

اینفوگرافیک

جدیدترین میان‌رده شیائومی معرفی می‌شود

شیائومی به‌زودی از جدیدترین گوشی میان‌رده خود با نام P3X رونمایی خواهد کرد. برخی از مشخصات این گوشی را که از تراشه دایمنسیتی ۶۰۰۰ بهره می‌برد، مشاهده می‌فرمایید.

رم حافظه صفحه نمایش دوربین اصلی  
 ۸/۱۶ گیگابایت / ۶۷ اینچ / ۵۰ مگاپیکسل

باتری ۶۰۰۰ میلی‌آمپر ساعت

رزولوشن ۲۴۱۲ × ۱۰۸۰ پیکسل

عکس نوشت



۳ خورشید در آسمان در تصویر بالا، ۳ خورشید در آسمان شمال سوئد دیده می‌شود. ۲ لکه درخشان در دو طرف خورشید، «خورشیدهای کاذب» نام دارند. این پدیده به دلیل حضور بلورهای یخ شش ضلعی در فضای مه‌آلود رخ می‌دهد که نور خورشید را بازتاب می‌دهند و می‌شکنند. خورشید کاذب پدیده‌ای جوی است که معمولاً زمستان در عرض‌های جغرافیایی بالا ظاهر می‌شود. این هاله درخشان زمانی رخ می‌دهد که خورشید نزدیک به افق باشد.

**دستاوردهای قابل دفاع**  
 سیدستار هاشمی، وزیر ارتباطات: با وجود تداوم و تشدید تحریم‌ها، دستاوردهای قابل دفاعی در سفرهای منطقه‌ای و بین‌المللی داشته‌ایم. قراردادهای مهمی با محوریت توسعه همکاری‌ها و تقویت دیپلماسی ارتباطی و فناوری منعقد شده که بیانگر ظرفیت‌های بی‌پدیل و ارزشمند کشور است.

**بهترین برای جست‌وجو در وب**  
 سیم آنتن، مدیرعامل شرکت هوش مصنوعی این‌آی‌آی: چت‌بات ChatGPT 4o درحال حاضر «بسیار خوب» است و در آینده با برخی به‌روزسانی‌ها بهتر هم خواهد شد. باید بگویم که این ابزار بهترین محصول برای جست‌وجو در وب محسوب می‌شود.

# حمام مغزها

مغز انسان در زمان خواب در فرآیند پاکسازی و به‌اصطلاح شسته شدن قرار می‌گیرد



طرح همشهری ایلام غروی

**گزارش** زهرا خلجی روزنامه‌نگار  
 معمولاً اصطلاح «شست‌وشوی مغزی» به‌عنوان اقدامی شوم در نظر گرفته می‌شود که شامل تلاش‌های سیستماتیک برای تغییر ذهن افراد از طریق تکنیک‌های اجباری است، اما سست‌ن مغز همیشه هم چیز بدی نیست. سسال‌های اخیر «شست‌وشوی مغزی» که هنگام خواب اتفاق می‌افتد، از نظر علمی اثبات شده و معنای مثبت‌تری به خود گرفته است که مربوط به سالم نگه‌داشتن مغز انسان و عاری کردن آن از زباله‌های ذهنی است.

**واقعا مغز شسته می‌شود؟**

چرخه طبیعی شست‌وشوی مغز هنگام خواب جریان دارد. چند سال پیش تحقیقی توسط دانشگاه بوستون با عنوان «یا مغز ما در هنگام خواب شسته می‌شود» منتشر شد که نخستین تصاویر از شست‌وشو با مایع مغزی نخاعی در داخل و خارج مغز در هنگام خواب را ثبت کرد. ویلیام کالم، محقق ارشد این مطالعه نوشت: در طول خواب انسان، نیش‌های مایع مغزی نخاعی در سراسر مغز پخش می‌شود. نکته جالب این است که به‌نظر می‌رسد این اتفاق همه مغز را شامل می‌شود، به جز ساقه و مخچه.

