

همیشه

حضرت امیر المؤمنین علی: اندیشیدن درباره نعمت‌های خدا، چه نیکو عبادتی است.
ادان ظهر: ۱۲:۱۷ | غروب آفتاب: ۱۷:۲۷
ادان مغرب: ۱۷:۴۶ | نیمه شب شمسی: ۲۳:۳۴
ادان صبح فردا: ۵:۲۱ | طلوع آفتاب فردا: ۷:۰۷
پذیرش آگهی: ۸۳۲۱۰۰۰ | توزیع و اشتراک: موسسه نشرنگار گستر امروزیون | تلفن: ۹۱۲۰۴۱۴۲
چاپ: همشهری | تلفن: ۴۸۰۰۵۰۰
دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سید کمال فریسی، شماره ۱۴
کد پستی: ۱۹۶۶۶-۲۵۹۵۶ | تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۵۲۴۴
تلفن: ۲۲۰۳۳۰۰۰ | شماره: ۲۲۰۴۰۶۰۶۷

همشهری: www.hamshahrionline.ir
سایت روزنامه: newspaper.hamshahrionline.ir

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان
مدیر پیرو: دانیال معمار
مدیر تحریریه: مهدی علیپور
مدیران: سعادت انبساطی، شاهرخ فرهنگی، علی عمادی، شاهین امین، حامد فوقانی، پروانه بهرام‌زاد
مدیر فنی: حامد یزدانی
مدیر هنری: مهدی سلامی
مدیر عکس: فرشاد عباسی

سیاسی و دیپلماتیک: مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی

گزارش: مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی
مدیرتعمیر: سعید محمدی

گریبویج

دریاچه باستانی در مریخ



داده‌های مریخ‌نورد «استقامت» نشان داد وجود رسوبات دریاچه باستانی را در سیاره سرخ تأیید می‌کند. این لایه‌های سنگی شواهد غیرقابل انکاری را ارائه می‌دهند که نشان دهنده انباشته شدن رسوبات خاکی حمل شده توسط آب در دهانه جیزرو و دلتای آن است. در دست‌های مریخ‌نورد که در دریاچه‌های روی زمین دیده می‌شوند. این یافته‌ها نتایج را تقویت می‌کنند که پژوهش‌های پیشین مدت‌ها آنها را نشان داده بودند. نتایج از جمله اینکه مریخ سرد، خشک و بی‌جان زمانی گرم، مرطوب و شاید قابل سکونت بوده است.

کوچک‌ترین گره دنیا!




دانشمندان با ایجاد کوچک‌ترین و سبک‌ترین گره جهان که از ۵۴ اتم تشکیل شده، رکورد قبلی ثبت شده در کتاب رکوردهای جهانی گینس را شکسته‌اند. دانشمندان به‌طور تصادفی کوچک‌ترین و سبک‌ترین گره بسته شده تاکنون را ایجاد کرده‌اند. این درم‌تئیدی میکروسکوپی از نوع «سه‌بره» یعنی ساده‌ترین نوع گره‌های غیر ساده یا ۳ محل تقاطع و بدون انتهای آزاد است. دستاوردهای پژوهشگران را بیش از هر زمان دیگری به گره‌های میکروسکوپی که به‌طور طبیعی در آن‌ای، آن‌ای و پروتئین‌های بدن ما تشکیل می‌شوند، نزدیک می‌کند.

عکس خانه

مهارت خلبان ایرانی در لندن



مهارت خلبانان ایرانی از گذشته تا همین امروز بی‌تازد کل دنیا بوده و فرود نرم و به‌موقع، یکی از ویژگی‌های کار خلبانان ایرانی است. نمونه‌اش هم همین چند روز پیش در انگلستان و شهر لندن مشاهده شد که به خاطر طوفانی بودن هوا، هواپیماها نمی‌توانستند به راحتی فرود بیایند اما خلبان ایرانی با مهارت کامل توانست به سلامت هواپیما را به زمین بنشانند. این فرود هنرمندانه حالا مورد توجه کاربران فضای مجازی قرار گرفته و بارها در شبکه‌های اجتماعی دیده شده است.



به‌خاطر حضور نمایندگان رژیم صهیونیستی، رقابت اسما را تحریم کند. بش از ۲۰ کشور در یوروپون شرکت می‌کنند اما اسما ایسلند تهدید کرده که اگر اسرائیل در مسابقه حاضر باشد، آن را تحریم خواهد کرد. بیش از ۱۴۰۰ هنرمند فنلاندی هم به‌خاطر حملات رژیم صهیونیستی به غزه، خواستار اخراج آن از رقابت اسما هستند. در سال ۲۰۱۹ ۲۰۱۹ تن داند پرچم فلسطین توسط نمایندگان فنلاندی باعث شد که نمایندگان فنلاند جریمه شوند. خیلی‌ها معتقدند که رژیم صهیونیستی با شرکت و یک دوره برگزار یوروپون، بر جنایات جنگی خود در فلسطین سربوش می‌گذارد.

رفاقت با سگ سیاه افسردگی

روان‌درمانی و گرفتن مشاوره از کارشناس اثر خواهد کرد.

سید سروش طباطبایی بود
روحی و روانی را به تر تیب
حروف الفبا هم بنویسیم افسردگی در رتبه اول خواهد
بود. این غول بی‌شاخ و دمی که چنان ما را فیتیمه بیج
می‌کند که نمی‌فهمیم چگونه و کجا خاک شدیم و زندگی
را با ختمیم. اخیراً گزارشی از مرکز مطالعات شهرداری
تهران منتشر شده که از پایین بودن شاخص سرزندگی
شهری حکایت دارد. حالا چه کنیم که افسرده نباشیم.

حتی اگر بخواهیم مسائل
روحی و روانی را به تر تیب
حروف الفبا هم بنویسیم افسردگی در رتبه اول خواهد
بود. این غول بی‌شاخ و دمی که چنان ما را فیتیمه بیج
می‌کند که نمی‌فهمیم چگونه و کجا خاک شدیم و زندگی
را با ختمیم. اخیراً گزارشی از مرکز مطالعات شهرداری
تهران منتشر شده که از پایین بودن شاخص سرزندگی
شهری حکایت دارد. حالا چه کنیم که افسرده نباشیم.

مهارت رام کردن
نیاید از این غول سیاه بترسیم. باید آن را ببذیریم. با آن

کمک بخواهید
اگر علائمی مثل احساس پوچی، لذت نبردن از انجام
کارهایی که قبلاً لذت می‌بردید، کم‌اشتهایی یا
پراشتیایی، نداشتن تمرکز، کم‌شدن اعتماد به نفس و...
در وجود خود احساس کردید، در قدم اول کمک بخواهید.
کاری هم نداشته باشید دکتر، مهندس، معلم، کارگر یا
استاد دانشگاه هستید، غول سیاه افسردگی زندگی همه
را شبیه هم تیره و تار می‌کند.

روان‌درمانی
قرص و دارو تا حدی می‌تواند در حل مشکل افسردگی به
ما کمک کند. باید بدانیم برخی از آنها هم حتما در کنار

ورزش منظم
کارشناسان معتقدند ورزش منظم برای درمان افسردگی
کاملاً مؤثر است. حتی پیاده‌روی منظم همراه با گوش دادن
به یک قطعه موسیقی روح‌نواز یا یادگشت جذاب. پس
بدوید یا قدم بزنید تا غول افسردگی از شما عقب بماند.

یادداشت‌برداری
در دفترچه‌ای افکاری را که شما را افسرده کرده، بنویسید و
آنگاه آن صفحه را پاره کنید و دور بیندازید. با این کار ذهن
شما از افکار پریشان پاک می‌شود. بد نیست مواردی که
شما را خوشحال هم می‌کنند در دفتری یادداشت کنید تا
همیشه جلوی چشم‌تان باشد و شما را خوشحال کند.

آب پاکیزه
ذهن ما مثل لیوانی پر از آب است که حالا و به هر دلیلی
آب درون آن آلوده شده است. اگر به آرامی آب تمیز و
پاکیزه به آن اضافه کنید آب آلوده از سوی دیگر لیوان
خارج می‌شود و افسردگی از ذهن شما پاک خواهد
شد. تقویت نیروی معنوی، تماشای
فیلم، مطالعه کتاب، دیدن بازی
پرهیجان تیم ملی فوتبال
ایران یا دیگر کشورها و...
می‌تواند همان آب‌های
پاک و پاکیزه باشد.

سگ سیاه نمایی جهانی است که اولین بار
توسط هوراس شاعر روم باستان استفاده شده است.

اسرائیل را از اروپا اخراج کنید!

