

## ترفند برای خداحافظی با موهای سفید

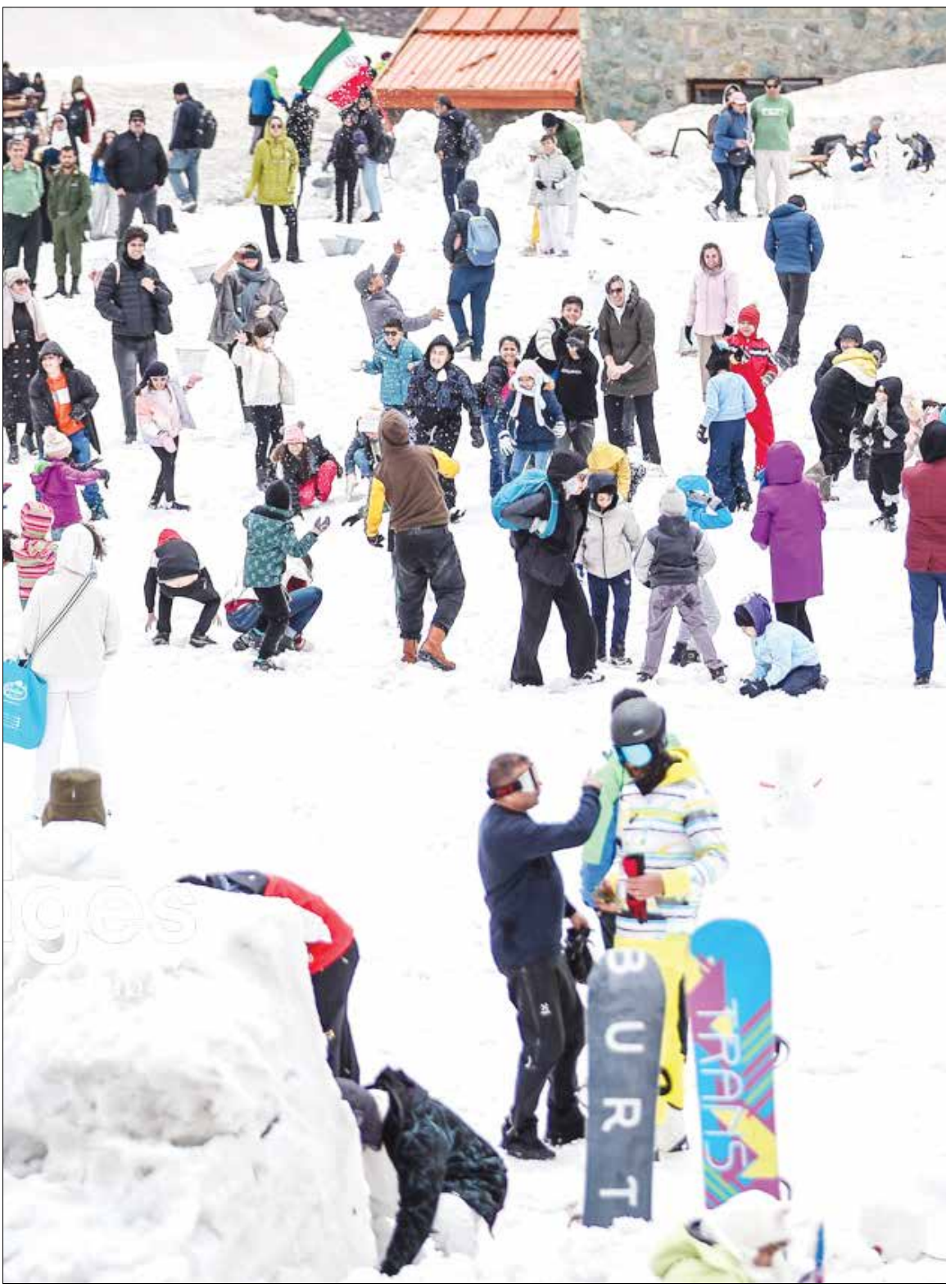


آیا می‌دانستید سفید شدن موها فقط یک مسئله ژنتیکی نیست؟ اگرچه زن‌ها نقش مهمی دارند، اما استرس اکسیداتیو و کمبودهای تغذیه‌ای می‌توانند روند پیر شدن سلول‌های رنگدانه‌ساز فولیکول مو (ملانوسیت‌ها) را سرعت ببخشند. به گزارش خبرآنلاین، خبر خوب اینکه علم می‌گوید با تغییرات کوچک در سبک زندگی، می‌توانید این روند را به‌طور معناداری به تأخیر بیندازید. در این مقاله ۶ روش اثبات‌شده علمی را بررسی می‌کنیم.

