

## عدد خیر

**۳۰ درصد**

از ۲۰۰ نفری که طی روزهای اخیر با علائم تب استخوان شکن به مراکز درمانی دنگی بودند، وزارت بهداشت در این باره اعلام کرده: تاکنون ۶۳ آزمایش مثبت شده و هنوز جواب آزمایش برخی نیامده است. عمده این افراد هم مسافرانی از کشورهای حاشیه خلیج فارس بوده‌اند.

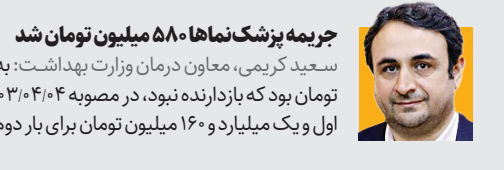
**۴۰ درجه**

تب و استخوان درد شدید، از علائم تب دنگی است و حداکثر ۵ روز پس از اینکه پشه آلوده افراد را مورد گزش قرار دهد، علائمی چون افت فشار خون، ضعف، بی‌حالی و در صورت حاد بودن خونریزی در برخی اعضای بدن رخ می‌دهد. پشه عامل تب دنگی در گیلان، سیستان و بلوچستان، بوشهر و هرمزگان پیدا شده است.

## باکترشناسی

### عوارض جوهرهای آلوده تاتو

جوهر مورد استفاده در خالکوبی اگر آلوده باشد، می‌تواند باکتری‌های بیماری‌زا را منتقل یا فرد را به انواع سرطان مبتلا کند. بابک پورقلیچ، پزشک عمومی در این باره به همشهری می‌گوید: جوهر تاتوی آلوده علاوه بر باکتری‌ها می‌تواند قارچ‌ها و ویروس‌ها را نیز به بدن منتقل کند؛ ویروس‌هایی مانند هیپاتیت B و C. HIV از سوسوی دیگر جوهر تاتو، یک عامل خارجی و بدن ممکن است آن را به‌عنوان مواد خارجی بشناسد و آنتی‌بادی علیه قسمت‌های مختلف پوست ایجاد کند. به این ترتیب فرد دچار اتوایمونون پوستی یا بیماری‌های سیستم ایمنی پوستی می‌شود. علاوه بر این برخی از جوهرها هم حاوی فلزات سنگین مانند نیکل، کروم و کبالت و ترکیبات آلی سمی مثل هیدروکربن آروماتیک هستند که اولی می‌تواند به مرور زمان در بدن انباشته شود و مشکلاتی مانند مسمومیت آلرژیک ایجاد کند و دومی هم ممکن است سرطان‌زا باشد.



**جریمه پزشک‌نماها ۵۸۰ میلیون تومان شد**  
سعید کریمی، معاون درمان وزارت بهداشت: به دلیل ضعف قانونی، جریمه تخلف پزشک‌نماها ۵ میلیون تومان بود که بازارنده نبود، در مصوبه ۴/۳۰۴/۱۴۰۳ هیأت دولت، این جریمه به ۵۸۰ میلیون تومان برای بار اول و یک میلیارد و ۱۶۰ میلیون تومان برای بار دوم به بعد افزایش یافته است.

**۴ برابر** میانگین عادی نوشابه می‌خوریم مصرف جهان

**۴ برابر** میانگین ما که مصرف‌کنندگان شدیدی هستیم، آمریکایی‌ها نوشابه می‌خورند

**ضررهای نوشابه**  
قند و کربوهیدرات بالا  
کالری‌های اضافه  
افزایش چربی شکمی  
کلسترول بالا  
چاقی و اضافه وزن  
مشکلات کلیوی  
تخریب دندان‌ها  
مشکلات گوارشی در نوشابه‌های گازدار  
احتمال افزایش ابتلا به دیابت نوع ۲  
افزودنی‌های غیربهداشتی و غیرسالم  
ایجاد اشکال در سلامت روده و گوارش...  
درد مفصلی  
نارسایی قلبی



