قدس

ولادت شیخ مفید در سال ۳۳۶ق

محمد بن محمد بن نعمان معروف به «شیخ‌مفید» متکلم و فقیه بزرگ شیعه امامیه در قرن‌های چهارم و پنجم قمری بود که با تدوین دانش «اصول فقه» روشی جدید در اجتهاد فقهی ارائه داد که راه میانه‌ای در جهان اسلام بود. شیخ‌مفید بزرگ‌ترین شاگرد «شیخ‌صدوق» بود و خودش شاگردان بزرگی تربیت کرد. «شیخ توسی»، «سیدمرتضی»، «سیدرضی» و «نجاشی» از شاگردان معروف او هستند. آثار شیخ‌مفید قرن‌هاست چراغ راه دانشمندان و اندیشمندان شیعه است.

اوقات شرعی به افق مشهد

اذان ظهر	غروب خورشید
۱۱/۲۹	۱۸/۴۳
اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۱۹/۰۴	۲۲/۳۷
اذان صبح فردا	طلوع فردا
۲/۳۱	۴/۱۶

اوقات شرعی به افق تهران

اذان ظهر	غروب خورشید
۱۲/۰۲	۱۹/۱۴
اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۱۹/۳۵	۲۳/۱۰
اذان صبح فردا	طلوع فردا
۳/۰۶	۴/۵۰

صاحب امتیاز:
مؤسسه فرهنگی قدس
وابسته به آستان قدس رضوی

مدیرعامل و مدیرمسئول:
علی یعقوبی

ارتباطات مردمی:	۳۷۶۱۰۰۸۶ (۰۵۱)
امور مشترکین:	۳۷۶۱۸۰۴۴-۵ (۰۵۱)
روابط عمومی:	۳۷۶۶۲۵۸۷ (۰۵۱)
نمابر سردبیر:	۳۷۶۱۰۰۸۷ - ۳۷۶۸۴۰۰۴ (۰۵۱)
سازمان آگهی‌ها:	۳۷۶۲۸۲۰۵ - ۳۷۰۸۸ (۰۵۱)
	فاکس: ۳۷۶۱۰۰۸۵ (۰۵۱)
سفارشات چاپی:	۳۷۶۷۶۵۹۶ (۰۵۱)
چاپ مشهد:	مجتمع چاپ و نشر قدس
چاپ همزمان تهران:	چاپخانه جام‌جم

آدرس دفتر مرکزی مشهد:
بولوار سجاد، نبش سجاد ۱
صندوق پستی: ۵۷۷ - ۹۱۷۳۵
تلفن: ۱۴- ۳۷۶۸۵۰۱۱ (۰۵۱)
دفتر تهران:
بولوارکشاورز، حد فاصل کارگر و جمالزاده، شماره ۳۳۶
تلفن: ۶۶۹۳۷۵۷۵ (۰۲۱)
نمابر: (داخلی۲۲۶) ۶۶۴۳۰۱۲۲ (۰۲۱)
پیامک: ۳۰۰۰۴۵۶۷

آیا انجام همزمان چند کار توانایی خوبی است؟

یک دست و چند هندوانه

حوالی امروز | شاید این روزها و با زیاد شدن مشغله‌های زندگی، آدم‌هایی که همزمان می‌توانند روی انجام چند کار متمرکز شوند، جالب و توانمند به نظر برسند، اما پژوهش‌های علمی نشان می‌دهند قدیمی‌ها بیراه نمی‌گفتند که با یک دست دو یا چند هندوانه برداشتن کار عاقلانه‌ای نیست. در این باره بخش‌هایی از یک مطلب را با ترجمه «امیرمحمد سلطان‌پور» بخوانید:

اگر در حین خواندن این مطلب روی گوشی، همزمان غذا هم می‌خورید، دست از این کار بردارید. یا اول ناهار خود را تمام کنید یا اینکه قاشق و چنگال را کنار بگذارید. چون انجام یک کار در زمان خودش می‌تواند کلید دستیابی به زندگی شادتر و سالم‌تر باشد و حتی می‌گویند اگر به دنبال کم کردن اضافه‌وزن خود هستید، این کار به شما کمک می‌کند.

توانایی انجام چند کار به صورت همزمان همیشه به شکلی اغراق‌آمیز مورد تحسین قرار گرفته است. اما تحقیقات اندیشکده Onward درباره علل افزایش تعداد افرادی که مدام احساس خستگی و فرسودگی می‌کنند، نشان می‌دهد ما با این روش داریم روی خودمان فشار بیش از حد می‌آوریم.

