

پسرهای لاغر

سراغ این ورزش‌ها نروند

روشنک مکی‌ری‌نژاد، متخصص طب ایرانی دربارهٔ اصل سبک زندگی سالم به همشهری می‌گوید: «آب‌هوا، خوردن و آشامیدن، حرکت و سکون (ورزش و بی‌حرکی)، خواب و بیداری، حالات روحی و روانسی، دفع مواد زائد بدن و حفظ مواد ضروری، اصول شش‌گانه طب سنتی هستند که توجه به آنها برای داشتن زندگی سالم ضروری است.» به تأکید مکی‌ری‌نژاد اما در همه افراد نوع ورزش هم مهم است و در این‌باره توضیح می‌دهد: «این روزها اغلب اشخاص سراغ ورزش‌های سنگین و بدنسازی می‌روند و ساعت‌های زیادی در هفته ورزش می‌کنند. در حالی‌که در طب سنتی، ما هر ورزشی را به هر فردی توصیه نمی‌کنیم. توصیه ما این است که هر کس ورزش خود را با توجه به مزاج و همچنین با توجه به بیماری‌های احتمالی که دارد، انتخاب کند. مثلا پسرهای جوان خیلی لاغر نباید ورزش‌های سنگین انجام دهند.»

توصیه کارشناس

سن مناسب تزریق واکسن HPV

متخصصان، بهترین راه دور ماندن از ویروس HPV را پیشگیری می‌دانند که یکی از آنها تزریق واکسن در سنین پایین است؛ نکته‌ای که مهران قهرمانی، دبیر انجمن پاتولوژی ایران هم آن را تأیید می‌کند و به همشهری می‌گوید: «کشورهای پیشرفته این واکسن را از ۹سالگی و در ۳نوبت تزریق می‌کنند. در ایران هم این واکسن به‌صورت موردی وجود دارد اما مردم باید آن را تهیه و تزریق کنند و هنوز در برنامه واکسیناسیون کشوری وجود ندارد.» البته او تأکید می‌کند: «تزریق در سنین پایین بهتر است، اما حتی تا ۴۵سالگی هم می‌توان آن را تزریق کرد. فقط باید این نکته را بدانیم که هر واکسن فقط چند نوع ویروس را پوشش می‌دهد؛ نه همه آنها را. مثلا بعضی از واکسن‌های موجود ۳گانه هستند؛ یعنی تنها ۳نوع ویروس HPV را پوشش می‌دهند و بعضی از واکسن‌ها ۹گانه‌اند؛ یعنی ۹نوع ویروس HPV را پوشش می‌دهند.»



آلودگی هوا تأثیری بر اهداکننده خون ندارد

سیدمتنظر شبر، مدیرکل انتقال خون استان تهران: آلودگی هوا تأثیری بر اهداکننده خون ندارد و بهتر است مردم نسبت به اهدای خون اقدام کنند. اهدای خون یک امر غیرضروری نیست اما مردم با اهدای خون می‌توانند نسبت به نجات جان هموعان خود اقدام کنند.

چای سیاه در جایگاه متهم

آیا ادعای سمی و سرطان‌زا بودن برخی از چای‌های سیاه درست است؟

بیشتر ما ایرانی‌ها عاشق چای

هستیم و برای رفع خستگی، دور همی ... از آن استفاده

می‌کنیم. چای برای خودش، منافع زیادی هم دارد البته، ولی تا به حال دقت کرده‌اید که حتی همین چای که زیاد می‌نوشیم، می‌تواند چه در دسرهایی برای ما ایجاد کند؟ به تازگی برخی از کارشناسان دربارهٔ زیان‌بخش بودن چای‌هایی که تحت نظارت کمتری تولید می‌شوند، نکته‌های هشداردهنده‌ای را مطرح کرده‌اند.

گزارش

آرش نهاوندی

روزنامه‌نگار

صورت مسئله

یکی از متخصصان در شبکه‌های مجازی دلیل تنگی نفس و سرفه‌هایش را مصرف چای‌های داخلی و خارجی دانسته و متوجه شده طبق یک مقاله منتشر شده در سال ۲۰۲۴ عناصر سمی چای‌های ایرانی و خارجی موجود، بیشتر از استانداردها بوده که می‌توانند سرطان‌زا هم باشند.