**پاک‌شدن مواد سمی**

انسان تقریباً یک‌سوم از عمر خود را در خواب سپری می‌کند، اما بدن در این مدت صرفاً یک «کلید خاموش» را فعال نمی‌کند. به‌ویژه مغز، هنگامی که چراغ‌ها خاموش می‌شوند، فهرستی طولانی از وظایف را انجام می‌دهد. یکی از این وظایف فرآیندی به نام «شست‌وشوی مغزی» است که در آن، سیستم گلیمفاتیک (پاکسازی سموم از مغز) شبکه‌ای پیچیده از عروق، مواد زائد سمی را از مغز پاک می‌کند؛ از جمله پروتئین‌های آمیلوئید-بتا و تاو که با بیماری آلزایمر و دیگر اشکال زوال عقل مرتبط هستند.

**چگونگی عملکرد شست‌وشو**

در مطالعه منتشر شده در ژورنال Cell، هدف محققان یافتن «سپاه‌چاله» یا همان مکتانسیسم گمشده در نحوه عملکرد شست‌وشوی مغز بود. به‌طور مشخص، آنها می‌خواستند دریابند که چگونه مایع مغزی-نخاعی در سیستم گلیمفاتیک جریان دارد و یک چرخه شست‌وشو را تسهیل می‌کند. این مایع شفاف در کنار شریان‌ها حرکت می‌کند و به ششک‌های بین رگ‌های خونی کوچک که وارد مغز می‌شوند نفوذ می‌کند، مواد زائد مولکولی را جذب و سپس آنها را به بخش‌های دیگر بدن منتقل می‌کند تا دفع شوند. این فرآیند برای سلامت مغز بسیار مفید است.

**نقش داروها**

شناسایی چگونگی پاکسازی مغز به کشفی دیگر منجر شد: در آزمایشگاه با مقایسه موش‌هایی که به‌طور طبیعی به خواب رفته و موش‌هایی که «زولپیدم» (داروی آرامبخش رایج) دریافت کرده بودند، نوسانات ریتمیک به‌طور قابل توجهی کاهش یافت و جریان مایع مغزی-نخاعی متوقف شد. این یافته اهمیت دارد چون اولین مدرکی است که نشان می‌دهد سامانه گلیمفاتیک به‌عنوان یک عملکرد نوروبیولوژیکی حیاتی در خواب، توسط یک آرامبخش به‌طور فعال مختل می‌شود.

**خروج مواد زائد**

هنگامی که سطح نوراپی‌نفرین کاهش یافت، رگ‌های خونی شل و دوباره متورم شدند که این امر باعث شد مایع حاوی مواد زائد از مغز خارج شود. این انقباض و انبساط‌های رگ‌های خونی به‌صورت نوسانات ریتمیکی (تقریباً هر ۵۰ ثانیه یک‌بار) اندازه‌گیری می‌شد که اثری شبیه به یک پمپ ایجاد می‌کرد و مایع را در سراسر سیستم گلیمفاتیک در طول خواب به حرکت درمی‌آورد. این فرآیند تاکنون بیشتر در موش‌ها مشاهده شده است، اما محققان می‌گویند که این مشاهدات می‌توانند به فرآیندهای مشابهی در مغز انسان اشاره داشته باشند.

**آگهی مزایده عمومی فروش سهام**  
 شرکت صنعتی و معدنی اپال پارسیان سنگان (سهام خاص)  
 شماره ۱۴۰۳/۰۴

بانک رفاه کارگران در نظر دارد نسبت به فروش ۱۴/۲۵ درصد از سهام شرکت صنعتی و معدنی اپال پارسیان سنگان (سهامی خاص) به تعداد ۵,۵۳۹,۸۳۰,۰۰۰ سهم به ارزش ۱۰۵,۷۷۹,۷۲۹,۹۵۲,۰۰۰ ریال از طریق برگزاری مزایده عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی ذیصلاح اقدام نماید. متقاضیان خرید سهام مزبور می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز پنج‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۲ با در دست داشتن معرفی‌نامه کتبی مشتمل بر درج شماره شناسه ملی (اشخاص حقوقی) به همراه کد ملی (اشخاص حقیقی) در ساعات اداری به اداره سرمایه‌گذاری و امور مجامع شرکت‌ها بانک، به آدرس: تهران، بلوار کشاورز، رو به روی بیمارستان پارس، ساختمان بانک رفاه کارگران، اداره سرمایه‌گذاری و امور مجامع شرکت‌ها بانک مراجعه و اسناد مزایده را دریافت نمایند (شماره‌های تماس: ۰۲۱۴۱۳۷۲۲۸۴ - ۰۲۱۴۱۳۷۲۳۱۰).

