

تغذیه	آرش نیاوندی؛ روزنامه‌نگار
-------	---------------------------

نوشیدنی‌هایی که چربی‌زا هستند

یکی از بدقلق‌ترین انواع چربی‌ها در دوره کاهش وزن، چربی شکم است، زیرا معمولاً به‌سرعت در ناحیه شکم، انباشته می‌شود. شاید تصور می‌کردید که استعداد ژنتیک، نوسانات هورمونی و غذاهای ناسالم از عوامل ایجاد چربی شکمی باشند، اما نوشیدنی‌ها هم در این زمینه مؤثرند؛ یعنی دقیقاً همان نوشیدنی‌های سرشار از کالری و قند بالا. همین‌طور قهوه‌ای سرشار از شکر یا اسموتی‌هایی که به نظر می‌رسد به مدیریت وزن کمک می‌کنند، اما حاوی مقادیر زیادی شیر، ماست، شکر و انواع توت یا موز هستند که آن را به یک وعده غذایی کامل و سنگین تبدیل می‌کنند. بستنی و میلک‌شک‌های شکلاتی هم به‌دلیل داشتن شکریرینی و چربی، کالری بالایی دارند. بهتر است بدانید که داشتن رژیم غذایی گیاهی با مقادیر زیاد میوه، سبزی و حبوبات می‌تواند به کاهش چربی شکم کمک کند.

پاسخ به سؤالات پزشکی	پروانه بندپی؛ روزنامه‌نگار
----------------------	----------------------------

فرق آنفلوآنزا، سرماخوردگی و کرونا

کارشناسان مشترک بودن برخی علائم بیماری‌های ویروسی را علت به اشتباه افتادن افراد و حتی برخی پزشکان عنوان می‌کنند، اما به گفته آمیتیس رضانی، دبیر انجمن متخصصان بیماری‌های عفونی ایران، تشخیص علائم این بیماری‌ها خیلی هم کار دشواری نیست: «فرد مبتلا به ویروس سرماخوردگی دچار آبریزش بینی، گرفتگی بینی، آبریزش چشم، گلودرد خفیف، تب خفیف(و در مواردی بدون تب)، سردرد خفیف و سوزش گلو می‌شود و زندگی فرد مختل نمی‌شود. ویروس کرونا هم علائم سرماخوردگی را دارد، ولی شدتش تا حدودی بیشتر است و ممکن است فرد بویایی و چشایی خود را از دست بدهد.» به گفته این پزشک، علائم آنفلوآنزا کمی پرسروصداتر از ویروس دیگر است و نشانه‌ها سریع‌تر بروز می‌کنند. تب در آنفلوآنزا بالا و ناگهانی است، فرد حال عمومی خوبی ندارد و نمی‌تواند کارهای روزمره‌اش را انجام دهد. خستگی شدید، بدن درد شدید، سرفه‌های خشک، گلودرد، سردرد و گاهی لرز همراه با تب از علائم اصلی این ویروس هستند.



دروغی به نام ویروس جدید چین

فرشید رضایی، مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت؛ ویروس متاپنوموویروس (HMPV)، یکی از ده‌ه‌اویروسی است که باعث سرماخوردگی در انسان می‌شود، اما با شایعه‌سازی تلاش کردند HMPV را به‌عنوان یک ویروس جدید معرفی کنند؛ درحالی‌که حداقل ۶۰ سال است برای جامعه پزشکی شناخته شده است.

خون تازه در رگ‌های سلامت

یک میلیارد دلار از صندوق توسعه ارزی و ۲۵همت اوراق به حوزه سلامت می‌رسد



طرح: بهرام پوری



موفقیت پیوند قلب اطفال در کشور

محمد رئیس‌زاده، رئیس سازمان نظام پزشکی؛ در سال‌های اخیر بالای ۲۲۰ پیوند قلب موفق اطفال انجام شده است. در دوران کرونا هم ۶۳ پیوند موفق داشتیم و در دنیا رتبه یک شدیم که دستاورد بزرگی بود. نکته عجیب اینکه تیم جراحان ۱۴۰ میلیون تومان می‌گیرند که رقم بسیار پایینی است.

یامسنول

جبران عقب‌ماندگی‌های حوزه سلامت

سلمان اسحاقی، سخنگوی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس درباره منابع مالی که می‌تواند مردمی بر مشکلات اقتصادی حوزه سلامت به ویژه دارو و تجهیزات پزشکی باشد، به همشهری گفت: «وزیر بهداشت در نشست ۱۸ دی از موافقت رهبر معظم انقلاب با تخصیص یک میلیارد دلار از صندوق توسعه ملی برای حوزه بهداشت و درمان خبر داد که از این میزان قرار است ۷۰۰ میلیون دلار به حوزه دارو اختصاص پیدا کند.» او درباره تأثیر اختصاص این ارز توضیح داد: «بارها درباره مشکلات دارو، تجهیزات و ملزومات پزشکی تذکر داده و پیگیری کرده بودیم و این تخصیص هم حاکی از پیگیری جدی وزیر بهداشت برای پاسخ به چالش‌های این حوزه است. به این دلیل که اگر ارز دولتی از تجهیزات و ملزومات پزشکی هم حذف شود، خدمات درمانی ۱۰ برابر گران‌تر خواهد شد. زیرساخت و توانایی بیمه‌ها هم برای جبران این افزایش قیمت جوابگو نیست و به ناچار این هزینه به جیب بیماران تحمیل خواهد شد.»

آمار کمبود دارو در کشور
به گفته اسحاقی در حال حاضر در بازار دارویی کشور ۱۱۶ قلم کمبود وجود دارد و تخصیص نیافتن بموقع ارز مشکل را بیشتر خواهد کرد. بی‌توجهی کافی به این حوزه هم می‌تواند منجر به افزایش چندین برابری کمبودها طی ماه‌های آتی شود؛ به همین دلیل اختصاص یک میلیارد می‌تواند جلوی این بحران را بگیرد. سخنگوی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس درباره اختصاص ۲۵ هزار میلیارد تومان از مطالبات تأمین اجتماعی به وزارت بهداشت هم عنوان کرد: «این مسئله گام خوبی برای کاهش مشکلات مالی این وزار تخانه است.»

راهکار خروج

اسحاقی درباره راهکارهای خروج از وضعیت کنونی و حل چالش‌های حوزه سلامت بیان کرد: «دولت باید از منابع درآمدی خود مثل نفت که در واقع منابع مردم است ساماندهی این بخش را رقم بزند. اگر مردم این منابع را مطالبه نمی‌کنند به دلیل اعتمادی است که به دولت دارند و اینکه این بودجه در حوزه‌های اساسی و زیرساختی هزینه شود. یکی از تأکیدات مقام معظم رهبری هم این بوده که بیماران نباید دغدغه‌ای به جز بیماری داشته باشد. بنابراین ضرورت دارد دولت با منابع در اختیار، هزینه‌های درمان را برای مردم به حداقل برساند.»

آگهی مزایده عمومی فروش سهام

شرکت صنعت و معدن اپال پارسیان سنگان (سهام خاص)

شماره ۱۴۰۳/۰۳

بانک رفاه کارگران در نظر دارد نسبت به فروش **۱۴/۲۵ درصد از سهام شرکت صنعتی و 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 یا 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: ۰۲۱۴۱۳۷۳۳۳۱۰ - ۰۲۱۴۱۳۷۳۳۳۱۰).

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 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 ضمانت نامی بانک 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 صرفاً خریداران حائز رتبه‌های اول و دوم معرفی گردیده و برنده نهایی متعاقباً اعلام خواهد شد.

۷- استرداد سپرده شرکت در مزایده برنده (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.

آگهی مزایده عمومی فروش سهام

شرکت توسعه لویزان

شماره ۱۴۰۳/۰۲

بانک رفاه کارگران در نظر دارد نسبت به فروش **۱۵/۶ درصد از سهام شرکت توسعه لویزان(سهامی خاص)** به تعداد **۱۰۰۵۶۰ 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** یا 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: ۰۲۱۴۱۳۷۳۳۱۰ - ۰۲۱۴۱۳۷۳۳۳۰۴).

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 لویزان (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 خلاص 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 ۱ 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 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 ضمانت نامه بانکی ارائه شده را به نفع خود ضبط نماید.

۶- پاکت‌های مزایده در **ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۰** 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 صرفاً خریداران حائز رتبه‌های اول و دوم معرفی گردیده و برنده نهایی متعاقباً اعلام خواهد شد.

۷- استرداد سپرده شرکت در مزایده برنده (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.