صفحه‌آرا: حامد یزدانی

طب ایرانی

ماساژی برای درمان ریزش مو

ریزش مو مشکلی است که خیلی‌ها با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. به این منظور داروها و درمان‌های مختلفی هم توصیه می‌شود. حالا بخشی از آنها می‌توانند موثر باشند و بخشی نیز نه. متخصصان طب ایرانی نیز به این منظور توصیه‌هایی دارند که در نوع خود می‌تواند جالب باشد و آزمایش آن خالی از ضرر است. به‌گفته متخصصان این حوزه، ریزش مو و البته بخشی از سردردها ناشی از خون‌رسانی نامناسب به سر و همچنین انسداد کانال‌های انرژی است. خب! اگر چنین است پس چه راهکاری دارد و چه کار می‌شود برای آن کرد؟ به این منظور توصیه می‌شود که دست‌های خود را روی پوست سر بگذارید و شروع کنید به ماساژ دادن. به این منظور، نوک انگشت‌ها مورد استفاده قرار بگیرد بهتر است. ضمن اینکه دست‌ها نباید حرکت کند، باید پوست شما حرکت داشته باشد تا رفع انسداد در مجرای خون‌رسانی و انرژی صورت بگیرد. این نوع ماساژها، از ماساژهای ریلکسیشن مفیدتر است.

سبک زندگی

ورزش سنگین قبل از خواب، ممنوع

یکی از کارهایی که بحث بسیاری درباره زمان آن وجود دارد، ورزش کردن است. بعضی‌ها ابتدای صبح، برخی عصرها و برخی نیز میانه روز را مناسب برای انجام ورزش‌های سبک و سنگین می‌دانند. گروهی هم اعتقادی به زمان ندارند و معتقدند که هر ساعتی که بتوان ورزش کرد، نعمت است. اما طبق تحقیقاتی که اخیرا توسط رویترز منتشر شده، تمرینات سنگین در ۴ ساعت منتهی به خواب باعث می‌شود تا دچار مشکلاتی در خواب و همچنین مشکلات ثانویه بعد از آن شوید، اما چه مشکلاتی؟ تمرینات ورزشی در ساعت منتهی به خواب می‌تواند ضمن به خطر انداختن یک خواب خوب و آرام، باعث چنین اتفاقاتی هم بشود:

- خواب کمتر
- خواب بی‌کیفیت‌تر
- افزایش ضربان قلب در شب
- کاهش تغییرات ضربان قلب

این مطالعه توسط دانشگاه موناش استرالیا روی نزدیک به ۱۵ هزار نفر انجام شده است. نتیجه‌اش هم آنکه تمرینات سنگین منتهی به زمان خواب، می‌تواند هم برای خواب و هم قلب شما خطرساز باشد. به این منظور می‌توانید دویدن آهسته یا شنا را جایگزین ورزش سنگین کنید.

مشورت درباره داروهای بدون نسخه

برخی داروها بدون نسخه از داروخانه‌ها تهیه می‌شوند، اما حتی درباره این داروها نیز باید با داروساز مشورت کنید. به‌گفته نازیلا یوسفی، سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف محصولات سلامت‌محور سازمان غذا و دارو، مصرف خودسرانه این داروها می‌تواند خطراتی برای شهروندان داشته باشد.

خبرهایی که نمی‌بینید

مراقب تشک‌ها و ملحفه‌ها باشید

شاید بهداشت تشک‌ها و ملحفه‌های کودکان را چندان جدی نمی‌گیرید، اما بد نیست بدانید که براساس مطالعات جدید، این تشک‌ها و ملحفه‌ها، مواد ضدآتش شیمیایی و سمی آزاد می‌کنند که می‌تواند با اختلالات رشد و هورمونی در ارتباط باشد. اینها می‌تواند باعث وجود این مواد شیمیایی در هوای اتاق کودک باشد.

