

## معجزات آرامش بخش چای

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که چای ممکن است با سلامت روان ارتباط داشته باشد. چای در اشکال مختلف آن از دیرباز با تأثیراتی آرام‌بخش همراه بوده است. در تحقیقات امروزی، این خواص مورد بررسی قرار گرفته و چگونگی تعامل ترکیبات زیست فعال چای با مغز و بدن ارزیابی شده است. **کیمیای آرامش**: ترکیباتی مانند آل‌تانیین، کافئین و آنتی‌اکسیدان‌ها در چای وجود دارند که مزایای بالقوه آن را برای سلامت روان افزایش داده‌اند. **ذهن آگاهی**: چای فراتر از خواص بیوشیمیایی خود، لحظه‌ای ذهن‌آگاهی را در زندگی روزمره ارائه می‌دهد. عمل دم کردن و طعم دادن به چای ما را تشویق می‌کند تا سرعت خود را کاهش دهیم، نفس بکشیم و با لحظه حال ارتباط برقرار کنیم. **چای و عملکرد شناختی**: یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ که در ژورنال «پیر شدن» منتشر شد، نشان داد افرادی که به‌طور منظم چای می‌نوشند دارای مناطق مغزی سازمان‌یافته‌تری هستند و این ویژگی با عملکرد شناختی سالم‌تر مرتبط است.

## گیاهان علیه سفیدی مو

در طب ایرانی بر تغذیه به‌عنوان عاملی که می‌تواند باعث تغییرات مثبتی در بدن شود و از بیماری‌ها و عارضه‌هایی جلوگیری کند تأکید بسیاری شده است. اخیراً نیز نتایج یک پژوهش نشان داده است که مصرف برخی سبزی‌ها می‌تواند روند سفیدی مو را کندتر کند. به گزارش مدیکال نیوز تودی، اخیراً مطالعه‌ای در مجله Antioxidants منتشر شده که تأثیر ۱۳ آنتی‌اکسیدان بر روند سفید شدن مو در موش‌ها را بررسی کرده است. این مواد آنتی‌اکسیدانی شامل همپرتین، دیوسمستین و لوتولین بودند. این نتایج نشان داد که همپرتین و دیوسمستین تأثیر خاصی در جلوگیری از سفیدی مو داشتند، اما لوتولین توانست این روند را کاهش دهد. لوتولین ماده‌ای است که در گیاهانی مانند گشیزی و کرفس می‌توان پیدا کرد. البته این ماده در بسیاری از مواد غذایی یافت می‌شود. این ماده در انواع قفل‌های سبز مانند قفل، دل‌های سبز و قفل تند وجود دارد. همچنین می‌توانید به کنگر فرنگی، کدو تنبل و کرفس نیز به چشم منابع سرشار از این ماده نگاه کنید.

## آزمایشی برای ازدواج‌های فامیلی

به گفته عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، قبل از ازدواج فامیلی با یک آزمایش ساده، می‌توان از تولد فرزند مبتلا به تالاسمی پیشگیری کرد. به گفته سیدمحمدکاظم نوربخش، فوق‌تخصص خون کودکان، زوجین قبل از ازدواج فامیلی با انجام آزمایش‌های خون از جمله CBC، می‌توانند متوجه شوند که ناقل تالاسمی هستند یا نه.



خبرهایی که نمی‌بینید

## واکسن‌هایی که امسال اضافه شد

رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت، می‌گوید که امسال ۲ واکسن جدید پنوموکوک و روتاویروس به برنامه ملی ایمن‌سازی کودکان کشور اضافه شدند. به گفته سیدمحسن زهرایی، این امر می‌تواند مانع بروز برخی بیماری‌های خطرناک و مرگ‌ومیرها در کودکان شود.

