اعلام اسامی کرم‌های غیرمجاز مرطوب‌کننده و آبرسان پوست

سازمان غذا و دارو اسامی تعدادی از کرم‌های مرطوب‌کننده، آبرسان و محصولات مراقبت روزانه پوست را که بدون مجوزهای قانونی در بازار عرضه شده‌اند، اعلام کرد. اسامی محصولات غیرمجاز به این شرح است: GOLDEN CLEAR، MAX LADY، RAKO، BODY BOOM، BIOAQUA، ONE SPRING، BELLE JARDIN، SADOER.

خبرهایی که نمی‌بینید

تخم شربتی تشنگی را کاهش می‌دهد اما جایگزین آب نیست

محمدمهدی زرشناس، متخصص داروسازی سنتی، با اشاره به افزایش مصرف نوشیدنی‌های حاوی تخم شربتی در فصل گرما، گفت: تخم شربتی می‌تواند با حفظ رطوبت در دستگاه گوارش و کاهش احساس تشنگی به تحمل بهتر گرما کمک کند، اما جایگزین آب آشامیدنی و جبران‌کننده کم‌آبی بدن نیست.

عواض جانبی تب سیکس‌پک

بالا گرفتن تب جراحی سیکس‌پک مصنوعی در فضای مجازی، زنگ خطر را به صدا درآورده و کارشناسان درباره پیامدهای این جراحی به مردم هشدار داده‌اند

گزارش

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | تا همین چند سال پیش، دیدن یک شکم با عضلات شش تکه فقط یک معنی داشت: سال‌ها ورزش و تمرین سخت، رژیم غذایی دقیق و سبک زندگی سالم. اما حالا اینستاگرام پر از تبلیغ جراحی‌هایی شده که وعده می‌دهند چندساعته می‌توانید به یک سیکس‌پک آماده برسید. نگرانی از جایی بیشتر می‌شود که بعضی از این افراد با شکم‌های جراحی‌شده به چهره تبلیغاتی مکمل‌های ورزشی و برنامه‌های تناسب اندام تبدیل می‌شوند، طوری که دیگر معلوم نیست اندامی که می‌بینیم حاصل سال‌ها عرق ریختن در باشگاه است یا فقط چند ساعت حضور در اتاق عمل.

پیامدهای جراحی سیکس‌پک
- آسیب به عضلات شکم
- خراشیدگی بیش از حد عروق و کاهش خون‌رسانی
- نکروز(مرگ بافت پوست)، از بین رفتن بافت و سیاه شدن پوست
- تغییر رنگ پوست به شکل سیاه‌شدگی یا ایجاد لکه‌های رنگدانه‌ای بدون درمان

۵۵۰۰ دلار
برخی افراد برای جراحی سیکس‌پک به ترکیه سفر می‌کنند؛ جایی که هزینه آن بین ۳۰۰۰ تا ۵۵۰۰ دلار است.

توصیه علمی و اکید این است که اگر افراد به‌دنبال داشتن سیکس‌پک هستند، با ورزش به این نتیجه برسند، نه با مصنوعی‌سازی و بزک کردن بدن. این روش نه‌تنها نتیجه دائمی ندارد، بلکه هیچ کمکی به افزایش سلامتی نمی‌کند و حتی ممکن است به سلامت فرد آسیب برساند.

جراحی سیکس‌پک نوعی جراحی زیبایی برای فرم دادن به شکم است که جراح با لیپوساکشن یا لیپوماتیک، چربی‌های سطحی دور عضلات را برمی‌دارد تا خطوط طبیعی عضلات شکم برجسته‌تر و شکم شش تکه دیده شود. این روش برای لاغری یا تناسب اندام طراحی نشده و برخلاف تصور عموم، در این عمل عضله‌ای ساخته نمی‌شود و قدرت عضلانی هم افزایش پیدا نمی‌کند بلکه فقط ظاهر عضلات پررنگ‌تر می‌شود.

