی از جدیدترین مطالعات، رنگ‌های خاصی وجود دارند که گرما را دفع می‌کنند و شمارا در دوره‌های گرمای شدید در فصل تابستان خنک نگه می‌دارند. در واقع این رنگ‌ها می‌توانند با ایجاد حدود ۶- درجه تفاوت دمایی، کمک کنند که بهتر بتوانیم گرمای تابستان را تحمل کنیم. این مطالعه که توسط محقق ژاپنی، توشیاکی ایچینوسه از مؤسسه ملی مطالعات محیطی انجام گرفته است، رنگ‌های سفید، زرد، خاکستری، قرمز و بنفش را جزو رنگ‌های خنک برای تابستان ذکر کرده است که نسبت به رنگ‌های دیگر، کمتر گرما را جذب می‌کنند.

#### بومی‌سازی محصولات پزشکی

دکتر پیمان پیشگاهی، مدیرکل توانبخشی هلال احمر می‌گوید: «جمعیت هلال احمر از طریق همکاری با بالغ بر ۳۰ شرکت دانش‌بنیان و دانشگاه‌های فنی مهندسی و علوم پزشکی به بومی‌سازی برخی قطعات پیشرفته و مواد مصرفی ارتز و پروتز و نیز طراحی و ساخت نخستین نمونه‌های پروتزهای الکترونیکی دست، اقدام کرده است».



#### هدف گذاری دیوی ۳ ماه شیرخشک

مدیرکل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو، اشاره می‌کند که در حال حاضر، تمامی شرکت‌های پخش در استان‌ها دیوی ۲ ماهه شیرخشک‌های پارانهای را موجود دارند. به گفته این مسئول، هدف گذاری این است که با هماهنگی تمامی معاونت‌های غذا و دارو، این دیوی تا ۳ ماه افزایش پیدا کند.

#### سلامت روان

پروانه بندی، روزنامه‌نگار



#### آیا به هر تراپیستی می‌توان اعتماد کرد؟

خیلی از افراد در پیدا کردن روانشناس خوب ناکام می‌مانند، خیلی‌ها جلسات تریای را با مشاوره پیش می‌برند که به بهبودشان کمک نمی‌کند، خیلی‌ها نمی‌دانند اصلاً به کدام روانشناس و مشاور می‌توان اعتماد کرد، عده‌ای هم تأمیر روانشناس را در صفحه مجازی با روی تابلوی کسی می‌بینند، زود اعتماد می‌کنند و نوبت ملاقات می‌گیرند.

#### ۸ توصیه مهم برای پیدا کردن تراپیست مناسب

۱. فریب تبلیغات افراد غیرروانشناس را نخورد.
۲. حتماً به روانشناسی مراجعه کنید که در رشته روانشناسی یا مشاوره تحصیل کرده باشد. دانشگاهی هم که فرد روانشناس در آن تحصیل کرده، خیلی مهم است.
۳. روانشناس باید از سازمان نظام‌روانشناسی و مشاوره کشور پروانه کار دریافت کرده باشد.
۴. قبل از مراجعه به روانشناس، نام او را در سایت سازمان نظام‌روانشناسی کشور چک کنید و از تحصیلات مرتبط و مجوز مطمئن شوید.
۵. حتماً به روانشناسی مراجعه کنید که راهکارهای درمانی‌اش با فرهنگ و زیست‌بوم ما همخوانی داشته باشد. روانشناس حق ندارد مقالات اروپایی را به خورد مراجعان ساکن تهران بدهد.
۶. اگر تراپیست‌تان در جلسه اول به دل‌تان نشست، طبیعی است. شما حق دارید از فضای اتاق تراپیست، چهره او و تن صدایش خوش‌تان نیاید.
۷. قبل از مراجعه به روانشناس، شیوه فکری و روش درمانی او را مطالعه کنید. می‌توانید از روانشناس بپرسید که رویکرد و متدش در درمان چیست.
۸. برای درمان عجله نکنید؛ فکر نکنید تراپیست می‌تواند در یک جلسه معجزه کند. گاهی فقط شنیدن شرح حال مراجعه‌کننده ۲ جلسه طول می‌کشد.