**آمار نگران‌کننده مصرف نوشابه فرهنگ‌سازی برای جایگزین‌های آن را جدی کرده است**

**آرش نیاوندی** گزارش روزنامه‌نگار  
نوشیدنی‌های مشکی و نارنجی و... دیگر رفیق گرمابه و گلستان بیشتر ما ایرانی‌ها و البته بیشتر اهل جهان شده‌اند: نوشابه‌ها را می‌گوییم. تصور دنیایی بدون نوشابه کمی سخت است؛ هر چند که تصور ضررهایی که به بدن ما می‌رساند هم باعث می‌شود تا حسابی از این پابسترسسیم. چه باید کرد؟ در این باره، با دکتر جلال‌الدین میرزای‌رزاز، رئیس انجمن تغذیه ایران و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به گفت‌وگو نشستیم. **ایم** جالب اینکه دوغ و نوشابه گاهی در مواردی چون اثرگذاری روی دستگاه گوارش، استخوان، مو، خواب و... دقیقاً برعکس هم عمل می‌کنند. نکته‌های این متخصص را در کنار آمار و ارقام دیگر پیش‌رو دارید.

**۴ سالگی** سن علاقه به نوشابه در ایران است که نشان از کاهش این سن دارد

**۱۳ تا ۱۵** درصد با مصرف یک لیوان نوشابه جذب بدن ما می‌شود

**آموزش تغییر ذائقه کودکان**  
از همان بچگی به نوشیدنی‌های سنتی عادت‌شان بدهید.  
خرید نوشابه و فرهنگ آن را در خانواده تضعیف کنید.  
اگر هم ناچار به مصرف هستید، به تدریج آن را کم کنید.

**۴۰ تا ۴۲** لیتر مصرف نوشابه در سال، میانگین مصرف هر ایرانی محسوب می‌شود. در ایران رشد داشته است.

**۳ روش در آمریکا برای کاهش مصرف نوشابه**

۱- افزایش مالیات‌های مازاد بر مصرف نوشابه  
۲- افزایش قیمت نوشابه  
۳- برچسب‌گذاری و اطلاع‌رسانی درباره مضرات نوشابه  
بهترین جایگزین نوشابه، نوشیدنی‌های ایرانی است که در فرهنگ و سنت ما سلامت آنها تأیید شده است. در فصول مختلف سال نوشیدنی‌های متفاوتی وجود دارد که فقط باید به میزان قندوشکر افزوده شده به آنها توجه شود.  
نوشیدنی‌هایی که با عصاره نعنای تهیه شده‌اند یا آب‌های که حاوی خاکشیر هستند یا آب‌هایی که انواع عصاره‌های گیاهی را در خود دارند و باید از آنها به عنوان یک فرصت استفاده کرد. حالا که نیازمند خوردن نوشیدنی هستیم می‌توانیم با پرنام‌های درازمدت مصرف نوشابه را کاهش دهیم. بهترین جایگزین نوشابه نوشیدنی‌های سنتی و ایرانی هستند که دوغ از جمله آنهاست و جایگزین بسیار مناسبی برای نوشابه محسوب می‌شود.  
از نکات نگران‌کننده‌ای که می‌توان به آن اشاره کرد اقبال بیشتر نسل‌های جدید به نوشابه‌های مدرن و مضر و کاهش اقبال آنها به نوشیدنی‌های سنتی و حتی آبمیوه‌های طبیعی است.

**درمان رایگان حدود ۱۷ هزار کودک بی‌بضاعت**  
مریم مرعشی، مدیر مؤسسه بین‌المللی حمایت از کودکان مبتلا به بیماری‌های مادرزادی: حدود ۱۷ هزار کودک زیر ۱۸ سال به‌ویژه در مناطق محروم، دچار بیماری‌های مادرزادی هستند و جراحی ستون فقرات، پیوند عصب دست، پیوند انگشت پا به دست و جراحی شکاف لب به‌صورت رایگان برای این گروه انجام می‌شود.

## طب سنتی

### خوراکی‌های مناسب تابستان

هوآشناسی از ورود یک موج گرماهای بسیار قدرتمند به داخل کشور خبر می‌دهد: گرمایی که قرار است آخر هفته بپاید و ۳ روز هم دوام خواهد داشت. تغذیه در روزهای گرم اهمیت زیادی دارد. چند نکته طب سنتی در این باره را در ادامه بخوانید.

خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هایی که حرارت بدن را بالا می‌برند نباید مصرف شوند؛ به‌ویژه خوراکی‌های تند از جمله فلفل و زنجبیل، دارچین، زعفران، سس‌های تند، خردل و سبزیجات تند مانند سیر، پیاز، ترخون، نعنای تر، شاه‌شاهی و شوید. بهتر است از غذاهای گیاهی خام یا بخارپز ساده بدون ادویه‌جات و طعم‌دهنده‌های قوی استفاده شود.

سرخ کردن، بودادن و تفت دادن غذا باعث گرم و خشک شدن مزاج می‌شود؛ بنابراین نباید در مصرف غذاهای تهیه شده با این روش‌ها زیاده‌روی کرد. غذاها باید به‌صورت ساده یا آب‌پز مصرف شوند.

مصرف شیرینی‌ها، شکلات‌ها، شیرینی‌جات طبیعی مانند عسل، کشمش، موز و میوه‌های شیرین مانند انجیر، نارگیل، موز، خربزه، آناناس و... را کاهش دهید.

گوشه‌های قرمز گرم هستند و حرارت زیادی را در بدن ایجاد می‌کنند، پس از این گوشت‌ها کمتر مصرف کنید. گوشت‌های سفید (مانند مرغ و ماهی) گرمای کمتری دارند و برای این فصل مناسب است، به شرطی که خیلی سرخ نشده و ادویه‌جات تند به آن اضافه نشود.

مصرف مرکبات و میوه‌های ملس مانند زرشک و آب زرشک، شاه‌توت، تمشک، سیب ترش، آلبالو، گوجه سبز، انار، هلو، زردآلو، هندوانه و گریپ‌فروت مفید است.

خوردن روزانه لیمو ترش برای گرم‌مزاجان ضروری است. این میوه از حرارت و طوبیت بدن و التهابات درونی کبد می‌کاهد، خون را رقیق می‌کند و برای هضم غذاهای چرب، شیرین و سنگین مفید است.

**آگهی دعوت سهامداران شرکت تعاونی مصرف کارکنان بانک صادرات استان اردبیل**  
ثبت شده به شماره ۱۷۵۹ و شناسه ملی ۱۰۲۴۰۰۴۷۷۰۱  
جهت تشکیل مجمع عمومی فوق‌العاده بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی (عادی بطور فوق‌العاده) که در ساعت ۱۷ عصر مورخه ۱۴۰۳/۰۵/۰۳ در آدرس اردبیل میدان ورزش اداره مرکزی طبقه ۴ سالن اجتماعات کدپستی ۵۶۱۴۲۴۴۱ تشکیل می‌گردد حضور به هم رسانند.  
**دستور جلسه:** ۱- انتخاب اعضای هیات مدیره ۲- انتخاب بازرس هیات مدیره شرکت

**اصلاحیه آگهی**  
پیرو آگهی ۱۰۵-۴۹-۱۴۰۳ کد آگهی/ط ۱۷ مورخ ۱۸ تیر ماه ۱۴۰۳، بند ج به شرح ذیل اصلاح می‌گردد.  
بند ج) مهلت ارائه اسناد: پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۱ اعلام می‌گردد.  
**روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۴**

**اصلاحیه آگهی مناقصه عمومی**  
پیرو آگهی مناقصه عمومی سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران مندرج در صفحه ۱۶ روزنامه همشهری مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۲، ردیف ۸۱۶۱ به موضوع «خرید یک دستگاه لیفتراک ۵ تن» و ردیف ۸۱۶۲ به موضوع «خرید ۲ دستگاه جرثقیل ۷ تن سقفی و سازه‌های جانبی مورد نیاز (شامل ریل و...)» مهلت تکمیل و تحویل اسناد مناقصه تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۱ تمدید می‌گردد.