- ۱. مدیریت سطح استرس (دشمن ملانین)**  
استرس مزمن باعث ترشح کورتیزول می‌شود که می‌تواند سلول‌های بنیادی رنگدانه‌ساز را تخلیه کند. مدیتیشن و ورزش‌های هوازی، بهترین سپر دفاعی شما هستند.
- ۲. بهبود وضعیت ویتامین B۱۲**  
کمبود ویتامین B۱۲ یکی از شایع‌ترین دلایل سفید شدن زودرس است. منابع حیوانی یا مکمل‌های تحت نظر پزشک را جدی بگیرید.
- ۳. ترک سیگار (سم موها)**  
مطالعات نشان می‌دهد افراد سیگاری ۲.۵ برابر بیشتر از غیرسیگاری‌ها در معرض سفیدی زودرس مو هستند؛ چرا که سیگار باعث انقباض عروق و کاهش اکسیژن‌رسانی به فولیکول می‌شود.
- ۴. محافظت در برابر اشعه UV**  
خورشید فقط به پوست آسیب نمی‌زند؛ اشعه فرابنفش می‌تواند به ساختار پروتئینی و رنگدانه مو آسیب زده و آن‌ها را بی‌رنگ کند. در آفتاب شدید از کلاه استفاده کنید.
- ۵. جبران کمبود مس و روی**  
این مواد معدنی برای تولید ملانین (رنگدانه مو) ضروری هستند. استفاده از آجیل، غلات کامل و حبوبات را در برنامه غذایی بگنجانید.
- ۶. دریافت آنتی‌اکسیدان‌های قوی**  
مصرف غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان (مثل توت‌ها، چای سبز و سبزیجات تیره) با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد، از تخریب سلول‌های تولیدکننده رنگدانه جلوگیری می‌کند.
- ۷. از رنگ کردن زود هنگام مو خودداری کنید**

برخلاف تصور رایج، رنگ کردن مو در اولین نشانه‌های سفیدی ممکن است روند سفید شدن را تشدید کند. رنگ مو استرس مضاعفی به پوست سر وارد می‌کند و این فشار می‌تواند به سفید شدن بیشتر منجر شود. توصیه می‌کنیم به سفیدی مو به‌عنوان یک پیام از بدن نگاه شود و در صورت آزاردهنده بودن، ابتدا رژیم غذایی و کمبودهای احتمالی بررسی شوند.

## عکس نوشت



جشنواره آدم برفی در پیست توجال عکس: محمد مهدی پور عرب / ایرنا

## نازهای علمی



قول و قراریها تسلا برای عرضه نسل دوم «رودستر» اکنون به یک ضرب‌المثل در دنیای فناوری تبدیل شده است. ابرخودرویی که قرار بود در سال ۲۰۲۰ جاده‌ها را فتح کند، با گذشت ۶ سال هنوز پشت دیوارهای وعده و وعیده‌های ایلان ماسک اسیر مانده است. به گزارش خبرآنلاین، در سال ۲۰۲۰، زمانی که ایلان ماسک برای نخستین بار از نسل دوم تسلا رودستر پرده برداشت، چشم‌ها خیره شد. او از یک شاهکار الکترونیکی سخن گفت که قرار بود تمام رکوردهای سرعت دنیای سوپر اسپرت‌ها را جابه‌جا کند و سطح پیلانی بر خودروهای بنزینی تا سال ۲۰۲۰. اما اکنون که در اواسط سال ۲۰۲۴ ایستاده‌ایم، هنوز دست هیچ مشتری به این خودرو نرسیده است. برای کسانی که اخیراً این غول برقی را دنبال می‌کنند، شنیدن خبر یک تأخیر جدید شاید چندان عجیب نباشد، اما جزئیات پشت پرده این پروژه نشان می‌دهد که ماسک این بار می‌خواهد با کارت متفاوتی بازی کند.

