قدس

روزنامه صبح ایران

WWW.QUDSONLINE.IR

دوشنبه ۲۸ اسفند ۱۴۰۲ | ۷ رمضان ۱۴۴۵ | ۱۸ مارس ۲۰۲۴ | سال سی و هفتم

شماره ۱۰۳۳۳ | ۸ صفحه + ۴ صفحه رواق + ۴ صفحه ویژه خراسان

قیمت در مشهد و تهران ۴۰۰۰ تومان - سایر مناطق کشور ۳۰۰۰ تومان

عید سعید نوروز را تبریک می‌گوییم

۲ «قدس» در رتبه‌بندی جدید روزنامه‌ها ششمین روزنامه کشور شد

بهار طبیعت در بهار قرآن

+ گفت‌وگو با عضو هیئت‌علمی دانشگاه قرآن‌وحدیث درباره آداب ماه مبارک رمضان به‌بهانه نو شدن جسم و جان

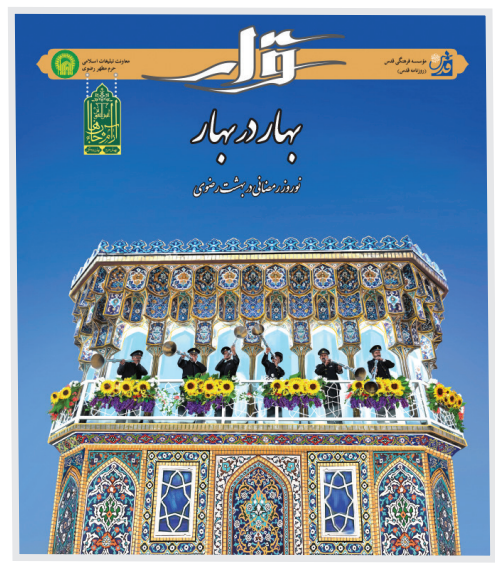
+ آماده‌باش مؤسسه درمانی آستان قدس رضوی در روزهای نخست سال نو برای زیارت آسوده زائران

+ بهار جاری در صحن‌وسرای حرم مطهر رضوی در آستانه فرارسیدن نوروز

طرح: مصطفی شفیعی کدکنی - قدس

۲۸ اسفند

ثبت «شهرسوخته» در فهرست آثار ملی در سال ۱۳۸۵



ویژه‌نامه «قرار» با عنوان «بهار در بهار» دربردارنده گزارش‌ها، گفت‌وگوها و یادداشت‌هایی درباره زیارت متعالی منتشر شد

نوروز رمضانی در بهشت رضوی

۲ یادداشت

این ۳۶۵ روز و چند سال

محسن فاطمی‌نژاد

توصیه‌های متخصصان طب‌سنتی به روزه‌داران درباره وعده‌های افطاری و سحری

متخصصان می‌گوید برای اینکه از روزه بهره کامل روحی و جسمی بدست آوریم باید آداب آن را نیز به‌طور کامل بدانیم و بجا آوریم.

به‌گزارش ایرنا، یک متخصص طب سنتی در این باره می‌گوید: مردم برای اینکه بتوانند از جنبه‌های روحی و جسمی ماه مبارک رمضان بهره‌مند شوند، باید آداب روزه‌داری را بدانند و نیز بدانند که هدف اصلی از روزه‌گرفتن ارتقای روح انسان برای بندگی بیشتر و استراحت به بدن برای تجدید قوا در یک‌سال آینده است.

یکی از مهم‌ترین قواعد روزه‌داری در اهمیت سحرخیزی و تناول وعده سحری است. سحرخیزی هم فواید جسمی دارد و هم فواید معنوی. یکی از بهترین اوقات برای تمرین سحرخیزی، ماه مبارک رمضان است. بنابراین باید سحر را درک کنیم؛ حتی اگر با یک دانه خرما یا مقدار اندکی حلوا باشد.

یکی دیگر از آداب روزه‌داری برای حفظ صحت و سلامت بدن در آداب افطار و آرامش در مصرف افطار و واردنکردن حجم زیاد غذا با سرعت به معده است. این کار در درازمدت می‌تواند اسباب مشکلات معده را فراهم کند و از سوی دیگر با توجه به خالی‌بودن معده در طول روز و افزایش حرارت آن، آغاز افطار با شربت‌ها و نوشیدنی‌های سرد می‌تواند آسیب جدی به‌همراه داشته باشد. بهتر است روزه خود را با چای کم‌رنگ و خرما، حلوا، سوپ‌های رقیق یا آبجوش ولرم، وابسته به شرایط بدن افطار کنیم و بعد از اقامه نماز مغرب و عشا وعده غذایی خود را بخوریم. فاصله‌انداختن بین افطار و تناول وعده غذایی یک روش بسیار عالی برای حفظ سلامت معده است. این نکته را به‌ویژه برای جوانان و روزه‌اولی‌ها که حرارت آن‌ها بالاست و تشنگی شاید موجب شود به غلط شربت‌های خنک را برای افطار ترجیح دهند، باید یادآور شد اگر حرارت بدن و تشنگی خیلی بالاست، فقط کافی است در چای خود کمی آبلیمو یا نارنج یا آبغوره اضافه کنیم اما هرگز نباید روزه را با مایعات سرد افطار کنیم.

