صفحه‌آرا: حامد یزدانی

سبک زندگی | آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

چرا همیشه خسته‌ایم؟

روزهایی هست که خستگی دلیل روشنی دارد؛ بی‌خوابی، روزهای پرتنش کاری یا رسیدگی به امور خانواده می‌تواند هر کسی را از پا بیندازد. اما اگر خستگی به حالتی دائمی تبدیل شود و حتی خواب کافی هم نتواند آن را برطرف کند، شاید زمان آن رسیده که علت جدی‌تر بررسی شود. بسیاری از افراد خستگی مداوم را به افزایش سن یا استرس نسبت می‌دهند، اما در برخی موارد ممکن است بدن پیام دیگری داشته باشد؛ پیامی که از درون سلول‌ها آغاز می‌شود. به گفته پرادیپ ماهاجان، پژوهشگر حوزه پزشکی، یکی از عوامل کمتر مورد توجه در این زمینه، «خستگی سلولی» است.

وقتی نیروگاه‌های سلولی کند می‌شوند

هر ضربان قلب، فکر کردن و حتی برداشتن یک قدم به انرژی نیاز دارد. این انرژی در ساختارهای کوچکی به نام «میتوکندری» تولید می‌شود که از آنها به‌عنوان نیروگاه‌های سلولی بدن یاد می‌کنند. اگر میتوکندری‌ها نتوانند انرژی مورد نیاز سلول‌ها را به‌خوبی تأمین کنند، عملکرد طبیعی بدن نیز تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد و فرد ممکن است احساس خستگی و بی‌حالی کند.

استرس و خواب نامناسب

خستگی معمولا یک علت واحد ندارد و می‌تواند حاصل مجموعه‌ای از عادت‌های روزمره باشد. استرس مزمن بدن را در وضعیت آماده‌باش نگه می‌دارد و افزایش هورمون‌های استرس می‌تواند خواب، فرایندهای ترمیمی و عملکرد طبیعی سلول‌ها را مختل کند. در چنین شرایطی، بدن انرژی بیشتری را صرف مقابله با استرس می‌کند و فرصت کمتری برای بازیابی دارد.

کم‌تحرکی؛ عامل خستگی بیشتر

شاید عجیب باشد، اما کم‌تحرکی نیز می‌تواند احساس خستگی را افزایش دهد. فعالیت بدنی منظم با بهبود گردش خون، حمایت از سلامت میتوکندری‌ها و افزایش استقامت بدن همراه است، درحالی‌که نشستن طولانی‌مدت می‌تواند به‌تدریج توان جسمانی را کاهش دهد.

از اصول ساده شروع کنید

خواب باکیفیت، مدیریت استرس، تغذیه متعادل و فعالیت بدنی منظم از مهم‌ترین اصول برای مقابله با خستگی مداوم هستند. با این حال، اگر خستگی ادامه‌دار است یا بدون دلیل مشخص ایجاد شده، بهتر است برای بررسی علت با پزشک مشورت شود. خستگی مزمن را نباید همیشه طبیعی یا نتیجه افزایش سن دانست؛ گاهی می‌تواند نشانه‌ای باشد که نیاز به بررسی و رسیدگی دارد.

خبرهایی که نمی‌بینید

کمبودهای دارویی ربطی به جنگ ندارد

شهرام کلانتری خاندانی، رئیس انجمن داروسازان ایران گفت: «کمبودهای دارویی ناشی از جنگ نیست، بلکه متوجه مشکلات اقتصادی است و تاکنون نیز فکر اساسی برای حل آنها صورت نگرفته است. ما قبل از جنگ هم با مشکلات پرداخت نشدن مطالبات داروخانه‌ها مواجه بودیم و در حال حاضر نیز این وضعیت بدتر شده است.»

وابستگی ایران به واردات داروهای پیشرفته کمتر شده است

مهدی پیرصالحی، رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به رشد صنعت زیست‌فناوری گفت: امروز بخش عمده داروهای مورد نیاز کشور در داخل تولید می‌شود و توسعه داروهای زیست‌فناورانه باعث شده وابستگی ایران در تأمین بسیاری از داروهای پیشرفته کاهش یابد.

