

موهای سفید دوباره سیاه می شوند؟

پاسخ یک متخصص به کشفی اتفاقی در بیماران سرطانی که امید به برگشت مو به رنگ طبیعی را افزایش داده است.
همه چیز از یک کشف تصادفی توسط پزشکان اسپانیایی آغاز شد. آنها متوجه شدند که با بهبود بیماران مبتلا به سرطان ریه به لطف داروهای جدید ایمونوتراپی (ایمن درمانی)، رنگ طبیعی موهای این بیماران نیز شروع به بازگشت کرده است. محققان همچنین دریافتند بیماران دیگری نیز که از داروهای جدیدی مانند کیترودا، آپیدوو و تستتریک استفاده می کنند، با پدیده بازگشت رنگ موهای خود مواجه شده اند. کیانا فرهی، متخصص پوست و مو در این باره به همشهری می گوید: «هنوز هیچ نتیجه منقنی در این باره نداریم و اینکه بتوان با استفاده از داروهای ایمونوتراپی، دوباره رنگ طبیعی را به موها برگرداند صرفاً دعوایی است که تاکنون از نظر آزمایشگاهی ثابت شده است. این تحقیقات باید گسترده تر، روی جمعیت و نژادهای بیشتر و مختلف انجام شود.

دلایل پشت پرده

این متخصص پوست و مو درباره دلایل سفید شدن موها توضیح می دهد: یکی از مهم ترین دلایل سفید شدن مو، زن و الگوی ثوراثی است. افرادی هستند که از سنین ۱۴ یا ۱۵ سالگی موهایشان سفید می شود. این افراد هیچ مشکلی ندارند اما به دلیل ژنتیک، رنگدانه مو زودتر از بین می رود و هیچ مشکل دیگری ایجاد نمی کند.

او ادامه می دهد: افرادی که تحت شرایط شدید دچار استرس و تنش های عصبی هستند یا کسانی که کمبود مواد مغذی در بدن خود دارند مستعد این هستند که زن از دست دادن رنگ مو زودتر در آنها بروز پیدا کند. اما رنگ برگردن روی میزان سفیدی مو هیچ تأثیری نمی گذارد و تنها می تواند سبب آسیب زدن به موها و باعث پوسیده شدن ساقه مو شود. مواد غلیظ کراتین و اکسیدان هم می توانند روی کف سر تأثیر بگذارند و باعث مرگ سلول های کف سر شوند.

موهای سفید از بین می روند؟

فرهی درباره راهکار بازگرداندن رنگ به موهای سفید هم توضیح می دهد: چنین راهکاری وجود ندارد و دیگر نمی توان برای مویی که سفید شده کاری کرد. مگر اینکه در نتیجه فقر غذایی و کمبود روی و زینک، مو سفید شده باشد و با جبران این ویتامین ها از سفید شدن رنگ مو جلوگیری کرد. در غیر این صورت راهکاری در این باره ندارم.

← **برای نخستین بار، ایران نماینده رسمی استانداردهای جهانی غذای سبز**
استانداردهای جهانی غذای سبز به ایران رسید. مرکز تحقیقات تغذیه و سلامت با دریافت نمایندگی رسمی Helix Green Food Standards (HGFS)، نخستین مرکز ایرانی شد که مسئولیت توسعه و اجرای این چارچوب بین المللی برای ارتقای ایمنی، کیفیت و پایداری در صنعت غذای کشور را بر عهده می گیرد.



۱۷ حق اساسی پرستاران به رسمیت شناخته شد

منتشر حقوق پرستاران پس از تصویب شورای عالی نظام پرستاری، ۱۷ حق اساسی این گروه از مدافعان سلامت را به رسمیت شناخت. این سند با هدف ایجاد محیط کاری ایمن، ارتقای جایگاه حرفه‌ای پرستاران، افزایش رضایت شغلی و بهبود کیفیت خدمات سلامت، در کنار منشور حقوق بیماران و اخلاق پرستاری قرار می گیرد.