بر اساس گزارش CARS.COOP، داستان وعده‌های ایلان ماسک برای رونمایی از رودستر به یک کلاف سردرگم تبدیل شده است. او سال گذشته با قاطعیت گفت که نسخه‌نمایی خودرو به زودی آماده می‌شود. سپس تاریخ دقیق اول آوریل ۲۰۲۶ را برای رونمایی بزرگ اعلام کرد؛ روزی که آمد و رفت و هیچ اتفاقی نیفتاد. پس از آن، نوبت به وعده ماه مه و اوایل ژوئن رسید که این تاریخ‌ها نیز بدون هیچ دستاوردی سپری شدند. حالا بر اساس گزارش‌های درز کرده از سوی منابع آگاه، قرعه فال به نام اوت ماه یا پس از آن افتاده است و به نظر می‌رسد که ایالت تک‌نژاس باید خودش

## ماشین روباهای ثروتمندترین مرد جهان

را برای میزبانی از این رویداد بارها عقب‌افتاده آماده کند. **جادوی اسپیس‌ایکس؛ خودرویی که می‌خواهد پرواز کند!** اما چرا تسلا این‌قدر زمان نیاز دارد؟ ظاهراً محور اصلی نمایش آینده، تنها رونمایی از کالبد خودرو نیست. تسلا آستین‌ها را بالا زده تا ثمره همکاری جنجالی خود با شرکت فضایی اسپیس‌ایکس را به رخ بکشد؛ یک سیستم پیش‌ران با گاز سرد که هدف اولیه آن افزایش جنون‌آمیز شتاب خودرو است. اما قصبه به همین‌جا ختم نمی‌شود؛ ماسک پیش از این مدعی شده بود که این فناوری به رودستر اجازه می‌دهد تا برای مدتی کوتاه از زمین بلند شده و به معنای واقعی کلمه پرواز کند! طبق گزارش نشریه معتبر «و اینفورمیشن»، مهندسان تسلا و اسپیس‌ایکس اواخر آوریل امسال این فناوری نوظهور را که در اتمسفر داخلی شرکت با کد مخفی «AV۱» شناخته می‌شود، برای ایلان ماسک تست کرده‌اند. ایده نهایی این است که یک نسخه محدود و افراطی به نام «نسخه اسپیس‌ایکس» در کنار یک مدل استاندارد و ملایم‌تر به بازار عرضه شود. با این حال، سایه سنگین گذشته روی این پروژه سنگینی می‌کند. همه هنوز روز رونمایی از سایپرترک را به خاطر دارند؛ همان شب بدنامی که شیشه به اصطلاح ضدگلوله خودرو با یک ضربه ساده جلوی چشم تماشاگران خرد شد. حالا ترکیب یک خودرو با پیشرفته‌های موشکی، ریسک نمایش زنده را به اوج رسانده و این دغدغه را ایجاد کرده که اگر این هیولای پرنده به دست رانندگان بی‌پروا بیفتد، چه چاقی در خیابان‌ها رقم خواهد خورد. **پول‌هایی که دود شد؛ خشم خریداران که در صف جا ماندند** فارغ از هیاهوی تبلیغاتی پیشرفته‌های موشکی و پرواز رویایی، یک واقعیت تلخ اقتصادی برای وفاداران به تسلا وجود دارد. کسانی که از سال ۲۰۱۷ با پرداخت مبالغی سنگین این خودرو را رزرو کرده‌اند، سال‌هاست که سرمایه خود را در حساب‌های تسلا بلوکه کرده‌اند؛ ودیعه‌های کلانی که اگر در این ۹ سال به جای خرید پلین صفی برای یک خودروی ناموجود، صرف خرید سهام خود شرکت تسلا یا دیگر سرمایه‌گذاری‌های سودآور شده بود، اکنون ثروتی افسانه‌ای را برای صاحبانش به ارمغان می‌آورد. حالا باید منتظر ماند و دید آیا در اواخر امسال بالاخره این انتظار به پایان می‌رسد یا رودستر همچنان در حد یک رنر زیبای کامپیوتری باقی خواهد ماند.

## آگهی دعوت عمومی عادی بطور فوق العاده صاحبان سهام

شماره: ۱۴۰۵-۱۰۶  
تاریخ: ۱۴۰۵/۳/۱۷

### شرکت مرغ واروک (سهامی خاص)

به شماره ثبت ۴۹۰ ثبت سندج و شناسه ملی ۱۰۶۱۰۰۳۱۹۶۵

بدینوسیله به استناد ماده ۹۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه سهامداران محترم شرکت مرغ واروک (سهامی خاص) ثبت ۴۹۰ یا نمایندگان قانونی ایشان دعوت می‌شود تا با همراه داشتن اصل کارت ملی، اصل و کالت نامه رسمی در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده این شرکت با دستور جلسه ذیل که در ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۳/۳۰ در محل قانونی شرکت واقع در سندج - ابتدای جاده دوشان دفتر مرکزی شرکت مرغ واروک کدپستی ۶۶۱۹۸۸۴۴۱ تشکیل می‌گردد حضور بهم رسانید.