**شرایط شرکت در مزایده:**  
 ۱- ارزش پایه معامله و شرایط پرداخت ثمن معامله به شرح جدول ذیل به اطلاع متقاضیان می‌رسد.

نام شرکت	شرکت صنعتی و معدنی اپال پارسیان سنگان (سهامی خاص)
سرمایه ثبت شده	۳۸,۸۷۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
تعداد سهام قابل واگذاری	۵,۵۳۹,۸۳۰,۰۰۰
قیمت پایه کل سهام قابل واگذاری	۱۰۵,۷۷۹,۷۲۹,۹۵۲,۰۰۰
مبلغ سپرده شرکت در مزایده	۱,۰۵۷,۷۹۷,۲۹۹,۵۲۰
شرایط واگذاری <sup>(۱)</sup>	۱۰٪ نقد (حصه نقدی) و الباقی اقساط ۶ ماهه طی ۵ سال با نرخ سود ۲۳ درصد سالانه

<sup>(۱)</sup> قیمت اعلامی، قیمت پایه بوده و اولویت واگذاری به ترتیب:  
 ۱- با خریدارانی است که متقاضی خرید نقدی بوده و قیمتی بالاتر از قیمت پایه را پیشنهاد نمایند.  
 ۲- با خریدارانی است که حصه نقدی بیشتر و قیمتی بالاتر از قیمت پایه را پیشنهاد نمایند.

- سپرده شرکت در مزایده معادل ۱۰ درصد ارزش حصه نقدی ثمن معامله می‌باشد که می‌بایستی بصورت وجه نقد واریزی به حساب شماره ۱۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ به نام اداره حسابداری نزد شعبه پردیس بانک رفاه کارگران یا ضمانتنامه بانکی معتبر، غیر از بانک رفاه کارگران با اعتبار سه ماهه بصورت عندالمطالبه قابل تمدید و بی قید و شرط ارائه گردد. حق فروشنده جهت بررسی، قبول یا رد و درخواست اصلاح متن ضمانتنامه در مهلت محدود، محفوظ و متقاضی مکلف به رعایت آن است.
- متقاضیان می‌بایست پیشنهادات خود را نسبت به کل سهام عرضه شده، حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۴ به نشانی اعلام شده فوق تحویل و رسید دریافت نمایند. بدهی است به پیشنهاداتی که بعد از موعد مقرر واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- شرکت در مزایده به معنی اطلاع و آگاهی کامل متقاضی نسبت به شرایط شرکت بوده و خریدار با شرکت در مزایده کلیه اختیارات خصوصاً خیار غبن ولو قاضح را از سوی خود سلب و اسقاط می‌نماید.
- چنانچه برنده مزایده ظرف مهلت مقرر از تاریخ ابلاغ توسط مزایده‌گذار نسبت به امضای قرارداد تدوین شده توسط حوزه حقوقی بانک و پرداخت بخش نقدی ثمن معامله و ارائه اسناد تضمین اقدام نماید، هیچگونه ادعایی نسبت به سپرده شرکت در مزایده نخواهد داشت و مزایده‌گذار می‌تواند ضمانت نامه بانکی ارائه شده را به نفع خود ضبط نماید.
- پاکت‌های مزایده در ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۸ در سالن جلسات بانک واقع در تهران، خیابان ولیعصر (عج)، نرسیده به میدان ونک، ساختمان بانک رفاه کارگران مفتوح خواهد گردید. حضور پیشنهاد دهندگان یا نماینده قانونی آنان در جلسه با ارائه مدارک شناسایی یا معرفی نامه معتبر، مجاز می‌باشد. در جلسه مزبور صرفاً خریداران حائز رتبه‌های اول و دوم معرفی گردیده و برنده نهایی متعاقباً اعلام خواهد شد.
- استرداد سپرده شرکت در مزایده برنده دوم (وجه نقد/ضمانتنامه بانکی معتبر-وقف بند ۲) منوط به انعقاد قرارداد و تسویه کامل بخش نقدی ثمن معامله و دریافت اسناد تضمین از برنده اول مزایده می‌باشد. سپرده شرکت در مزایده سایر مزایده‌گران پس از برگزاری جلسه مزایده مسترد می‌گردد.
- فروشنده در رد یا قبول هر یک از/کلیه پیشنهادات واصله مختار است.