خودزنی با نشخوار فکری

نگرانی مداوم چه بلایی بر سر روان و جسم ما می‌آورد و چطور می‌شود از این حالت ویرانگر خارج شد

گزارش

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | گاهی یک اتفاق مثل بیماری، مشکلات مالی، بحران خانوادگی یا نگرانی درباره آینده ذهن را برای مدت طولانی درگیر می‌کند و ما نمی‌توانیم فکر کردن به آن مسئله را متوقف کنیم اما موضوع این است که نگرانی دائمی و نشخوار فکری وقتی از یک واکنش طبیعی فراتر می‌رود و به بخشی دائمی از زندگی تبدیل می‌شود فقط آرامش و تمرکز را از بین نمی‌برد، بدن هم به این فشار مداوم واکنش نشان می‌دهد و قلب، خواب، دستگاه گوارش، عضلات و حتی عملکرد مغز می‌تواند تحت تأثیر قرار بگیرد.

نگرانی طبیعی است، ماندن در نگرانی نه

نگرانی درباره بیماری، مشکلات مالی یا آینده خانواده در شرایط سخت زندگی طبیعی است. مسئله زمانی جدی می‌شود که نگرانی شدید و خارج از کنترل باشد، ساعت‌های زیادی از روز را بگیرد یا خواب، کار و روابط فرد را مختل کند. در چنین شرایطی، گفتن «مثبت فکر کن» معمولا کافی نیست. گاهی فرد نیاز دارد با کمک متخصص چرخه اضطراب و نشخوار فکری را بشناسد و متوقف کند. دکتر دهقانی می‌گوید: «بدن برای مواجهه با خطر ساخته شده است، نه برای زندگی دائمی در وضعیت هشدار. پس باید مراقب عواقب ناشی از نگرانی‌های دائمی و نشخوارهای فکری باشیم و برای حل آنها راهکار پیدا کنیم و اجازه ندهیم که طولانی‌مدت با ما زندگی کنند.»

نشخوار فکری دقیقا چیست؟

نشخوار فکری یعنی ذهن مدام دور یک موضوع، اتفاق یا نگرانی می‌چرخد بدون اینکه به نتیجه یا راه‌حلی برسد.

یکی از بارزترین نشانه‌های نشخوار فکری احساس گناه دائمی و سرزنش خود است، حتی زمانی که فرد واقعا مسئول یا عامل نیست.

هر فکر زیادی نشخوار فکری نیست

نباید هر نوع فکر کردن درباره مشکلات را نشخوار فکری دانست. این را دکتر دهقانی می‌گوید و توضیح می‌دهد: «به زبان ساده، نشخوار فکری، یعنی ذهن مدام دور یک موضوع، اتفاق یا نگرانی می‌چرخد، بدون اینکه به نتیجه یا راه‌حلی برسد. مثلا فرد یک اتفاق در گذشته را مدام مرور می‌کند و خودش را سرزنش یا مدام بدترین اتفاق‌های ممکن برای آینده را تصور می‌کند.» به گفته این روانپزشک، «نشخوار فکری به‌خودی‌خود یک بیماری یا اختلال روانی نیست، بیشتر یک الگوی فکری است اما اگر شدید و مداوم شود و خواب، تمرکز، کار یا روابط فرد را مختل کند، می‌تواند یکی از نشانه‌های اختلالاتی مثل اضطراب یا افسردگی باشد و بهتر است جدی گرفته شود.»

وقتی مغز نمی‌تواند خاموش شود

متخصصان همیشه می‌گویند نگرانی ذاتا چیز بدی نیست. مغز برای شناسایی خطر و آماده کردن بدن برای مقابله با آن طراحی شده است. وقتی تهدیدی احساس می‌کنیم هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول ترشح می‌شود، ضربان قلب بالا می‌رود و بدن وارد حالت آماده‌باش می‌شود. اما مشکل از جایی شروع می‌شود که این وضعیت برای مدت طولانی ادامه پیدا کند. دکتر راضیه دهقانی، متخصص اعصاب و روان و روانپزشک در این‌باره به همشهری می‌گوید: «حتی وقتی خطری در همان لحظه وجود ندارد، مغز همچنان پیام «مراقب باش» را تکرار می‌کند. فرد ممکن است ساعت‌ها درگیر این باشد که «اگر این اتفاق بیفتد چه؟»، «چرا آن اتفاق افتاد؟»، «چرا نتوانستم جلوی وقوع آن اتفاق بد را بگیرم؟»، «چرا این حرف را گفت؟»، «منظورش چه بود؟» و... در چنین شرایطی بدن فرصت کافی برای بازگشت به حالت آرامش را پیدا نمی‌کند.»

