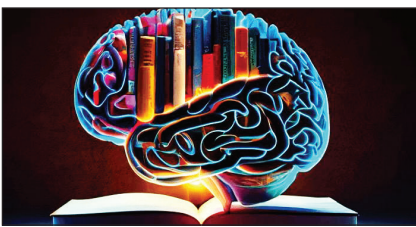


مطالعه، واکسن آلزایمر



اگر تصور می‌کنید مطالعه فقط راهی برای افزایش اطلاعات است، پژوهش‌های علوم اعصاب خبر دیگری دارند. دانشمندان معتقدند مطالعه منظم، نوعی «تمرین ورزشی برای مغز» است. هنگامی که رماتی می‌خوانید، مغز تنها درگیر رمزگشایی واژه‌ها نیست، همزمان بخش‌های مرتبط با حافظه، تخیل، زبان، هیجان و تصمیم‌گیری فعال می‌شوند. این فعالیت گسترده، شبکه‌های عصبی را تقویت می‌کند و چیزی را شکل می‌دهد که متخصصان از آن با عنوان ذخیره شناختی یاد می‌کنند؛ یعنی توانایی مغز برای جبران آسیب‌ها و حفظ عملکرد خود در ایام سالمندی. شواهد علمی نشان می‌دهد افرادی که در طول زندگی به فعالیت‌های ذهنی مانند مطالعه، یادگیری و نوشتن می‌پردازند، به‌طور میانگین کمتر در معرض افت شناختی قرار می‌گیرند و بروز علائم زوال عقل در آنها سال‌ها به تأخیر می‌افتد. در یکی از بزرگ‌ترین مطالعات منتشرشده در JAMA Psychiatry، نشریه معتبر «روان پزشکی جاما» پژوهشگران با بررسی بیش از ۱۵ هزار سالمند در یافتند افرادی که هر روز به فعالیت‌های فکری مانند کتاب‌خواندن مشغول بودند، در مقایسه با دیگران با خطر کمتری برای ابتلا به زوال عقل روبه‌رو بودند؛ حتی پس از درنظر گرفتن عواملی مانند تغذیه، ورزش و وضعیت جسمانی. پژوهشی دیگر که افراد را به‌مدت ۱۴ سال دنبال کرد، نشان داد کسانی که دست‌کم هفت‌ای یک‌بار کتاب می‌خواندند، در مقایسه با افرادی که کمتر مطالعه می‌کردند، کاهش عملکرد شناختی کمتری را تجربه کردند. این اثر محافظتی در افراد با سطوح مختلف تحصیلات نیز مشاهده شد. در کنار این یافته‌ها، سازمان جهانی بهداشت نیز بر اهمیت فعالیت‌های ذهنی در کنار ورزش منظم، تغذیه سالم، کنترل فشار خون، ترک سیگار و حفظ روابط اجتماعی برای کاهش خطر زوال شناختی تأکید می‌کند. پس هر صفحه‌ای که می‌خوانید، تنها یک داستان تازه نیست؛ سرمایه‌گذاری آرام و مداومی است بر سلامت ذهن. مطالعه کتاب می‌تواند مغز را برای سال‌های بیشتری هوشیار، انعطاف‌پذیر و آماده نگه دارد.

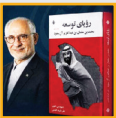


حضور چشمگیر جوانان در کتابخانه‌های ترکیه

براساس داده‌های مؤسسه آمار ترکیه مراجعه‌کنندگان به کتابخانه‌های عمومی این کشور طی ۴ سال بیش از دو برابر شده‌اند؛ رشدی که عمدتاً به حضور جوانان و نوجوانان مربوط می‌شود و مسئولان فرهنگی آن را نتیجه سیاست تبدیل کتابخانه‌ها از مخزن کتاب به مراکز یادگیری و تعاملات اجتماعی می‌دانند.

روای ت توسعه منتشر شد

کتاب صوتی «روای توسعه»، اثر مشترک دیوید بی. اتاوی و علی‌اشرف اخمی، به همت «انشر نیستان هنر» تولید و منتشر شد. این اثر که در زمان ۱۵ ساعت و ۳۱ دقیقه تهیه شده، با خوانش حسین تسلیمی و صدابرداری مهدی صادقی در دسترس علاقه‌مندان قرار گرفته است.



دل‌های عاشقان در هوای کربلا

واکنش کاربران شبکه‌های اجتماعی به اشتیاق زائران اربعین برای رسیدن به کربلا

صدای کاروان‌های پیاده‌روی از جای جای کشورمان و کشور‌های اسلامی به گوش می‌رسد و مشتاقان این آیین معنوی واکنش‌ها و احساسات خود را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارند. گزیده‌ای از این واکنش‌ها را با هم مرور کرده‌ایم.



