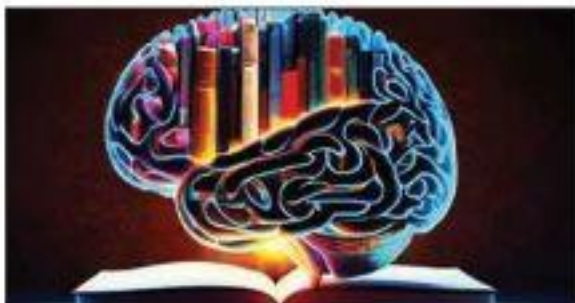




گر تصور می‌کنید مطالعه فقط برای آفرایش اطلاعات است، پژوهش‌های علوم اعصاب خبر دیگری دارند. دانشمندان معتقدند مطالعه منظم، نوعی «تمرین ورزشی برای مغز» است. هنگامی که رماتی می‌خواهید، مغز تنها در حفظ رمزگشایی اطلاعات، همان‌طور که برای حفظ تاریخ، حافظه، تخیل، زبان، هیجان و تصمیم‌گیری فعال می‌شوند. این فعالیت گسترده، شبکه‌های عصبی را تقویت می‌کند و چیز را در اشکال می‌دهد. متخصصان از آن با عنوان ذخیره شناختی یاد می‌کنند: یعنی توانایی برای جبران آسیب‌ها و حفظ عملکرد خود در پام سالمندی. شواهد علمی نشان می‌دهد افرادی که به 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 اواسط سال‌ها تا آخر آن کمتر می‌شود. دکتر جیمز مارشال، مدیر کلینیک JAMAPsychiatry، انجمن روان‌پزشکی جامعه پژوهشگران نابروسی بیش از ۱۵ هزار سالمند در یافتن افرادی که روز به روز به فعالیت‌های فکری مانند کتاب خواندن مشغول بودند، در مقایسه با دیگران با خطر کمتری برای ابتلا به زوال عقل روبه‌رو بودند. حتی پس از در نظر گرفتن عواملی مانند تغذیه، ورزش و وضعیت جسمی، پژوهشی دیگر که افراد را مدت ۱۴ سال دنبال کرده، نشان داد کسانی که دست کم یک هفته‌ای یکبار کتاب می‌خوانند، در مقایسه با افرادی که کمتر می‌خوانند، کاهش عملکرد شناختی کمتری را تجربه می‌کنند. اهمیت فعالیت‌های ذهنی در کنار ورزش منظم، تغذیه سالم، تمرین فشار خون، ترک سیگار و حفظ روابط اجتماعی برای کاهش خطر زوال شناختی تأکید می‌کند. پس هر صفحه‌ای که می‌خوانید، تنها یک داسان تا نرسیدن به مرزهای سالم می‌ماند. به‌واسطه این سلامت و رفاه، مطالعه می‌تواند برای افراد مسال‌سال یا پیش‌روی هوشیار، انعطاف‌پذیر و آماده‌نگه دارد.

حضور چشمگیر جوانان در کتابخانه‌های ترکیه



بر اساس داده‌های مؤسسه آمار ترکیه مراجعه‌کنندگان به کتابخانه‌های عمومی این کشور طی ۴ سال پیش 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.

روایای توسعه منتشر شد



کتاب صوتی «روای نوسعه» اثر مشترک دیوید بی. اتاوی و علی اشرف افخمی، به همت «نشر نیستان» تولید و منتشر شد. این اثر که در زمان ۱۵ ساعت و ۳۱ دقیقه تهیه شده، با خوانش حسین تسلیمی و صدای داری مهدی صادقی، در دسترس علاقه‌مندان قرار می‌گرفته است.



بیشتر نهاد کتاب

تولد امید
در دل
تاریکی

«بندر فیلی» تازه‌ترین رمان ترجمه‌شده را به‌خاطر علی‌نویسنده بر جسته کر در عراق، با ترجمه‌ی روان و دقیق مریوان حلبچه‌ای، اثری است که تاریخ، اسطوره و رنج انسان را در حلقه‌های شاعرانه و تکان‌دهنده به هم پیوند می‌زند. این رمان که نشر ثالث آن را منتشر کرده، داستان کودکی را روایت می‌کند که در بندۀ اعدایمان یکی از زندان‌های بغداد چشم به جهان می‌گشاید؛ کودکی که ناشی «بندر» است و در میان زندگي تولد، سر نوشتش با تراژدی عراق و 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، تبعیض، حافظه، خشونت و امید می‌پردازد.