خواب؛ اولین قربانی نشخوار فکری

دکتر دهقانی می‌گوید: «شاید ملموس‌ترین اثر نگرانی مداوم یا نشخوار فکری (Overthinking) اختلال خواب باشد. فرد خسته است و بدنش به استراحت نیاز دارد اما ذهن همچنان مشغول تحلیل گذشته و پیش‌بینی آینده است. فرد به رختخوابش می‌رود اما به جای خواب پرسش‌ها شروع می‌شود: «اگر نتوانم حلش کنم چه؟»، «فردا چه می‌شود؟»، «چرا آن اتفاق افتاد؟» اگر این چرخه ادامه پیدا کند نگرانی، خواب را مختل و کم‌خوابی نیز حساسیت فرد به اضطراب و استرس را بیشتر می‌کند.» به گفته این متخصص اعصاب و روان، «کم‌خوابی و استرس مزمن همچنین می‌توانند عملکرد توجه و حافظه را تحت‌تأثیر قرار دهند. به همین دلیل کسی که برای مدت طولانی درگیر نشخوار فکری است ممکن است احساس کند تمرکز سابق را ندارد یا ذهنش زود خسته می‌شود.»

قلب، معده و عضلات هم درگیر می‌شوند

اضطراب و نگرانی مداوم را نمی‌توان تنها مسئله‌ای ذهنی دانست. استرس مزمن می‌تواند با افزایش فشار خون، تغییر ضربان قلب و تغییر در پاسخ‌های التهابی بدن همراه و در درازمدت برای سلامت قلب و عروق نامطلوب باشد. دستگاه گوارش هم از این وضعیت بی‌تأثیر نیست. ارتباط نزدیکی میان مغز و روده وجود دارد و استرس می‌تواند حرکت دستگاه گوارش و حساسیت آن را تغییر دهد. نتیجه برای بعضی افراد دل‌درد، تهوع و نفخ است و برای بعضی دیگر اسهال یا یبوست. حتی ممکن است علائم برخی مشکلات گوارشی در دوره‌های پرتنش شدیدتر شود. عضلات نیز از دست نشخوار فکری و نگرانی دائمی بی‌نصیب نمی‌مانند. خیلی از افراد هنگام نگرانی بدون آنکه متوجه باشند، عضلات گردن و شانه یا فک خود را منقبض نگه می‌دارند. ادامه این وضعیت می‌تواند به سردرد، گردن‌درد، شانه‌درد و دندان‌قروچه منجر شود.

عوارض نشخوار فکری

- اختلال خواب
- استرس مزمن
- اختلال در تمرکز
- اختلال در حافظه
- تأثیر بر عملکرد قلب و عروق
- گرفتگی عضلات
- مشکلات گوارش مثل دل‌درد، تهوع، نفخ، اسهال و یبوست

آگهی مناقصه عمومی شماره : ۲۲-۴۰۵

سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران

سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران در نظر دارد

« عملیات آبیاری تحت فشار و روشنایی بوستان پردیسان ،بوستان گفتگو، نیایش، باغ گلها ، اصلاح خط انتقال آب قنات قلقله به بوستان گفتگو و اصلاح تصفیه خانه کانال چمران» را از طریق مناقصه عمومی و اگذار نماید.

بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

۱) محل اجرای پروژه : بوستان پردیسان ،بوستان گفتگو ، باغ گلها ،اتوبان چمران ،تصفیه خانه کانال چمران و بوستان نیایش

۲) مدت اجرای کار: ۱۲ ماه

۳) مبلغ برآورد اولیه پروژه بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده: یک هزار و سیصد و هشتاد و هفت میلیارد و هفتصد و شش میلیون و هشتصد و نوزده هزار و یکصد و چهل و دو (۱,۳۸۷,۷۰۶,۸۱۹,۱۴۲) ریال که بصورت نقد و غیر نقد می‌باشد.

۴) شرایط متقاضی : دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته آب با حداقل رتبه ۵ و تاسیسات و تجهیزات با حداقل رتبه ۵ از سازمان برنامه و بودجه کشور و دارا بودن کارت الکترونیکی در سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت شهرداری تهران از حوزه معاونت خدمات شهری با رسته مرتبط با موضوع پیمان و با وضعیت معتبر الزامی می باشد.

۵) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات :

متقاضیان می بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۵۱۰۳۷۷۸۰۰۰۰۲۷ به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

۶) متقاضیان پس از مطالعه و آگاهی کامل از شرایط مناقصه، نسبت به تکمیل اسناد و فرم های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد مناقصه اقدام و در موعد مقرر نسبت به بارگذاری و امضای الکترونیکی اسناد مناقصه در سایت مذکور اقدام نمایند.

۷) سپرده شرکت در مناقصه : به صورت ضمانتنامه بانکی با اعتبار سه ماهه از تاریخ چاپ آگهی مناقصه و یا واریز نقدی به مبلغ شصت و نه میلیارد و سیصد و هشتاد و پنج میلیون و سیصد و چهل هزار و نهصد و پنجاه و هفت (۶۹,۳۸۵,۳۴۰,۹۵۷) ریال به حساب شماره ۱۰۰۶۰۷۴۴۳۸ نزد بانک شهر شعبه آرژانتین- الوند به نام سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران

۸) قابل ذکر است کلیه اطلاعات جامع و کامل اسناد مناقصه فوق و نحوه ارسال سپرده شرکت در مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) درج گردیده است.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی در روزنامه و رعایت کلیه الزامات HSE بر عهده برنده مناقصه می باشد.

سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران
http://parks.tehran.ir

هر قطره‌ای که امروز هدر می‌رود
فردایی بی‌آب را رقم می‌زند

در مصرف آب صرفه جویی کنیم

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

شرکت سرمایه گذاری شهر

فراخوان خرید اقلام مورد نیاز (سازمان مهندسی و ساختمان) شهرداری تهران

شرکت سرمایه‌گذاری شهر وابسته به شهرداری تهران

در نظر دارد خرید یک دستگاه دیزل ژنراتور۲۵۰ کاوا جهت ساختمان خانه فوتبال ساحلی مرکز ملی فوتبال به شماره **۲۰۰۵۱۰۱۵۷۸۰۰۰۰۴۲** برای شهرداری تهران را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) برگزار نماید.کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

- **تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۵/۰۶/۰۳**
- **مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۵/۰۶/۱۰**
- **مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۵/۰۶/۲۲ ساعت ۰۸:۰۰**
- **زمان بازگشایی پاکت‌ها:۱۴۰۵/۰۶/۲۲ از ساعت ۰۹:۰۰**

اطلاعات تماس و آدرس شرکت سرمایه‌گذاری شهر :

تهران ـ خیابان حضرت ولی‌عصر (عج) ـ بالاتر از خیابان زرتشت ـ کوچه میرهادی ـ پلاک ۷ ـ تلفن ۴۲۷۱۶۰۰۰

شرکت سرمایه گذاری شهر

آگهی مناقصه عمومی شماره : ۲۳-۴۰۵

سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران

سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران در نظر دارد

«عملیات خط انتقال پساب از تصفیه خانه جنوب به اراضی جنگلکاری کلاغایه»

را از طریق مناقصه عمومی و اگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

۱) محل اجرای پروژه : محدوده منطقه ۲۰

۲) مدت اجرای کار: ۱۲ ماه

۳) مبلغ برآورد اولیه پروژه بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده: یک هزار و سیصد و هفتاد و چهار میلیارد و دویست و شصت و سه میلیون و هفتاد و هشت هزار و هشتصد و بیست و چهار (۱,۳۷۴,۲۶۳,۰۷۸,۸۲۴) ریال که بصورت نقد و غیر نقد می باشد.

۴) شرایط متقاضی : **دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته آب با حداقل رتبه ۵ از سازمان برنامه و بودجه کشور و دارا بودن** کارت الکترونیکی در سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت شهرداری تهران از حوزه معاونت خدمات شهری با رسته مرتبط با موضوع پیمان و با وضعیت معتبر الزامی می باشد.