## پا توهر کفشی نکن!

چند نکته درباره کفش که حافظ سلامت پا باشکندترین استخوان‌های بدن است

عضو هیات مدیره اتحادیه کفشان دست‌دوز تهران و تولیدکننده و طراح کفش‌های چرم به همسپهری می‌گوید و درباره اهمیت کفش و استانداردهای خرید آن نکات جالبی را مطرح می‌کند.

رو باز با اسبرت و رسمی. هر چند روز یک‌بار یکی‌شان را استفاده می‌کنند که طرح و رنگش با لباس‌های آن روز همخوانی داشته باشد. اینکه قرار است کجا بروند، چقدر پیاده‌روی داشته باشند، سرعت ترددشان چقدر است

رو باز با اسبرت و رسمی. هر چند روز یک‌بار یکی‌شان را استفاده می‌کنند که طرح و رنگش با لباس‌های آن روز همخوانی داشته باشد. اینکه قرار است کجا بروند، چقدر پیاده‌روی داشته باشند، سرعت ترددشان چقدر است

مریم سرخوش  
روزنامه‌نگار

جاکفشی‌ها برشده‌از کفش‌های رنگ‌ووارنگ، بنددار و بدون تخت و لژدار، روبسته و



#### جنس مناسب کفش روزانه

چرم طبیعی بهترین جنس برای کفش است و دلیل آن فقط بادوام بودنش نیست، بلکه تنفس پا در آن بیشتر است. چرم طبیعی تا سال‌ها بافت نسبتاً زنده به شمار می‌رود، به همین دلیل باید مرطوب نگه داشته شود و واکس بخورد تا خشک نشود. حالت مخروطی منافذ روی چرم طبیعی بخار و عرق پا را به بیرون هدایت می‌کنند و مانع از ورود آب‌ساربان به داخل کفش است. چرم مصنوعی این خاصیت را ندارد.



#### کفش هم مهندسی دارد

همه افراد در طول روز ساعت‌های زیادی روی پاهایشان می‌ایستند. کفش هم می‌پوشند که هم به لحاظ زیبایی و هم پیشگیری از مخاطرات برایشان منفعت دارد. اما به گفته شاهمیری علاوه بر این دو، کفش یک سازه کاملاً مهندسی است و حساب و کتاب دارد. تمام اجزای آن باید با هم هارمونی داشته باشند. او با بیان اینکه در گذشته در ایران و سایر کشورهای دنیا توجه چندانی به سلامت پا و مهندسی کفش نمی‌شد، بیان می‌کند: «کفش‌ها در گذشته تمام فاکتورهای آسیب‌زننده به پا داشتند از پنجه‌باریک و رویه کوتاه گرفته تا پاشنه‌های غیراستاندارد.»



#### آسیب کفش غیراستاندارد

استخوان انگشت‌های پا شکندترین استخوان‌ها هستند؛ بنابراین باید کفش مناسب پوشید تا دچار آسیب نشوند. اگر سائیدگی یا فشردگی هم در آنها ایجاد شود، راه رفتن فسرود را دچار مشکل می‌کند. دردی که در پا ایجاد می‌شود، روی سیستم اعصاب اثر گذار است.

#### نکته

کفش‌های ایرانی حدود ۱.۲ تا ۱.۳ سایز واقعی تفاوت دارند. بنابراین کفش را به صورت حضوری خریداری کنید. پای چپ و راست هم متفاوت است و هر دو لنگه کفش را امتحان کنید.

#### ویژگی‌های کفش خوب

۱. لژوما برند بودن یک کفش نشانه مناسب بودن آن نیست.
۲. کف پا در زمان پوشیدن کفش نباید به زمین چسبیده باشد.
۳. لژ یا زیره کفش باید کف پا را یک تا ۲ سانتی‌متر از سطح زمین بالاتر بیاورد.
۴. پاشنه کفش باید نهایتاً ۲ تا ۴ سانتی‌متر باشد تا حرکت رو به جلو را تسهیل کند.
۵. کفش باید به‌طور کامل روی پا را بپوشاند. کفش با رویه کوتاه هنگام راه رفتن لق می‌زند و باید پنجه پا را جمع کرد که آسیب‌زا است.
۶. کفش‌هایی که بند دارند مناسب هستند چون با شل و سفت کردن بندها، اندازه پا می‌شوند.
۷. پنجه کفش نباید باریک باشد.