جام جهانی برای قلب مضر است

استرس بازی‌های فوتبال ممکن است برای افراد مستعد

سکته قلبی به همراه داشته باشد

گزارش
پروانه بندی | روزنامه نگار | تماشا و پیگیری مسابقات فوتبال، به خصوص بازی‌های حساسی مثل جام جهانی برای بعضی‌ها مثل هواست، مثل نفس کشیدن. فوتبال، بخشی از زندگی این افراد است و بدون آن، زندگی لذت و هیجانی ندارد، اما متخصصان قلب هشدار می‌دهند که هیجان فوتبال می‌تواند پیامدهای بسیار خطرناکی برای قلب داشته باشد و حتی ممکن است جان فرد را به خطر بیندازد.

خیلی‌ها فکر می‌کنند قلب سالمی دارند

دکتر منوچهر قارونی قاسمی، متخصص قلب و عروق و استاد پیشکسوت دانشگاه علوم پزشکی تهران به همشهری می‌گوید: «استرس جام جهانی، به‌خصوص مسابقات حساس که با لحظه‌های استرس‌زا همراه می‌شوند، می‌تواند هم برای افراد ظاهراً سالم خطرناک باشد و هم قاعده‌تاً برای بیماران قلبی. افراد سالم را از این نظر تأکید می‌کنم که آنها نمی‌دانند که قلب‌شان در چه وضعیتی است و آیا واقعاً سالم است یا خیر.» این متخصص قلب ادامه می‌دهد: «افراد دچار بیماری‌های قلبی قاعده‌تاً بیشتر در معرض خطرند. خطر وارد کردن شوک به قلب با مناسبتی مثل جام جهانی برای کسی که بیماری قلبی دارد یا دچار تنگی عروق کرونر است، مثل یکباره بالا رفتن از ۱۰۰ پله است.»

ایست ناگهانی قلب با تماشای فوتبال

یکی از مهم‌ترین تحقیقات در زمینه ارتباط تماشای فوتبال و خطرات آن برای قلب، بعد از جام جهانی ۲۰۰۶ آلمان انجام گرفت و نتایج آن در نشریه معتبر New England Journal of Medicine منتشر شد. در این تحقیق مشخص شد در روزهایی که تیم ملی آلمان به میدان می‌رفت، تعداد حوادث حاد قلبی عروقی ۲.۶۶ برابر بیشتر از روزهای عادی بود. بررسی‌ها نشان داد بیشترین موارد در ۲ ساعت اول بعد از آغاز مسابقات رخ داده و این خطر به‌خصوص در مردانی که از قبل به بیماری عروق کرونر مبتلا بودند، بیشتر دیده شده است. دکتر قارونی هم در این رابطه می‌گوید: «ما افراد زیادی را داریم که بعد از فوتبال دچار سکته‌های قلبی می‌باشند. ایست ناگهانی قلب می‌شوند. در تمام دنیا این را داریم.»

فراخوان شماره ۴



- واحد کوثر ضلع شمال پله سوم (واقع در خیابان ولیعصر ص/ج)**
- واحدهای آرایش و پیرایش، چرم، کافه شاپ و خانه خاقیت و پرورش هوش و استعداد واقع در مجموعه شهریانو (میدان سلاسل)**
- مرکز خاکی و ناووز شهردخت شماره دو (واقع در بوستان ایرانشهر)**

شهرداری منطقه ششش در نظر دارد از طریق اطلاع رسانی و انتشار آگهی، بهره‌برداری از واحدهای مندرج را از طریق دریافت پیشنهاد کتبی و انتخاب بالاترین رقم پیشنهادی، واگذار نماید. لذا کلیه متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد و ارائه پیشنهاد تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۳ به آدرس میدان سیدجمال‌الدین اسد آبادی ساختمان شماره یک شهرداری منطقه شش واحد قراردادها مراجعه نمایند.

ضمناً شرایط مورد نیاز متقاضیان در اسناد مربوطه درج گردیده است.