۵) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات :

متقاضیان می بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۵۱۰۳۷۷۸۰۰۰۰۲۸ به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

۶) متقاضیان پس از مطالعه و آگاهی کامل از شرایط مناقصه، نسبت به تکمیل اسناد و فرم های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد مناقصه اقدام و در موعد مقرر نسبت به بارگذاری و امضای الکترونیکی اسناد مناقصه در سایت مذکور اقدام نمایند.

۷) سپرده شرکت در مناقصه : به صورت ضمانتنامه بانکی با اعتبار سه ماهه از تاریخ چاپ آگهی مناقصه و یا واریز نقدی به مبلغ شصت و هشت میلیارد و هفتصد و سیزده میلیون و یکصد و پنجاه و سه هزار و نهصد و چهل و یک (۶۸,۷۱۳,۱۵۳,۹۴۱) ریال به حساب شماره ۱۰۰۶۰۷۴۴۳۸ نزد بانک شهر شعبه آرژانتین- الوند به نام سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران

۸) قابل ذکر است کلیه اطلاعات جامع و کامل اسناد مناقصه فوق و نحوه ارسال سپرده شرکت در مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) درج گردیده است.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی در روزنامه و رعایت کلیه الزامات HSE بر عهده برنده مناقصه می باشد.

سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران
http://parks.tehran.ir

آگهی مناقصه عمومی شماره : ۲۴-۴۰۵

سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران

سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران در نظر دارد

«عملیات آبیاری تحت فشار و روشنایی بوستان علی محمد مختاری، مجتمع امام خمینی (ره)، مصلی امام خمینی (ره) ، روشنایی بوستان یاس و اصلاح خط انتقال آب بزرگراه مدرس » را از طریق مناقصه عمومی و اگذار نماید.

بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید .

۱) محل اجرای پروژه : بوستان علی محمد مختاری، مجتمع امام خمینی (ره)، مصلی امام خمینی (ره) ، روشنایی بوستان یاس و بزرگراه مدرس

۲) مدت اجرای کار: ۱۲ ماه

۳) مبلغ برآورد اولیه پروژه بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده: یک هزار و یکصد شصت و چهار میلیارد و ششصد و پنجاه و پنج میلیون و سیصد و هفده هزار و چهارصد و نه (۱,۱۶۴,۶۵۵,۳۱۷,۴۰۹) ریال که بصورت نقد و غیر نقد می‌باشد.

۴) شرایط متقاضی : دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته آب با حداقل رتبه ۵ و تاسیسات و تجهیزات با حداقل رتبه ۵ از سازمان برنامه و بودجه کشور و دارا بودن کارت الکترونیکی در سامانه تامین‌کنندگان و ارائه دهندگان خدمت شهرداری تهران از حوزه معاونت خدمات شهری با رسته مرتبط با موضوع پیمان و با وضعیت معتبر الزامی می باشد.

۵) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات :

متقاضیان می بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۵۱۰۳۷۷۸۰۰۰۰۲۹ به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

۶) متقاضیان پس از مطالعه و آگاهی کامل از شرایط مناقصه، نسبت به تکمیل اسناد و فرم های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد مناقصه اقدام و در موعد مقرر نسبت به بارگذاری و امضای الکترونیکی اسناد مناقصه در سایت مذکور اقدام نمایند.

۷) سپرده شرکت در مناقصه : به صورت ضمانتنامه بانکی با اعتبار سه ماهه از تاریخ چاپ آگهی مناقصه و یا واریز نقدی به مبلغ پنجاه و هشت میلیارد و دویست و سی و دو میلیون و هفتصد و شصت و پنج هزار و هشتصد و هفتاد (۵۸,۲۳۲,۷۶۵,۸۷۰) ریال به حساب شماره ۱۰۰۶۰۷۴۴۳۸ نزد بانک شهر شعبه آرژانتین- الوند به نام سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران

۸) قابل ذکر است کلیه اطلاعات جامع و کامل اسناد مناقصه فوق و نحوه ارسال سپرده شرکت در مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) درج گردیده است.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی در روزنامه و رعایت کلیه الزامات HSE بر عهده برنده مناقصه می باشد.

سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران
http://parks.tehran.ir