بارداری بی‌خطر در ۴۰+

افزایش آمار بارداری اول در ایران بعد از ۴۰سالگی

گزارش

پروانه بندپی
روزنامه‌نگار

یک بررسی آماری نشان داده برای نخستین بار تعداد زنانی که بعد از ۴۰ سالگی باردار می‌شوند، از تعداد دختران نوجوانی که باردار می‌شوند بیشتر شده است. کارشناسان، مهم‌ترین دلیل آن را افزایش سن ازدواج و نیز پیشرفت درمان‌های ناباروری در ایران عنوان می‌کنند. اما آیا بارداری و بچه‌دار شدن زنان بعد از ۴۰سالگی خطری برای آنها و فرزندشان ندارد؟ آیا باروری بعد از ۴۰سالگی واقعا شدنی و امکان‌پذیر است؟

سن مهم است

دکتر لباف تأکید می‌کند: البته سن زن برای بارداری خیلی مهم است، مهم‌تر از سن آقایان. وقتی سن زن بالا می‌رود و مثلا از ۴۰ می‌گذرد، کیفیت تخمک‌ها بسیار پایین می‌آید. از طرف دیگر در سنین بالاتر احتمال ابتلا به دیابت و فشارخون در دوران حاملگی بیشتر است، اما هیچ‌یک از اینها نمی‌تواند دلیلی بر منع بارداری زن بعد از ۴۰سالگی باشد؛ فقط بارداری در سن بالا مراقبت‌های بیشتری می‌خواهد، چون بعد از ۴۰ سالگی احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ و فشارخون برای مادر بیشتر است.

بارداری در ۴۷سالگی

این پزشک می‌گوید: بارداری اول در بالای ۴۰ سالگی غیرممکن نیست، اما بستگی به باز بودن لوله‌های رحم و کیفیت تخمک زن دارد. ما مراجعانی داشتیم که بدون آنکه خودشان بخواهند، حامله شدند و بالای ۴۷ سال سن داشتند و فکر می‌کردند که یائسه شده‌اند، چون چند ماه عادت ماهانه نشده بودند.

۲۵تا۲۸سالگی
بهترین سال‌های باروری یک زن است

۲۵سالگی
و قبل از آن، سن طلایی بارداری در زنان است

طرح: محمدرضا اکبری

اینها شایعه است

دکتر طاهره لباف، متخصص زنان و زایمان در گفت‌وگو با همشهری می‌گوید: زن‌ها تا وقتی که عادت ماهانه می‌شوند، عادت ماهانه منظمی دارند و به‌خصوص فولیکول‌های خوبی در تخمدان‌شان هست، می‌توانند باردار شوند و این حرف که بارداری بعد از ۴۰سالگی اصلا نباید رخ دهد، وگرنه بچه دچار سندروم داون یا ناتوانی ذهنی خواهد شد، شایعه‌ای بیش نیست.

تخمک‌های فریزشده

این متخصص با بیان اینکه یک دلیل بارداری در سن بالا در ایران بالا رفتن سن ازدواج دختران و نیز باروری دیرهنگام زوجین است، می‌گوید: خیلی از دخترها هم‌وقتی می‌بینند سنشان بالا می‌رود تخمک‌های خود را فریز می‌کنند و در بانک جنین می‌گذارند تا بعد از ازدواج بتوانند از آن استفاده کنند. این موضوع صددرصدی نیست، چون در مواردی وقتی تخمک را از فریز در می‌آوریم، می‌بینیم کیفیت آن پایین آمده و در باروری اثربخش نیست. با این حال یکی از مواردی که می‌تواند در بارداری مؤثر باشد فریز کردن تخمک است و آمار این کار هم به دلایل مختلف از جمله بالا رفتن سن ازدواج دخترها بالا رفته است.