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

یکی از مهم‌ترین نقاط قوت «بندر فیلی»، شخصیت‌پردازی عمیق و فضا سازی کر نظیر 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 سر پیوندش انسان بیندیشد.

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

تاریک‌ترین دوره تاریخ عراق بر می‌آید، اما در نهایت سناپنازی از قدرت زندگی و کرامت انسان است. «بندر فیلی» برای علاقه‌مندان ادبیات معاصر خاور میانه، نویسندگان فلسفی و روان‌های تاریخی، تجربه‌ای متفاوت و تأثیرگذار خواهد بود؛ کتابی که پس از آثار آخرین صفحه نیز ذهن خواننده را برای مدت‌ها هانمی‌کند.

دل‌های عاشقان در هوای کربلا

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

مسئله‌های کاروان‌های پیاپی از جای جای کشور و این کشورها را به گونه‌ای می‌رساند و مشتاقان این آیین معنوی و اکثراً و احساسات خود را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارند. گزیده‌ای از این اکثراً را با هم مرور کردیم.

بین‌های معنوی و باشکوه شیعی است که در روزهای انتهایی به ۲۰ صفر (اربعین حسینی) به طرف کربلا و با هدف زیارت اربعین برگزار می‌شود و هر سال خاطرات دل‌انگیزی را برای زائران اربعین به ارمان می‌آورد. اکنون هم با نزدیک شدن به موسم اربعین حسینی،

گزارش

علی الله سلیمی | روزنامه نگار |
اربعین حسینی که از راه می رسد، دل های
بیقرار عاشقان ابعاد الله الحسین (ع) در
نواای کربلا می تپد و حس حضور در آن فضای
معنوی جان ها را اصفام دهد. بیاد روی اربعین از

Ayh
@alin_1385

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

#رهبر_شهید
#لیک یا خمنه ای

Hosein
@khaledian81

کربلا مدرسه‌ای است که به ملت‌ها آموخت در برابر
ظلم سر خم نکنند. اربعین ۱۴۰۵، نگار همان پیام در
مقیاس میلیونی است؛ صدای ملت‌هایی که عزت را با
هیچ قدرتی معامله نمی‌کنند.

#اربعین_حماسی
#بنا_لنارات_الحسین
#حمایات_انقلاب

رضا شکری
@rezashokryxwsi

امسال کربلا را به نیت شما می‌رویم.
آقای شهیدم
#لیک یا خانه ای #اربعین #رهبر 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_خانه_ای
#اربعین_6202neabrA#

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

 Narges
@Narges841555

طریق کر بلا، مسیر دل سپردن است و من سرانجام به
این جاده وصل پیوستم. با ناباوری سرشار از شوق، در این
لحظه‌های ناب، نایب‌الزهره همه شما خوبان خواهیم بود.
#رهبر شهید

 دُور لُر
@Doovare_Loor

لی-جی-میں اریکو ایچو - سید سی۔ لی۔ الہ اپنی مرنے والی ہے
ما ہم شد،
#رہبر شہید
#کربلا
#یا لاترات_الحسین
#اربعین

مناقضه عمومي دو مړه ای

شماره ۱۴۰۴/۷۷

شماره سیستمی ستاد ۲۰۵۵۱۰۱۳۹۷۰۰۰۵۲



جمهوری اسلامی ایران
وزارت کشور
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸
FAX: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

نسبت به پشتیبانی و توسعه سامانه فروش پلیت گردشگری از طریق مناقضه عمومی اقدام کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقضه می توانید به نشانی الکترونیکی www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

اصلاحیه آگهی شماره ۹۷-۱۴۰۵ د.آگهی ط ۷/۷/م
موضوع یکشنبه ۴ مرداد ۱۴۰۵ به شرح ذیل می باشد:

۱) آگهی مزایده بصورت الکترونیک نمی باشد.
۲) بند (ذ) حذف و ارائه اسناد به صورت فیزیکی بوده و همچنین نیازی به بارگذاری اسناد در سایت <http://business.tehran.ir> نمی باشد.
رابط عمومی شهرداری منطقه ۱۴

ایستاد 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.

رابط عمومی شهرداری منطقه ۱۳

آگهی مناقصه عمومی

ردیف آگهی ۲۰-۱۶-۲-۱۴۰۵



شهرداری منطقه ۲ تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید: لذا بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی و حقیقی جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید با رعایت شرایط ذیل نسبت به شرکت در مناقصه اقدام نمایند.

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 تأسیسات وابسته فاز یک بوستان نهج البلاغه	۲۵۰/۱۷۷/۱۸۱/۳۹۵	۱۲/۵۱۰/۰۰۰/۰۰۰	نقدی یا ضمانتنامه	اول	۱۲ ماه
۲	نگهداری، توسعه و بازپیرایی فضای سبز و تأسیسات وابسته ناحیه شش	۷۶/۱۲۳/۹۲۷/۴۸۰	۳/۸۱۰/۰۰۰/۰۰۰	نقدی یا ضمانتنامه	دوم	۱۲ ماه
۳	نگهداری، توسعه و بازپیرایی فضای سبز و تأسیسات وابسته ناحیه سه	۲۳۵/۱۶۱/۰۶۶/۴۷۳	۱۱/۷۶۰/۰۰۰/۰۰۰	نقدی یا ضمانتنامه	دوم	۱۲ ماه
۴	نگهداری، توسعه و بازپیرایی فضای سبز و تأسیسات وابسته ناحیه یک	۳۱۴/۳۳۰/۶۲۵/۳۳۱	۱۵/۷۲۰/۰۰۰/۰۰۰	نقدی یا ضمانتنامه	اول	۱۲ ماه
۵	نگهداری، توسعه و بازپیرایی فضای سبز و تأسیسات وابسته بوستان پروراز و کیهان	۱۰۸/۳۹۹/۹۷۴/۴۹۹	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 درپاکت 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 رالی و سقف مجاز انجام کار یا رسته 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 ۳۱۷/۷۲۳۲۴۵ 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 مناقصات ملاک عمل، مستندات مناقصه می‌باشد.

د) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهاد:

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 می گردد.

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

۵) واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به شماره حساب ۱۰۴۰۵۹۶۳۲ 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.

ح) تاریخ درج‌نشایی پاکت ردیف ها ۳۰ خرداد ۱۴۰۵ و ردیف های ۵-۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۷ می‌باشد.

ط) کلیه اسناد به صورت فایل PDF می‌باشد. جهت تحویل اسناد همراه داشتن فیش موزی 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.

ز) حداکثر مدت رسیدگی به اسناد و اعلام برنده مناقصه ۳ ماه شمسی می‌باشد. **شهرداری در یک یا تمام پیشنهادات 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 پیرندگان 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 الکترونیکي به وسیله توکن اقدام نمایند.

شهرداری منطقه ۲ تهران

آگهی مناقصه عمومی تمام الکترونیک

ردیف آگهی ۱۶-۱۴۰۵

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)	۲۵۲,۴۴۱,۱۳۴,۸۰۰	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	پیاپی رو سازی ضلع جنوب بلوار دریا حدفاصل بلوار پاکژاد تا چهارراه مسجد (توسعه محله ای)	۱۴۴,۸۳۴,۳۳۸,۶۷۴	۴,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ راه و ترابری یا ساختمان	۱۲ ماه	بار اول
۴	پیاپی رو سازی کوی نصر حدفاصل بزرگراه حکیم تا خیابان علیانی	۹۶,۱۴۱,۳۵۶,۷۷۹	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)	۱۲۸,۴۸۷,۴۴۵,۵۳۸	۳,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ساختمان	۱۲ ماه	بار دوم
۶	تعمیر و مرمت سرویس های بهداشتی در بوستان های سطح منطقه (بخش دوم)	۱۳۳,۹۸۸,۴۱۰,۲۷۴	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 می‌توانند اسناد را دریافت و نسبت به بازگذاری، 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 رشته مرتبط جهت ترتیب اثر به پیشنهادات داشته باشند.

۱- شرکت کنندگان :

الف) در صورت اختلاف میان مطالب آگهی و مستندات مناقصات 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 الکترونیکی : 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 قراردادهای

۴) واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به صورت نقد به شماره حساب ۱۰۴۴۹۵۶۳۲ بانک شهر سعادت آباد کد ۲۳۴ به نام شهرداری منطقه ۲ و یا ارائه ضمانت نامه بانکی (طبق جدول آگهی) و ارائه تصویر نسخه صاحب حساب قیش (نقدی) پرداختی یا تصویر ضمانتنامه

بانکی در پاکت الف بصورت (الکترونیکی) ارائه نماید.

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

ط) بهای پیشنهادی شرکت کنندگان می‌باید از حیت 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 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 بازگذاری، 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