## نسخه سلامتی برای ۱۴۰۴

ایجاد تغییرات کوچک در عادات و سبک زندگی می‌تواند قدمی بزرگ برای تقویت تندرستی در سال آینده باشد

## گزارش

## گروه تندرستی

حتی با ایجاد چند تغییر کوچک هم می‌توان یک تحول بزرگ در زندگی رقم زد؛ چه بهتر که این تغییرات در حوزه سلامت و تندرستی باشد. به آخرین روزهای سال نزدیک می‌شویم و سال نو را می‌توان بهانه‌ای برای بازنگری در سبک زندگی و ایجاد تغییرات مثبت در حوزه سلامت در نظر گرفت. آن هم در حالی‌که جایگزینی چند عادت ساده و سالم با عادات و سبک زندگی مضر و ناسالم هزینه‌چندانی ندارد؛ اما قطعاً می‌تواند از خسارت‌های زیادی که قرار است در آینده به دلیل مشکلاتی که برای جسم و روح شما ایجاد می‌شود، جلوگیری کند. یک نسخه از این راهکارهای ساده را در ادامه بخوانید. این راه‌های دیگری هم وجود دارد که می‌توانید آنها را نیز دنبال کنید.

## سالم‌خوری

افزایش سرعت زندگی باعث شده که گاهی یک وعده غذایی به کیک و یک نوشیدنی شیرین یا وعده فست‌فودی خلاصه شود که شمارا در معرض دیابت، چاقی، بیماری‌های قلبی و مشکلات گوارشی قرار می‌دهد. میوه، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های سالم را جایگزین کنید. اگر نخوردن فست‌فود هم برایتان سخت است، سراغ غذاهای پروتئین‌دار ترکیباتشان گوشت سفید و سبزی‌ها دارند. به جای سبزی‌های سرخ شده، سبزی‌های توری سفارش دهید.

## ۱۰ دقیقه

## حیاتی

به بهانه نداشتن زمان یا پول کافی خودتان را از یک تغییر مهم محروم نکنید. مطالعات نشان داده که حتی ۱۰ دقیقه فعالیت بدنی ورزش خطر مرگ را تا ۱۵ درصد کاهش می‌دهد. پیش از رسیدن به محل کار، از وسایل نقلیه پیاده شوید و حداقل ۱۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. همین زمان را به چند حرکت نرمشی ساده اختصاص دهید یا به جای استفاده از آسانسور از پله‌ها تردد کنید.

## تست سلامت

جمعیت ایران مانند بسیاری از کشورهای دنیا رو به سالمندی است و بر همین اساس بررسی سلامت عمومی ضرورت بیشتری دارد. تشخیص زودهنگام بیماری‌ها، شانس موفقیت در درمان را افزایش می‌دهد. از همین سال جدید چکاپ‌های سطح اول مثل تست قند خون، کلسترول، فشارخون و معاینات تخصصی را جدی بگیرید.

## سلام

## طبیعت

شاید بارها از کاهش تمرکز و حافظه خود متعجب شده و یا به دفعات آن را از اطرافیان‌تان شنیده باشید. استفاده از موبایل و پرسه در شبکه‌های اجتماعی باعث آسیب به حافظه کوتاه‌مدت و تمرکز می‌شود. بهترین راهکار کاهش استفاده از آنها عادت به پیاده‌روی در پارک، کوهنوردی یا سفرهای کوتاه به طبیعت است چون باعث کاهش استرس، بهبود خلق‌وخو و افزایش سطح انرژی می‌شود.

## خداحافظی با انزوا

آسیب به سلامت روان می‌تواند ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی، فشارخون و مشکلات گوارشی را افزایش دهد؛ حفظ سلامت روان هزینه‌بر نیست. مدیتیشن و تمرین‌های تنفسی را یاد بگیرید و روزانه چند دقیقه انجام دهید. به جای هم‌زیستی با موبایل و شبکه‌های اجتماعی، برای تقویت رابطه با دوستان و خانواده تلاش کنید.

## خواب، خواب، خواب، خواب

عادت به کم‌خوابی، بیدار ماندن تا پاسی از شب، خواب تا نیمه‌های روز، عادت بسیاری از مردم شده است. اگر خوب نخوابید، سیستم ایمنی‌تان تقویت نمی‌شود و فرصت تمدید حافظه و تمرکز را هم ندارید. تلاش کنید در سال جدید قبل از نیمه‌شب آماده خواب البته بدون موبایل شوید.



## شیرما خان‌ما

کود حفظ  
محیط زیست شهرمان  
کوشا باشم

## اهدای خون = اهدای زندگی

با هم شهرمان  
در مترو دیده شوید

تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو

تبلیغات بدنه قطار

تبلیغات درون واگن‌ها

پذیرش آگهی ۱۹۱۸۱

## آگهی مناقصه عمومی



سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران در نظر دارد پروژه‌های ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط به شرح ذیل و جزئیات مشخص شده در اسناد مناقصه جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید:

شماره مناقصه	موضوع قرارداد	مبلغ برآورد (ریال)	مدت اجرای پروژه	صلاحیت مورد نیاز	نوبت	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۸۲۵۸	عملیات تعمیر، بازسازی و انجام کفپوش سالن جلسات در پایگاه‌های مدیریت بحران در سطح شهر تهران	۳۰۳,۵۳۸,۷۱۷,۷۸۷	۶ ماه	۵ اینجه اول	اول	۳,۰۹۱,۰۰۰,۰۰۰
۸۲۵۹	مقاوم سازی پل تقاطع شهید همت - شیخ فضل الله و یهسازی پل روگذر خیابان کامرانیه - شهید صدر	۱۵۷,۶۹۴,۱۳۳,۵۵۷	۱۲ ماه	۵ راه و ترازوی اول	اول	۱,۶۳۳,۰۰۰,۰۰۰

نزد بانک شهر شعبه شهید قندی واریز و رسید آن را هنگام دریافت اسناد به سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران تحویل نمایند.

داشتن معرفی نامه و مهر شرکت برای خرید اسناد الزامی می‌باشد. هزینه درج آگهی برعهده برنده می‌باشد.

**محل دریافت اسناد مناقصه:** تهران - سپهرودی شمالی - خیابان شهید قندی - پلاک ۵ - سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران - طبقه دوم واحد مناقصات

تلفن تماس ۸۵۱۵۰۰۰۰

مهلت تکمیل و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز **دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۸** می‌باشد.



## آگهی مناقصه شهرداری تهران (منطقه ۴) ردیف آگهی: ۲۰۸-۲۰۶/۲۰۶/۴م ۱۴۰۳

دسترسی به اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات به آدرس [business.tehran.ir](http://business.tehran.ir)

امکان پذیر خواهد بود. (لطفاً به روز و ساعت مواعید مندرج در آگهی دقت شود.)

ردیف	موضوع مناقصه	مدت انجام تعهد (ماه)	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	شرایط خاص داوطلبان شرکت در مناقصه	میزان سپرده شرکت در مناقصه (بصورت نقدی و یا در قالب ضمانتنامه بانکی)	پیش پرداخت	مهلت تحویل اسناد و تسلیم پیشنهاد	زمان فراغت پیشنهادها	میزان تضمین تعهدات قرارداد
۱	حفظ و نگهداری فضای سبز جنگل لویزان	۱۲	۳۸۱,۷۱۴,۳۲۷,۵۲۶	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته کشاورزی یا پایه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور (سازمان برنامه و بودجه کشور)	۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰		پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۸ ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۰	برابر ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی برنده مناقصه خواهد بود	
۲	حفظ و نگهداری فضای سبز تلو هزارهکتاری		۱۸۸,۸۴۲,۹۳۶,۲۸۴		۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰				
۳	بازرسی و کاهش سطوح چمنکاری منطقه و سطح محلات سال ۱۴۰۴	۹	۳۷۵,۴۳۶,۹۲۹,۶۹۸		۱۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰				