



تاریخ	۱۴
دی	۱۴۰۱
چهارشنبه	

## هر شماره معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: ویتامین دی (D)



صفحه	۶
شماره	۳۵۴۴
سال	بیست و هشتم

### سلامت

## اهمیت مصرف مکمل ویتامین D در دانش آموزان



سایت دانشگاه علوم پزشکی شیراز می نویسد: ویتامین D به نام ویتامین نور خورشید نیز شناخته می شود. این ویتامین به طور طبیعی در اثر تابش نور خورشید بر سطح پوست ساخته می شود. ویتامین D یکی از ویتامین های محلول در چربی است که در رشد و سلامت استخوان نقش اساسی دارد و از طریق تاثیر بر غدد پارائتیروئید، استخوان و روده، هموستاز کلسیم و فسفر را تنظیم می کند. علاوه بر نقش اسکلتی، به نظر می رسد که این ویتامین در پیشگیری از ایجاد دیابت، افزایش فشار خون، مولتیپل اسکلروز (MS) و سرطان نیز نقش داشته باشد. یک میلیارد نفر در دنیا مبتلا به کمبود ویتامین D هستند و این چالش هم در کشورهای در حال توسعه و هم کشورهای توسعه یافته، صرف نظر از سن یا وضعیت سلامتی شایع است. اغلب افراد از کمبود این ویتامین بی اطلاع هستند؛ زیرا علائم آن، اغلب

سایت دانشگاه علوم پزشکی شیراز می نویسد: ویتامین D به نام ویتامین نور خورشید نیز شناخته می شود. این ویتامین به طور طبیعی در اثر تابش نور خورشید بر سطح پوست ساخته می شود. ویتامین D یکی از ویتامین های محلول در چربی است که در رشد و سلامت استخوان نقش اساسی دارد و از طریق تاثیر بر غدد پارائتیروئید، استخوان و روده، هموستاز کلسیم و فسفر را تنظیم می کند. علاوه بر نقش اسکلتی، به نظر می رسد که این ویتامین در پیشگیری از ایجاد دیابت، افزایش فشار خون، مولتیپل اسکلروز (MS) و سرطان نیز نقش داشته باشد. یک میلیارد نفر در دنیا مبتلا به کمبود ویتامین D هستند و این چالش هم در کشورهای در حال توسعه و هم کشورهای توسعه یافته، صرف نظر از سن یا وضعیت سلامتی شایع است. اغلب افراد از کمبود این ویتامین بی اطلاع هستند؛ زیرا علائم آن، اغلب



خفیف و نامشخص است. یعنی به سختی می توان دریافت این علائم ناشی از کمبود ویتامین D است یا علت دیگری دارد. تنها راه تشخیص درست کمبود ویتامین D، انجام آزمایش های تشخیصی است. عواملی که در بروز کمبود ویتامین D موثر است را می توان شامل کهولت سن، تیره بودن رنگ پوست، اضافه وزن و چاقی، استفاده دایمی از کرم ضد آفتاب، اختلالاتی همچون بیماری کرون، سلیاک و بیماری های مزمن کبد یا کلیه عنوان کرد.

ویتامین دی (کلسیفرول) یک ویتامین محلول در چربی است، یعنی در بافت های چربی بدن ذخیره می شود. ویتامین دی به طور طبیعی در بعضی غذاها وجود دارد، به بعضی غذاها اضافه می شود و به صورت مکمل نیز در دسترس است. همچنین تاییدن اشعه فرابنفش (UV) نور خورشید به پوست باعث ساخت ویتامین دی در بدن می شود.

### ویتامین دی (D) چیست

ویتامین دی در افزایش جذب کلسیم در روده و تنظیم غلظت کافی کلسیم و فسفات در خون، باعث استخوان سازی طبیعی می شود. این ویتامین برای رشد و بازسازی استخوان ضروری است. کمبود ویتامین دی باعث می شود استخوان ها نازک، شکننده یا بدشکل شوند. ویتامین دی کافی از ابتلا به راشیتیسم (یک بیماری مربوط به رشد استخوان ها) در کودکان و استئومالاسی (نرم استخوانی) در بزرگسالان جلوگیری می کند. این ویتامین به همراه کلسیم، از افراد مسن در برابر پوکی استخوان محافظت خواهد کرد. ویتامین دی باعث کاهش التهاب در بدن و بهبود فرایندهایی مانند رشد سلول، عملکرد عصبی-عضلانی، سیستم ایمنی و سوخت و ساز گلوکز می شود. دریافت میزان کافی ویتامین دی با محافظت در برابر بیماری های زیر و کمک به درمان آنها، به حفظ سلامتی ما کمک می کند: بیماری قلبی و فشار خون بالا: ویتامین دی برای سلامت قلب و عروق و تنظیم فشار خون طبیعی مهم است. برخی از مطالعات نشان داده اند که مصرف مکمل ویتامین دی ممکن است به کاهش سطح کلسترول خون و فشار خون بالا (دو عامل خطر اصلی بیماری های قلبی) کمک کند. دیابت: ویتامین دی به تنظیم سطح قند خون کمک می کند. عفونت ها و اختلالات سیستم ایمنی: ویتامین دی دارای خاصیت ضدالتهابی و تنظیم کننده سیستم ایمنی است. زمین خوردن در سالمندان برخی از انواع سرطان، مانند سرطان روده بزرگ، پروستات و پستان مالتیپل اسکلروزیس (ام اس): بیماری که سلول های عصبی انتقال دهنده پیام از مغز به سایر قسمت های بدن را تحت تاثیر قرار می دهد. جذب ویتامین دی در بدن



