

روزانه جقدر ویتامین دی نیاز داریم؟

کمبود ویتامین D در بدن می تواند منجر به ضعف سیستم ایمنی بدن، دردهای مزمن عضلانی و استخوانی، بروز پوکی استخوان، ضعف و خستگی همیشگی، افزایش خطر بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌ها شود. به همین دلیل تامین میزان کافی آن هم به تقویت سیستم ایمنی بدن و هم محافظت از بدن در برابر پوکی استخوان، پیشگیری از بیماری‌های قلبی، بیماری‌های عفونی و بیماری‌های خودایمنی کمک می کند.

نوزادان صفر تا ۲ ماهه

روزانه ۴۰۰ واحد بین المللی

منبع ویتامین D برای نوزادان شیر مادر است.

کودکان تا ۱۳ سال

روزانه ۶۰۰ واحد

نور آفتاب و مصرف لبنیات مثل شیر و مایه‌های چرب تامین کننده ویتامین D برای این کودکان است.

نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ سال

روزانه ۶۰۰ واحد

رشد سریع در این سن باعث افزایش نیاز به ویتامین D می‌شود. مصرف لبنیات تامین کننده ویتامین D برای این کودکان است.

بزرگسالان ۱۹ تا ۷۰ سال

روزانه ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد

اگر کمتر در معرض نور خورشید هستید ممکن است نیاز به مکمل بیشتر باشد.

سالمدان بالاتر از ۷۰ سال

نیاز ویژه سالمندان به ویتامین بیشتر، افزایش خطر پوکی استخوان و کاهش جذب ویتامین D از طریق آفتاب است.



همه گلودردها آنتی بیوتیک نمی خواهد

قیام مراد، سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت: بسیاری از گلودردها عامل باکتریایی ندارند و ناشی از ویروس هستند. ویروس‌ها هم به‌ندرت نیاز به درمان با آنتی‌بیوتیک دارند و تشخیص اینکه گلودرد ویروسی یا باکتریایی است، تنها از طریق معاینه پزشک امکان‌پذیر است.

نبرد با تب حیوانی

تب مالت امسال کمی بیشتر شده و لازم است در استفاده از لبنیات سنتی تجدیدنظر کنیم



عکس: هشتوناری حامد خورشیدی

گزارش | آرش نهاوندی

روزنامه‌نگار

ظاهرا ابتلا به تسب مالت، یک بیماری مشترک که می‌تواند از دام به انسان منتقل شود، زیاد شده. اما چطور؟ غالبا به دلیل استفاده از لبنیات‌های سنتی و فله‌ای. در این باره یک تفکر غلط وجود دارد که باورش کرده‌ایم که این نوع لبنیات سالم‌تر و غنی‌تر است. اما همه اینها اشتباه است و سراسر غلط. لبنیات سنتی یا سنتوریزه نمی‌شود و احتمال ابتلای افراد مصرف‌کننده از این لبنیات به تب مالت وجود دارد. در این باره بیشتر بخوانیم و بیشتر بدانیم.

افزایش نگران‌کننده آمار جهانی تب مالت

دکتر محمدرضا شیرزادی؛ رئیس اداره پیشگیری و کنترل بیماری‌های قابل انتقال دام به انسان وزارت بهداشت

■ در گذشته پیش‌بینی می‌شد سالانه حدود ۵۰۰ هزار مورد تب مالت در دنیا رخ دهد، اما اکنون این تعداد به حدود ۱.۵ تا ۲ میلیون نفر در سال رسیده است.

■ میزان بروز بیماری تب مالت در ایران در سطح ملی حدود ۲۵ در هر ۱۰۰ هزار نفر است، اما در برخی مناطق، مانند استان لرستان، این رقم به ۸۷ مورد در هر ۱۰۰ هزار نفر می‌رسد که نشان‌دهنده یک مشکل جدی است. ■ میزان مرگومیر ناشی از تب مالت معمولا کمتر از یک درصد است، البته این نکته نباید باعث کم‌توجهی به بیماری شود.

عوارض در صورت عدم تشخیص ب موقع



اختلالات عصبی و چرک در ستون مهره‌ها



عفونت ستون فقرات



ابتلا به بیماری‌های دریچه قلب

۱۸۰۰۰ نفر

ابتلا به تب مالت تا به حال

عوارض در صورت تشخیص ب موقع



اختلالات عصبی و چرک در ستون مهره‌ها



عفونت ستون فقرات



ابتلا به بیماری‌های دریچه قلب

۲۱۰۰۰ نفر

ابتلا به تب مالت در سال گذشته

■ تماس مستقیم از راه ملتحمه چشم (کونژنکتیو) ■ تماس خراش‌ها و جراحات پوست با ترشحات، مواد دفعی یا بافت‌های حیوانات آلوده یا اشیای آغشته به ترشحات عفونی ■ مصرف بافت‌ها، مواد غذایی یا مایعات حاوی باکتری ■ بروسا مانند شیر خام و فرآورده‌های لبنی آلوده خصوصا پنیر تازه، خامه و سرشیر

۱۸۰۰۰ نفر

ابتلا به تب مالت تا به حال

عوارض در صورت تشخیص ب موقع



مزمن؛ با تب، سرفه، درد مفاصل، کمردرد و سایر علائم



تب دار خا؛ با عوارض موضعی مانند تورم مفاصل



حاد؛ با تب ناگهانی و احساس بدن درد

واکسن آنفلوآنزا جقدر تاریخ انقضا دارد؟

بهمن صبور، رئیس انجمن داروسازان: با موج دوم آنفلوآنزا مواجهیم و مردم با توجه به تشخیص پزشک معالج خود می‌توانند واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. نگرانی از تاریخ انقضا هم نداشته باشند، چون تمام این واکسن‌های آنفلوآنزا حدودا یک سال تاریخ انقضا دارد و مشکلی در این خصوص وجود نخواهد داشت.



خوراکی‌ای که عمر را کوتاه می‌کند

انتخاب رژیم‌های غذایی بد می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را افزایش دهد و عملکردهای حیاتی بدن را مختل و در برخی موارد حتی طول عمر را کوتاه کند. در این مطلب به ۵ خوراکی رایجی که بر سلامت و طول عمر تأثیر منفی دارند آشنا شوید.

۱ | فرآوری شده

نتایج یک مطالعه در سال ۲۰۱۰ به‌وضوح نشان داد که مصرف گوشت قرمز و فرآوری‌شده (مانند سلامی، مرغ منجمد یا سوسیس) با افزایش قابل توجه میزان مرگ‌ومیر، خطر سرطان و افزایش خطب بیماری‌های قلبی مرتبط است. این گوشت‌ها سرشار از چربی‌های اشباع‌شده و سدیم هستند و به بروز فشار خون کمک می‌کنند.

۲ | نوشیدنی‌های قندی

مصرف نوشابه‌های گازدار، انرژی‌زا و سایر نوشیدنی‌های حاوی قند منجر به افزایش وزن، مقاومت در مقابل انسولین و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و مشکلات کبدی می‌شود. سال ۲۰۲۱ اعلام شد این نوشیدنی‌ها به‌دلیل کمک به بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و بیماری‌های مرتبط با چاقی عامل بیش از ۱۸۴ هزار مرگ در سراسر جهان است.

۳ | غلات تصفیه‌شده

غلات تصفیه‌شده مانند نان، برنج سفید و ماکارونی که فاقد مواد مغذی ضروری مانند فیبر، ویتامین و مواد معدنی است، باعث افزایش و کاهش سریع قند خون می‌شود و به مرور خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و چاقی را افزایش می‌دهد.

۴ | غذاهای سرخ‌شده

فست‌فود از مضرترین غذاها برای سلامت است. این غذاهای سرخ‌شده اغلب در روغن‌هایی با چربی ترانس سرخ می‌شوند که عامل افزایش سطح کلسترول بد (LDL) و کاهش کلسترول خوب (HDL) هستند و خطر بیماری قلبی و سکتة را افزایش می‌دهند.

۵ | تنقلات بسته‌بندی شده

چیپس، کراک و سایر تنقلات بسته‌بندی‌شده مملو از افزودنی‌های ناسالم، نگهدارنده‌ها و نمک هستند. مصرف بیش از حد سدیم کلرید (نمک خوراکی) در این تنقلات می‌تواند منجر به فشار خون بالا، مشکلات کلیوی و افزایش خطر سکتة شود.

آگهی مزایده عمومی فروش سهام

شرکت توسعه لويزان

شماره ۱۴۰۳/۰۲

بانک رفاه کارگران در نظر دارد نسبت به فروش ۱۵٫۶ درصد از سهام شرکت توسعه لويزان(سهامی خاص) به تعداد ۱۰٫۵۶۰ سهم به ارزش ۱٫۸۹۷٫۷۶۵٫۶۷۹٫۰۴۰ ریال از طریق برگزاری مزایده عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی ذیصلاح اقدام نماید. متقاضیان خرید سهام مزبور می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز **دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۱** با در دست داشتن معرفی‌نامه کتبی مشتمل بر درج شماره شناسه ملی (اشخاص حقوقی) که 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: ۰۲۱۴۱۳۷۳۳۱۰ - ۰۲۱۴۱۳۷۳۳۰۴).

