ابتکار
روزنامه صبح ایران

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱

چهارشنبه / ۲۷ آبان ۱۴۰۵ / شماره ۶۳۰۲
۸ جمادی‌الثانی ۱۴۴۸ - ۱۸ نوامبر ۲۰۲۶
سال بیست‌ودوم / ۸ صفحه

سبک زندگی

دلایل پنهان فراموشکاری



به گفته یک روانشناس،با بیان اینکه رویکرد صحیح در مواجهه با فراموشکاری نیازمند ریشه‌یابی دقیق پزشکی، تغذیه‌ای و دارویی به‌جای قضاوت‌های شتاب‌زده است به بررسی تاثیر کمبود ویتامین، عوارض داروهای خواب‌آور و نحوه برخورد حمایتی و بدون برچسب اطرافیان با فرد فراموشکار پرداخت.

فاطمه ویسمه‌ای در گفت‌وگو با ایسنا، در این باره که تغذیه نامناسب یا کمبود برخی ویتامین‌ها می‌تواند حافظه را ضعیف کند، اظهار کرد: برخی از کمبودهای تغذیه‌ای واقعا می‌تواند روی عملکرد شناختی اثر بگذارد که یکی از موارد شناخته‌شده آن کمبود ویتامین B۱۲ است، اما به این معنا نیست که هرکسی فراموشکار شد، باید شروع به مصرف انواع مکمل‌ها کند.

وی ادامه داد: اگر فراموشکاری قابل‌توجه و مداوم است، بهتر است ابتدا علت آن مشخص شود و در صورت صلاحدید پزشک کمبودهای احتمالی بررسی شود. مصرف مکمل بیشتر همیشه به‌معنای حافظه بهتر نیست و می‌دانیم که مصرف خودسرانه آن‌ها ممکن است حتی کمکی هم نکند. بعضی داروها می‌تواند روی توجه، هوشیاری و در نتیجه عملکرد حافظه اثر بگذارد، به‌خصوص داروهایی که خواب‌آلودگی یا کندی ایجاد می‌کنند. گاهی فرد دقیقا بعد از شروع یک داروی جدید متوجه تغییر در تمرکز یا حافظه‌اش می‌شود. در اینجا زمان شروع علائم اهمیت دارد و بهتر است موضوع با یک پزشک یا داروساز مطرح شود. البته نباید به‌خاطر این احتمال مصرف دارو را خودسرانه قطع کنیم. گاهی تنها با تغییر دوز یا زمان مصرف، مشکل حل و مدیریت می‌شود.

راهکارهای تقویت حافظه و کاهش فشار بر آن

ویسمه‌ای در این باره که برای تقویت حافظه و کاهش فراموشکاری می‌توان کارهایی انجام داد، بیان کرد: گاهی ساده‌ترین کارها موثرترین‌اند؛ خواب کافی، فعالیت بدنی منظم، تغذیه مناسب و داشتن فعالیت‌های ذهنی و اجتماعی. از طرف دیگر، لازم نیست همه چیز را به حافظه بسپاریم. استفاده از تقویم، یادآورهای تلفن همراه، نوشتن کارها و حتی گذاشتن وسایل مهم در جای ثابت فشار زیادی را از روی حافظه برمی‌دارد.

وی افزود: اگر فراموشکاری جدید و قابل توجه باشد، بهتر است به‌جای اینکه فقط دنبال تقویت حافظه باشیم، اول ببینیم کدام بخش از عملکرد حافظه دچار نقص است؛ یعنی در دریافت و ثبت اطلاعات، پردازش یا بازیابی.