### دستور جلسه:

- انتخاب اعضاء و سمت هیات مدیره
- مقام دعوت کننده: موسسه حسابرسی پاسار گاد احرار
- بازرس قانونی شرکت مرغ واروک (سهامی خاص) ثبت ۴۹۰

## نوبت دوم

عنوان پروژه: " بکارگیری ۱۳ دستگاه خودرو سواری به همراه راننده جهت انجام امورات اداری منطقه یک شهرداری زاهدان"

## آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

شهرداری زاهدان در نظر دارد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت پروژه: "بکارگیری ۱۳ دستگاه خودرو سواری به همراه راننده جهت انجام امورات اداری منطقه یک شهرداری زاهدان" را به شرکت های دارای گواهینامه تایید صلاحیت معتبر از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی و همچنین دارای پروانه کسب از اتحادیه حمل و نقل، بار و مسافر و واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۳/۱۷ می باشد.

**مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت:** از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۳/۱۷ تا روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۳/۲۰ به متقاضیان ارائه میگردد. ضمناً به منظور دریافت اسناد مناقصه مبلغ ۱،۵۰۰،۰۰۰ ریال به حساب شماره ۱۴۹۹۴۱۰۲۵۰ بانک تجارت به نام درآمدهای عمومی شهرداری زاهدان واریز گردد و اصل فیش واریزی در پاکت / پوشه الف قرار گیرد.

موضوع (پروژه)	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار(ریال)	محل تأمین اعتبار	زمان تحویل پیشنهادها	محل و زمان بازگشایی پاکت
"بکارگیری ۱۳ دستگاه خودرو سواری به همراه راننده جهت انجام امورات اداری منطقه یک شهرداری زاهدان"	۵۵/۶۹۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال(پنجاه و پنج میلیارد و ششصد نود دو میلیون) ریال	۲/۷۸۴/۶۰۰/۰۰۰ ریال(دو میلیارد و هفتصد و هشتاد و چهار میلیون و ششصد هزار) ریال	درآمدهای عمومی شهرداری	حداکثر تا ساعت ۰۸:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۳/۳۱	ساعت ۰۹:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۳/۳۱ سالن کنفرانس شهرداری واقع در خیابان آزادی

**نام و نشانی مناقصه گزار:** شهرداری زاهدان به نشانی زاهدان - خیابان آزادی - کدپستی: ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن: ۰۵۴ - ۳۳۲۲۴۰۶۴ - ۷

مدت انجام خدمات دوازده (۱۲) ماه شمسی میباشد  
**ارائه تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به یکی از دو روش ذیل میباشد که بایستی در پاکت (الف) به دستگاه مناقصه گزار تسلیم شود:**

ضمانت نامه معتبر بانکی مطابق بند (الف) آیین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۵۰۶۵۹/۱۲۳۴۰۲/۱۳۹۴/۰۹/۲۲ مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ هیأت وزیران به نفع کارفرما (مطابق کاربرگ شماره یک) باشد. تاریخ اخذ ضمانت نامه معتبربانکی از تاریخ آخرین مهلت فروش اسناد تا تاریخ تسلیم پیشنهادات در نظر گرفته شود. مدت اعتبار تضمین فوق باید حداقل سه ماه بوده و برای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید باشد.

در صورت واریز وجه نقد به شماره حساب سپرده شهرداری به شماره ۲۵۰۰۱۵۰۳۶۲ بانک تجارت شعبه زاهدان. دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و پاسخگویی به سوالات و ابهامات توسط مدیریت حقوقی و امور قراردادهاى شهرداری زاهدان به نشانی زاهدان-خیابان امیرالمومنین (ع)-مجمع طبقاتی سعدی- بلوک اول- طبقه سوم- تلفن: ۰۵۴-۳۳۲۲۴۰۵۴-انجام میگردد.

**محل تسلیم پیشنهادهاى تکمیل و لاک و مهر شده:** علاوه بر اینکه کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پوشه ها (به جز خرید اسناد مناقصه که بصورت دستی است) از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد. مناقصه گر بایستی پیشنهاد خود را در یک پاکت سر بسته لاک و مهر شده حاوی دو پاکت جداگانه "الف" و "ب" لاک مهر شده قراردادده و در مهلت مقرر به دبیر خانه شهرداری مرکز زاهدان واقع در خیابان آزادی به شماره کد پستی ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن ۰۵۴-۳۳۲۲۴۰۶۴ تحویل نماید.

**اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:** مرکز تماس ۰۲۱-۴۱۹۳۴ - ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۲۳۷

## شهرداری زاهدان

## نوبت دوم

عنوان پروژه: " بکارگیری ۱۴ دستگاه خودرو سواری به همراه راننده جهت انجام امورات اداری منطقه چهار شهرداری زاهدان"

## آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

شهرداری زاهدان در نظر دارد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت پروژه: "بکارگیری ۱۴ دستگاه خودرو سواری به همراه راننده جهت انجام امورات اداری منطقه چهار شهرداری زاهدان" را به شرکت های دارای گواهینامه تایید صلاحیت معتبر از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی و همچنین دارای پروانه کسب از اتحادیه حمل و نقل، بار و مسافر و واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۳/۱۷ می باشد.

**مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت:** از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۳/۱۷ تا روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۳/۲۰ به متقاضیان ارائه میگردد. ضمناً به منظور دریافت اسناد مناقصه مبلغ ۱،۵۰۰،۰۰۰ ریال به حساب شماره ۱۴۹۹۴۱۰۲۵۰ بانک تجارت به نام درآمدهای عمومی شهرداری زاهدان واریز گردد و اصل فیش واریزی در پاکت / پوشه الف قرار گیرد.

موضوع (پروژه)	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار(ریال)	محل تأمین اعتبار	زمان تحویل پیشنهادها	محل و زمان بازگشایی پاکت
"بکارگیری ۱۴ دستگاه خودرو سواری به همراه راننده جهت انجام امورات اداری منطقه چهار شهرداری زاهدان"	۵۹/۹۶۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال(پنجاه و نه میلیارد و نهصد و شصت و هفت میلیون) ریال	۲/۹۹۸/۳۵۰/۰۰۰ ریال(دو میلیارد و نهصد و نود و هشت میلیون و سیصد و پنجاه هزار) ریال	درآمدهای عمومی شهرداری	حداکثر تا ساعت ۰۹:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۳/۳۱	ساعت ۱۰:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۳/۳۱ در محل سالن کنفرانس شهرداری واقع در خیابان آزادی

**نام و نشانی مناقصه گزار:** شهرداری زاهدان به نشانی زاهدان - خیابان آزادی - کدپستی: ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن: ۰۵۴ - ۳۳۲۲۴۰۶۴ - ۷

مدت انجام خدمات دوازده (۱۲) ماه شمسی میباشد  
**ارائه تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به یکی از دو روش ذیل میباشد که بایستی در پاکت (الف) به دستگاه مناقصه گزار تسلیم شود:**

ضمانت نامه معتبر بانکی مطابق بند (الف) آیین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۵۰۶۵۹/۱۲۳۴۰۲/۱۳۹۴/۰۹/۲۲ مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ هیأت وزیران به نفع کارفرما (مطابق کاربرگ شماره یک) باشد. تاریخ اخذ ضمانت نامه معتبربانکی از تاریخ آخرین مهلت فروش اسناد تا تاریخ تسلیم پیشنهادات در نظر گرفته شود. مدت اعتبار تضمین فوق باید حداقل سه ماه بوده و برای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید باشد.

در صورت واریز وجه نقد به شماره حساب سپرده شهرداری به شماره ۲۵۰۰۱۵۰۳۶۲ بانک تجارت شعبه زاهدان. دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و پاسخگویی به سوالات و ابهامات توسط مدیریت حقوقی و امور قراردادهاى شهرداری زاهدان به نشانی زاهدان-خیابان امیرالمومنین (ع)-مجمع طبقاتی سعدی- بلوک اول- طبقه سوم- تلفن: ۰۵۴-۳۳۲۲۴۰۵۴-انجام میگردد.

**محل تسلیم پیشنهادهاى تکمیل و لاک و مهر شده:** علاوه بر اینکه کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پوشه ها (به جز خرید اسناد مناقصه که بصورت دستی است) از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد. مناقصه گر بایستی پیشنهاد خود را در یک پاکت سر بسته لاک و مهر شده حاوی دو پاکت جداگانه "الف" و "ب" لاک مهر شده قراردادده و در مهلت مقرر به دبیر خانه شهرداری مرکز زاهدان واقع در خیابان آزادی به شماره کد پستی ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن ۰۵۴-۳۳۲۲۴۰۶۴ تحویل نماید.

**اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:** مرکز تماس ۰۲۱-۴۱۹۳۴ - ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۲۳۷

## شهرداری زاهدان