نکته روز

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

رؤیای رشد دوباره دندان‌ها محقق می‌شود؟

محققان کینگز کالج لندن راهی برای رشد مجدد دندان پیدا کرده‌اند. آنها موفق شدند یک دندان انسان را در شرایط آزمایشگاهی رشد دهند. هنوز با استفاده از این روش برای رویش دندان‌های طبیعی در انسان فاصله زیادی داریم، اما یافته‌های آنها در این زمینه پیشرفت بزرگی محسوب می‌شود.

آنها ماده‌ای ساخته‌اند که محیط مورد نیاز برای رشد دندان را تقلید می‌کند و به سلول‌ها اجازه می‌دهد سیگنالی ارسال کنند تا دندان جدید تشکیل شود؛ مستقیم در فک بیمار، جایی که می‌توانند به رشد خود ادامه دهند.

تلاش ژاپنی‌ها

در ژوئیه ۲۰۲۳ نیز محققان مؤسسه تحقیقات پزشکی بیمارستان کیتانو در اوزاکای ژاپن توسعه یک داروی جدید برای رشد مجدد دندان را اعلام کردند. جزئیات کارآزمایی این داروی جدید به این شرح است که محققان ژاپنی در حال گذر از آزمایش‌های حیوانی یک داروی امیدوارکننده برای رشد مجدد دندان به آزمایش‌های انسانی هستند. نخستین بیماران این دارو را در سپتامبر ۲۰۲۴ به‌صورت تزریق داخل وریدی دریافت کرده‌اند.

این دارو در ابتدا برای تأیید اثربخشی به‌صورت وریدی به ۳۰داوطلب سالم بین ۳۰تا ۶۴سال تزریق می‌شود. این افراد باید حداقل یک دندان پشتی نداشته باشند تا درصورت اثرگذاری دارو و شروع رشد دندان مشکلی برایشان پیش نیاید. هرچند در مطالعات حیوانی تا به امروز این دارو بی‌خطر بوده و هیچ عارضه جانبی عمده‌ای دیده نشده است.

در مرحله بعد، این دارو در بیمارستان کیتانو برای بیماران مبتلا به کمبود مادرزادی دندان تجویز می‌شود. مرحله اول آزمایش‌های بالینی تا اوت ۲۰۲۵ ادامه خواهد داشت.

داروی رشد مجدد دندان، پروتئینی به نام «USAG-1» را غیرفعال می‌کند؛ پروتئینی که در اصل مانع از رشد دندان‌ها می‌شود؛ بنابراین با غیرفعال کردن این پروتئین امکان رشد مجدد دندان فراهم می‌شود. در واقع هنگامی که همه‌چیز طبیعی باشد، روند رشد پس از جایگزینی دندان دائمی به جای دندان شیری متوقف می‌شود. بر این اساس، محققان با تمرکز روی این پروتئین، یک پادتن تولید کرده‌اند که می‌تواند به‌طور موقت از عملکرد این پروتئین جلوگیری کند و به دندان‌های جدید اجازه رشد دوباره بدهد. طبق گفته محققان ژاپنی، آرزوی دیرینه بسیاری از مردم مبنی بر رشد دوباره دندان از دست رفته با تزریق یک دارو در سال ۲۰۳۰ محقق خواهد شد.

آگهی تجدید مناقصه عمومی شماره: ۳-۳۸-۴۰۳

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران در نظر دارد "خرید پایه و سرچراغهای فضای سبز در محدوده منطقه ۲۰ شهرداری تهران" را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در تجدید مناقصه دعوت بعمل می آید.

