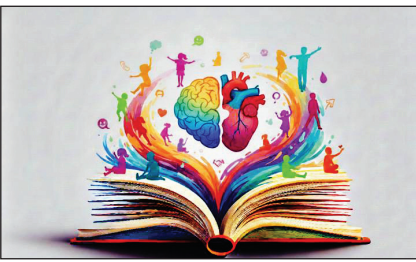


تأثیر مطالعه بر کاهش اضطراب



سال‌ها تصور می‌شد کتاب خواندن تنها راهی برای افزایش دانش است، اما پژوهش‌های پزشکی و روانشناسی امروز نشان می‌دهد مطالعه می‌تواند بخشی از فرایند درمان نیز باشد. رویکردی با عنوان «کتاب‌درمانی» در بسیاری از مراکز درمانی و کتابخانه‌های جهان به کار گرفته می‌شود و هدف آن استفاده از کتاب برای کاهش اضطراب، افسردگی، استرس و حتی کمک به سازگاری بیماران با بیماری‌های مزمن است. خواندن کتاب مغز را از چرخه نگرانی‌های مداوم خارج می‌کند و با درگیر کردن شبکه‌های توجه، تخیل و حافظه ضرایب ذهن را آرام‌تر می‌سازد. پژوهشی از دانشگاه ساکسک نشان می‌دهد تنها ۶ دقیقه مطالعه می‌تواند سطح استرس را به‌طور چشمگیری کاهش دهد؛ حتی بیش از گوش دادن به موسیقی یا نوشیدن چای. همچنین بررسی‌های منتشرشده در مجله The Lancet و گزارش‌های کتابخانه‌های سلامت بریتانیا نشان می‌دهد کتاب‌درمانی در کنار درمان‌های تخصصی به کاهش علائم افسردگی خفیف تا متوسط و افزایش کیفیت زندگی کمک می‌کند. فواید مطالعه تنها به سلامت روان محدود نیست. پژوهش‌های دانشگاه ییل هم نشان می‌دهد افرادی که به‌طور منظم کتاب می‌خوانند در مقایسه با افراد غیرکتابخوان طول عمر بیشتری دارند. دلیل این ارتباط تقویت عملکرد شناختی، کاهش استرس، حفظ انعطاف‌پذیری مغز و ایجاد سبک زندگی سالم‌تر عنوان شده است. شاید به همین دلیل است که امروز کتاب را تنها منبع آگاهی نمی‌دانند، بلکه آن را دارویی بی‌عارضه برای تقویت ذهن، آرامش روان و بازسازی امید می‌شمارند؛ دارویی که با هر صفحه‌اندکی از رنج می‌کاهد و نیرویی تازه برده امید زندگی می‌بخشد.

منابع:

Yale University (2016); University of Sussex (2009); The Lancet Psychiatry; Reading Well (UK)



برزیل، میزبان کنگره جهانی کتابداری

فدراسیون بین‌المللی انجمن‌ها و مؤسسات کتابداری (IFLA) اعلام کرد کنگره جهانی کتابداری و اطلاع‌رسانی (WLIC) در سال ۲۰۲۸، از ۳۱ تا ۳ مرداد ۱۴۰۷ در شهر برازیلیا، پایتخت برزیل برگزار می‌شود. انتخاب برازیلیا، کنگره جهانی ایفلا را پس از ۱۷ سال بار دیگر به منطقه آمریکای لاتین بازمی‌گرداند.

خون فرزندان قشم بر زمین نمی ماند

واکنش کاربران شبکه‌های اجتماعی به شهادت اعضای یک خانواده در قشم بر اثر بمباران ارتش آمریکا

تبعیت نمی‌کنند. در تازه‌ترین اقدام جنایتکارانه ارتش آمریکا در جنوب کشورمان، یک خانه مسکونی در محله چاه تنگو جزیره قشم هدف حمله هوایی دشمن امریکایی قرار گرفت که باعث به شهادت رسیدن ۳ عضو این خانواده شد. در این حمله قیصر جعفری پدر خانواده، زهرا جعفری

علی الله سلیمی | روزنامه‌نگار | این روزها و شب‌ها که حملات جنایتکارانه ارتش آمریکا به مناطق مسکونی سبب به شهادت رسیدن شهروندان بی‌دفاع می‌شود، بخشی از کارنامه سیاه متجاوزان آمریکایی را به نمایش می‌گذار که از هیچ اصول انسانی

گزارش

خون ریخته‌شده در چاه‌تنگو خط پایان حضور جنایتکاران در آب‌های ماست. قشم دیگر جای جولان نیست؛ قشم میدان ظهور غیرت ایرانی و انهدام ابهت پوشالی شماس‌ت. **#قشم_جان_ایران**

خُشنا شریفی @hosna_76 تصاویر حمله تروریست‌های آمریکایی به منازل مسکونی در قشم در حافظه تاریخ بماند. ائتلاف آمریکایی-صهیونیستی با همکاری کشورهای متخاصم منطقه به منازل مسکونی که نه افراد نظامی در آنها بودند و نه آثاری از مواد هسته‌ای در آنها بود، حمله و زن و بچه‌های مظلوم را شهید کردند. **#قشم_جان_ایران**

گل نرگس @setayesh_kish خانه‌ای که در آن ۳ جان‌پاک به خاک افتاد، امروز محراب مقاومت است. قشم جزیره‌ای است که هر قطره خونس به‌مثابه یک موشک است که به‌سوی دشمن پرتاب می‌شود. **#قشم_جان_ایران**



انتشار اثری جدید از شیعی کدنی

«سفری به بوسنی»، سفرنامه امیر محمد علی پاشا، ولیعهد پیشین مصر با ترجمه محمدرضا شیعی کدکنی منتشر شد. این کتاب در ۱۹۹ صفحه با قیمت ۳۹۰ هزار تومان به‌همت انتشارات سخن منتشر شد. «سفری به بوسنی» کتابی خواندنی از یکی از اشراف مصر در سرزمین بوسنی است.

پیشنهاد کتاب

آدم‌های امروز در «توت‌فرنگی‌های اهلی»

گاهی یک اتفاق کوچک، یک گفت‌وگوی کوتاه یا تصمیمی ساده مسیر زندگی آدم‌ها را برای همیشه تغییر می‌دهد.

«توت‌فرنگی‌های اهلی» مجموعه‌داستان مهدی‌قلی‌نژاد ملک‌شاه همین لحظه‌های به‌ظاهر معمولی‌س را روایت می‌کند؛ لحظه‌هایی که در دل روزمرگی شکل می‌گیرند، اما سرنوشت شخصیت‌ها را رقم می‌زنند. این مجموعه که توسط نشر نگاه به چاپ پنجم رسیده است، با نگاهی واقع‌گرایانه و زبانی روان تصویری ملموس از زندگی انسان معاصر ارائه می‌دهد.

ملک‌شاه در این کتاب شخصیت‌هایی می‌آفریند که خواننده به‌سادگی با آنها همذات‌پنداری می‌کند؛ آدم‌هایی گرفتار عشق، تنهایی، خانواده، شکست، امید و انتخاب‌های دشوار. روایت‌های او، بی‌آنکه به شعار یا اغراق متمایل شوند، از دل جزئیات زندگی روزمره حقیقتی عمیق درباره روابط انسانی بیرون می‌کشند. «راه انحرافی»، «از اینکه با هم هم‌سفریم خوشحالیم»، «شکستن رکود»، «تکرار اخبار»، «پروورش قارچ»، «حال کامل»، «در حال نوشتن (کار در خانه)»، «توت‌فرنگی‌های اهلی»، «پالیزبان» و «افسانه دوقلوها» عناوین داستان‌هایی هستند که در این مجموعه ۱۳۰ صفحه‌ای منتشر شده‌اند.

یکی از ویژگی‌های قابل توجه کتاب، پیوندهای ظریف میان داستان‌ها و فضای مشترک آنهاست؛ پیوندی که سبب می‌شود مجموعه، فراتر از چند روایت مستقل، به جهانی داستانی و منسجم تبدیل شود. نثر خوش‌خوان، شخصیت‌پردازی باورپذیر و توجه نویسنده به جزئیات از دیگر امتیازهای این اثر است.

«توت‌فرنگی‌های اهلی» برای دوستداران داستان کوتاه معاصر ایران، تجربه‌ای خواندنی و تأمل‌برانگیز است؛ مجموعه‌ای که نشان می‌دهد گاهی بزرگ‌ترین روایت‌ها از دل ساده‌ترین لحظه‌های زندگی متولد می‌شوند. مهدی‌قلی‌نژاد ملک‌شاه متولد سال ۱۳۶۳ و دانش‌آموخته ادبیات نمایشی در دانشکده هنرهای زیبای تهران است.



آگهی مناقصه عمومی شنبه آگهی: ۲۳۳۱۱۴۴

شهرداری منطقه ۳ تبریز در نظر دارد با استناد به مجوزهای اخذ شده پروژه عمرانی مشروحه زیر را در سال ۱۴۰۵ از طریق مناقصه عمومی و سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به پیمانکاران دارای صلاحیت و شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید. لذا از شرکت‌ها و پیمانکاران واجد شرایط دعوت می‌شود، با رعایت قانون منع مداخله کارکنان در معاملات دولتی، از تاریخ انتشار آگهی جهت اخذ اسناد مناقصه به سایت اینترنتی سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) www.setadiran.ir مراجعه نمایند.
سپرده شرکت در مناقصه به صورت ضمانتنامه بانکی یا به صورت فیش بانکی به حساب شماره ۱۰۱۱۳۲۵۸۴۳ نزد بانک شهر به نام شهرداری منطقه ۳ تبریز واریز گردد.

ردیف	موضوع پروژه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت (ریال)	پایه مورد نیاز
۱	عملیات تخریب ساخت و سازه‌ای غیر مجاز در سطح منطقه	۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	پیمانکاران دارای رزومه کاری مشابه

مهلت فروش اسناد مناقصه: از ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخه ۱۴۰۵/۰۵/۱۰ تا ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخه ۱۴۰۵/۰۵/۱۷ در بستر سامانه ستاد می‌باشد. آخرین مهلت بارگذاری مدارک به صورت الکترونیکی در سامانه ستاد از ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخه ۱۴۰۵/۰۵/۱۷ تا ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۵/۰۵/۲۸ می‌باشد.
سپرده شرکت در مناقصه به صورت فیزیکی تا ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۵/۰۵/۲۸ در دبیرخانه شهرداری منطقه ۳ واقع در خیابان آزادی مابین چهارراه لاله و تقاطع رسالت - شهرداری منطقه ۳ تحویل نمایند.
بازگشایی پیشنهادات روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۵/۰۵/۲۸ ساعت ۱۳ در بستر سامانه ستاد در محل اتاق جلسه شهرداری تبریز واقع در خیابان آزادی - چهارراه ابوریحان - نبش خیابان لاله رار جنوبی - شهرداری تبریز بوده و سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در ستاد و شرایط شرکت در مناقصه مندرج و جزء لاینفک قرارداد خواهد بود. ضمناً هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.



آگهی مزاییده (حراج کتبی) شماره آگهی مزاییده: ۱۴۰۵/۲-۳

شهرداری منطقه ۱۷ تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مزایده (حراج کتبی) واگذار نماید.
لذا بدینوسیله از متقاضیان واجد شرایط جهت ارائه پیشنهاد دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	عنوان مزایده (حراج)	میزان سپرده شرکت در مزایده (ریال)	قیمت پایه (ریال)		مدت (ماه)	میزان تضمین حسن انجام تعهدات (ریال)	شرایط متقاضی
			ماه‌یانه (ریال)	سالانه (ریال)			
۱	واگذاری حق بهره برداری (اجاره) مرکز توانمند سازی و کار آفرینی کوثر مقدم واقع در خیابان ابوذر - بعد از میدان مقدم (سرای محله مقدم)	۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه شمسی با قابلیت تمدید برای یک سال دیگر صرفاً پیشنهادی برنده مزایده	کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی می‌بایست دارای شرایط عمومی و خصوصی مد نظر مزایده‌گزار طبق اسناد مزایده باشند.	
۲	واگذاری حق بهره برداری (اجاره) مرکز توانمند سازی و کار آفرینی مرکز کوثر برادران شهید حسنی (شامل سوله، زیرزمین و انبار متصل به آن)	۱/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۹۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۳/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه شمسی با قابلیت تمدید برای یک سال دیگر صرفاً پیشنهادی برنده مزایده	کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی می‌بایست دارای شرایط عمومی و خصوصی مد نظر مزایده‌گزار طبق اسناد مزایده باشند.	

(۶) روز، تاریخ، ساعت قرائت پیشنهادات مزایده حراج: متعاقباً و به نحو مقتضی به اطلاع شرکت‌کنندگان خواهد رسید.

(۷) تمامی متقاضیان شرکت در مزایده موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کلی مدی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

(۸) مشروح شرایط مزایده در اسناد مزایده درج گردیده است که شرکت‌کنندگان باید پس از اخذ و مطالعه، مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تابایان وقت اداری مندرج در شرایط عمومی مزایده به دبیرخانه منطقه تحویل و رسید دریافت نمایند.

(۹) کلیه شرکت‌کنندگان در مزایده حراج موظف به ثبت نام در سایت تأمین‌کنندگان و ارائه دندگان خدمت وکالا شهرداری تهران از طریق سایت tehran.ir می‌باشند.

(۱۰) اسناد مزایادات از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت می‌باشند.

آدرس اینترنتی: <http://region17.tehran.ir>

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۷

(۱) محل دریافت اسناد: ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۷، واقع درخیابان ۲۰ متری ابوذر، روبروی بیمارستان خیابان، طبقه دوم ، واحد قرارداده‌ا، تلفن: ۹۶۰۴۲۰۶۵-۶۶

(۲) میزان سپرده و شماره حساب: طبق جدول فوق به صورت نقدی به حساب شماره ۱۰۰۶۱۹۵۳۴۰ نزد بانک شهر شبهه ابوذر کد ۲۵۹۹ به نام شهرداری منطقه ۱۷ و یا ارائه ضمانتنامه بانکی از بانک‌های دارای مجوز از بانک مرکزی در وجه شهرداری منطقه ۱۷ به اعتبار حداقل ۳ ماهه از تاریخ صدور با قابلیت تمدید و صرفاً به نام اشخاص متقاضی الزامی است.

(۳) مهلت دریافت، تکمیل و ارائه اسناد: از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۵ روز می‌باشد. لازم بذکر است همراه داشتن **فلش مموری** جهت دریافت اسناد مزایده الزامی می‌باشد.

(۴) بدیهی است پیشنهادات باید از حیث مبلغ مشخص و بدون ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده تسلیم شود و شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف موضوع ماده ۱۰ آیین نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد.

(۵) تعهد به رعایت و اجرای دقیق ضوابط و الزامات قانونی و مقررات امنیتی، بهداشت و محیط زیست و الحاقیه HSE الزامی می‌باشد.