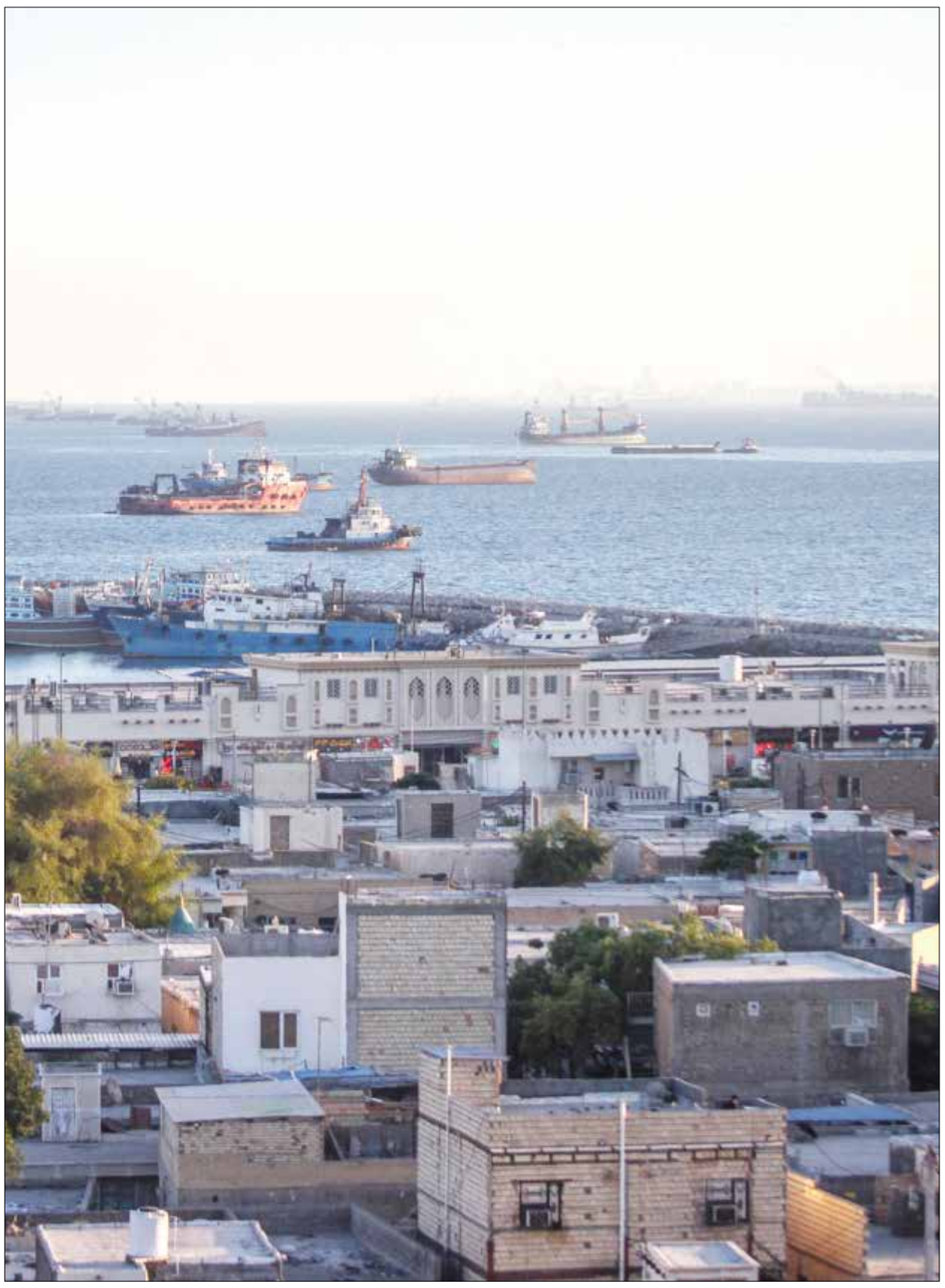
شیوه صحیح برخورد اطرافیان با فرد فراموشکار

این روانشناس درباره اینکه اطرافیان چگونه می‌توانند با فردی که دچار فراموشکاری شده رفتار کنند، گفت: اولین قدم این است که فراموشی را به‌موضوعی برای سرزنش و تحقیر تبدیل نکنیم. جمله‌هایی مثل «چند بار به تو گفتم، چرا یادت می‌رود؟» معمولا نه حافظه را بهتر می‌کند و نه کمکی به آن آدم می‌کند، حتی ممکن است اضطرابش را بالا ببرد و می‌دانیم که اضطراب، مشکلات را در هر یک از مراحل حافظه (ثبت، پردازش و بازیابی) تشدید می‌کند.

وسیمه‌ای در ادامه گفت: تا جای ممکن باید یادآورهایی در محیط ایجاد کنیم، محیط را آرام نگه داریم و اطلاعات را تکرار کنیم؛ در عین حال، استقلال فرد نیز باید حفظ شود. اگر فراموشکاری واقعا رو به افزایش است، خانواده می‌تواند بدون ایجاد ترس یا برچسب‌زنی، او را به ارزیابی تخصصی تشویق کند. به‌جای انجام‌دادن کارهای فرد، بهتر است در انجام آن‌ها به او کمک کنیم.