نکته بغرنج‌تر اینکه او اشاره کرده هرچه نمره TTHQ چای‌ها به یک نزدیک‌تر باشند، شانس سرطان‌زایی‌شان بیشتر است و متأسفانه شانس سرطان‌زایی در بچه‌ها هم با چای ایرانی و هم خارجی به‌شدت بالاست.

طبق مقاله استناد شده، عنصر سمی جیوه، آرسنیک، نیکل، آهن و مس در چای‌های موجود باید با شدت بیشتری مورد نظارت قرار بگیرند. توصیه هم شده تا حد امکان کمتر به بچه‌ها چای بدهید و خودتان هم چای گمرنگ نوشید. البته همه اینها درباره چای سیاه ایرانی و خارجی است. اما آیا این ادعاها درست است؟



وظیفه وزارت بهداشت در قبال آلودگی هوا

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت: قانون‌های پاک‌عمد تا به آن مراکزی که تولیدکننده هوای آلوده هستند، بر می‌گردد و وظیفه وزارت بهداشت توصیه کردن به رعایت امور بهداشتی و درمان بیماران است. در بحث هوای پاک باید قانون اجرا شود تا کمتر با بیماری‌های مرتبط با آلودگی هوا مواجه شویم.

پاسخ به سؤالات پزشکی

بهترین سن برای تست تراکم استخوان

پوکی استخوان، یک بیماری مربوط به دوران میانسالی و سالمندی است که بیش از نیمی از این گروه سنی را درگیر کرده، اما خیلی از افراد اطلاعات اندکی دربارهٔ این بیماری دارند و به همین دلیل در سنینی که لازم است برای انجام تست تراکم استخوان مراجعه کنند، اقدام نمی‌کنند. علیرضا استقامتی، فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم درباره بهترین سن انجام این تست به همشهری می‌گوید: «پوکی استخوان یک بیماری خاموش است و در ظاهر علامتی ندارد و علائم آن تازه در زمان بروز شکستگی استخوان مشاهده می‌شود. بنابراین پزشکان توصیه می‌کنند زنان بعد از ۵۰سالگی و مردان بعد از ۶۰سالگی حتماً برای سنجش تراکم استخوان به پزشک مراجعه کنند تا از سلامت استخوان‌های خود مطمئن شوند یا از تشدید بیماری پیشگیری کنند. شدت بیماری در زنان از ۵۰سالگی به بعد و در آقایان بعد از ۷۵سالگی بیشتر می‌شود.»

خبر روز

این دارو برای سالمندان خطرناک است

استامینوفن به‌طور گسترده به‌عنوان تب‌بر و برای کاهش سردرد و درد و آرتروز استفاده می‌شود و یک داروی بسیار رایج بدون نسخه است. اما یک مطالعه جدید اطلاعات دارویی اعلام کرده که مصرف دوزهای مکرر استامینوفن در افراد ۵۰ساله و بالاتر می‌تواند منجر به افزایش خطر عوارض گوارشی، قلبی-عروقی و کلیوی شود. پروفوسور وینا ژانگ، نویسنده اصلی این مقاله گفته «یکی دیگر از خطرات نگران‌کننده، تأثیر این دارو بر عملکرد کبد است. دوزهای بالا یا استفاده طولانی مدت می‌تواند منجر به مسمومیت کبدی شود و به‌طور بالقوه باعث نارسایی حاد کبدی شود. این امر به‌ویژه در سالمندانی که عملکرد کبد آنها ممکن است به‌دلیل سن یا شرایط قلبی به خطر بیفتد مشکل‌ساز است. افراد مبتلا به بیماری‌های کبدی و کسانی که داروی ضدانعقاد وارفارین مصرف می‌کنند، ممکن است سریع‌تر دچار آسیب کبدی ناشی از مصرف استامینوفن شوند.»



معتبر، چه چای یا هر محصول کشاورزی دیگر، نظارت‌های کیفی از سوی وزارت جهاد کشاورزی انجام می‌گیرد.

البته نگرانی‌های زیادی درباره محصولاتی که خارج از مسیر استاندارد تولید می‌شوند و به‌صورت خرد به فروش می‌رسند وجود دارد؛ چون نمی‌توانیم از کجا آمده و بسته‌بندی شده‌اند.

معمولاً زمانی که از محصولات چای تولید شده در کارخانه‌های صنایع غذایی معتبر خرید می‌کنیم باید نسبت به این قضیه مطمئن باشیم که روند نظارتی روی کشت، برداشت و تولید آنها صورت گرفته است.