**آگهی مناقصه عمومی شرکت بهمن دیزل**  
شرکت خودروسازی بهمن دیزل (کارخانه قزوین) در نظر دارد خرید بتن آماده و ارائه خدمات مرتبط با آن را از طریق مناقصه عمومی به شرکت یا پیمانکار واجد شرایط و دارای صلاحیت واگذار نماید.  
لذا واجدین شرایط می‌توانند از تاریخ درج این آگهی به مدت ۱۱ روز جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس استان قزوین، شهر صنعتی البرز بلوار ابن سینای جنوبی، خیابان حکمت دهم، شرکت بهمن دیزل اداره پشتیبانی، آقای صالحی مراجعه نمایند.  
**توضیحات**  
۱- مهلت قبول اسناد تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۰  
۲- هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.  
۳- به پیشنهادات مخدوش، مشروط، مبهم و خارج از تاریخ اعلامی ترتیب اثر داده نخواهد شد.  
۴- شرکت در رد یا قبول پیشنهادات به طور تفکیکی و کلی به هر عنوان مختار خواهد بود.  
۵- زمان مراجعه حضوری جهت دریافت اسناد مناقصه از شنبه تا چهارشنبه به جز ایام تعطیل و از ساعت ۸:۰۰ الی ۱۵:۰۰ می‌باشد.  
۶- شماره تماس: کارخانه: ۳۳۲۳۳۸۵۳ (داخلی ۴۰۷) همراه: ۰۷۷-۰۹۸۸۸-۰۹۱۹

**آگهی مناقصه عمومی ۲۹-۱۴۰۳**  
شهرداری منطقه ۱۲ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی با اعتبار به صورت نقد و غیر نقد به بخش خصوصی (اشخاص حقوقی) واگذار نماید، بدینوسیله واجدین شرایط می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه به‌مراه فاش به امور قراردادهای منطقه ۱۲ واقع در میدان شهید، نش خیابان عظیم زادگان طبقه دوم مراجعه نمایند.  
در صورت مغایرت آگهی با مفاد اسناد مناقصه ملای عمل اسناد مناقصه می‌باشد.

ردیف	موضوع پروژه	برآورد اولیه پروژه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه در قالب ضمانت نامه بانکی و یا واریز نقدی (ریال)	شرایط متقاضی	مدت انجام خدمات (ماه)	مهلت دریافت و تحویل اسناد	زمان برگزاری جلسه مناقصه
۱	اجرای عملیات بازسازی معابر پارک شهر و مرمت سرویس‌های بهداشتی سطح منطقه و آدرس‌های توسعه محله‌های زیرسازی زمین‌های چمن برزجان و گوته در منطقه ۱۲	۲۶۴/۰۵۶/۲۹۴/۹۳۵	۷/۹۲۵/۰۰۰/۰۰۰	۱- دارا بودن حداقل رتبه ۵ رسته انبیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور(دارای ظرفیت آزاد کاری و ریالی) ۲- دارای کارت الکترونیکی شهرداری و معتبر در حوزه معاونت فنی و عمران ۳- ارائه گواهینامه صلاحیت ایمنی از وزارت کار و رفاه اجتماعی(ضمناً ارائه گواهی تایید صلاحیت ایمنی موقت نیز بلامانع است).	۱۲	از تاریخ انتشار آگهی لغایت ۱۴۰۳/۴/۳۰ اسناد تحویل دبیرخانه منطقه ۱۲ گردد.	روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۴/۲۱ ساعت ۱۰

**روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۲**

**آگهی مناقصه عمومی شماره ۶۱/۱۴۰۳**  
شهرداری منطقه هفت تهران در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی طی یک مرحله به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط مورد نیاز	مدت قرارداد
۱	مرمت، احداث و بازسازی سرویس بهداشتی‌های سطح منطقه ۷ (نوبت سوم)	۳۵,۰۰۹,۱۵۲,۵۴۲	۱,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	شرکت کنندگان موظف به ارائه صلاحیت پایه حداقل ۵ تخصص ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران و ارائه گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران یا معرفی نامه موقت جهت شرکت در مناقصه می‌باشند.	۱۲ ماهه

مناقصه‌ها و ابلاغ به برنده طبق مفاد این‌نامه معاملات شهرداری تهران عمل می‌شود. ارسال اسناد و مدارک تکمیل شده هیچ‌گونه تعهدی در زمینه انعقاد قرارداد با متقاضیان برای شهرداری منطقه هفت تهران ایجاد نمی‌کند و مهلت ارائه اسناد و دریافت پاکت ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی مناقصه‌ها می‌باشد. بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد و مدارک مناقصه و قوانین و مقررات شهرداری تهران و این‌نامه معاملات شهرداری تهران بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادها مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد و مدارک مربوطه درج گردیده و شرکت کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک مناقصه‌ها را پس از مهر و امضا به ترتیب مقرر در اسناد، در پاکت‌های «الف» و «ب» دریافتی به صورت لاک و مهر شده قرار داده و تحویل دبیرخانه مرکزی، واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷، طبقه همکف داده و رسید دریافت نمایند.  
۶- پرداخت هزینه انتشار این آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.  
**روابط عمومی شهرداری منطقه ۷**

**شرکت شیشه‌سازی مینا (سهامی عام)**  
**آگهی دعوت به مجمع عمومی فوق‌العاده**  
شماره ثبت ۱۱۱۱۷ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۴۴۱۵  
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت شیشه‌سازی مینا (سهامی عام) دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده این شرکت که در ساعت ۱۰:۳۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۰ در محل کارخانه قزوین واقع در شهر صنعتی البرز، خیابان امیر کبیر شرقی، خیابان علامه قزوینی، شرکت شیشه‌سازی مینا تشکیل خواهد شد، حضور بهم رسانند.  
**دستور جلسه:**  
۱- تطابق اساسنامه شرکت با نمونه اساسنامه سازمان بورس  
۲- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق‌العاده می‌باشد.  
**هیئت مدیره شرکت شیشه‌سازی مینا (سهامی عام)**

**شرکت شیشه‌سازی مینا (سهامی عام)**  
**آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه صاحبان سهام**  
شماره ثبت ۱۱۱۱۷ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۴۴۱۵  
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت شیشه‌سازی مینا (سهامی عام) دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه صاحبان سهام این شرکت که در ساعت ۸:۳۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۰ در محل کارخانه قزوین واقع در قزوین، شهر صنعتی البرز، خیابان امیر کبیر شرقی، خیابان علامه قزوینی، شرکت شیشه‌سازی مینا تشکیل می‌شود حضور به هم رسانند.  
سهامداران محترم می‌توانند از ساعت ۷:۳۰ صبح همان روز جهت دریافت برگه ورود به جلسه در محل برگزاری مجمع حضور به هم رسانند. همچنین در راستای اجرای ابلاغیه شماره ۱۲۲/۱۲۸۴۴۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ سازمان بورس اوراق بهادار، از سهامداران محترمی که تمایل دارند به‌صورت الکترونیکی در مجمع شرکت کنند دعوت به عمل می‌آید جهت مشاهده و طرح سوالات به تارنمای <https://dima.csdiran.ir> مراجعه نمایند.  
**دستور جلسه:**  
۱- استماع گزارش حسابرس مستقل و بازرس قانونی شرکت برای عملکرد سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹  
۲- استماع گزارش حسابرس مستقل و بازرس قانونی شرکت برای عملکرد سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹  
۳- بررسی و اتخاذ تصمیم نسبت به تصویب صورت وضعیت مالی و صورت سود و زیان (صورت‌های مالی) سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹  
۴- اتخاذ تصمیم در خصوص تقسیم سود  
۵- انتخاب حسابرس مستقل و بازرس قانونی و تعیین حق الزحمه برای سال مالی ۱۴۰۳  
۶- تعیین روزنامه کثیرالانتشار برای درج آگهی‌های شرکت  
۷- تعیین هیئت مدیره و حق حضور ماهیانه اعضای غیرموظف هیئت مدیره و اعضای کمیته‌های تخصصی برای سال مالی ۱۴۰۳  
۸- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی سالیانه صاحبان سهام می‌باشد.  
سهامداران حقوقی می‌توانند شخصاً یا از طریق وکیل یا ارائه وکالت نامه رسمی و یا قائم مقام قانونی شخص حقیقی صاحب سهم و در خصوص سهامداران حقوقی نیز نمایند یا نمایندگان شخص حقوقی صاحب سهم به شرط ارائه مدرک و کالت (اعم از عادی یا رسمی) یا نمایندگی یا امضای صاحبان امضای مجاز شخص حقوقی حضور بهم رسانند.  
**هیئت مدیره شرکت شیشه‌سازی مینا (سهامی عام)**