۱) **محل اجرای پروژه :** محدوده منطقه ۲۰ شهرداری تهران
۲)**مدت اجرای کار:** یک ماه
۳) **مبلغ برآورد اولیه پروژه بر اساس فهارس بها سازمان برنامه و بودجه کشورسال ۱۴۰۴و بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده:** یکصد و هفتاد و نه میلیارد و پانصد و هشتاد و هشت میلیون و چهارصد و سی و نه هزار و سیصد (۱۷۹/۵۸۸/۴۳۹/۳۰۰) ریال می باشد.
۴) **شرایط متقاضی :** دارا بودن سابقه کار مشابه و انجام مراحل ثبت شرکت متقاضی در سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت موجود در پرتال شهرداری تهران بهمراه اخذ تاییدیه آن از سازمان مربوطه الزامی می باشد.
۵) **محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات :**
متقاضیان می بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد تجدید مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۳۱۰۳۷۷۸۰۰۰۱۰۹ به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.
۶) متقاضیان پس از مطالعه و آگاهی کامل از شرایط تجدید مناقصه، نسبت به تکمیل و مهر و امضاء اسناد و فرم های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد اقدام و در موعد مقرر نسبت به بارگذاری اسناد تجدید مناقصه در سایت مذکوراقدام نمایند.
۷) **سپرده شرکت در تجدید مناقصه :** ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی (با اعتبار حداقل سه ماهه) یا واریز وجه نقد به مبلغ نه میلیارد (۹/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰) ریال به حساب شماره ۱۰۰۶۰۷۴۴۳۸ نزد بانک شهر شعبه آرژانتین-الوند به نام سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران
۸) قابل ذکر است کلیه اطلاعات جامع و کامل اسناد تجدید مناقصه فوق و نحوه ارسال سپرده شرکت در تجدید مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) درج گردیده است
بدیهی است شرکت در تجدید مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد تجدید مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی در روزنامه و رعایت کلیه الزامات HSEبر عهده برنده تجدید مناقصه می باشد.

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

آگهی حراج حضوری نوبت اول شماره آگهی: ۱۴۰۴/۰۲

شهرداری منطقه ۱۳ تهران در نظر دارد نسبت به حذف درختان خشک محوطه ساصد منطقه ۱۳ از طریق حراج حضوری واگذار نماید. لذا متقاضیان جهت دریافت اسناد به اداره امور قراردادهای منطقه مراجعه نمایند. ضمناً جهت دریافت اسناد همراه داشتن فلش مموری الزامی می باشد.

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: خیابان پیروزی، شرق به غرب، بعداز ایستگاه مترو ابن سینا، مسیر کندرو، پلاک ۷۴۵، ساختمان ستادی شهرداری منطقه ۱۳، طبقه همکف، امور قراردادها-تلفن: ۰۲۱-۹۶۰۳۹۲۵۱ - ۰۹۱۹-۳۳۸۶۰۶۹

ب) میزان سپرده شرکت درمزایده حراج (حضوری): مبلغ ۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال بصورت نقدی و به حساب شماره ۱۰۰۱۰۰۰۰۱۳۰ شهرداری منطقه ۱۳ نزد بانک شهر شعبه میدان امام حسین (ع)

ت) مدت دریافت اسناد و بازدید: ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی

پ) آدرس بازدید درختان: خیابان پیروزی، شرق به غرب، بعداز ایستگاه مترو ابن سینا، مسیر کندرو، پلاک ۷۴۵، ساختمان ستادی شهرداری منطقه ۱۳

بدیهی است شرکت در حراج حضوری و ارائه پیشنهادات به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد حراج بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً مشروح شرایط حراج در اسناد درج گردیده و شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ، توسط دارندگان حق امضاء مجاز(برای اشخاص حقوقی برابر آخرین تغییرات روزنامه رسمی مهرو امضاء) و برای (اشخاص حقیقی امضاء و اثر انگشت نموده) و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند. **همچنین هزینه درج آگهی به عهده برنده حراج می باشد. شایان ذکر است اسناد حراج از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی: business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد.**

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۳

هر قطره‌ای که امروز هدر می‌رود فردایی بی‌آب را رقم می‌زند

در مصرف آب صرفه جویی کنیم

اصلاحیه دو فقره آگهی مناقصه به شماره ۹۳۶۳ مورخ ۱۴۰۴/۱/۲۱ شهرداری منطقه ۱۵

به اطلاع می رساند، پیرو آگهی به شماره فوق مبلغ برآورد اولیه به صورت ذیل اصلاح می‌گردد ضمناً تحویل پاکات آگهی‌های شماره ۹۳۶۳ مورخ ۱۴۰۴/۱/۲۱ دو فقره آگهی مناقصه (۱۵-۱۴۰۴/۱) و (۲۳-۱۴۰۴/۱۶) **مورخ ۱۴۰۴/۲/۳** روز چهارشنبه می باشد.