استفاده از سوپ یا چای و سپس حلیم و انواع آش و بعد از آن مصرف غذای اصلی و مصرف ماست و سالاد و مایعات فراوان همراه غذا، موجب مشکلات معده می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود در وعده غذایی افطار فقط به یک نوع غذا اکتفا کنیم.

در خوردن سحری و افطار نباید از نظر کمیت و کیفیت اسراف کنیم. متأسفانه گاه اسراف در غذا در ماه مبارک رمضان به‌صورت عادت درآمده و برخی‌ها از این ماه مبارک ماهی برای پرخوری ساخته‌اند، درحالی‌که این ماه در حقیقت ماهی برای تقویت ایمان و جهاد و صبر و استقامت است.

مصرف مواد غذایی مناسب مثل شیر، خرما، فرنی و چای کم‌رنگ برای آغاز افطار مناسب است. اصولاً هم غذای افطار و هم غذای سحر نباید پرحجم باشد و حتی‌الامکان باید از مصرف غذاهای پرچرب و دیرهضم خودداری شود. در وسط غذا آب زیاد نباید آشامید زیرا سبب رقیق‌شدن شیره گوارشی و دشواری هضم می‌شود. اما در فاصله یک ساعت بعد از افطار تا نیم‌ساعت قبل از صرف غذای سحری، باید به‌مقدار کافی آب بنوشیم. مصرف سبزی ضدعفونی‌شده به‌هنگام افطار و میوه در هنگام سحر و خودداری از مصرف تنقلات به‌مقدار فراوان از دیگر توصیه‌های مهم به روزه‌داران است. باید به نوجوانان روزه‌دار توصیه کرد حداقل یک لیوان شیر یا معادل آن ماست در وعده سحری میل کنند و در ماه مبارک رمضان در غذای افطارشان از گوشت، پنیر و تخم‌مرغ حتماً استفاده کنند. همچنین به نوجوانان توصیه می‌شود شب‌ها زودتر بخوابند تا هنگام سحر با نشاط از خواب برخیزند و از برکات معنوی سحرهای ماه مبارک رمضان بهره‌مند شوند و دچار کم‌خوابی نشوند.

آگهی مناقصه عمومی

اداره کل زندانهای استان خراسان رضوی در نظر دارد

از طریق برگزاری مناقصه عمومی نسبت به خرید ۵۰ تن گوشت گوساله جهت اداره کل زندانهای استان اقدام نماید.

متقاضیان می توانند تا مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۰۸ به سامانه ستاد به نشانی setadiran.ir شماره مناقصه ۲۰۰۲۰۰۳۳۱۲۰۰۰۰۲۴ مراجعه نمایند.

شناسه آگهی ۱۶۸۶۰۸۰

۴۰۲۲۰۹۱۵

آگهی مزایده
واگذاری جایگاه های CNG (۵ جایگاه)
شهرداری نیشابور

شرح در صفحه ۴

۴۰۲۲۰۹۷۹

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی (نوبت دوم)

شرکت توزیع نیروی برق مازندران در نظر دارد

خدمات اداری، فنی، نظافت، آبداری و انبارداری، را در قالب مناقصه عمومی یک مرحله ای و با ارزیابی کیفی (حالت یکپارچه) از میان شرکتهای حائز امتیاز ارزیابی کیفی و شرایط مناقصه و بر اساس جدول مناقصات ذیل واگذار نماید:

ردیف	شماره مناقصه	شرح مناقصه	مبلغ برآوردی (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
۱	۲۰۰۲۰۰۱۱۶۷۰۰۰۳۸۱	واگذاری قرارداد تامین نیرو سطح شرکت	۴۷۶/۹۷۸/۶۵۴/۹۰۰	۱۵/۷۶۰/۰۰۰/۰۰۰

توضیحات:
۱- تضمین شرکت در مناقصه قابل قبول کارفرما برابر آئین نامه تضمین شرکتهای توزیع می باشد.
۲- این شرکت از پذیرش چک شخصی، ارائه وجه نقد و . . . تحت عنوان تضمین شرکت در مناقصه خودداری خواهد نمود .
۳- به پیشنهادهای فاقد امضاء مجاز ، مشروط ، مخدوش ، فاقد سپرده ، سپرده های مخدوش ، سپرده های کمتر از میزان مقرر و پیشنهاداتی که بعد از انقضای مدت مقرر در این فراخوان واصل شود مطلقاً ترتیب اثرداده نخواهد شد.
۴- سایر شرایط و اطلاعات در اسناد مناقصه درج شده است .
۵- تامین منابع از محل اعتبار داخلی است.