Ayh

@ain_1385

از دورترین نقاط جهان کاروان‌هایی به راه می‌افتند که کاه ماه‌ها طول می‌کشد تا به کربلا برسند اما این سختی‌ها، نه‌تنها عشق را کم نمی‌کند که بیشتر شعله‌ور می‌سازد، زیرا عاشق در راه محبوب هر مشقتی را آسان می‌بیند.

#هبر_شهید

#لیک_یا_خامنه_ای



Narges

@Narges841555

طریق کربلا، مسیر دل سپردن است و من سرانجام به این جاده وصل پیوستم. با نابوری سرشار از شوق، در این لحظه‌های ناب، نایب‌الزبانه همه شما خوبان خواهم بود.

#هبر_شهید

#کربلا

#اربعین



دوور لُر

@Doovare_Loor

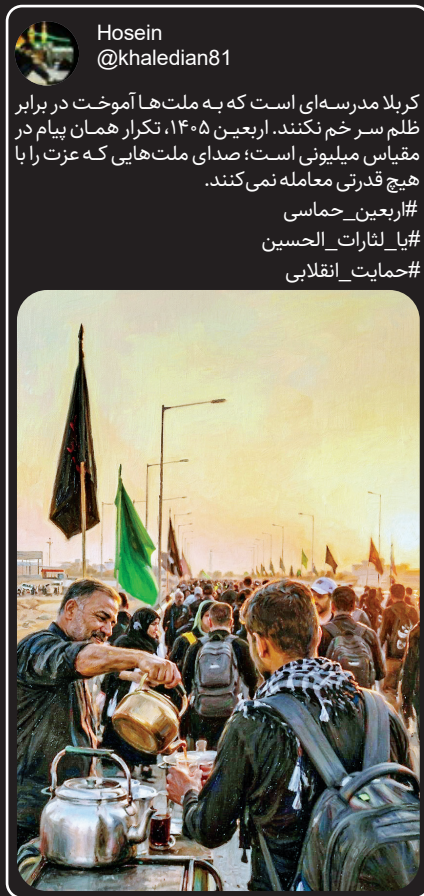
بار نهمه دارم کوله‌مو می‌بندم. هر سال با خودم می‌کم: «دیگه عادی شده»، اما تا نوبت بستن کوله می‌رسه، می‌فهمم کربلا هیچ‌وقت عادی نمی‌شه. بالاخره نوبت ما هم شد.

#هبر_شهید

#کربلا

#لارات_الحسین

#اربعین





رضا شکری

@rezashokryxxwi

امسال کربلا را به نیت شما می‌رویم.

آقای شهیدم

#لیک_یا_خامنه_ای##اربعین#هبر_شهید##کربلا



MATIN

@MATIN2024

با جنگ میشه کنار بیام، با مرگ میشه کنار بیام، با دوری از کربلا نه.

#اربعین##کربلا



عاطفه مالکی

@atmaleki60

راه عشق هر چند پرخطر اما دشمن ترسوی ما نمیتونه مانع از حضور غیرتمندانه مردم کشورمون در مراسم اربعین امسال بشه. خیابان و کربلا در دست ما.

#لیک_یا_خامنه_ای

#اربعین#6202neeabrA



کهنه سرباز

@manfred19800

با خود عهد کرده بودم به‌عنوان یک سرباز تا آن زمان که فرمانده به زیارت کربلا و دیدار جد بزرگوارش ناائل نشده من هم از این فیض محروم باشم، فردا برای نخستین بار عازم می‌شوم.

#کربلا#هبر_شهیدم



اصلاحیه آگهی شماره ۱۹۶-۹۷-۱۴۰۵ کدآگهی ط/۷۱/م مورخ یکشنبه ۴ مرداد ۱۴۰۵ به شرح ذیل می باشد:

۱) آگهی مزایده بصورت الکترونیک نمی باشد.

۲) بند (د) حذف و ارئه اسناد به صورت فیزیکی بوده و همچنین نیازی به بارگذاری اسناد در سایت http://business.tehran.ir نمی‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۴



ابطال آگهی مزایده شماره ۲۰-۱۴۰۵

پیرو چاپ آگهی مزایده حراج به شماره ۹۷۲۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۳۱ روزنامه همشهری صفحه ۱۲، بدینوسیله آگهی مزایده بهره‌برداری از پارکینگ مکانیزه قورخانه کان لم یکن می‌گردد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۳



آگهی مناقصه عمومی تمام الکترونیکه

ردیف آگهی ۱۶-۱-۱۴۰۵

شهرداری منطقه دو تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید: لذا بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید با رعایت شرایط ذیل نسبت به شرکت در مناقصه اقدام نمایند.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	حداقل رتبه لازم برای متقاضی	مدت زمان اجرای پروژه	نوبت چاپ مناقصه
۱	عملیات تراش و روکش مکانیزه آسفالت معابر سواره رو در سطح منطقه ۲ (بخش اول)	۲۵۲,۴۴۱,۱۲۴,۸۰۰	۷,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ راه و ترابری	۱۲ ماه	بار اول
۲	عملیات تراش و روکش مکانیزه آسفالت معابر سواره رو در سطح منطقه ۲ (بخش دوم)	۲۴۷,۹۷۰,۸۶۰,۸۰۰	۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ راه و ترابری	۱۲ ماه	بار اول
۳	پایه رو سازی ضلع جنوب بلوار دریا حداقل بلوار پاکتژاد تا چهارراه مسجد (توسعه محله ای)	۱۴۴,۸۳۶,۳۳۸,۶۷۴	۴,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ راه و ترابری یا ساختمان	۱۲ ماه	بار اول
۴	پایه رو سازی کوی نصر حداقل بزرگراه حکیم تا خیابان علیایی	۹۶,۲۴۱,۳۵۶,۷۷۹	۲,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ راه و ترابری یا ساختمان	۱۲ ماه	بار اول
۵	احداث، مرمت و بازسازی سرویس های بهداشتی در سطح منطقه ۲ (توسعه محله ای)	۱۲۸,۴۸۷,۴۴۰,۵۳۸	۳,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ساختمان	۱۲ ماه	بار دوم
۶	تعمیر و مرمت سرویس های بهداشتی در بوستان های سطح منطقه (بخش دوم)	۱۳۳,۰۹۸,۴۱۰,۲۷۴	۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ساختمان	۱۲ ماه	بار اول

اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> قابل رویت و دریافت می‌باشد. متقاضیان از زمان انتشار آگهی تا پایان وقت اداری روز ۱۴۰۵/۰۵/۱۴ می توانند اسناد را دریافت و نسبت به بارگذاری، امضا و مهر و موم کلیه اسناد درخواستی دریافت الف و برگ پیشنهاد قیمت در پاکت ب به وسیله توکن اقدام نمایند. شرکت کنندگان کلیه ردیف های می‌بایست دارای **کارت الکترونیکی** از سامانه تأمین کنندگان شهرداری تهران با وضعیت **معتبر** از حوزه فنی و عمرانی شهرداری تهران در **رسته مرتبط** جهت ترتیب اثر به پیشنهادات داشته باشند.

۱- **شرکت کنندگان :**

الف) در صورت اختلاف میان مطالب آگهی و مستندات مناقضات ملاک عمل، مستندات مناقصه می‌باشد.

ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:

۱- محل دریافت در بستر سایت تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> می‌باشد.

۲- اسناد الکترونیک : در تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> دریافت می‌گردد.

۳- اسناد فیزیکی : سعادت آباد خیابان سرو غربی بلوار قیصر امین پور نبش خیابان سیزدهم شهرداری منطقه ۲ اداره قرارداده‌ها واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به صورت نقد به شماره حساب ۱۰۰۴۵۹۵۶۳۲ بانک شهر شعبه سعادت آباد کد ۲۳۴۴ به نام شهرداری منطقه ۲ و یا ارائه ضمانت نامه بانکی **(طبق جدول آگهی)** و ارائه تصویر نسخه صاحب حساب فیش (نقدی) پرداختی یا تصویر ضمانتنامه بانکی در پاکت الف بصورت (الکترونیکی) ارائه نماید.

ج) تاریخ بازگشایی پاکات مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۰ می‌باشد.

ط) بهای پیشنهادی شرکت کنندگان می‌باید از حیث مبلغ کاملاً مشخص و معین و فاقد ابهام بوده و برگ پیشنهاد قیمت در پاکت ب الکترونیکی به وسیله توکن اقدام نمایند.

ی) **شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهاد های رسیده مختار می‌باشد.**

ک) رعایت اصول و موازین، الزامات و قوانین، آیین نامه ها و بخشنامه های محیط زیست به دلیل استقرار نظام مدیریت محیط زیست (ISO ۱۴۰۰۱) در این منطقه، توسط پیمانکاران الزامی می‌باشد و کلیه برندگان موظف به تهیه و ارائه HSE plan برابر ضوابط منطقه می‌باشند. ضمناً نسبت به بارگذاری، امضا و مهر و موم کلیه اسناد درخواستی در پاکت الف الکترونیکی و برگ پیشنهاد قیمت در پاکت ب الکترونیکی به وسیله توکن اقدام نمایند.

شهرداری منطقه ۲ تهران



مناقصه عمومی دو مرحله ای

شماره سیستمی ستاد ۲۰۰۵۱۰۱۳۹۷۰۰۰۰۵۲

شماره ۱۳۰۴/۴۷

سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به پشتیبانی و توسعه سامانه فروش بلیت گردشگری از طریق مناقصه عمومی اقدام کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه می‌توانید به نشانی الکترونیکی www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد اولیه به ریال	میزان سپرده به ریال	نوع سپرده	نوبت مناقصه	مدت پیمان
۱	نگهداری، توسعه و بازپیرایی فضای سبز و تاسیسات وابسته فاز یک بوستان نهج البلاغه	۲۵۰/۱۲۷/۱۱۸/۳۹۵	۱۲/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	نقدی یا ضمانتنامه	اول	۱۲ماه
۲	نگهداری، توسعه و بازپیرایی فضای سبز و تاسیسات وابسته ناحیه شش	۷۶/۱۲۲/۲۹۲/۴۸۰	۳/۸۱۰/۰۰۰/۰۰۰	نقدی یا ضمانتنامه	دوم	۱۲ ماه
۳	نگهداری، توسعه و بازپیرایی فضای سبز و تاسیسات وابسته ناحیه سه	۲۳۵/۱۶۱/۰۶۶/۴۷۳	۱۱/۷۴۰/۰۰۰/۰۰۰	نقدی یا ضمانتنامه	دوم	۱۲ ماه
۴	نگهداری، توسعه و بازپیرایی فضای سبز و تاسیسات وابسته ناحیه یک	۳۱۴/۳۲۰/۶۲۵/۳۳۱	۱۵/۷۲۰/۰۰۰/۰۰۰	نقدی یا ضمانتنامه	اول	۱۲ ماه
۵	نگهداری، توسعه و بازپیرایی فضای سبز و تاسیسات وابسته بوستان پرواز و کیهان	۱۰۸/۳۹۹/۹۷۴/۰۴۹	۵/۴۲۰/۰۰۰/۰۰۰	نقدی یا ضمانتنامه	اول	۱۲ ماه

اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> قابل رویت و دریافت می‌باشد. متقاضیان از زمان انتشار آگهی تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۴ می‌توانند اسناد را دریافت و نسبت به بارگذاری، امضا و مهر و موم کلیه اسناد درخواستی دریافت الف و برگ پیشنهاد قیمت در پاکت ب به وسیله توکن اقدام نمایند.

شرکت کنندگان کلیه ردیف ها می‌بایست دارای **کارت الکترونیکی** از سامانه تأمین کنندگان شهرداری تهران با وضعیت **معتبر** از حوزه خدمات شهری و محیط زیست در **رسته مرتبط** جهت ترتیب اثر به پیشنهادات داشته باشند.

۱- شرکت کنندگان ردیف های یک تا پنج می‌بایست گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در **رشته کشاورزی** از سازمان برنامه بودجه کشور دارای ظرفیت ربالی و سقف مجاز انجام کار با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان داشته باشند.

الف) رعایت مفاد آخرین بخشنامه های صادره "معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران" از سوی پیمانکاران الزامی و حاکم بر برگزاری مناقصه می‌باشد.

ب) با توجه به بخشنامه شماره ۳۱۲/۷۲۳۲۴۵ مدیرکل امور مالی و اموال شهرداری تهران حضور شرکت های دارای هیئت مدیره مشترک در یک موضوع مناقصه منجر به رد پیشنهاد هر دو شرکت می گردد.

ج) در صورت اختلاف میان مطالب آگهی و مستندات مناقضات ملاک عمل، مستندات مناقصه می‌باشد.

د) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:

۱- محل دریافت در بستر سایت تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> می‌باشد.

۲- اسناد الکترونیک : در تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> در یافت می‌گردد.

۳- اسناد فیزیکی :سعادت آباد خیابان سرو غربی بلوار قیصر امین پور نبش خیابان سیزدهم شهرداری منطقه ۲ اداره قرارداده‌ها

۵) واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به صورت نقد به شماره حساب ۱۰۰۴۵۹۵۶۳۲ بانک شهر شعبه سعادت آباد کد ۲۳۴۴ به نام شهرداری منطقه ۲ و یا ارائه اصل ضمانت نامه بانکی **(طبق جدول آگهی)** و ارائه نسخه صاحب حساب فیش (نقدی) پرداختی یا ضمانتنامه در پاکت الف

و) مهلت ارائه اسناد ۱۴۰۵/۰۵/۱۴ می‌باشد.

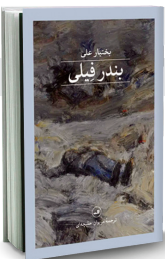
ظ) تاریخ بازگشایی پاکات ردیف ۳۱۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۵ و ردیف های ۵-۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۷ می‌باشد.

ح) کلیه اسناد به صورت فایل PDF می‌باشد، جهت تحویل اسناد همراه داشتن فلش مموری الزامی است.

ط) بهای پیشنهادی شرکت کنندگان می‌باید از حیث مبلغ کاملاً مشخص و معین و فاقد ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده تسلیم گردد.

ی) حداکثر مدت رسیدگی به اسناد و اعلام برنده مناقصه ۳ ماه شمسی می‌باشد. **شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهاد های رسیده مختار می‌باشد.** ک) رعایت اصول و موازین، الزامات و قوانین، آیین‌نامه‌ها و بخشنامه‌های محیط زیست به دلیل استقرار نظام مدیریت محیط زیست (ISO ۱۴۰۰۱) در این منطقه، توسط پیمانکاران الزامی می‌باشد و کلیه برندگان موظف به تهیه و ارائه HSE plan برابر ضوابط منطقه می‌باشند ضمناً نسبت به بارگذاری، امضا و مهر و موم کلیه اسناد درخواستی در پاکت الف الکترونیکی و برگ پیشنهاد قیمت در پاکت ب الکترونیکی به وسیله توکن اقدام نمایند.

شهرداری منطقه ۲ تهران



پیشنهاد کتاب

تولد امید در دل تاریکی

«بندر فیلی» تازه‌ترین رمان ترجمه شده از بختیار علی، نویسنده برجسته کرد عراقی، با ترجمه روان و دقیق میروان حلبچه‌ای، اثری است که تاریخ، اسطوره و رنج انسان را در روایتی شاعرانه و تکان‌دهنده به هم پیوند می‌زند.

این رمان که نشر ثالث آن را منتشر کرده، داستان کودکی را روایت می‌کند که در بند اعدامیان یکی از زندان‌های بغداد چشم به جهان می‌گشاید؛ کودکی که نامش «بندر» است و از همان لحظه تولد، سرنوشتی با ترازدی کرده‌ای

فیلی عراق گره می‌خورد.

بختیار علی در این رمان، صرفاً به بازگویی یک واقعه تاریخی نمی‌پردازد، بلکه با زبانی سرشار از تصویر، استعاره و خیال، به کاوش در مفاهیمی چون هویت، تبعید، حافظه، عشق، خشونت و امید می‌پردازد.

بندر، بیش از آنکه یک شخصیت داستانی باشد، نماد نسلی است که در میان جنگ، سرکوب و تبعید متولد شده اما همچنان رؤیای زندگی و آزادی را در دل خود حفظ کرده است. روایت، مدام میان واقعیت و خیال حرکت می‌کند؛ ویژگی آشنای آثار بختیار علی که مرز میان رمان، افسانه و فلسفه را از میان برمی‌دارد.

یکی از مهم‌ترین نقاط قوت «بندر فیلی»، شخصیت‌پردازی عمیق و فضاسازی کم‌نظیر آن است. نویسنده با خلق شخصیت‌هایی به‌یادماندنی و صحنه‌هایی فراموش‌نشدنی، تصویری انسانی از قربانیان تاریخ ارائه می‌دهد؛ تصویری که مخاطب را وادار می‌کند فراتر از سیاست، به سرنوشت انسان بیندیشد.

در این میان، ترجمه میروان حلبچه‌ای نیز نقشی تعیین‌کننده در انتقال موسیقی زبان و لحن شاعرانه نویسنده به فارسی داشته است.

این رمان را می‌توان اثری درباره مقاومت انسان در برابر فراموشی دانست؛ داستانی که هر چند از دل یکی از تاریک‌ترین دوره‌های تاریخ عراق برمی‌آید، اما در نهایت ستایش از قدرت زندگی و کرامت انسان است. «بندر فیلی» برای علاقه‌مندان ادبیات معاصر خاورمیانه، رمان‌های فلسفی و روایت‌های تاریخی، تجربه‌ای متفاوت و تأثیرگذار خواهد بود؛ کتابی که پس از پایان آخرین صفحه نیز ذهن خواننده را برای مدت‌ها رها نکند.