وی در پایان گفت: ایجاد محیطی آرام، پرهیز از سرزنش‌های مخرب و استفاده هوشمندانه از ابزارهای کمکی همراه با مشاوره‌های تخصصی، بهترین روش برای صیانت از سلامت حافظه و حفظ کرامت انسانی فرد است.

عکس‌نوشت



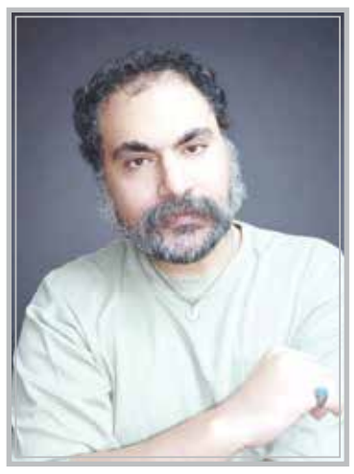
تنگه هرمز در کانون تحولات منطقه

عکس: محمدرسول مرادی/ایرنا

شعر روز

کوره ی دلتنگی ها

سراینده: « شهراد شاهرخی طهرانی »



بُغضِ دلتنگیِ ما رفت که باران بزند
آتش سینه ی ما شعله به طوفان بزند
نغمه ی عشق بخوانید که این بلبلِ مست
می رود آتشِ دل بر جگر و جان بزند
شوقِ دیوانگی و حالِ پریشانیِ ماست
که جنون ریشه کُند ، دست به عصیان بزند
حال دیوانه ی ما را نکند فهم کسی
کیست مرهم به دلِ خسته ی داغان بزند
سینه ی خسته ی ما کوره ی دلتنگی هاست
هیچ کس نیست که سر بر دلِ ویران بزند
گوشه ی خلوتِ ویرانه ی ما میکده ایست
که در آن عقلِ جنون دست به کیهان بزند
طعنه بر مستیِ ما هر که زند می داند
که چه ها از دلِ درویش به انسان بزند
آن خدایی که همه اهل شریعت خواندند
آمده میکده در کوچه ی مستان بزند
دو سه پیمانه جنون ، آتشِ دل، سینه ی خون
عقل، دیوانه شود سر به بیابان بزند
زخمه بر تار دل و شور و همایون زده ایم
تا مگر عشق شبیخون به دل و جان بزند
کِی گریزان ز غم و معرکه ی عشق شدیم
عاشق آن است که مستانه به میدان بزند
سینه سوز است و دلِ خون شده دارد شهراد
وای اگر سوزِ دلش سازِ پریشان بزند

تازه‌های علمی

مریخ‌نورد ناسا شواهد تازه‌ای از وجود آب در مریخ پیدا کرد

داده‌های ۱۳ ساله مریخ‌نورد کنجکاوی نشان می‌دهد جو مریخ هر سال در فصل بهار و تابستان تغییر شیمیایی عجیبی را تجربه می‌کند. پدیده‌ای که دانشمندان را به وجود لایه‌های بسیار نازک آب با حالت شبه‌مایع در سطح یا زیر خاک این سیاره مشکوک کرده است.

به گزارش خبرآنلاین، مریخ ممکن است برخلاف تصور رایج، هنوز هم میزبان مقادیر بسیار اندکی آب در نزدیکی سطح خود باشد. بررسی داده‌های مریخ‌نورد کنجکاوی ناسا نشان داده است که ترکیب شیمیایی دی‌اکسیدکربن موجود در جو این سیاره هر سال تغییرات فصلی مشخصی دارد که می‌تواند سرنخی از وجود آب پنهان در خاک مریخ باشد.

بر اساس گزارش Gizmodo، پژوهشگران داده‌های جمع‌آوری‌شده توسط مریخ‌نورد کنجکاوی در دهانه گیل را از سال ۲۰۱۲ تا ۲۰۲۵ بررسی کردند. این داده‌ها نخستین مجموعه بلندمدت از اطلاعات مربوط به ترکیب ایزوتوپی دی‌اکسیدکربن جو مریخ را در اختیار دانشمندان قرار داده است.

محققان متوجه شدند که در فصل بهار و تابستان مریخ، نسبت ایزوتوپ اکسیژن-۱۸ در دی‌اکسیدکربن جو افزایش پیدا می‌کند. این تغییر در طول شبانه‌روز تفاوت چشمگیری ندارد، اما در فصل‌های گرم‌تر به‌وضوح دیده می‌شود.

پژوهشگران برای توضیح این پدیده چندین مدل رایانه‌ای را بررسی کردند. نتایج نشان داد که تبادل ایزوتوپ‌های اکسیژن میان دی‌اکسیدکربن جو و لایه‌های بسیار نازک آب با حالت شبه‌مایع، تنها سازوکاری است که می‌تواند تغییرات مشاهده‌شده را توضیح دهد.