شهرداری منطقه شش

شماره آگهی ۰۷/ ح/ ۴۰۵



آگهی حراج سازمان ورزش شهرداری تهران

سازمان ورزش شهرداری تهران درنظر دارد ضایعات آهن آلات، مس و غیره مجموعه های ورزشی اسکندرو- شهیدان اسماعیلی و پارک آبی آزادگان خود را از طریق حراج حضوری بفروش برساند. لذا از متقاضیان دعوت بعمل می‌آید جهت بازدید، دریافت اوراق و اسناد به نشانی خیابان آزادی – تقاطع یادگار امام – کوچه شهید مشعوف – سازمان ورزش شهرداری تهران – طبقه سوم امور قراردادها و با شماره تلفن ۹-۱۵۵۸۰۵۱۶۶۰۵ داخلی ۵۹۰ تماس حاصل فرمایند. مهلت بازدید، خرید و تحویل اسناد به مدت ۱۰ روز کاری از تاریخ انتشار آگهی تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۶ می‌باشد.
درج آگهی تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۶ می‌باشد.

سازمان ورزش شهرداری تهران

آگهی مناقصه عمومی شهرداری تهران (منطقه ۴)



شهرداری منطقه ۴ در نظر دارد مورد ذیل را از طریق مناقصه عمومی به صورت الکترونیک به بخش خصوصی واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند اسناد مناقصه را از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> دریافت نمایند. شرکت کنندگان می‌بایست ضمانت‌نامه بانکی یا فیش واریزی را به صورت فیزیکی تا پایان ساعت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۶ به دبیرخانه منطقه ارائه نمایند. همچنین شرکت کنندگان از زمان انتشار آگهی تا پایان وقت روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۶ می‌بایست نسبت به دریافت و بارگذاری، امضاء و مهر و موم کلیه اسناد مناقصه در پاکت الف و برگ (برگ‌های) پیشنهاد قیمت بانضمام برآورد اولیه تنظیمی (در صورت نیاز توسط مناقصه‌گزار به منضم نمودن برآورد اولیه) در پاکت ب به وسیله توکن اقدام نمایند. (ارائه اسناد با امضاء و مهر شرکت کنندگان در ذیل اسناد به منزله قبولی تمام شرایط مندرج در اسناد می‌باشد)

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه به صورت واریز نقدی یا در قالب ضمانت‌نامه بانکی (ریال)	شرایط خاص داوطلبان شرکت در مناقصه وفق شرایط خصوصی تنظیمی از سوی معاونت تخصصی	مدت انجام خدمات (ماه)	مهلت تحویل اسناد و تسلیم پیشنهاد	روز، ساعت فراغت و پیشنهادها	پیش پرداخت	میزان تضمین انجام تعهدات
۱	اجرای فضا سازی برنامه ها و رویدادهای فرهنگی، اجتماعی و ورزشی منطقه ۴	۲۹۹,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱- ثبت نام در سامانه ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران	۱۲ ماه شمسی	پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۶	روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۱ ساعت ۱۰ صبح	تفاهل بپرداز	۱۰٪ مبلغ پیشنهاد برنده خواهد بود
۲	اجرای برنامه ها و فعالیت های فرهنگی، اجتماعی و ورزشی منطقه ۴	۳۰۹,۲۳۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲- داشتن اساننامه شرکت با موضوع خرید و فروش کلیه کالاهای مجاز بازرگانی و نیز برگزاری جشن و آئین ها					

لازم به ذکر است ارزیابی قیمت مناقصه گران وفق آخرین ویرایش دستورالعمل تعیین مناسب ترین پیشنهاد در مناقصات پیمانکاری صادره از سوی شورای فنی شهرداری تهران انجام خواهد شد.

محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات :

- اسناد الکترونیک:** در بستر سایت تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> دریافت می گردد. متقاضیان در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس نمایند.
- ضمانت نامه بانکی / فیش واریزی :** دبیرخانه شهرداری منطقه ۴ به آدرس / میدان رسالت – خیابان هنگام – خیابان طاهرخانی می باشد.



سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران

مزایده عمومی شماره: ۰۵ – ۱۴۰۵

آگهی مزایده عمومی

سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران در نظر دارد پروژه زیر را از طریق مزایده عمومی واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد صلاحیت دعوت به عمل می‌آید جهت شرکت در مزایده به سامانه الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

شماره مزایده	موضوع مزایده	قیمت پایه (ریال)	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مدت قرارداد
۱۴۰۵-۰۵	اجاره، نگهداری و بهره برداری پارکینگ زیرسطحی جوادیه	۵۷,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۸۸۰,۰۰۰,۰۰۰	دو سال شمسی

- کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکت ها از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir انجام خواهد پذیرفت.
- تاریخ انتشار آگهی مزایده در سامانه :** روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۴ می باشد.
محل تحویل اسناد : در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت www.setadiran.ir
- صرفاً،** پاکت الف (ضمانت نامه شرکت در مزایده) همزمان با ثبت در سامانه دولت می بایست طی مهلت مقرر در سامانه تدارکات، همراه با فرم تکمیل شده حراست به دبیرخانه سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران به نشانی: خیابان شریعتی – نرسیده به خیابان طالقانی – کوچه نقدی – سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران – طبقه پنجم تحویل گردد.
- زمان و محل بازگشایی پاکت پیشنهادات:** از ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۷ در محل : خیابان شریعتی، نرسیده به طالقانی، کوچه نقدی، سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران، طبقه ششم، سالن کنفرانس
- به پیشنهادهای فاقد سپرده شرکت در مزایده ترتیب اثر داده نخواهد شد.

در ضمن: مشروح شرایط مزایده در اسناد و مدارک درج گردیده و شرکت کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک را مهر و به امضای صاحبان امضای تعهدآور شرکت برسانند. همچنین؛ در صورت هرگونه اختلاف و یا مغایرت بین این آگهی و اسناد و مدارک مزایده که به مهر و امضای صاحبان امضای تعهدآور شرکت کنندگان رسیده، اسناد و مدارک تویزی مزایده ملاک عمل خواهد بود.

اطلاعات تماس دستگاه مزایده گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر : ۹۶۰۱۸۸۷۱

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس: ۱۴۵۶ دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

روابط عمومی سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران



سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران

سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران در نظر دارد پروژه زیر را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد صلاحیت دعوت به عمل می‌آید جهت شرکت در مناقصه به سامانه الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	قیمت پایه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد
۱۴۰۵-۱۳	پروژه عملیات اجرایی بهبود وضعیت هندسی نقاط حادثه خیز در معابر بزرگراهی غرب تهران	۲۹۷,۱۹۴,۷۱۳,۹۰۴	۱۴,۸۵۹,۷۳۵,۶۹۵	یک سال شمسی

- کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir انجام خواهد پذیرفت.
- تاریخ انتشار آگهی مناقصه در سامانه :** روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۴ می باشد.
محل تحویل اسناد : در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت www.setadiran.ir
- صرفاً،** پاکت الف (ضمانت نامه شرکت در مناقصه) همزمان با ثبت در سامانه دولت می بایست طی مهلت مقرر در سامانه تدارکات، همراه با فرم تکمیل شده حراست به دبیرخانه سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران به نشانی: خیابان شریعتی – نرسیده به خیابان طالقانی – کوچه نقدی – سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران – طبقه پنجم تحویل گردد.
- زمان و محل بازگشایی پاکت پیشنهادات:** از ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۱ در محل : خیابان شریعتی، نرسیده به طالقانی، کوچه نقدی، سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران، طبقه ششم، سالن کنفرانس
- به پیشنهادهای فاقد سپرده شرکت در مناقصه ترتیب اثر داده نخواهد شد.

در ضمن: مشروح شرایط مناقصه در اسناد و مدارک درج گردیده و شرکت کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک را مهر و به امضای صاحبان امضای تعهدآور شرکت کنندگان رسیده، اسناد و مدارک توزیعی مناقصه ملاک عمل خواهد بود.

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر : ۹۶۰۱۸۸۳۴

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس: ۱۴۵۶ دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

روابط عمومی سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران