



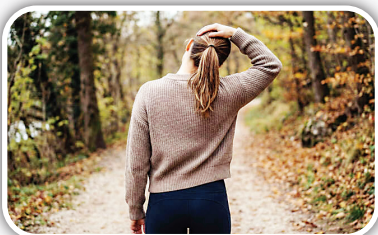
■ صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
■ مدیر مسئول: محسن مهدیان
■ سردبیر: دانیال معمار
■ دبیر تحریریه: علی عمادی، شاهین امین
■ شورای فرهنگی: مدیر فنی: حامد یزدانی
■ معاونان سردبیر: مدیر هنری: مهدی سلامی
■ دبیر عکس: امیر پناهیور

■ سرزمین من: مدیر: سیده زهرا عباسی
■ دبیر: زهرا ربیعی
■ تندرستی: مدیر: جواد نصرتی
■ دبیر: مریم سرخوش
■ سرخ: مدیر: جواد عزیزی
■ دبیر: محمد جعفری
■ دانستیه: مدیر: ساسان شادمان
■ دبیر: زهرا خاجی
■ محله: دبیر: زکریه سعیدی

■ سرمدیر آنلاین: سید مجتبی صادقی
■ معاونان آنلاین: کامران یارچی، حامد فوقانی
■ مدیر محتوای تلویزیون: محمد علی مقدسیان
■ مدیر چند رسانه‌ای: زهرا اسادات بهشتی
■ مدیر پخش زنده: امیر حسین محمد دوست
■ مدیر تولید تلویزیون: الهه سادات بهشتی
■ مدیر فضای مجازی: محمد حسین امیری

سُوژه روز

قولنج در دسر ساز



کایلین فلتهاگسر، زن جوانی اهل آمریکا، پس از ترک فروشگاه، در مسیر بازگشت به خانه دچار سر درد شد. برای کاهش تنش، گردن خود را به سمت راست چرخاند تا به قول معروف قولنج گردنش را بشکند؛ رفتاری که پس از روزهای کاری طولانی برایش عادت شده بود. اما این بار، بلافاصله پس از شنیدن صدای ترق، دردی تیز در گردنش احساس کرد. با وجود تداوم درد در روزهای بعد، او تنها به مصرف مسکن‌های معمولی بسنده کرد و به پزشک مراجعه نکرد. این درد غیر عادی بود و طی چند روز آینده نیز از بین نرفت. با این حال، کایلین تنها به مصرف داروهای مسکن بدون نسخه اکتفا کرد و به پزشک مراجعه نکرد. ۵ روز بعد، زمانی که در آشپزخانه مشغول آماده شدن برای رفتن به یک قرار ملاقات بود، ناگهان نوری شدید از چشم راستش عبور کرد و بینایی‌اش را از دست داد. با اینکه پس از ۱۵ دقیقه بینایی‌اش بازگشت، او این اتفاق را هم جدی نگرفت.

اما کمی بعد، سمت راست بدنش دچار گزگز و بی حسی شد و زمانی که نتوانست کلمات را به درستی ادا کند و فقط صداهای نامفهوم در دهانش خارج شد، متوجه شد که مشکلی جدی وجود دارد. همسرش بلافاصله او را به بیمارستان رساند. در بیمارستان، اسکن مغزی نشان داد که او دچار سکته مغزی شده است. پزشکان پس از بررسی علائم و صحبت با او دریافتند که شکستن قولنج گردن باعث پارگی یکی از شریان‌های گردنی‌اش و این پارگی منجر به تشکیل لخته خون و در نهایت سکته شده است. خوشبختانه لخته به سرعت حل شد و نیازی به جراحی نبود. کایلین اکنون بهبود کامل یافته، اما این تجربه دیدگاه او را نسبت به بدنش تغییر داده است. پزشکان هشدار می‌دهند که گردن ناحیه‌ای بسیار حساس است و حتی حرکات ساده‌ای مانند چرخاندن ناگهانی سر می‌تواند پیامدهای خطرناکی مانند سکته را به دنبال داشته باشد.

دور دنیا

یک سال انزوا



مردی ۴۹ ساله به نام «اسکیپ بویس» تصمیم گرفته است به مدت یک سال کامل خود را در اتاق خوابش حبس کند تا سبک زندگی‌اش را بهبود بخشد. او در ۱۰ ژانویه، پس از خداحافظی با همسر و دخترش، وارد اتاق شد، در اقل و پروژهای به نام «یک سال انزوا» آغاز کرد. او قصد دارد ۳۶۵ روز در این اتاق بماند و ماجراهای روزها و شب‌هایش را تمام مدت به صورت زنده در یکی از شبکه‌های اجتماعی پخش کند. او می‌گوید: «قوانین ساده‌اند: از اتاق خارج نمی‌شوم و پخش زنده ۲۴ ساعته فعال می‌ماند. هیچ سرگرمی یا تعامل برنامه‌ریزی نشده‌ای از بیرون وارد نمی‌شود، یعنی هر آنچه رخ می‌دهد برای بینندگان قابل مشاهده است. من در همین اتاق زندگی می‌کنم، می‌خواهم، ورزش می‌کنم، مطالعه می‌کنم و می‌نویسم و تمام وقتم را در این فضا می‌گذرانم.» اسکیپ ادعا می‌کند که اتاقش از بقیه خانه جداسخت و همه امکانات لازم برای زندگی مستقل را دارد: حمام، دوش، وان، یک باشگاه خانگی ساده، کمدها و تجهیزات پخش زنده. او می‌گوید: «پخش زنده باعث می‌شود نتوانم بی‌سر و صدا پروژه را رها کنم یا بعداً داستان را تغییر دهم. این کار روند را صافانه نگه می‌دارد.» دلیل این تصمیم به گفته خودش، ایجاد تغییر مثبت در سبک زندگی‌اش است. او می‌خواهد با دوری از محرک‌های بیرونی، عادت‌های بد را ترک و عادت‌های سالم را جایگزین کند. او می‌گوید: «این کار برای جلب توجه نیست. می‌خواهم محیطی کنترل شده ایجاد کنم تا از محرک‌های دائمی فاصله بگیرم، انضباط را بازسازی کنم و عادت‌هایی حول سلامت، تمرکز و مسئولیت‌پذیری بسازم.»

روایت زنانه از زمستان ۵۷

باز خوانی نقش آفرینی زنان در پیروزی انقلاب اسلامی از دریچه دوربین عکاسان خبری

تاریخ اغلب صدایی بم و مردانه دارد؛ پر از فریادهای خشن و گام‌های سنگین چکمه پوشسان. اما اگر لنز دوربین‌ها را کمی بچرخانیم، اگر گوش‌مان را به لایه‌های زیرین هیاهوهای بهمن ۵۷ ببسیاریم، صدای دیگری می‌شنویم؛ صدایی که از پوستی خانه‌ها بیرون زدو آسفالات خیابان‌های تهران را تسخیر کرد. گزارش تصویری پیش‌رو، تلاشی است برای باز خوانی همین حضور؛ حضوری که کلیشه‌های رایج از «زن ایرانی» را در زمستان آن سال درهم شکست؛ زنانی که نوزادانشان را در یک دست و پلاکارد های اعتراض را در دست دیگر داشتند؛ زنانی که

اگر زن‌ها دل در گرو انقلاب نداشتند...

رهبر معظم انقلاب در تحلیلی عمیق از چرایی پیروزی انقلاب اسلامی، بر نقش محوری و غیر قابل انکار زنان تأکید ویژه‌ای دارند. ایشان در دیدار با جمعی از پرستاران (۲۲ آبان ۱۳۷۰) با حقیقتی را بیان کردند که تصاویر پیش‌رو، سندی زنده بر آن است: «اگر زن‌ها به انقلاب نپیوسته بودند، انقلاب پیروز نمی‌شد. جوان‌ها از خانه برای پیوستن به صفوف انقلاب بیرون نمی‌آمدند؛ مادرها نشان نمی‌گذاشتند یا حداقل آنها را تشویق نمی‌کردند. اگر زن‌ها دل در گرو انقلاب نداشتند، مردها این جور آزادانه در صفوف انقلاب جانفشانی نمی‌کردند.»