۲- زمان فروش اسناد: از روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۰۵ لغایت روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۰۹
۳- محل دریافت اسناد : سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir . سامانه مناقصه
۴- مبلغ فروش اسناد: مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال بحساب جام شماره ۵۲۴۰۳۳۲۴۱۲ بانك ملت شعبه امیر مازندرانی ساری (پرداخت از طریق درگاه اینترنتی)
۵- مهلت بارگذاری اسناد (ارزیابی کیفی،الف،ب و ج): در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس Stadiran.ir، حداکثر تا ساعت ۱۹ روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۱/۲۰ می باشد.
ب) زمان تحویل اسناد فیزیکی (الف): حداکثر تا ساعت ۱۰ روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۱/۲۱ می باشد.
۶- زمان گشایش پاکات ارزیابی کیفی : ساعت ۱۰:۳۰ روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۱/۲۱ انجام می گیرد. (زمان بازگشایی پاکات الف، ب و ج پس از اعلام نتیجه ارزیابی کیفی از سوی کمیته فنی بازرگانی متعاقبا اعلام می گردد.)
۷- محل تحویل اسناد مناقصه: اسناد می بایست در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به صورت اسکن بارگذاری گردد.
تبصره: فقط پاکت الف که محتوی اصل ضمانتنامه شرکت در مناقصه می باشد، به آدرس ساری ، بلوار خزر ، بعد از خیابان حزب ا ... امور تدارکات شرکت توزیع برق استان مازندران تحویل گردد.
۸- محل بازگشایی اسناد مناقصه: ساری، بلوار خزر، بعد از خیابان حزب ا ... ، امور تدارکات شرکت توزیع برق استان مازندران
۹- نشانی کسب اطلاعات بیشتر :
الف- سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس setadiran.ir
ب- سایت معاملات توانیر به آدرس Tender.Tavanir.org.ir
ج- شماره تلفن ۳۳۴۰۵۱۲۱- ۰۱۱ امور تدارکات - اداره مناقصات

شرکت توزیع نیروی برق مازندران – اداره مناقصات و مزایده

۴۰۲۲۰۹۵۹

فراخوان مناقصه عمومی

نوبت دوم

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان رضوی

در نظر دارد مناقصات به شرح ذیل را از طریق سامانه الکترونیکی دولت برگزار نماید. تاریخ انتشار در سامانه ۱۴۰۲/۱۲/۲۷ می باشد.

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	شماره فراخوان در سامانه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	مبلغ برآورد (ریال)
۱۴۰۳/۳۱/۱۸	تهیه وحمل و نصب حفاظ نیوجرسی مفصلی (دلتا بلوک مفصلی)در پلهای شهرستانهای مشهد نیشابور سبزوار تربت حیدریه (نوبت اول)	۲۰۰۲۰۰۱۴۲۳۰۰۰۳۱۴	۲/۴۴۸/۷۶۹/۶۴۶	۴۸/۹۷۵/۳۹۲/۹۲۲
۱۴۰۳/۳۱/۱۹	بازسازی و تعمیرات اساسی پلها و ابنیه ی فنی راه های حوزه ی شهرستان های مشهد (بخش احمدآباد)، تربت حیدریه ، مه ولات، گناباد، بجستان، کاشمر و بردسکن(نوبت دوم)	۲۰۰۲۰۰۱۴۲۳۰۰۰۳۱۵	۴/۲۱۶/۲۸۸/۹۳۹	۸۴/۳۲۵/۷۷۸/۷۷۹
۱۴۰۳/۳۱/۲۰	خرید و تحویل قطعات بتنی پیش ساخته در سطح استان (نوبت دوم)	۲۰۰۲۰۰۱۴۲۳۰۰۰۳۱۶	۱/۲۵۹/۶۹۷/۸۱۱	۲۵/۱۹۳/۹۵۶/۲۲۱

-مهلت دریافت اسناد مناقصه : تا ساعت ۰۰: ۱۷ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۱
-مهلت تحویل پاکات مناقصه : تا ساعت ۱۷ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۱
-تاریخ و ساعت بازگشایی پاکات مناقصه : ساعت ۰۰ : ۱۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۲

-اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گذار : مشهد- انتهای خیابان فدائیان اسلام - کد پستی ۹۱۷۳۶۹۵۶۳۶- تلفن تماس۸-۳۳۴۱۲۰۲۴-۰۵۱ و نمابر : ۳۳۴۳۵۸۸۸-۰۵۱
- محل دریافت و تحویل اسناد مناقصه : سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان رضوی

شناسه آگهی ۱۶۸۵۸۶۵

۴۰۲۲۰۸۴۱