**مزایده اجاره تاسیسات و انبار غیر مسقف**  
 شرکت پرسی ایران گاز در نظر دارد تاسیسات های شارژ سیلندر گاز مایع و همچنین انبار های غیر مسقف خود را به شرح زیر به متقاضیان دارای شرایط در قالب قرارداد های اجاره واگذار نماید.

نام	نام نماینده	تلفن همراه	موضوع اجاره
ملایر	المانسی راد	۰۹۱۱۴۶۵۳۱۶۵	عملیات اجرایی شارژ کپسول گاز مایع در اوزان مختلف
سمنان	شاهی مقدم	۰۹۱۲۸۳۰۵۰۰۱	
شادآباد	داریوش محمدی	۰۹۱۲۲۴۰۱۸۷۷	اجاره انبار غیر مسقف با متر از مشخص
بسیج اصفهان	کرباسیون	۰۹۱۶۱۱۶۶۶۰۴	

متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر به مدت ۱۰ روز پیشنهادات خود را به شرکت ارائه نمایند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اوراق و شرایط شرکت در مزایده به وبسایت شرکت به آدرس [www.persiiranqas.ir](http://www.persiiranqas.ir) یا تاسیسات های مذکور مراجعه نمایند.  
**روابط عمومی شرکت پرسی ایران گاز**

**آگهی مناقصه عمومی شماره آگهی ۴۰۳/م/۶۰**  
 سازمان ورزش شهرداری تهران در نظر دارد اجرای موارد ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آورد، جهت دریافت اسناد مناقصه به امور قراردادهای سازمان ورزش واقع در خیابان آزادی - تقاطع یادگار امام - کوچه مشغوف - سازمان ورزش شهرداری تهران - طبقه سوم امور قراردادهای مراجعه نمایند. جهت دریافت اسناد داشتن فلیش الزامی می‌باشد.

موضوع پروژه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط متقاضی	مدت انجام خدمات	مهلت دریافت و تحویل اسناد	تاریخ جلسه بازگشایی پاکت
امور مربوط به خدمات آموزشی (مربیان)	۱,۱۸۶,۸۷۶,۵۴۱,۷۲۲	۵۹,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	شرکت کنندگان می‌بایست برابر شرایط خصوصی دارای شرایط مرتبط با موضوع مناقصه باشند. کلیه متقاضیان بایستی گواهی امضاء تأیید شده در دفتر اسناد رسمی برای صاحبان امضاء، تعهد آورده به همراه سایر اسناد در پاکت الف ارائه نمایند. ارائه کپی برابر اصل گواهی تعیین صلاحیت خدماتی دارای اعتبار از وزارت تعاون - کار و رفاه اجتماعی و یا تأییدیه شرکت در مناقصه و همچنین دارا بودن اساسنامه مرتبط با موضوع مناقصه، ارائه آگهی تاسیس، ارائه روزنامه رسمی و آخرین تغییرات ثبت شده شرکت - دارا بودن حداقل دو نمونه قرارداد مشابه (مرتبط با موضوع مناقصه) با ارائه گواهی حسن انجام کار قراردادهای مربوطه با سازمان ورزش و یا شهرداری تهران - ارائه گواهی ثبت نام در سامانه ثنا - ثبت نام در سامانه ارائه دهندگان کالا و خدمات شهرداری تهران - شرکت های حقوقی ثبت استان تهران و مجوزهای مربوطه استان تهران - عدم پذیرش کنسرسیوم شرکت ها - فرمت تأیید شده اداره HSE سازمان ورزش شهرداری تهران.	۱۲ ماه	از تاریخ چاپ آگهی به مدت ۱۰ روز	۱۴۰۳/۱۲/۱۱ ساعت ۱۰:۰۰ در محل سالن جلسات، طبقه چهارم

(الف) شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: پرداخت مبالغ برابر جدول فوق به حساب شماره ۱۰۰۱۵۱۵۱۵۰۸ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد: ۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران (فیش نقدی ۳ برگی) یا ضمانتنامه معتبر بانکی در وجه سازمان ورزش شهرداری تهران از بانکهای معتبر استان تهران با حداقل اعتبار سه ماهه نوع اعتبار: نقدی.  
 (ب) 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.

**کودکان از زامی آموزش**  
**از خط‌کشی عابر پیاده عبور کنیم**