صفوف به هم پیوسته زنان با تصاویری از امام خمینی (ره)؛ نگاه‌های نافذ و استواری که گویای بیعت قاطعانه با آرمان‌های انقلاب در روزهای سرنوشت‌ساز است.



دریایی خروشان از جمعیت بانوان انقلابی؛ اجتماعی عظیم و فشرده که با پلاکاردهای اعتراضی، اراده پولادین خود را برای تغییر سرنوشت کشور فریاد زدند.



ایستادگی در سرمای زمستان ۵۷؛ مادرانی که کودکان خود را در آغوش فشرده و به خیابان‌ها آمده‌اند تا تاریخ این سرزمین را رقم بزنند.



نگاه نافذ و معصومانه دختری جوان که با نام پناهنده‌نگار انقلاب در پس‌زمینه کره خورده؛ نمادی از امید نسل فردا به آینده‌ای روشن.



سمل خروشان بانوان و حمل بار چمن‌نوشته‌های انقلابی در خیابان‌ها، گامی استوار و منظم در مسیر تاریخ‌سازی و ثبت حماسه‌ای بزرگ در دفتر خاطرات انقلاب.



خروش مادران و دختران این سرزمین؛ زنانی که با کودکان خردسال در آغوش، شجاعانه به نیروی پیشران و قلب تپنده تظاهرات مردمی تبدیل شدند.



فریاد آزادی در سایه پرچ آزادی؛ خروش زن و مرد در کنار هم، تصویری ماندگار و بی‌نظیر از وحدت کلمه و شادی پیروزی را به ساخت.



پشتیبانی در دل میدان نبرد؛ حضور مؤثر زنان در مدیریت و توزیع مهمات که نظم و اراده تشکیلات مردمی را به رخ می‌کشید.



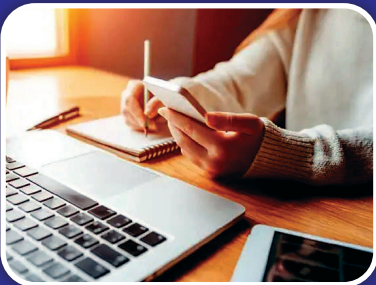
قایی متفاوت از زنان انقلابی؛ آنان که چادر را با سلاح در آمیختند تا در روزهای برانتهاب، پس از پیروزی پاسدار امنیت و دستاوردهای نهضت باشند.



حضور مصمم زنان و کودکان در کف خیابان‌ها؛ قایی ماندگار از همراهی نسل‌ها و حمل تصویر رهبر انقلاب که نماد همبستگی ملی بود.

دنیای روان

قرض گرفتن هوش به قیمت کردن شدن



بیش از ۳۰ سال از توفانی که چت‌جی‌بی تی در دنیای فناوری به پا کرد، می‌گذرد؛ توفانی که خیلی زود با ظهور رقاباتی چون جیمینای، گوگل و الکسا پلاس به سونامی همه‌گیر تبدیل شد. اما حالا که گرد و خاک هیجان اولیه فرونشسته، تحقیقات علمی جدید روی تارک این دستیاران هوشمند را نشان می‌دهند: هزینه‌ای که نه‌از جیب، بلکه از مغز پرداخت می‌شود.

مطالعه جنجالی دانشگاه ام‌ای تی در اواسط سال ۲۰۲۵ اصطلاح جدیدی را وارد ادبیات علمی کرد: «بدهی شناختی». پژوهشگران با بررسی نوار مغزی ۳ گروه از داوطلبان دریافتند کسانی که برای حل مسائل به هوش مصنوعی تکیه می‌کنند کمترین میزان «اتصال عصبی» را دارند. به بیان ساده، مغز وقتی چالشی را به هوش مصنوعی می‌سپارد عملاً خاموش می‌شود. نتیجه این اتفاق در یک بازه ۴ ماهه افت محسوس عملکرد عصبی، کلامی و رفتاری کاربران بود.

دکتر بری‌ان استون، دانشسپار روانشناسی شناختی معتقد است که «راحتی» دشمن یادگیری است. او می‌گوید: «اصطکاک و تلاش ذهنی برای یادگیری حیاتی است.» وقتی هوش مصنوعی این اصطکاک را حذف می‌کند، خلاقیت و حافظه قربانی می‌شوند. اعتراضات یک دانشجوی دکتری در دهلی که می‌گوید: «بدون هوش مصنوعی احساس معلولیت می‌کنم و اشتیاق خلاقیتم را از دست داده‌ام»، گواهی تلخ بر این مدعاست. اگر چه پژوهش دانشگاه لنکستر نشان داده که این ابزارها لزوماً نمره‌های نهایی دانشجویان را تغییر نداده‌اند، اما زنگ خطر اصلی جای دیگری است: حذف تعامل انسانی و جایگزینی آن با پاسخ‌های ماشینی.

عکس خانه

شاهکار زمستان در بام کردستان



این روزها طبیعت خشن و در عین حال افسونگر کردستان رکودی کم‌نظیر به نام خود ثبت کرده است. گذرگاه سخت‌عبور «ژالانه» که دروازه ورود به منطقه تاریخی و کوهستانی هورامان محسوب می‌شود، اکنون در حصار ی از دیوارهای عظیم یخی قرار گرفته است. نزولات جوی اخیر چهره‌ای متفاوت به این جاده کوهستانی بخشیده و آن را به دالانی سفیدمیدل کرده که عبور از میان آن حسی آمیخته با دلپره و تحسین را برمی‌انگیزد.

تصاویری که اخیراً از این گردنه مرتفع در فضای مجازی پربازدید شده گویای همه چیز است: دیوارهایی که براساس مشاهدات عینی و پایش‌های میدانی، ارتفاع آنها در نقاطی به عدد حیرت‌انگیز ۶متر می‌رسد. این حجم از انباشته برف که طی سال‌های اخیر وضعیتی تقریباً بی‌سابقه محسوب می‌شود، قامت انسان را در برابر عظمت کوهستان ناچیز جلوه می‌دهد. تلاش شبانه‌روزی راهداران برای بازگشایی و پاکسازی مسیر موجب شده که تردد کنندگان هنگام عبور، خود را در میان دره‌ای دستکند از برف ببینند. این وضعیت استثنایی در ژالانه اکنون به سوژه‌ای داغ تبدیل شده و روایتی تصویری از یک زمستان واقعی و پر قدرت را در غرب کشور به نمایش گذاشته است.

آگهی نوبت دوم مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به شماره ۰۴-۱۱۰۰۱

شرکتی در نظر دارد تعداد ۲۵ نفر نیرو جهت اخذ خدمات نظافتی و پذیرایی را از طریق شرکت‌های واجد شرایط تأمین نماید.

محل و زمان دریافت اسناد: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، نبش خیابان شهدای ژاندارمری، پلاک ۵۶، طبقه سوم، از تاریخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۴ لغایت ۱۴۰۴/۱۱/۳۰

زمان تحویل پاکات و اعلام پیشنهاد قیمت: حداکثر تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۴

زمان گشایش پاکات پیشنهاد قیمت: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ ساعت ۱۰ صبح

مناقضیان دارای شرایط با شماره‌های ۰۹۳۶۴۷۹۲۶ و ۰۹۱۲۰۲۷۸۱۹۴ تماس حاصل فرمایند.

دیده‌شوید در مترو

تلیفات محیطی ایستگاه‌های مترو
تلیفات بدنه قطار
تلیفات درون واگن‌ها

پذیرش آگهی ۱۸۱۹

اهدای خون = اهدای زندگی

هدیه‌ای که می‌تواند زندگی را نجات دهد.