همین سازمان، بلافاصله بعد از حمله روسیه به اوکراین، حضور
نمایندگان روسیه در این رقابت را ممنوع کرد و گفت که این کار
باعث هتک آبروی یوروپون خواهد شد. اما حالا، با وجود اینکه
اسرائیل رسماً به نسل‌کشی در غزه متهم شده، چنین تصمیمی
گرفته نشده است. همین موضع‌گیری باعث خشم هنرمندان شده
و در ۲ روز اخیر، ۲ نفر از هنرمندان سرشناس ایرلندی خواستار
اخراج اسرائیل شده‌اند. یکی از آنها گفته که حتی ممکن است

درخواست‌ها برای تحریم نمایندگان رژیم صهیونیستی در
بزرگ‌ترین مسابقه سالانه موسیقی اروپا، بیشتر شده و حالا بعد
از هنرمندان اسکاتلندی و یوایی، ۲ نفر از شرکت‌کنندگان برجسته
ایرلندی هم خواستار اخراج اسرائیل از یوروپون شده‌اند.
برگزارکنندگان یوروپون اما با وجود درخواست برای اخراج
اسرائیل، همچنان از حضور نمایندگان آن دفاع می‌کنند و اعلام
کرده‌اند که این رقابت، «غیرسیاسی» است. این در حالی است که

اهدای خون = اهدای زندگی



اهدای خون = اهدای زندگی

مناقصه عمومی

شرکت آ. س. پ (سهامی عام) در نظر دارد نسبت به
تأمین دو دستگاه چیلر ۲۴ تن تبرید (مدل توربوکور)
از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید.
بدین منظور از واجدین شرایط دعوت می‌شود جهت خرید اسناد
مبلغ ۲,۵۰۰,۰۰۰ ریال به شماره کارت ۶۲۸۰۲۳۱۴۷۸۷۸۹۴۶۶۸
واریز نموده و جهت دریافت مدارک مناقصه به نشانی تهران،
خیابان ولیعصر، خیابان شهید عباسپور پلاک ۱۶ مراجعه نمایند.
مهلت ارایه پیشنهاد قیمت تا پایان ساعت اداری روز یکشنبه
۱۴۰۲/۱۱/۱۵ می‌باشد.
هزینه نشر آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

اصلاحیه آگهی مناقصه عمومی شماره ۹۰۱۱ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۴ منطقه سه شهرداری تهران

بدینوسیله ردیف یک آگهی مناقصه عمومی شهرداری منطقه ۳ شهرداری تهران
مندرج در روزنامه همشهری به شماره ۹۰۱۱ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۴ با موضوعیت
«عملیات تعریض رفیوز میانی خیابان دیدار جنوبی حدفاصل بزرگراه حقانی تا مقابل
بوسنان و جداسازی مسروویزه اتوبوس حدفاصل خ آذرشهر تا پل بزرگراه همت»
کان لم یکن اعلام می‌گردد.
روابط عمومی شهرداری منطقه سه تهران

آگهی شناسایی پیمانکاران تخصصی شرکت راهسازی و عمران ایران

در نظر دارد جهت شناسایی پیمانکاران تخصصی
تهیه، حمل و اجرای نمای کامپوزیت ضد حریق به مقدار
حدوداً ۳۵۰۰ متر مربع، واقع در شهر تهران حوالی تهرانسر
را به مناقصه عمومی گذارد.

مدارک درخواستی: رزومه کاری - سوابق اجرایی -
اسناد ثبتی
آخرین مهلت جهت ارسال مدارک: تا مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱
جهت تحویل مدارک با شماره
۰۹۱۲۴۹۷۱۸۴۴ (مهندس میرصادقی)
مسئول امور پیمان و قراردادها هماهنگی صورت گیرد.

آگهی مزایده

موضوع: فروش اقلام مازاد بر نیاز
جهت کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت شرکت ماشین‌سازی اراک
به آدرس www.msa.ir مراجعه فرمایید.

آگهی شناسایی پیمانکاران تخصصی شرکت راهسازی و عمران ایران

در نظر دارد جهت شناسایی پیمانکاران تخصصی
تهیه، حمل و اجرای آسفالت به مقدار ۳/۰۰۰ تن بیندر
و ۲/۰۰۰ تن توپکا، واقع در شهر تهران حوالی تهرانسر
را به مناقصه عمومی گذارد.

مدارک درخواستی: رزومه کاری - سوابق اجرایی -
اسناد ثبتی
آخرین مهلت جهت ارسال مدارک: تا مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱
جهت تحویل مدارک با شماره
۰۹۱۲۴۹۷۱۸۴۴ (مهندس میرصادقی)
مسئول امور پیمان و قراردادها هماهنگی صورت گیرد.

آگهی مناقصه عمومی شرکت راهسازی و عمران ایران

در نظر دارد مشارکت در ساخت ساختمان نیمه کاره
البیه (چهار برج) با کاربری مسکونی در شهر قزوین
را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
مهلت دریافت اسناد: تا مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۲
آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات: تا مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۱
محل دریافت اسناد: تهران - خیابان شهید بهشتی - خیابان
شهید صابونچی - کوچه شهید مبینی - پلاک ۵۲ - طبقه دوم -
واحد پیمان و رسیدگی
لازم بذکر است ارائه معرفی نامه معتبر جهت مناقصه گران
حقوقی در زمان دریافت اسناد الزامی بوده. و قبل از مراجعه
حضور می‌بایست با شماره تلفن ذیل هماهنگی اولیه صورت گیرد.
۰۲۱ - ۸۵۷۹۰۲۴۳

پنویسیم

هوای پاک

بخوانیم

زندگی



آگهی مناقصه / مزایده

شماره ۹۸-۹۶-۱۴۰۲

شهرداری منطقه ۶ تهران در نظر دارد موارد مندرج در جدول زیر را، از طریق برگزاری تشریفات مناقصه / مزایده عمومی به متقاضیان واجد شرایط
واگذار نماید. لذا جهت شرکت در مناقصه / مزایده مذکور از کلیه اشخاص حقوقی جهت ردیف یک و کلیه اشخاص حقیقی (منفرداً) و حقوقی جهت ردیف‌های
دو الی سه دعوت به عمل می‌آید.

الف) سپرده‌ی شرکت در مناقصه / مزایده: متقاضیان می‌توانند مبلغ سپرده را به
صورت نقد و یا ارائه اصل ضمانتنامه صادره از بانکهای معتبر به مبلغ سپرده مذکور
(حدائق دارا) سه ماه اعتبار از تاریخ صدور اقدام نمایند.
ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: محل دریافت، اداره قراردادهای
شهرداری منطقه ۶ تهران واقع در خیابان سید جمال‌الدین اسدآبادی،
میدان سید جمال‌الدین اسدآبادی ساختمانی شماره یک، طبقه سوم و
محل تحویل دبیرخانه مرکزی شهرداری منطقه ۶ تهران واقع در خیابان
سید جمال‌الدین اسدآبادی، میدان سید جمال‌الدین اسدآبادی ساختمان شماره دو،
طبقه همکف می‌باشد.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد / پایه (ریال)	میزان سپرده (ریال)	مدت	شرایط متقاضی
۱	تهیه علام عمودی، تجهیزات ترافیکی جهت نصب در سطح منطقه شش	۲۰/۰۸۶/۳۶/۱۰۰	۶۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۶ ماه	ارائه یک نمونه قرارداد مشابه وثبت‌نام در سامانه تأمین‌کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت از سایت providers.Tehran.ir شهرداری تهران
۲	بهره‌برداری از یک باب مغازه دو دهانه با کاربری نان فانتزی واقع در شهرک والفجر جنب ساختمان شهرداری ناحیه شش	مبلغ پایه کارشناسی سالانه ۳/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۸۰/۰۰۰/۰۰۰	یکساله به شرط تعدد تا دو دوره یکساله جمعاً به مدت سه سال	ثبت‌نام یا وجود نام متقاضی در سامانه تأمین‌کننده کالا و ارائه‌دهندگان خدمت از سایت providers.Tehran.ir شهرداری تهران
۳	بهره‌برداری از یک باب با کاربری نانوايي واقع در بزرگراه کردستان خیابان بیست‌متری دوم جنب بازارچه میوه و تره‌بار در حریم آتوبان حکیم	مبلغ پایه کارشناسی سالانه ۵/۲۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۶۴/۰۰۰/۰۰۰	یکساله به شرط تعدد تا دو دوره یکساله جمعاً به مدت سه سال	سایر شرایط مناقصه در اسناد مزایده درج می‌گردد.

شهرداری منطقه شش