این لایه‌های آب احتمالا در سطح خاک یا میان دانه‌های خاک در زیر سطح مریخ قرار دارند. چنین آبی با یخ‌های موجود در قطب‌های مریخ تفاوت دارد و در گرم‌ترین دوره سال با جو سیاره واکنش شیمیایی برقرار می‌کند.

این پژوهش که در نشریه علمی Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS) منتشر شده، هنوز وجود آب مایع پایدار یا منابع قابل‌توجه آب در مریخ را ثابت نمی‌کند. شواهد به‌دست‌آمده غیرمستقیم هستند و وجود لایه‌های بسیار نازک آب را محتمل می‌دانند.

دانشمندان امیدوارند ماموریت‌های آینده بتوانند اندازه‌گیری‌های مشابهی را در مناطق دیگر مریخ انجام دهند. اگر این پدیده در نقاط بیشتری از سیاره مشاهده شود، شناخت بهتری از توزیع آب زیرسطحی و شرایط محیطی مریخ به دست خواهد آمد.

ویترین

بیش از ۷ هزار منبع به کتابخانه‌های ارتش اهدا شد

سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران در قالب «پویش اهدای کتاب» بیش از ۷ هزار جلد کتاب و منبع غیرکتابی را به کتابخانه‌های ارتش جمهوری اسلامی ایران اهدا کرد.

به گزارش مهر، سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران هم‌زمان با هفته کتاب سی‌وچهارم، در قالب «پویش اهدای کتاب»، ۶ هزار و ۹۸ جلد کتاب و هزار و ۲۷۷ منبع غیرکتابی شامل پوستر و کارت‌پستال را به کتابخانه‌های ارتش جمهوری اسلامی ایران اهدا کرد.

این برنامه با همکاری ارتش جمهوری اسلامی ایران و با هدف به‌روزرسانی مجموعه این کتابخانه‌ها و تأمین کتاب‌های مورد نیاز مراجعه‌کنندگان اجرا شد. در این راستا، نمایندگان اداره‌های عقیدتی سیاسی نیروی زمینی، نیروی هوایی، نیروی دریایی و ستاد ارتش جمهوری اسلامی ایران به دعوت اداره مبادله و اهدای کتابخانه ملی در این برنامه حضور یافتند و کتاب‌های اهدایی را تحویل گرفتند.

شهرداری زاهدان

پروژه: تراش آسفالت و حمل مصالح حاصل از تراش به مساحت ۱۵۰ هزار مترمربع
کارفرما: شهرداری زاهدان

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای پیمانکاران

شهرداری زاهدان در نظر دارد به استناد ماده (۴) قانون برگزاری مناقصات به شماره ۶۷۴۹۰ مورخ ۱۳۸۳/۱۱/۲۶ مناقصه عمومی یک مرحله ای پروژه " تراش آسفالت و حمل مصالح حاصل از تراش» به مساحت ۱۵۰ هزار مترمربع را برگزار کند. در این راستای اجرای بخشنامه شماره ۱۴۰۱/۱۶۷۱۰۸ مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۱ از کلیه شرکت‌های دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور در رشته راه و ترابری حداقل در پایه ۵ (پنج) دعوت می شود نسبت به دریافت اسناد مناقصه جهت پروژه فوق اقدام نمایند.

۱- محل تامین اعتبار: درآمدهای عمومی شهرداری زاهدان می باشد.

عنوان برنامه: بهبود عبور ومرور شهری	شماره برنامه: ۸۴۰۲
عنوان طرح: لکه گیری ،ترمیم و نگه داری آسفالت و ابنیه	شماره طرح: ۸۴۰۲۲۰۴
عنوان پروژه: زیرسازی و آسفالت وجدولگذاری معابرسطح شهروتکمیل پروژه های نیمه تمام سال گذشته	کدپروژه: ۴۰۲۲۰۴۴۰۰۰۴
موضوع پیمان "تراش آسفالت و حمل مصالح حاصل از تراش" به مساحت ۱۵۰ هزار مترمربع به ضخامت ۵ سانتیمتر مطابق مشخصات زیر: • جهت اطلاع از شرایط خصوصی به سامانه ستاد مراجعه نمائید	

۲- کارفرما: شهرداری زاهدان به نشانی زاهدان - خیابان آزادی به شماره کد پستی ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن ۳۳۲۲۴۰۶۴-۰۵۴
۳- مناقصه گزار: مدیریت حقوقی و امور قراردادهای شهرداری به نشانی زاهدان- خیابان امیرالمومنین – مجتمع طبقاتی سعدی- بلوک اول- طبقه سوم- تلفن: ۳۳۲۱۳۱۸۰-۰۵۴
۴- موضوع مناقصه: "تراش آسفالت و حمل مصالح حاصل از تراش" به مساحت ۱۵۰ هزار مترمربع
۵- مدت انجام : ۶ (شش) ماه شمسی
۶- محل انجام : معابر سطح شهر زاهدان
برآورد اولیه (ریال): براساس دفترچه فهرست بهاء پایه رشته راه، راه آهن و باند فرودگاه سال ۱۴۰۴ با احتساب کلیه ضرایب متعلقه مبلغ ۵۱،۱۶۷،۸۶۶،۲۵۰ (پنجاه و یک میلیارد و یکصد و شصت و هفت میلیون و هشتصد و شصت و شش هزار و دویست و پنجاه) ریال می باشد.
۷- به این پیمان هیچ گونه مابه التفاوت مصالح تعلق نمی گیرد.
۸- نرخ این پیمان طبق دستورالعمل نحوه تعدیل آحادبهای پیمان به شماره ۱۰۱/۱۷۳۰۷۳ مورخ ۸۲/۹/۱۵ سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و دستورالعمل پیوست آن تعدیل می‌شود. شاخص مبنای پیمان سه ماهه ..... سال ۱۴۰۵ می‌باشد.
۹- میزان پیش پرداخت حداکثر ۲۰ درصد مبلغ اولیه پیمان می باشد. روش پرداخت و نحوه واریز پیش پرداخت پیمان، طبق مصوبه شماره ۱۲۳۴۰۲/ت۵۰۶۵۹ه مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ هیأت وزیران است.
۱۰- کلیه کسورات قانونی سهم پیمانکار از محل طرح های غیرعمرانی، به عهده پیمانکار می باشد.
۱۱- اسناد مناقصه تا روز شنبه ۱۴۰۵/۰۹/۰۲ به‌فروش می‌رسد.
۱۲- آخرین مهلت تسلیم اسناد مناقصه و پیشنهادها،(حداقل دوهفته از آخرین روز فروش اسناد) حداکثرتا ساعت ۰۸:۳۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۱۶ می‌باشد و مدت اعتبار پیشنهادات سه ماه از تاریخ تسلیم پیشنهادات می باشد.
۱۳- پیشنهادهای واصله در ساعت ۰۹:۳۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۱۶ درکمیسیون مناقصه باز و خوانده می شود، حضور یک نفر نماینده از طرف هریک از پیشنهاد دهندگان درجلسه افتتاح پیشنهادها آزاد است. محل بازگشایی پاکات، سالن جلسات شهرداری مرکز می باشد.
۱۴- چنانچه پس از خرید اسناد مناقصه، مایل به مشارکت در آن نیستید، مراتب را تا آخر وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۱۳ به دستگاه مناقصه گزار جهت اخذ تصمیم نهایی اطلاع دهید.
۱۵- محل دریافت اسناد مناقصه: دریافت اسناد از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به ادرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد و پاسخگویی به سوالات و ابهامات توسط مدیریت حقوقی و امورقراردادهای شهرداری زاهدان به نشانی زاهدان-خیابان امیرالمومنین – مجتمع طبقاتی سعدی- بلوک اول- طبقه سوم- تلفن:۳۳۲۱۳۱۸۰-۰۵۴انجام می گیرد. قیمت اسناد ۵۰۰،۰۰۰ ریال است که باید به حساب شماره ۲۵۰۰۱۴۹۹۴۱ بانک تجارت شعبه زاهدان به نام درآمد شهرداری زاهدان واریز شده و رسید آن به فروشنده اسناد تحویل شود.
۱۶- محل تحویل اسناد: علاوه بر اینکه کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه آن و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به ادرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد؛ لازم به ذکر است کلیه اسناد دریافتی تکمیل و لاک و مهر شده باید به دبیر خانه شهرداری مرکز زاهدان واقع در خیابان آزادی به شماره کد پستی ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن ۳۳۲۲۴۰۶۴-۰۵۴ تحویل گردد.

شهرداری زاهدان

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
(شماره فراخوان: ۲۰۰۵۰۰۱۱۰۵۰۰۰۳۰۳)

شناسه : ۲۳۲۷۲۹۲
نوبت دوم

الف) مشخصات مناقصه
۱- مناقصه‌گزار
نام: شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران - منطقه اصفهان
نشانی: اصفهان- اتوبان شهید زاهدی (آزادگان)- بلوارشهدای نفت – شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت منطقه اصفهان
۲- موضوع مناقصه: بازسازی و تعمیرات دیزل ژنراتور شماره ۲ مرکز انتقال نفت شماره ۵ – دهدز
۳- مبلغ برآورد اولیه: ۹۳،۰۸۳،۱۲۵،۸۲۱ ریال
۴- محل اجرای کار: محدوده مدیریت شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت منطقه اصفهان
۵- مدت اجرای کار: ۱۲۰ روز
ب) شرایط الزامی برای شرکت در مناقصه
۱- روش ارزیابی مالی: براساس دستورالعمل ارزیابی مالی و تعیین کمترین قیمت متناسب در مناقصات وزارت نفت به شماره ۱۵۰-۲۰/۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۳۱.
۲- خودداری از انعقاد قرارداد مازاد بر مبلغ ده برابر نصاب معاملات بزرگ با برنده مناقصه فاقد صورت‌های مالی حسابرسی شده و مشمول آیین‌نامه راهکارهای افزایش ضمانت اجرایی و تقویت حسابرسی.
۳- لزوم بارگذاری گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر از سازمان برنامه و بودجه در رشته‌های تاسیسات و تجهیزات با حداقل پایه ۵ در سامانه ستاد.
۴- لزوم تکمیل فرم خوداظهاری ظرفیت آزاد پیمانکاران و بارگذاری در سامانه ستاد و انطباق اطلاعات درج شده در آن با سامانه ساجار و پایگاه اطلاعات قراردادهای کشور.
پ) مبلغ و نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار
۱- مبلغ تضمین: ۴،۶۵۴،۱۵۶،۲۹۱ ریال
۲- نوع تضمین: بارگذاری یک یا ترکیبی از تضمین‌های موضوع ماده ۴ آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی در سامانه ستاد.
واریز وجه نقد به شماره شبا IR ۰۹۰۱۰۰۰۰۴۱۰۱۰۴۶۸۷۱۲۰۲۸۴۵ بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران و اخذ رسید واریز وجه از امور مالی مناقصه‌گزار و بارگذاری رسید وجه در سامانه ستاد.
تحویل پاکت اصل تضمین به صورت دربسته با درج مشخصات به دفتر کمیسیون مناقصات مناقصه‌گزار و دریافت رسید (گشایش نشدن پیشنهادها در صورت عدم تحویل پاکت در مهلت ارائه پیشنهادها).
عدم پذیرش ضمانت‌نامه‌های صادره از بانک‌های پاسارگاد و گردشگری.
ت) مهلت دریافت اسناد مناقصه و مهلت، زمان و محل ارائه و گشایش پیشنهادها
۱- مهلت دریافت اسناد مناقصه: تا ساعت ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۱۱ از طریق سامانه ستاد.
۲- مهلت ارائه پیشنهادها (الف، ب و ج): تا ساعت ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۲۸ از طریق سامانه ستاد.
۳- زمان و محل گشایش پیشنهادها: در ساعت ۰۹:۰۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۳۰ از طریق سامانه ستاد و در محل کمیسیون مناقصات مناقصه‌گزار به نشانی: اصفهان- اتوبان شهید زاهدی (آزادگان)- بلوارشهدای نفت – شرکت خطوط لوله ومخابرات نفت منطقه اصفهان، سالن جلسات .
۴- زمان و مکان جلسه توجیهی و بازدید میدانی: در ساعت ۱۰:۰۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۲۳ به نشانی: اصفهان- اتوبان شهید زاهدی (آزادگان)- بلوارشهدای نفت – شرکت خطوط لوله ومخابرات نفت منطقه اصفهان – دفتر واحد برق.
ث) توضیحات
لزوم درج نشانی، تلفن تماس و نمابر محل اقامت مناقصه‌گران در سامانه ستاد برای ارسال دعوتنامه و یا هرگونه اطلاع‌رسانی از جمله مواعد و مهلت‌های مناقصه.
برای کسب اطلاعات بیشتر تماس با تلفن ۱-۰۳۱۳۳۹۶۰۱۸۰

www.ioptc.ir www.setadiran.ir www.shana.ir

روابط عمومی