انسان‌های امروزی ۳۰ دقیقه در روز بیشتر از انسان‌های ۵۰ سال پیش می‌خوابند. میزان ساعات کاری آن‌ها هم نسبت به گذشته کاهش یافته، با این حال احساس فرسودگی شغلی همچنان در بسیاری از افراد وجود دارد. مقصر احتمالی این اتفاق تلفن‌های همراه ما هستند. تحقیقات نشان می‌دهند تلفن‌های همراه به شکل فزاینده‌ای مرزهای بین کار و اوقات فراغت را محو کرده‌اند و این یکی از دلایل اصلی خستگی دائمی شماست.

پژوهش‌ها همچنین ثابت کرده‌اند افرادی که چند کار را به صورت همزمان انجام می‌دهند به راحتی حواسشان پرت می‌شود، بهره‌وری کمتری دارند، در آزمون‌ها نمره کمتری می‌گیرند و خطاهای بیشتری نیز مرتکب می‌شوند. یک پزشک و متخصص مغز و اعصاب در این باره می‌گوید: «وقتی افراد چند کار را به صورت همزمان انجام می‌دهند، معمولاً توجه را از یک کار به کار دیگر تغییر می‌دهند که این می‌تواند برای مغز خسته‌کننده و ناکارآمد باشد».

یک عصب‌شناس و درمانگر هم می‌گوید: «اینکه بگوییم انسان‌ها اصلاً نباید چند کار را به صورت همزمان انجام دهند اشتباه است، چون با همین توانایی است که ما می‌توانیم در حین رانندگی با یکدیگر صحبت کنیم یا موقع پختن غذا مراقب کودکمان هم باشیم. اما برای کارهایی که نیاز به توجه و تمرکز آگاهانه‌تری دارند، با انجام همزمان چند کار، سطح عملکرد ما کاهش می‌یابد».

تحقیقات اخیر نشان داده میزان استرس هم در این صورت بیشتر می‌شود و این استرس می‌تواند مغز را بیش از حد تحریک کند و سبب ایجاد مه ذهنی یا تفکر درهم و برهم شود. افرادی که به طور مکرر چند کار را انجام می‌دهند، نسبت به افرادی که کمتر ممکن است چند کار را با هم انجام دهند، سطح چربی بدنی و شاخص توده بدنی بالاتری دارند.

راه‌های پرهیز از این چندکاره بودن نخست این است که در خانه گوشی همراهتان را دور از دسترس و در اتاق دیگری قرار دهید. اگر برای کارتان از رایانه استفاده می‌کنید، رسانه‌های اجتماعی، اخبار، ایمیل‌ها و... را بی‌خیال شوید و فقط همان یک کار را انجام دهید. شلوغی اطرافتان را کاهش دهید. زمان انجام کارتان را محدود و مشخص کنید. برای هر یک از کارهایتان زمان‌بندی و اولویت‌بندی خاص مشخص کنید.

تحلیل و ته‌دیگ

«کُدان» بهتر است یا «وی ای آر»؟

م.ظرافتی | امروز قرار است در دیدار فینال جام حذفی، علاوه بر داوران مرسوم، داوران نامرسوم هم پشت دروازه برای کمک به داور وسط حضور داشته باشند.

لابد شما فکر می‌کنید چون مسئولان ما عادت دارند مشکلات پیش رویشان را نه از راه اصولی بلکه همین جور فوری فوتی، موقتی، «ببینیم چطور می‌شه و بماند برای سال بعد» حل کنند، فلذا تصمیم گرفته‌اند فناوری «وی ای آر» را همچنان بیخیال شده و عوض نشاندن چند تا داور نامحسوس توی اتاق مخصوص ، دو کمک داور نامرسوم و البته محسوس یا همان «کدان» که توی تیتر مطلب گفتیم را بگذارند پشت دروازه، بلکه دهان منتقدان به داوری را فعلاً ببندند.