احتمال ایجاد بیماری تنفسی و ریوی به وسیله چای آلوده بستگی

دارد به اینکه چای دچار چه نوع آلودگی و سمی باشد. اگر بر فرض چای دچار آلودگی به فلزات سنگین باشد، این فلزات می‌توانند در درازمدت باعث بروز بیماری سرطان در فرد شوند یا مشکلات گوارشی و کبدی ایجاد کنند. البته امکان دارد فرد بر اثر استفاده از چای آلوده دچار مشکلات تنفسی کوتاه‌نیز بشود.

رضا هما یونفر

متخصص تغذیه



چای از محصولات کشاورزی است و از خاک تغذیه می‌کند؛ بنابراین اگر خاک یک منطقه دچار آلودگی باشد، امکان نفوذ آن در محصولی که در آنجا کشت شده وجود دارد.

معمولاً خاک مناطقی که در آنها کشاورزی انجام می‌گیرد با مجوز کشاورزی برای آنها صادر می‌شود، توسط جهاد کشاورزی آزمایش شده و مورد بررسی قرار می‌گیرد. آلودگی محصول نیز پیش از ارائه به بازار مورد بررسی قرار می‌گیرد. در واقع خاک و محصول به‌صورت دوره‌ای آزمایش می‌شوند. به‌طور کلی می‌توان گفت که در محصولات برندهای

چرا کودکان نباید چای بنوشند؟

به‌دلیل وجود ترکیبات محرک در قهوه و چای توصیه نمی‌کنیم که کودکان زیر سن بلوغ آنها را مصرف کنند. این ترکیبات محرکی که در چای وجود دارد باعث بروز مشکلاتی نظیر بی‌قراری و عدم تمرکز در کودکان می‌شود. اما در نوجوانان و جوانان مصرف چای مشکلی ندارد.

آگهی مزایده عمومی فروش سهام

شرکت سرمایه‌گذاری توسعه پیشرو رفاه پردیس

شماره ۱۴۰۳/۰۴

بانک رفاه کارگران
REFAH KARGARAN BANK



بانک رفاه کارگران در نظر دارد نسبت به فروش ۱۰۰ درصد از سهام شرکت سرمایه‌گذاری توسعه پیشرو رفاه پردیس به تعداد ۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ سهم به ارزش ۵,۴۶۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال از طریق برگزاری مزایده عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی دیصلاح اقدام نماید.

متقاضیان خرید سهام مزبور می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۲ با در دست داشتن معرفی‌نامه کتبی مشتمل بر درج شماره شناسه ملی (اشخاص حقوقی) به همراه کد ملی (اشخاص حقیقی) در ساعات اداری به اداره سرمایه‌گذاری و امور مجامع شرکت‌ها بانک، به آدرس: تهران، بلوار کشاورز، رو به روی بیمارستان پارس، ساختمان بانک رفاه کارگران، اداره سرمایه‌گذاری و امور مجامع شرکت‌ها بانک مراجعه و اسناد مزایده را دریافت نمایند. (شماره‌های تماس: ۰۲۱۴۱۳۷۳۲۸۴ - ۰۲۱۴۱۳۷۳۳۱۰)

شرایط شرکت در مزایده:

۱- ارزش پایه معامله و شرایط پرداخت ثمن معامله به شرح جدول ذیل به اطلاع متقاضیان می‌رسد.

نام شرکت	سرمایه‌گذاری توسعه پیشرو رفاه پردیس
سرمایه ثبت شده	۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
تعداد سهام قابل واگذاری	۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
قیمت پایه کل سهام قابل واگذاری	۵,۴۶۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
مبلغ سپرده شرکت در مزایده	۱۶۳,۸۹۰,۰۰۰,۰۰۰
شرایط واگذاری (۱)	۳۰٪ نقد (حصه نقدی) و الباقی اقساط ۶ ماهه طی ۳ سال با نرخ سود ۲۳ درصد سالانه

(۱) قیمت اعلامی، قیمت پایه بوده و اولویت واگذاری به ترتیب:

۱- با خریدارانی است که متقاضی خرید نقدی بوده و قیمتی بالاتر از قیمت پایه را پیشنهاد نمایند.

۲- با خریدارانی است که حصه نقدی بیشتر و قیمتی بالاتر از قیمت پایه را پیشنهاد نمایند.