شرایط شرکت در مزایده:

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

نام شرکت	شرکت توسعه لويزان (سهامی خاص)
سرمایه ثبت شده	۳۳۶٫۶۰۰٫۰۰۰٫۰۰۰
تعداد سهام قابل واگذاری	۱۰٫۵۶۰
قیمت پایه کل سهام قابل واگذاری^(۱)	۱٫۸۹۷٫۷۶۵٫۶۷۹٫۰۴۰
مبلغ سپرده شرکت در مزایده	۱۸٫۹۷۷٫۶۵۶٫۷۹۰
شرایط واگذاری	۹۰ درصد نقد و الباقی اقساط ۳ ماهه طی ۳ سال با نرخ ۲۳ درصد
^(۱) قیمت پایه به ازای هر سهم معادل ۱۷۹٫۷۱۲/۶۵۹ ریال در نظر گرفته شده است که منطبق با قیمت پایه کل اعلامی در گزارش ارزشگذاری کانون کارشناسان رسمی دادگستری به تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۱ بوده و براساس روش ارزش روز خالص دارایی‌ها محاسبه گردیده است. بدیهی است؛ بالاترین قیمت پیشنهادی در مزایده، مبنای ثمن معامله قرار گرفته و اولویت با متقاضیانی خواهد بود که قیمت بالاتری را پیشنهاد دهند.	

۲- سپرده شرکت در مزایده معادل ۱۰ درصد ارزش کل سهام قابل واگذاری 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 **پنج‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۴** 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 خصوصا خیار غین 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 ننماید، هیچگونه ادعایی نسبت به سپرده شرکت در مزایده نخواهد داشت و مزایده‌گذار می‌تواند ضمانت نامه بانکی ارائه شده را به نفع خود ضبط نماید.

۶- پاکت‌های مزایده در ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۱ 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 معرفی نامه معتبر، مجاز می‌باشد. در جلسه مزبور صرفا خریداران حائز رتبه‌های اول و دوم معرفی گردیده و برنده نهایی متعاقبا اعلام خواهد شد.

۷- استرداد سپرده شرکت در مزایده برنده دوم(وجه نقد/ضمانتنامه بانکی معتبر-وقف بند ۲) منوط به انعقاد قرارداد و تسویه کامل بخش نقدی ثمن معامله و ارائه 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 صنعت و معدن اپال پارسیان سنگان (سهامی خاص)

شماره ۱۴۰۳/۰۳

بانک رفاه کارگران در نظر دارد نسبت به فروش ۱۴٫۲۵ درصد از سهام شرکت صنعتی معدنی اپال پارسیان سنگان(سهامی خاص) به تعداد ۵٫۵۳۹٫۸۳۰٫۰۰۰ سهم به ارزش ۱۰۵٫۷۷۹٫۷۲۹٫۹۵۲٫۰۰۰ ریال از طریق برگزاری مزایده عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی ذیصلاح اقدام نماید. متقاضیان خرید سهام مزبور می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۳ با در دست داشتن معرفی‌نامه کتبی مشتمل بر درج شماره شناسه ملی (اشخاص حقوقی) که 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: ۰۲۱۴۱۳۷۳۳۱۰ - ۰۲۱۴۱۳۷۳۳۰۴).

شرایط شرکت در مزایده:

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

نام شرکت	شرکت صنعتی و معدنی اپال پارسیان سنگان (سهامی خاص)
سرمایه ثبت شده	۳۸٫۸۷۶٫۰۰۰٫۰۰۰٫۰۰۰
تعداد سهام قابل واگذاری	۵٫۵۳۹٫۸۳۰٫۰۰۰
قیمت پایه کل سهام قابل واگذاری	۱۰۵٫۷۷۹٫۷۲۹٫۹۵۲٫۰۰۰
مبلغ سپرده شرکت در مزایده	۲٫۱۱۵٫۵۹۴٫۵۹۹٫۰۴۰
شرایط واگذاری^(۱)	۲۰٪ نقد (حصه نقدی) و الباقی اقساط ۶ ماهه طی ۵ سال با نرخ سود ۲۳ درصد سالانه
^(۱) قیمت اعلامی، قیمت پایه بوده و اولویت واگذاری به ترتیب: <p>۱- با خریدارانی است که متقاضی خرید نقدی بوده و قیمتی بالاتر از قیمت پایه را پیشنهاد نمایند.</p> <p>۲- با خریدارانی است که حصه نقدی بیشتر و قیمتی بالاتر از قیمت پایه را پیشنهاد نمایند.</p>	

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 **شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۶** 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 خصوصا خیار غین 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 ننماید، هیچگونه ادعایی نسبت به سپرده شرکت در مزایده نخواهد داشت و مزایده‌گذار می‌تواند ضمانت نامه بانکی ارائه شده را به نفع خود ضبط نماید.

۶- پاکت‌های مزایده در ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۳ 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 معرفی نامه معتبر، مجاز می‌باشد. در جلسه مزبور صرفا خریداران حائز رتبه‌های اول و دوم معرفی گردیده و برنده نهایی متعاقبا اعلام خواهد شد.

۷- استرداد سپرده شرکت در مزایده برنده دوم(وجه نقد/ضمانتنامه بانکی معتبر-وقف 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.