■ ته‌دیگ

برخلاف تصور شما و با عنایت به اینکه توی مملکت ما همه چیز معمولاً پشت پرده دارد، بررسی‌های میدانی کارشناسان این ستون درباره پشت پرده ماجرا نشان میدهد مسئولان ورزش ما اصلاً نمیخواهند یک فقره مشکل داوری در فوتبال را حل کنند! چون اولاً اگر این مشکل را حل کنند نوبت به حل مشکل بعدی، بعدی‌تر، بعد از بعدی‌تر... الی آخر می‌رسد و این بندگان خدا باید همه کار و زندگیشان را ول کنند و فقط مشکلات را حل کنند. ثانیاً مشکلات فوتبال ما جوری به هم تنیده و توی هم رفته است که نمی‌شود بی‌گدار به آب زد و یک مسئول بر فرض مشکل قلبی بالقوه هم نداشته باشد که سر بزنگاه بابتش استعفا دهد، تا بیاید ابروی فوتبال را درست کند، دستش بی‌هوا می‌خورد به جای دیگر و زبانم لال چشم فوتبالمان کور و یا عضو دیگرش ناقص می‌شود!

یعنی مثلاً برای حل مشکل داوری، نمی‌شود همین جور یلخی وار رفت و «وی ای آر» آورد و نصب کرد. اول باید فرهنگ مسئولان، فرهنگ داوری، فرهنگ تماشاگران فوتبال، فرهنگ گزارشگران و مجریان را اصلاح و بعد داور تربیت کرد و هزار جور کار دیگر کرد. تازه آن وقت مسئله تحریم‌ها مطرح می‌شود که اجازه حل مشکلات را به هیچ‌کس نمی‌دهد... همکارانم اشاره می‌کنند که: «چرا مطلب رو این‌قدر می‌پیچونی؟ یه دفه بگو مسئولان ما در هیچ زمینه‌ای نمی تونن مشکلات رو حل کنن»... حرف‌های همکاران من را جدی نگیرید. این‌ها تا نان ما و این ستون را آجر نکنند دست بردار نیستند!

گوشه و کنار جهان

خرابکاری در کار نبود

در خبرهای دو، سه روز پیش خواندید و شنیدید که رنگ آب‌های کانال معروف شهر ونیز که خیلی از بناهای دیدنی و تاریخی در کنار آن ساخته شده و ونیز را به شهر روی آب تبدیل کرده، یکباره به رنگ سبز فلورسنتی درآمده است. از همان روزهای اول هم پلیس و برخی‌های دیگر احتمال دادند این ماجرا یک خرابکاری محیط زیستی باشد. حالا خوشبختانه معلوم شده ماجرا چیز دیگری است. تجزیه و تحلیل‌ها نشان داد عامل این رنگ سبز وجود فلورسین در نمونه‌های گرفته‌شده است که برای آزمایش پیشگیری از آلودگی و حفاظت از محیط زیست انجام شده است.

ژن تصمیم‌گیری کشف شد

در مورد انسان‌ها معلوم نیست، اما پژوهشگران آمریکایی در بررسی روی موش‌ها دریافتند یک ژن ویژه در تصمیم‌گیری نقش دارد. این پژوهش نشان داد موش‌ها هنگام جست‌وجوی غذا، به جای ماندن در مکان‌های سرشار از غذا، بارها از یک مکان خالی بازدید می‌کنند. براساس این پژوهش، موش‌ها برای گرفتن برخی تصمیم‌ها تنظیم شده‌اند. این پژوهش می‌تواند دری را به روی یک حوزه جدید به نام «ژنتیک تصمیم‌گیری» باز کند که تأثیر ژنتیک را بر تصمیم‌گیری، احتمالاً حتی در انسان‌ها مورد بررسی قرار می‌دهد. خلاصه اینکه ممکن است ما انسان‌ها هم تصمیمات ناجورمان زیر سر همین ژن باشد.

سازمان عمران و نگهداری حرم مطهر رضوی در نظر دارد

آگهی مناقصه

اجرای عملیات تاسیسات آتش نشانی و اطفاء حریق زیرگذر و پارکینگ مجموعه حرم مطهر حضرت رضا علیه السلام شامل : کلیه اقدامات مورد نیاز از قبیل : تهیه مصالح مصرفی ، تامین ماشین آلات ، تجهیزات و ابزار و وسایل کار ، تجهیز و برچیدن کارگاه و غیره طبق نقشه ها و مشخصات ارائه شده (برابر مستندات پیوست و بصورت فهرست بهایی) را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید لذا متقاضیان می توانند تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۱ ضمن هماهنگی با دبیرخانه سازمان (تلفن : ۳۱۳۰۵۲۴۳-۰۵۱) و مراجعه حضوری به نشانی : مشهد - خیابان شهید اندرزگو - ورودی باب الجواد حرم مطهر رضوی - طبقه فوقانی فروشگاه رضوی واحد دبیرخانه نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند .

سازمان عمران و نگهداری حرم مطهر رضوی

۴۰۲۰۳۱۲۸

مناقصه عمومی یک مرحله ای ارائه خدمات ترابری
شرکت تولید نیروی برق تهران

شرکت تولید نیروی برق تهران
برق تهران
(سهامی عام)

شرکت تولید نیروی برق تهران در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای جهت خرید خدمات ترابری شرکت تولید نیروی برق تهران به شماره۱۴۰۲/۰۴/م.ن و شماره فراخوان ۲۰۰۲۰۰۱۴۶۸۰۰۰۰۰۵ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکات از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. تضمین شرکت در مناقصه به صورت ضمانتنامه بانکی و معادل ۸۶۵,۰۰۰,۰۰۰ریال ارائه گردد.

تاریخ انتشار فراخوان در سامانه ساعت ۸:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ می‌باشد.
مهلت دریافت اسناد: از ساعت ۸:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ تا ساعت ۱۶:۰۰ روز پنجشنبه مورخ۱۴۰۲/۰۳/۱۸
مهلت ارسال پیشنهاد: از ساعت ۰۸:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰ تا ساعت ۱۶:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۸
زمان بازگشایی پاکات پیشنهاد: روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۹ ساعت ۸ صبح
زمان اعتبار پیشنهاد: ۲۹ /۱۴۰۲/۰۶
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گذار: آدرس: تهران، ستارخان، برق آلستوم، نبش جهانی نسب، نیروگاه طرشت، شرکت تولید نیروی برق تهران.
تلفن: ۴۴۳۸۸۰۰۳-۰۲۱
شناسه آگهی ۱۵۰۶۰۲۳ م الف۸۹۵

۴۰۲۰۳۱۳۳

آگهی فراخوان
سازمان عمران و نگهداری حرم مطهر رضوی در نظر دارد

جهت عملیات اجرایی تاسیسات برق و مکانیک ۲۲ دستگاه هوارسان شامل موارد :کانال کشی ، لوله کشی ، نصب و راه اندازی سیستم ها و تابلوهای قدرت و فرمان پروژه بهسازی پشت بام های مجموعه حرم مطهرحضرت رضا (ع) بر مبنای فهرست بهای پایه سال ۱۴۰۲ سازمان برنامه و بودجه و بر اساس آیین نامه ارجاع کار به پیمانکاران (با برگذاری مناقصه و واگذاری به مجری ذیصلاح) نسبت به شناسایی و ارزیابی پیمانکاران حقوقی واجد صلاحیت در این زمینه اقدام نماید ، لذا از کلیه شرکت های واجد صلاحیت دارای رتبه از سازمان برنامه و بودجه که دارای سابقه ، تجهیزات و تجربه کافی در این زمینه هستند دعوت بعمل می آید تا در صورت تمایل سوابق و رزومه خود را به شرح ذیل همراه با اعلام آمادگی جهت ارزیابی توان فنی و اجرایی حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰ به نشانی : مشهد - خیابان شهید اندرزگو - ورودی باب الجواد (علیه السلام) - کدپستی : ۹۱۳۴۸۳۴۶۴۸ - واحد دبیرخانه (تلفن ۳۲۲۵۷۰۸۵-۰۵۱ و ۳۱۳۰۵۲۴۳-۰۵۱) به صورت چاپی یا لوح فشرده (CD) ارسال و یا حضوراً تحویل نمایند.

شایسته یادآوری است شرکت کنندگان در این فراخوان می توانند جهت دریافت اطلاعات بیشتر با مدیر پروژه آقای مهندس صفایی به شماره ۳۱۳۰۵۲۶۰- ۰۵۱ تماس حاصل فرمایند .