۲- سپرده شرکت در مزایده معادل ۱۰ درصد ارزش حصه نقدی ثمن معامله می‌باشد که می‌بایستی بصورت وجه نقد واریزی به حساب شماره ۵۰۰۰۰۱۴ به نام اداره حسابداری نزد شعبه پردیس بانک رفاه کارگران یا ضمانتنامه بانکی معتبر، غیر از بانک رفاه کارگران با اعتبار سه ماهه بصورت عندالمطالبه قابل تمدید و بی قید و شرط ارائه گردد. حق فروشنده جهت بررسی، قبول یا رد و درخواست اصلاح متن ضمانتنامه در مهلت محدود، محفوظ و متقاضی مکلف به رعایت آن است.

۳- متقاضیان می‌بایست پیشنهادات خود را نسبت به کل سهام عرضه شده، حداکثر تا پایان وقت اداری روز **دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۳** به نشانی اعلام شده فوق تحویل و رسید دریافت نمایند. بدیهی است به پیشنهادهاتی که بعد از موعد مقرر واصل گردد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۴- شرکت در مزایده به معنی اطلاع و آگاهی کامل متقاضی نسبت به شرایط شرکت بوده و خریدار با شرکت در مزایده کلیه اختیارات خصوصاً خیار غبن ولو فاحش را از سوی خود سلب و اسقاط می‌نماید.

۵- چنانچه برنده مزایده ظرف مهلت مقرر از تاریخ ابلاغ توسط مزایده‌گذار نسبت به امضای قرارداد تدوین شده توسط حوزه حقوقی بانک و پرداخت بخش نقدی ثمن معامله و ارائه اسناد تضمین اقدام نماید، هیچگونه ادعایی نسبت به سپرده شرکت در مزایده نخواهد داشت و مزایده‌گذار می‌تواند ضمانت‌نامه بانکی ارائه شده را به نفع خود ضبط نماید.

۶- پاکت‌های مزایده در **ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۵** در سالن جلسات بانک واقع در تهران، خیابان ولیعصر(عج)، نرسیده به میدان ونک، ساختمان بانک رفاه کارگران مفتوح خواهد گردید. حضور پیشنهاد دهندگان یا نماینده قانونی آنان در جلسه با ارائه مدارک شناسایی یا معرفی‌نامه معتبر، مجاز می‌باشد. در جلسه مزبور صرفاً خریداران حائز رتبه‌های اول و دوم معرفی گردیده و برنده نهایی متعاقباً اعلام خواهد شد.

۷- استرداد سپرده شرکت در مزایده برنده دوم (وجه نقد/ضمانتنامه بانکی معتبر- وفق بند ۲) منوط به انعقاد قرارداد و تسویه کامل بخش نقدی ثمن معامله و دریافت اسناد تضمین از برنده اول مزایده می‌باشد. سپرده شرکت در مزایده سایر مزایده‌گران پس از برگزاری جلسه مزایده مسترد می‌گردد.

۸- فروشنده در رد یا قبول هر یک از/ کلیه پیشنهادات واصله مختار است.

آگهی مزایده عمومی فروش سهام

شرکت دخانیات ایران

شماره ۱۴۰۳/۰۴

بانک رفاه کارگران
REFAH KARGARAN BANK



بانک رفاه کارگران در نظر دارد نسبت به فروش ۱۵,۶۴ درصد از سهام شرکت دخانیات ایران به تعداد ۱,۳۵۷,۸۷۰,۱۶۹ سهم به ارزش ۷۰,۰۹۱,۹۰۰,۲۵۳,۶۱۱ ریال از طریق برگزاری مزایده عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی دیصلاح اقدام نماید.

متقاضیان خرید سهام مزبور می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز **شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۱** با در دست داشتن معرفی‌نامه کتبی مشتمل بر درج شماره شناسه ملی (اشخاص حقوقی) به همراه کد ملی (اشخاص حقیقی) در ساعات اداری به اداره سرمایه‌گذاری و امور مجامع شرکت‌ها بانک، به آدرس: تهران، بلوار کشاورز، رو به روی بیمارستان پارس، ساختمان بانک رفاه کارگران، اداره سرمایه‌گذاری و امور مجامع شرکت‌ها بانک مراجعه و اسناد مزایده را دریافت نمایند. (شماره‌های تماس: ۰۲۱۴۱۳۷۳۲۸۴ - ۰۲۱۴۱۳۷۳۳۱۰)

شرایط شرکت در مزایده:

۱- ارزش پایه معامله و شرایط پرداخت ثمن معامله به شرح جدول ذیل به اطلاع متقاضیان می‌رسد.

نام شرکت	دخانیات ایران
سرمایه ثبت شده	۸,۶۸۳,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰
تعداد سهام قابل واگذاری	۱,۳۵۷,۸۷۰,۱۶۹
قیمت پایه کل سهام قابل واگذاری	۷۰,۰۹۱,۹۰۰,۲۵۳,۶۱۱
مبلغ سپرده شرکت در مزایده	۲,۱۰۲,۷۵۷,۰۰۷,۶۰۸
شرایط واگذاری (۱)	۳۰٪ نقد (حصه نقدی) و الباقی اقساط ۳ ماهه طی ۵ سال با نرخ سود ۲۳ درصد سالانه

(۱) قیمت اعلامی، قیمت پایه بوده و اولویت واگذاری به ترتیب:

۱- با خریدارانی است که متقاضی خرید نقدی بوده و قیمتی بالاتر از قیمت پایه را پیشنهاد نمایند.

۲- با خریدارانی است که حصه نقدی بیشتر و قیمتی بالاتر از قیمت پایه را پیشنهاد نمایند.

۲- سپرده شرکت در مزایده معادل ۱۰ درصد ارزش حصه نقدی ثمن معامله می‌باشد که می‌بایستی بصورت وجه نقد واریزی به حساب شماره ۵۰۰۰۰۱۴ به نام اداره حسابداری نزد شعبه پردیس بانک رفاه کارگران یا ضمانتنامه بانکی معتبر، غیر از بانک رفاه کارگران با اعتبار سه ماهه بصورت عندالمطالبه قابل تمدید و بی قید و شرط ارائه گردد. حق فروشنده جهت بررسی، قبول یا رد و درخواست اصلاح متن ضمانتنامه در مهلت محدود، محفوظ و متقاضی مکلف به رعایت آن است.

۳- متقاضیان می‌بایست پیشنهادات خود را نسبت به کل سهام عرضه شده، حداکثر تا پایان وقت اداری روز **یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۲** به نشانی اعلام شده فوق تحویل و رسید دریافت نمایند. بدیهی است به پیشنهادهاتی که بعد از موعد مقرر واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۴- شرکت در مزایده به معنی اطلاع و آگاهی کامل متقاضی نسبت به شرایط شرکت بوده و خریدار با شرکت در مزایده کلیه اختیارات خصوصاً خیار غبن ولو فاحش را از سوی خود سلب و اسقاط می‌نماید.

۵- چنانچه برنده مزایده ظرف مهلت مقرر از تاریخ ابلاغ توسط مزایده‌گذار نسبت به امضای قرارداد تدوین شده توسط حوزه حقوقی بانک و پرداخت بخش نقدی ثمن معامله و ارائه اسناد تضمین اقدام نماید، هیچگونه ادعایی نسبت به سپرده شرکت در مزایده نخواهد داشت و مزایده‌گذار می‌تواند ضمانت‌نامه بانکی ارائه شده را به نفع خود ضبط نماید.

۶- پاکت‌های مزایده در **ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۸** در سالن جلسات بانک واقع در تهران، خیابان ولیعصر(عج)، نرسیده به میدان ونک، ساختمان بانک رفاه کارگران مفتوح خواهد گردید. حضور پیشنهاد دهندگان یا نماینده قانونی آنان در جلسه با ارائه مدارک شناسایی یا معرفی‌نامه معتبر، مجاز می‌باشد. در جلسه مزبور صرفاً خریداران حائز رتبه‌های اول و دوم معرفی گردیده و برنده نهایی متعاقباً اعلام خواهد شد.

۷- استرداد سپرده شرکت در مزایده برنده دوم (وجه نقد/ضمانتنامه بانکی معتبر- وفق بند ۲) منوط به انعقاد قرارداد و تسویه کامل بخش نقدی ثمن معامله و دریافت اسناد تضمین از برنده اول مزایده می‌باشد. سپرده شرکت در مزایده سایر مزایده‌گران پس از برگزاری جلسه مزایده مسترد می‌گردد.

۸- فروشنده در رد یا قبول هر یک از/ کلیه پیشنهادات واصله مختار است.