ردیف	شرح ومحل انجام عملیات	اصلاحیه برآورد هزینه اجرای کار (ریال)
۶	احداث نشیمنگاه های فضای سبز در بوستانهای سطح منطقه ۱۵ و توسعه محله ای	۳۰/۷۸۸/۵۷۸/۰۱۱
۷	طرح انتقال آب از مخزن شوشتری به مخزن شماره ۴ مسگرآباد و شبکه آبرسانی فضای سبز پارک کاکتوس و بزرگراه شوشتری (طبق فهرست بهای سال ۱۴۰۴)	۶۱/۰۷۹/۶۰۷/۱۲۷
۱۰	تهیه و اجرای انشعاب برق داخلی تفرجگاه مسگرآباد (فاز دوم)	۵۱/۰۹۰/۴۸۱/۳۵۳
۱۱	تهیه و نصب نرده فلزی جهت ایمن سازی بوستان های سطح منطقه	۳۲/۵۹۵/۴۰۵/۵۵۰
۱۳	تهیه و نصب پایه چراغ دکوراتیو در سطح منطقه	۲۰۱/۷۶۳/۰۶۳/۲۹۵
۱۴	تهیه، اجرا و تجهیز روشنایی در سطح فضای سبز پهنه شرق و پروژه های توسعه محله ای منطقه ۱۵ (طبق فهرست بهای سال ۱۴۰۴)	۲۷۸/۲۹۸/۹۵۳/۰۸۷
۱۵	تهیه، اجرا و تجهیز روشنایی در سطح فضای سبز پهنه غرب و پروژه های توسعه محله ای منطقه ۱۵ (طبق فهرست بهای سال ۱۴۰۴)	۲۰۷/۶۲۰/۶۹۰/۷۳۸

شهرداری منطقه ۱۵

آگهی مناقصه عمومی شماره ۶-۱۴۰۴

شهرداری منطقه ۱۲ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی با اعتبار به صورت نقد و غیر نقد به بخش خصوصی (اشخاص حقوقی)، واگذار نماید. بدینوسیله واجدین شرایط می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه به امور قراردادهای منطقه ۱۲ واقع در میدان شهدا نبش خیابان عظیم زادگان طبقه دوم مراجعه نمایند. جهت دریافت اسناد داشتن فلش الزامی می‌باشد. در صورت مغایرت آگهی با مفاد اسناد مناقصه ملاک عمل اسناد مناقصه می‌باشد.

ردیف	موضوع پروژه	برآورد اولیه به ریال	سپرده شرکت در مناقصه (نقدی یا ضمانتنامه بانکی) به ریال	مدت انجام پروژه	شرایط متقاضی	مهلت دریافت و تحویل اسناد	میزان تضمین انجام تعهدات
۱	عملیات نوسازی گیت‌های بازار تهران و سطح شهرداری منطقه ۱۲	۵۳/۲۴۹/۰۱۲/۱۰۰	۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه	دارا بودن گواهینامه صلاحیت پیمانکاری در رسته راه و ترابری با حداقل پایه ۵ از سازمان برنامه و بودجه کشور و دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران و ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری یا تجهیزات ترافیکی معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران	تا پایان وقت اداری ۹ اردیبهشت ماه	۱۰٪ مبلغ قرارداد
۲	عملیات نگهداشت علائم و تجهیزات ترافیکی سطح نواحی شهردای منطقه ۱۲ (اکیپی)	۴۲/۵۳۶/۸۸۰/۰۰۰	۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰				

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۲