## کودکان از ما می‌آموزند

به طور مرتب ورزش کنیم



## آگهی فراخوان مناقصه عمومی

(دو مرحله‌ای) نوبت اول

شرکت نفت سپاهان در نظر دارد خدمات مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی تأمین نماید.

شماره مناقصه: ۰۱۷ - ۱۴۰۳ / ش ن س  
شرح مناقصه: خرید یک دستگاه دیزل ژنراتور پرتابل با ظرفیت KVA ۴۰۰

جهت سایر اطلاعات و دریافت اسناد مناقصه از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۷ لغایت چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۷ به سایت شرکت نفت سپاهان به آدرس [www.sephanoil.com](http://www.sephanoil.com)، قسمت مناقصه - مزایده مراجعه گردد.

## اصلاحیه آگهی مجمع عمومی عادی (نوبت دوم) تعاون مسکن خلامین شهرداری تهران

طرفین (عضویت متقاضی و اهلیت نماینده) برکه نمایندگی مربوط توسط مقام مذکور تأیید تا برکه ورود به مجمع عمومی برای نمایندگی صادر گردد. ضمناً یادآوری می‌شود این مجمع با حضور هر تعداد از اعضا رسمیت می‌یابد و تصمیماتی که در آن اتخاذ دستور جلسه:

- ۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس/بازرسان
- ۲- ارائه گزارش حسابرس و رسیدگی و اتخاذ تصمیم در خصوص صورت مالی سال ۱۴۰۲ و بودجه بیزی سال جاری
- ۳- ارائه گزارش اجرایی بلوک E 11 و تصمیم گیری در خصوص اقساط
- ۴- تصمیم گیری درخصوص اخراج اعضای بدهکار به تعاونی بلوک E 10 - E 11 براساس ماده ۵۸ اساسنامه
- ۵- تصمیم گیری و مصوب نمودن انعقاد قرارداد با اعضاء بلوک E 11
- ۶- ارائه گزارش روند اجرایی بلوک E 10 و هزینه‌های باقیمانده و اقساط
- ۷- اتخاذ تصمیم در خصوص میزان حق جلسه اعضاء هیئت مدیره
- ۸- اخذ مجوز از مجمع در خصوص پیگیری صورت‌های مالی سنوات قبل و در صورت لزوم اقدام قانونی

#### رئیس هیات مدیره

## آگهی مزایده واگذاری سهام

بانک تجارت (سهامی عام) در نظر دارد در راستای اجرای «قانون رفع موانع تولید رقابت پذیر و ارتقای نظام مالی کشور» و سیاست کاهش تصدی‌گری، سهام خود در شرکت‌های تابعه و وابسته را به شرح و شرایط زیر و اسناد مزایده از طریق مزایده عمومی واگذار نماید:

نام شرکت	شماره ثبت	شناسه ملی	میزان سهام قابل عرضه	درصد سهامداری	سرمایه ثبت شده شرکت (میلیون ریال)	قیمت پایه مزایده (میلیون ریال)	سپرده نقدی شرکت در مزایده	شرایط پرداخت
سرمایه گذاری ایرانیان	۲۰۳۷۷۲	۱۰۱۰۲۴۵۴۶۲۱	۳,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰۰	۳,۶۰۰,۰۰۰	۴۳۹,۷۸۰,۶۱۶	۵٪ مبلغ پایه	نقد و یکجا
کارگزاری بانک تجارت	۱۰۰۱۳۷	۱۰۱۰۱۴۴۱۱۸۰	۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰۰	۱,۰۰۰,۰۰۰	۲۹۸,۹۵۰,۰۰۰	۵٪ مبلغ پایه	نقد و یکجا
آرتا تجارت زرین به انضمام یک رقبه انبار مندرج در اسناد مزایده	۳۹۳۹۵۹	۱۰۳۲۰۴۴۵۹۰۶	۱۲۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰۰	۱,۲۰۰,۰۰۰	۲۸,۰۵۹۵۲۵	۵٪ مبلغ پایه	نقد و یا ۳۰ درصد نقد و الباقی در ۶ قسط ۶ ماهه با نرخ ۲۳٪

#### ۱- شرایط مزایده

- ۱- عرضه سهام به شرح مندرج در جدول فوق انجام می‌گیرد.
- ۱- قیمت مندرج در جدول فوق قیمت پایه سهام است و به قیمت‌های پیشنهادی کمتر از قیمت پایه ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۱-۳- متقاضیان باید سپرده نقدی برای شرکت در مزایده را به حساب شماره ۰۱۸۲۱۴۷۴ به نام بانک تجارت، واریز نموده و فیش واریز بانکی به انضمام سایر مدارک مزایده که به صورت روشن و مشخص نوشته شده در پاکت در بسته تا ساعت ۱۳ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۱ به دبیرخانه اداره سرمایه گذاری بانک تجارت، واقع در تهران، خیابان میرداماد، نبش خیابان حساری، پلاک ۱۳۴، طبقه ششم تسلیم و رسید دریافت نمایند.
- ۱-۴- به درخواست‌هایی که بعد از مهلت مقرر بند ۳-۱ واصل شود، همچنین درخواست‌های فاقد سپرده شرکت در مزایده یا درخواست‌های مشروط، ناقص و فاقد امضا و مهر متقاضی، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۱-۵- هزینه نشر آگهی، کارشناسان ارزیابی و ارزش گذاری سهام بر عهده برنده مزایده است.
- ۱-۶- شرکت در مزایده به منزله پذیرش اسناد مزایده و تمامی ضمایم آن است.
- ۱-۷- مزایده مزایده باید نسبت به امضای قرارداد و گذاری سهام ارائه شده توسط بانک اقدام نموده و عواقب هر گونه تاخیر در خصوص موضوع بر عهده ایشان است.
- ۱-۸- متقاضیان خرید سهام برای کسب اطلاعات بیشتر و خرید اسناد مزایده یا ارایه فیش بانکی به مبلغ پنج میلیون ریال به شماره حساب ۰۰۱۶۰۲۸۹۵۹ به نام بانک تجارت می‌توانند از تاریخ درج آگهی لغایت روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۰ به جز پنجشنبه‌ها و ایام تعطیل از ساعت ۹ الی ۱۳ به اداره سرمایه گذاری بانک تجارت، واقع در تهران، خیابان میرداماد، نبش خیابان حساری، پلاک ۱۳۴، طبقه چهارم مراجعه نمایند.

#### ۲- شرایط عمومی واگذاری در مزایده:

- ۲-۱- خریدار ضمن پرداخت مبلغ معامله براساس قرارداد منعقد، باید نسبت به تسویه بدهی‌های شرکت موضوع مزایده به گروه بانک تجارت اقدام نماید.
- ۲-۲- خریدار سهام باید ظرف ۱۴ روز کاری پس از ابلاغ کتبی برنده مزایده، نسبت به پرداخت ثمن/حصه نقدی معامله اقدام نماید. در غیر اینصورت نتیجه مزایده باطل و خسارات وارده از جمله سپرده نقدی شرکت در مزایده برابر ضوابط و مقررات قابل دریافت خواهد بود و پیشینداده‌نده نسبت به آن هیچگونه ادعایی نداشته و نخواهد داشت.
- ۲-۳- پاکت‌های شرکت در مزایده شرکت‌های فوق راس ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۳ در محل اداره سرمایه گذاری بانک تجارت (آدرس قید شده در بند ۱-۴) مفتوح و نتایج آن پس از اخذ تأییدیه‌های کمیته‌های مربوطه و هیات مدیره بانک، به صورت کتبی به برنده اعلام می‌گردد.
- ۲-۲- بانک تجارت در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات واصله حداکثر ظرف مدت ۳ ماه از تاریخ بازگشایی پاکت مختار می‌باشد و متقاضیان حق اعتراض در خصوص تصمیمات متخذ بانک نخواهند داشت.
- ۳-۳- متقاضیان با شرکت در مزایده به صورت ضمنی اعلام و قبول دارند که از تمامی تعهدات، بدهی‌ها و آخرین وضعیت مالی و اقتصادی و حقوقی شرکت مورد مزایده و تبعات و تعهدات ناشی از سهام مورد ابتیاع اطلاعات کامل حاصل نموده و حق هیچگونه اعتراضی را در این خصوص نداشته و هر گونه ادعای احتمالی در حال و آتی را از خود سلب و اسقاط نمودند.