مدارک موردنیاز :

- نام شرکت/آدرس/شماره تماس/شماره فکس/پست الکترونیکی/کپی اساسنامه/آگهی تاسیس/کد اقتصادی/آخرین تغییرات
- لیست کامل و سوابق هیات مدیره ، مدیران ، و کارشناسان فنی شاغل در شرکت
- شرح کامل کارهای انجام شده مرتبط با موضوع عملیات (احجام و ریالی) و کارهای در دست اجرا
- لیست قراردادهای مرتبط و سوابق بهمراه اطلاعات کامل
- تراز مالی شرکت
- گواهی حسن انجام کار و تاییدیه از کارفرمایان قبلی
- سایر مدارک و اطلاعات لازم که در ارزیابی توانمندی متقاضی موثر می باشد

** لطفا بر روی پاکت درج شود « پیمانکاران دارای صلاحیت در زمینه عملیات اجرایی تاسیسات برق و مکانیک ۲۲ دستگاه هوارسان

سازمان عمران و نگهداری حرم مطهر رضوی

۴۰۲۰۳۱۴۱

(آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای)

شهرداری اسلامیه در نظر دارد بر اساس بند ۱ صورتجلسه شماره ۱۱۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۷ شورای محترم اسلامی شهر انجام امور خدمات شهری (رفت و روب، جمع آوری زباله) نگهداری فضای سبز ، امور خدمات اداری ، عمران و تأسیسات و امور نقلیه خود را با رعایت آئین نامه مالی و معاملاتی شهرداریها و بصورت حجم کار از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای از مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۱ لغایت ۱۴۰۳/۰۳/۳۱ به شرکتهای ذیصلاح واگذار نماید.

ردیف	شرح مناقصه	مدت اجرا	مبلغ براورد اولیه (مبلغ به ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (مبلغ به ریال)	رشته مورد نیاز	نوع تضمین شرکت در مناقصه
۱	انجام امور خدمات شهری (رفت و روب ،جمع آوری زباله) نگهداری فضای سبز و امور خدمات اداری و تاسیسات	از مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۱ لغایت ۱۴۰۳/۰۳/۳۱	۳۸/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۹۲۰/۰۰۰/۰۰۰	شرکت های دارای صلاحیت در انجام أمور خدماتی، فضای سبز	۱-واریز نقدی به حساب سیبای ۳۱۰۰۰۰۳۵۴۰۰۰۲ ۲-ضمانت نامه بانکی ۳-وثیقه ملکی

کارفرما: شهرداری اسلامیه
محل تامین اعتبار: منابع داخلی شهرداری
تاریخ دریافت اسناد شرکت در مناقصه: از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۳/۳ لغایت روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۲/۳/۱۱
آخرین مهلت تحویل اسناد: پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۳/۲۱
نحوه تسلیم اسناد مناقصه: اسکن تصاویر در سامانه ستاد
تاریخ بازگشایی اسناد مناقصه: ساعت ۹ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۳/۲۲
لازم به توضیح است پاکات ارزیابی، تضمین مناقصه و پیشنهاد قیمت با هم دریافت و پس از ارزیابی و تایید تضمین ارائه شده، پیشنهاد قیمت شرکتهای تایید شده بازگشایی خواهد شد. جهت دریافت اطلاعات لازم و اخذ مدارک شرکت در مناقصه به سایت شهرداری به آدرس www.eslamiyeh.ir مراجعه نمایید. ضمناً مناقصه گر می بایست پیشنهاد خود را در سامانه ستاد الکترونیکی دولت به آدرس https://setadiran.ir ثبت نماید. پرداخت هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.

شهرداری اسلامیه

۴۰۲۰۲۷۱۳

(آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای) (نوبت اول)
سازمان جهاد کشاورزی استان همدان در نظر دارد

مناقصه عمومی به شرح ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

ردیف	شرح	مبلغ تضمین(ریال)
۱	خدمات نقلیه و اجاره خودرو جهت ماموریت های درون شهری و برون شهری سازمان جهادکشاورزی استان همدان	۳/۷۱۹/۵۹۲/۰۰۰

*تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ می باشد.
*مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۶
*مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۷ *زمان بازگشایی پاکت ها: تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۷
لذا متقاضیان میتوانند جهت دریافت اطلاعات بیشتر درخصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت ها به سازمان به نشانی همدان –خیابان کوچه مشکی نبش خیابان عمران و یا با شماره تلفن های ۹- ۸۱۳۸۲۱۵۵۵ تماس حاصل نمایند.

سازمان جهاد کشاورزی استان همدان

شناسه آگهی: ۱۵۰۶۷۵۱ م الف ۳۷۷

۴۰۲۰۲۷۱۷۲