جراحی سیکس‌پک چقدر خطر دارد؟

دکتر سیدمهدی موسوی، جراح پلاستیک و زیبایی از مخالفان این جراحی معتقد است که «استقبال از جراحی سیکس‌پک بیشتر از آنکه ریشه در نیاز پزشکی فرد داشته باشد به نوعی وسواس در ظاهر بدن مربوط می‌شود. ما متقاضیان و مراجعانی از هر دو جنس آقا و خانم برای انجام این عمل داریم، اما موضوع این است که تمایل به این جراحی تا حدی ناشی از نوعی وسواس فکری و اعتماد به نفس پایین است.»

با بزک کردن بدن به نتیجه دلخواه نمی‌رسید

این جراح پلاستیک تأکید می‌کند: «اگر این افراد بعد از عمل حتی کمترین بی‌توجهی‌ای به رژیم غذایی خود داشته باشند یا اگر بعد از عمل وزن اضافه کنند یا ورزش و رژیم را کنار بگذارند، چربی‌ها دوباره در شکم تجمع پیدا می‌کنند و خطوط سیکس‌پک محو یا نامنظم می‌شوند. علاوه بر این، نوعی بی‌نظمی و عدم‌تقارن، برجستگی و فرورفتگی و همچنین تغییر رنگ در ناحیه شکم ایجاد می‌شود و با افزایش وزن، این ناصافی‌ها و عدم‌تقارن‌ها بیشتر خواهد شد و مشکلات ظاهری و زیبایی شکم فرد را تشدید خواهد کرد.» دکتر موسوی تأکید می‌کند که «ادعای پیج‌های اینستاگرامی که این عمل را راهی ساده برای داشتن شکم ورزشکاری برای همه افراد معرفی می‌کنند، با شواهد علمی همخوانی ندارد.»

حذف ورزش، سیکس‌پک را محو می‌کند

جراحی سیکس‌پک، عملی پذیرفته‌شده در جراحی پلاستیک است، اما در جامعه جراحان پلاستیک، دیدگاه یکسانی نسبت به آن وجود ندارد. گروهی از جراحان معتقدند این روش اگر برای بیمار مناسب باشد و با تکنیک صحیح توسط جراح باتجربه انجام شود، می‌تواند از نظر زیبایی نتیجه قابل‌قبولی داشته باشد. این جراحان تأکید می‌کنند سیکس‌پک مصنوعی برای افراد چاق طراحی نشده و جایگزین ورزش یا کاهش وزن هم نیست و کاندیدای مناسب معمولا فردی است که درصد چربی بدن پایینی دارد، وزنش ثابت است، عضلات شکمش از قبل براثر ورزش شکل گرفته ولی به‌دلیل وجود لایه نازکی از چربی خطوط عضلات به‌خوبی دیده نمی‌شود. یک پزشک جراح پلاستیک در میرداماد تهران که نمی‌خواهد نامش در گزارش عنوان شود، به همین موضوع اشاره می‌کند و می‌گوید: «اگر فرد عضلات ورزیده‌ای زیر پوست خود داشته باشد، اما لایه نازکی از چربی اجازه دیده شدن عضلات را ندهد، می‌توان با پیکرتراشی (روش لیپوماتیک) عضلات شکم را نمایان کرد تا شکل و فرم سیکس‌پک بهتر نشان داده شود. اگر فرد آن عضلات را نداشته باشد هم جراحی انجام می‌شود، اما بعد از گذشت دوره نقاهت جراحی، فرد باید ورزش کند تا آن فرم زیبای مدنظرش ایجاد شود.» با این حال حتی این جراحان نیز این نکته را به صراحت بیان می‌کنند که نتیجه این عمل دائمی نیست. اگر فرد بعد از جراحی وزن اضافه کند، چربی دوباره در شکم تجمع پیدا می‌کند و خطوط سیکس‌پک به‌تدریج محو یا نامنظم می‌شود.

سیکس‌پک؛ سلامت یا نمایش؟

شاید مهم‌تر از این سؤال که کدام جراحان با این جراحی مخالف و کدام‌ها موافقند این باشد که چرا تقاضا برای چنین جراحی‌هایی ناگهان در جامعه‌ای افزایش پیدا می‌کند. روان‌شناسان سال‌هاست درباره تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر تصویر ذهنی افراد از بدن هشدار می‌دهند. الگوریتم‌های اینستاگرام هر روز بدن‌هایی را به نمایش می‌گذارند که اغلب نتیجه فیلتر، نورپردازی، ژنتیک، تمرین حرفه‌ای یا حتی جراحی هستند. در چنین فضایی بعضی افراد نه برای سلامتی یا افزایش قدرت جسمی، بلکه صرفا برای نمایش در شبکه‌های اجتماعی، گرفتن عکس‌های بهتر یا شبیه شدن به استانداردهای غیرواقعی زیبایی به‌دنبال این جراحی می‌روند.

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

سبک زندگی — **آرش نهاوندی؛** روزنامه‌نگار

چرا همیشه خسته‌ایم؟

اگر ۸ساعت خواب هم درست مثل ۴ساعت خواب ناکافی به‌نظر برسد و نتواند خستگی را جبران کند، چه می‌شود؟ اگر نوشیدن یک فنجان قهوه دیگر تنها برای یک ساعت چاره‌ساز باشد و پس از آن دوباره آن حالت گیجی و سنگینی ذهن بازگردد، چه خواهد شد؟ بسیاری از افراد این مسئله را صرفا ناشی از «افزایش سن» یا «استرس» می‌دانند و آن را نادیده می‌گیرند؛ بااین‌حال در برخی موارد ممکن است بدن پیامی عمیق‌تر را مخابره کند. به گفته دکتر پرادیپ ماهاجان، پژوهشگر حوزه پزشکی «خستگی سلولی» عاملی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود.

■ **کندشدن کارکرد کارخانه‌های انرژی:** این متخصص می‌گوید: هر ضربان قلب و هر فکر و هر گامی که برمی‌داریم، به انرژی وابسته است. این انرژی در ساختارهای بسیار کوچکی درون سلول‌ها به نام «میتوکندری» تولید می‌شود؛ ساختارهایی که اغلب از آنها با عنوان «نیروگاه‌های» بدن یاد می‌کنند. زمانی که میتوکندری‌ها کارایی لازم را نداشته باشند، سلول‌ها برای تأمین انرژی کافی جهت انجام عملکردهای طبیعی بدن دچار مشکل می‌شوند. این وضعیت اغلب «خستگی سلولی» نامیده می‌شود.

■ **چرا استرس و خواب نامناسب انرژی را تحلیل می‌برند؟** به‌گفته دکتر ماهاجان خستگی معمولا فقط یک علت مشخص ندارد؛ بلکه اغلب به‌آرامی و در اثر عادت‌های روزمره‌ای شکل می‌گیرد که به‌تدریج بر توانایی بدن برای بازیابی و ترمیم خود تأثیر می‌گذارند. استرس بدن را در وضعیت آماده‌باش شدید نگه می‌دارد. استرس مزمن باعث افزایش هورمون‌های استرس می‌شود؛ هورمون‌هایی که می‌توانند در خواب، فرایند بازیابی و عملکرد طبیعی سلول‌ها اختلال ایجاد کنند. با گذشت زمان بدن انرژی بیشتری را به‌جای ترمیم و بازسازی صرف واکنش نشان‌دادن به استرس می‌کند.

■ **خستگی بیشتر با تحرک کمتر:** او در ادامه توضیح می‌دهد: در کمال تعجب، فعالیت بدنی بسیار کم می‌تواند باعث شود افراد حتی بیشتر احساس خستگی کنند. تحرک منظم گردش خون را بهبود می‌بخشد، به سلامت میتوکندری‌ها کمک می‌کند و استقامت کلی بدن را افزایش می‌دهد؛ در مقابل نشستن طولانی می‌تواند به‌تدریج استقامت جسمانی را کاهش دهد.