### «آگهی مزایده عمومی»

دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون در نظر دارد برابر مجوز شماره ۱۶۰۳۸ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۱ دبیرخانه هیات امنای دانشگاه آزاد اسلامی استان فارس، نسبت به اجاره محل انتشارات خود از طریق برگزاری مزایده عمومی اقدام نماید. متقاضیان می توانند جهت رؤیت مکان مورد نظر، همه روزه در ساعات اداری به آدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون مراجعه و جهت دریافت فرم استعلام از طریق درگاه اینترنتی: [www.kazerun.iau.ir](http://www.kazerun.iau.ir) اقدام و حداکثر تا پایان وقت اداری روز یکشنبه ۱۴۰۱/۱۰/۲۵ اسناد مربوطه را تحویل دفتر حراست دانشگاه نمایید.

قیمت پایه محل مذکور ماهیانه ۳۰ میلیون ریال می باشد.  
(ضمناً هزینه درج آگهی با برنده مزایده است)

۳۹۸۷۴

**روابط عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون**

### آگهی فقدان سند مالکیت

خانم معصومه فرهادی به موجب وکالت ۳۶۹-۱۳۶۰/۰۱/۱۴۰۱ دفتر ۲۵۷ شیراز به وکالت از آقای مهرداد جمشیدی با تسلیم ۲ برگ استنادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۵۵ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد ۱ برگ سند مالکیت مربوط به اعیانی ششدانگ پلاک ۵۴۴ فرعی از ۲۰۲۰ واقع در بخش ۴ شیراز که ذیل دفتر الکترونیکی ۱۹۰۰۳۴۰۰۳۱۱۰۳۹۷۲ به نام آقای مهرداد جمشیدی ثبت و سند مالکیت چاپی ۵۲۶۵۶۳ سری ب سال ۹۶ صادر و به موجب اسناد رهنی ۱۴۰۰/۰۶/۱۴-۳۰۳۹۱-۳۰۳۲۷ و ۱۴۰۰/۰۵/۰۳-۳۰۸۷۲-۳۰۸۷۲ و ۱۴۰۰/۱۰/۰۵-۳۰۸۷۲-۳۰۸۷۲ هر سه دفتر اسناد رسمی ۲۸۶ شیراز نزد بانک ملت در رهن می باشد و به علت سهل انگاری مفقود شده و نامبرده تقاضای صدور سند الکتونی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت الکتونی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

۳۹۸۸۲۲/۱۹۶۲۷۹۵  
م ۳۶۵۳ الف

**مصطفی علیحانی - رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲**

### آگهی مناقصه عمومی

نوبت اول: ۱۳ / ۱۰ / ۱۴۰۱ شیراز نوین  
سازمان سیما منظر و فضای سبز شهری شهرداری شیراز در نظر دارد نسبت به خرید تجهیزات محور نور فاز یک از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۰۳۵۴-۲۰۱۰۹۶۶۸۸۰۰۳۵۴ به اشخاص واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید با مراجعه به آدرس [WWW.Setadiran.ir](http://WWW.Setadiran.ir) نسبت به دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن اقدام نمایند. در صورت عدم عضویت قبلی، ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی صاحبان امضاء مجاز از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است.

ردیف	شرح	مبلغ برآورد اولیه(ریال)	مبلغ تضمین(ریال)	مدت قرارداد
۱	خرید تجهیزات محور نور فاز یک	۸۱۷۰۴/۵۳۶/۵۵۶	۴/۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲ ماه

جهت اشخاص حقوقی ارائه تصویر اسانامه و آخرین آگهی تغییرات و جهت اشخاص حقیقی ارائه تصویر پروانه کسب معتبر الزامی است.  
-محل تحویل اقلام: محل پروژه و یا در محل های اعلامی توسط سازمان  
-مبلغ سپرده شرکت در مناقصه بصورت ضمانت نامه بانکی به نفع شهرداری شیراز با شناسه ملی: ۱۴۰۰۲۰۹۱۶۷۱ و کد اقتصادی: ۴۱۱۳۶۴۸۷۷۴۵۵  
-یا فیش واریزی نقدی بحساب ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲ بانک شهر، کد مرجع ۱۰۱۶۶۰  
-برندگان اول و دوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.  
-در زمان انعقاد قرارداد ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی اخذ می گردد.  
-آخرین مهلت دریافت (توزیع) اسناد: متقاضیان میتوانند حداکثر تا ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۴ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اسناد مناقصه را دریافت نمایند. لازم به ذکر است مناقصه گران جهت شرکت در مناقصه می بایست در زمان مقرر فوق نسبت به دریافت اسناد صرفاً از طریق سامانه اقدام نمایند در غیر اینصورت امکان شرکت در مناقصه را نخواهند داشت.  
-آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و ثبت اسناد و مدارک در سامانه حداکثر تا ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۹ می باشد. شرکت کنندگان می بایست تا تاریخ مذکور سپرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به آدرس شیراز - ابتدای بلوارچمران - جنب پمپ بنزین (حوزه معاونت مالی اقتصادی سابق) سازمان سیما منظر فضای سبز شهری تحویل نمایند.  
-تاریخ و محل بازگشایی پاکات: ساعت ۱۴:۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۰ در محل چهارراه خلدبرین سالن اجتماعات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز می باشد.  
-مدت اعتبار پیشنهادها ۲ ماه از تاریخ ارائه پیشنهاد قیمت می باشد.  
-هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد.  
-بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.  
- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد در اینصورت سپرده ها مسترد می گردد.  
-شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می باشد.  
-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.  
-آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت <https://shaffaf.shiraz.ir> قابل مشاهده می باشد.  
-متقاضیان شرکت در مناقصه موظف به ثبت نام در سایت [vendor.shiraz.ir](http://vendor.shiraz.ir) می باشند.  
-اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۱۴۵۶

۳۹۸۶۲ ۱۴۳۴۶۶۹

**اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز**

### آگهی مناقصه عمومی

نوبت اول: ۱۳ / ۱۰ / ۱۴۰۱ شیراز نوین  
سازمان سیما منظر و فضای سبز شهری شهرداری شیراز در نظر دارد نسبت به خرید تجهیزات محور نور فاز یک از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۰۳۵۴-۲۰۱۰۹۶۶۸۸۰۰۳۵۴ به اشخاص واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید با مراجعه به آدرس [WWW.Setadiran.ir](http://WWW.Setadiran.ir) نسبت به دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن اقدام نمایند. در صورت عدم عضویت قبلی، ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی صاحبان امضاء مجاز از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است.

ردیف	شرح	مبلغ برآورد اولیه(ریال)	مبلغ تضمین(ریال)	مدت قرارداد
۱	خرید تجهیزات محور نور فاز یک	۸۱۷۰۴/۵۳۶/۵۵۶	۴/۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲ ماه

جهت اشخاص حقوقی ارائه تصویر اسانامه و آخرین آگهی تغییرات و جهت اشخاص حقیقی ارائه تصویر پروانه کسب معتبر الزامی است.  
-محل تحویل اقلام: محل پروژه و یا در محل های اعلامی توسط سازمان  
-مبلغ سپرده شرکت در مناقصه بصورت ضمانت نامه بانکی به نفع شهرداری شیراز با شناسه ملی: ۱۴۰۰۲۰۹۱۶۷۱ و کد اقتصادی: ۴۱۱۳۶۴۸۷۷۴۵۵  
-یا فیش واریزی نقدی بحساب ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲ بانک شهر، کد مرجع ۱۰۱۶۶۰  
-برندگان اول و دوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.  
-در زمان انعقاد قرارداد ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی اخذ می گردد.  
-آخرین مهلت دریافت (توزیع) اسناد: متقاضیان میتوانند حداکثر تا ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۴ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اسناد مناقصه را دریافت نمایند. لازم به ذکر است مناقصه گران جهت شرکت در مناقصه می بایست در زمان مقرر فوق نسبت به دریافت اسناد صرفاً از طریق سامانه اقدام نمایند در غیر اینصورت امکان شرکت در مناقصه را نخواهند داشت.  
-آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و ثبت اسناد و مدارک در سامانه حداکثر تا ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۹ می باشد. شرکت کنندگان می بایست تا تاریخ مذکور سپرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به آدرس شیراز - ابتدای بلوارچمران - جنب پمپ بنزین (حوزه معاونت مالی اقتصادی سابق) سازمان سیما منظر فضای سبز شهری تحویل نمایند.  
-تاریخ و محل بازگشایی پاکات: ساعت ۱۴:۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۰ در محل چهارراه خلدبرین سالن اجتماعات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز می باشد.  
-مدت اعتبار پیشنهادها ۲ ماه از تاریخ ارائه پیشنهاد قیمت می باشد.  
-هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد.  
-بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.  
- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد در اینصورت سپرده ها مسترد می گردد.  
-شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می باشد.  
-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.  
-آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت <https://shaffaf.shiraz.ir> قابل مشاهده می باشد.  
-متقاضیان شرکت در مناقصه موظف به ثبت نام در سایت [vendor.shiraz.ir](http://vendor.shiraz.ir) می باشند.  
-اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۱۴۵۶

۳۹۸۶۲ ۱۴۳۴۶۶۹

**اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز**

**روزنامه طلوع آگهی و مشترک می پذیرد ۳۲۳۴۴۷۷۲ - ۰۷۱**