■ **پرداختن به اصول اولیه:** برای پیشگیری از خستگی دائمی ابتدا باید به اصول اولیه رعایت یک سبک زندگی سالم رجوع کرد و مواردی مانند حفظ کیفیت خواب، مدیریت استرس پیش از مزمن‌شدن آن، داشتن رژیم غذایی متعادل، حفظ تحرک بدنی و مراجعه به پزشک را سرلوحه زندگی قرار داد.

آگهی مناقصه عمومی دومرحله‌ای

یاس ارغوانی

شرکت مهندسی سیستم یاس ارغوانی (سهامی خاص)
در نظر دارد از بین شرکت‌های واجد شرایط جهت خرید ۱۳۰۰ عدد کیف اداری، اقدام به انتخاب تامین‌کننده مورد نظر از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای نماید، لذا از شرکت‌هایی که آمادگی و توانایی انجام موضوع مناقصه را داشته و دارای سوابق و تجربیات موثر و مرتبط می‌باشند، دعوت به عمل می‌آورد تا از تاریخ درج آگهی با توجه به شرایط ذیل جهت دریافت اسناد مناقصه و رویت نمونه کیف اداری به شرکت مهندسی سیستم یاس ارغوانی مراجعه نمایند.
■ **محل دریافت اسناد :** متقاضیان محترم می توانند با ارائه فیش واریزی به مبلغ پنج میلیون ریال به حساب شماره ۵۲۳۰۰۰۰۰۴۲ نزد بانک ملت شعبه نارنجستان و با هماهنگی قبلی و با در دست داشتن معرفی‌نامه کتبی به آدرس تهران پاسداران پایین‌تر از چهارراه فرمانیه کوچه نارنجستان ششم پلاک ۷ ـ دبیرخانه کمیسیون معاملات، (شماره تماس ۲۳۷۵۲۲۲۲) مراجعه نموده و اسناد مناقصه را دریافت نمایند.
■ **مهلت دریافت اسناد، رویت نمونه کیف و تحویل پاکات** از تاریخ درج آگهی تا ساعت ۱۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۲

آگهی تجدید مناقصه خرید مخزن زباله فلزی مکانیزه ۱۱۰۰ لیتری
(۴۰۵-۱-۴)

سازمان مدیریت پسماند

سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران در نظر دارد خرید تعداد ۱۱۰۰ عدد مخزن ۱۱۰۰ لیتری فلزی آبی‌رنگ مکانیزه و ۵۰۰ عدد مخزن ۱۱۰۰ لیتری گالوانیزه مکانیزه بدون درب را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شخص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. از علاقمندان به شرکت در مناقصه فوق دعوت بعمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز کاری از درج آگهی ضمن واریز مبلغ ۲۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال (با احتساب مالیات بر ارزش افزوده) به شماره حساب ۷۰۰۱۰۰۲۲۱۳۸۱۳ و یا شماره شبای IR۹۵۰۶۱۰۰۰۰۰۰۷۰۰۱۰۰۲۲۱۳۸۱۳ بانک شهر شعبه بهشت کد ۲۰۲، با در دست داشتن اصل فیش واریزی، اسناد، مهر و اطلاعات کامل شرکت و معرفی‌نامه از سوی نماینده شرکت (ممهور به مهر شرکت و امضاء شده) جهت دریافت اسناد مناقصه به امور قراردادهای سازمان به نشانی ذیل‌الذکر مراجعه و نسبت به تحویل اسناد مناقصه به دبیرخانه سازمان واقع در تهران، خیابان شهید رجایی، انتهای ۱۳ آبان، صالح آباد شرقی، سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران اقدام نمایند. محل بازگشایی و قرائت پیشنهادات در محل فوق الذکر می باشد. ضمناً در صورت وجود هرگونه سوال در خصوص موضوع مناقصه، ضمن تماس با معاونت هماهنگی و ارزیابی امور مناطق به شماره تلفن : ۵۵۰۲۱۹۰۰ موضوع را مطرح و پاسخ لازم دریافت گردد. ضمناً مواردی که در آگهی مناقصه درج نگردیده، تابع شرایط مندرج در اسناد مناقصه و سایر ضوابط جاری و مورد عمل سازمان و شهرداری تهران می‌باشد. در صورت مغایرت بین آگهی و اسناد مناقصه، اولویت با اسناد مناقصه می‌باشد. ضمناً سازمان در رد یک یا کلیه پیشنهادات واصله مختار است و شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهادات در هر یک از مراحل مناقصه هیچگونه حقی برای پیشنهاد دهنده ایجاد نخواهد کرد.

توجه ۱ : کلیه اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای منعقده در وبسایت شفاف‌سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر می‌گردد.
توجه ۲ : ارائه رسید از دستگاه خودپرداز (ATM) و یا POS جهت خرید اسناد از سوی متقاضیان **امکانپذیر نمی‌باشد.**
توجه ۳ : ضمناً کد اقتصادی ۴۱۱۴۷۹۳۹۶۶۸۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۰۴۹۳ متعلق به سازمان مدیریت پسماند می‌باشد.
توجه ۴ : سپرده شرکت در مناقصه واریز به صورت فیش نقدی به حساب جاری شماره ۱۰۰۱۰۰۲۲۱۳۶۱۵ بانک شهر شعبه صابونیان کد ۳۳۸ و شماره شبای IR ۵۸۰۶۱۰۰۰۰۰۰۱۰۰۱۰۰۲۲۱۳۶۱۵ و یا ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر قابل تمدید به نام ذینفع (سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران)
توجه ۵ : تضمین حسن انجام تعهدات به میزان ۱۰٪ مبلغ قرارداد می‌باشد. ضمناً از هر پرداخت صورت وضعیت، معادل ۱۰٪ بعنوان سپرده حسن انجام کار کسر می‌گردد.
توجه ۶ : برنامه زمانبندی تحویل موضوع مناقصه می بایست مطابق برنامه زمانبندی به شرح جدول پیوست اسناد انجام پذیرد.
توجه ۷ : مهلت ارائه اسناد : تا پایان ساعت اداری چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۴ می‌باشد.
توجه ۸ : جلسه بازگشائی پاکات روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲ می‌باشد.

ردیف	موضوع پروژه	مبلغ سپرده (ریال)	برآورد اجرای پروژه (ریال)	مدت اجرای قرارداد (ماه)	توضیحات
۱	مخزن ۱۱۰۰ لیتری فلزی آبی رنگ مکانیزه ـ ۱۱۰۰ عدد	۱۸,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	حدود ۳۶۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳ ماه شمسی	از جمله شرایط الزامی : ۱ـ ثبت‌نام در سایت www.tehran.ir (بخش اطلاع‌رسانی : لینک سامانه تأمین‌کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت) و تکمیل اطلاعات خود ۲ـ پیمانکارانی مجاز به شرکت در این مناقصه خواهند بود که موضوع فعالیت آن شرکت در یکی از زمینه‌های مربوط به امور خدمات شهری باشند.
۲	مخزن ۱۱۰۰ لیتری گالوانیزه مکانیزه بدون درب ـ ۵۰۰ عدد	۸,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	حدود ۱۶۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰		
	مجموع	۲۶,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۲۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰		

حوزه معاونت خدمات شهری شهرداری تهران
سازمان مدیریت پسماند

همشهری بین
اولین تلویزیون رسانه‌ای در شبکه نمایش خانگی
#اطلاع_رسانی #آموزش #فیلم_و_سریال
HAMSHAHRI TV همشهری