

● ارتباطات مردمی:	۰۸۶-۳۷۶۱۰۰۵۱
● امور مشترکین:	۰۵-۳۷۶۱۸-۴۴-۵
● روابط عمومی:	۰۵-۳۷۶۱۶۲۵۸۷
● نمایر سردمیر:	۰۸۷-۳۷۶۱۰۰۸۷-۳۷۶۱۸۴۰۰۴-۵
● سازمان آگهی‌ها:	۰۵-۳۷۶۲۸۲۰۵-۳۷۰۸۸-۳۷۶۲۸۲۰۵
● سفارشات چاپی:	۰۵-۳۷۶۱۰۰۸۵-۳۷۶۱۰۰۸۵
● چاپ مشهد:	۰۵-۳۷۶۱۰۰۸۵-۳۷۶۱۰۰۸۵
● چاپ همزمان تهران:	۰۵-۳۷۶۱۰۰۸۵-۳۷۶۱۰۰۸۵
● آدرس دفتر مرکزی مشهد:	۰۵-۳۷۶۱۰۰۸۵-۳۷۶۱۰۰۸۵
● صندوق پستی:	۵۷۷-۹۱۷۳۵
● تلفن:	۰۵-۳۷۶۱۸۵-۱۱-۱۴
● دفتر تهران:	۰۵-۳۷۶۱۸۵-۱۱-۱۴
● فاکس:	۰۵-۳۷۶۱۸۵-۱۱-۱۴
● تلفن:	۰۵-۳۷۶۱۸۵-۱۱-۱۴
● نمایر:	۰۵-۳۷۶۱۸۵-۱۱-۱۴
● پیامک:	۰۵-۳۷۶۱۸۵-۱۱-۱۴

صاحب امتیاز:
مؤسسه فرهنگی قدس
وابسته به آستان قدس رضوی

مدیرعامل و مدیر مسئول:
علی یعقوبی

اوقات شرعی به افق تهران	اذان ظهر	غروب خورشید
۱۲/۰۲	۱۸/۴۸	نیمه شب شرعی
۱۹/۰۷	۲۳/۱۶	اذان صبح فردا
۳/۴۳	۵/۱۵	

اوقات شرعی به افق مشهد	اذان ظهر	غروب خورشید
۱۱/۲۹	۱۸/۱۶	نیمه شب شرعی
۱۸/۳۵	۲۲/۴۲	اذان صبح فردا
۳/۰۸	۴/۴۲	

افتتاح فاز اول پالایشگاه گاز هویزه خلیج فارس در سال ۱۴۰۲
هشتم اردیبهشت ۱۴۰۲ فاز نخست طرح بزرگ زیست محیطی «پالایشگاه گاز هویزه خلیج فارس» به بهره‌برداری رسید. در پی افتتاح این پالایشگاه با تولید روزانه ۹۷ هزار بشکه گاز طبیعی شامل گاز آن‌جی‌ال، گاز شیرین و گوگرد جامد که دستاورد بزرگی در عرصه توسعه پالایشگاهی به‌شمار می‌آید، علاوه بر خلق میلیاردها دلار ثروت ملی، از انتشار گازهای آلوده که پیش از این موجب آلودگی شهرهای پالایشگاهی ایران می‌شد، خودداری می‌شود.



مهارت زندگی

حواس پرتی مفید و عامدانه!

الیه ضمیری! تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید فرق افرادی که به خوبی با درد مقابله می‌کنند و آن‌هایی که تحمل هیچ دردی را ندارند چیست؟ یا اینکه چطور بعضی‌ها تاب‌آوری بیشتری در برابر درد دارند و در مقابل بیشتر آدم‌ها در مواجهه با دردی برای پاسخ به این سؤال رفتارشان‌سان از مقوله «نگرش مقابله‌ای» صحبت می‌کنند. حتماً شنیده‌اید که خواستن توانستن است. این ضرب‌المثل معتقد است در حالت ایده‌آل، نیروی اراده آدمیزاد آن قدر قدرتمند است که حتی می‌تواند غیرممکن را ممکن کند. این تقریباً همان چیزی است که متخصصان به آن نگرش مقابله‌ای می‌گویند این جوهری تعریفش می‌کنند: «نگرش مقابله‌ای با تمایل به کنترل زندگی، تقویت خودکارآمدی و اتخاذ رویکرد مسئله‌گشایی به هنگام مواجهه با مشکلاتی از قبیل درد مشخص می‌شود». حالا قرار است با نام و اصطلاح علمی دو دسته از آدم‌ها آشنا شویم. نخست آن‌هایی که به خوبی درد را تحمل می‌کنند و پژوهشگران آن‌ها را «مقابله‌کننده» می‌نامند. ویژگی بارز این دسته از آدم‌ها، این است که می‌توانند مانع تمرکز ذهنی و حسی روی دردهایشان شده و به عبارتی حواس خودشان را پرت کنند. اما دسته دوم، آدم‌هایی هستند که نمی‌توانند درد را تحمل کنند و پژوهشگران آن‌ها را «فاجعه‌ساز» می‌نامند. از اسمشان هم مشخص است که واکنششان در مقابل درد چقدر است و چه نتایجی به بار می‌آورد. آن‌ها همه توجه و حواسشان را به بزرگی درد متمرکز می‌کنند و خودشان را قانع می‌کنند که نمی‌توانند درد را تحمل کنند.

درک اینکه چرا بعضی آدم‌ها مقابله‌کننده بار می‌آیند و برخی دیگر در دسته فاجعه‌سازها قرار می‌گیرند، کار آسانی نیست و لایه‌ای می‌تواند دلایل روحی و جسمی زیادی داشته باشد. ولی چیزی که می‌تواند برای ما مفید باشد این است که ضمن شناخت تفاوت‌های این دو گروه، سعی کنیم نگرش مقابله‌ای را در خودمان تقویت کنیم. متخصصان هم دو کار را پیشنهاد می‌کنند: نخست؛ تمرین آرام‌سازی. تمرین کردنش آسان هم هست، یعنی وقتی درد دارید، خیلی ساده یک نفس عمیق بکشید تا قدم اول را برای اینکه توجه‌تان از درد، اضطراب، خشم یا هر چیز ناراحت‌کننده دیگر منحرف شود، بردارید. با این کار دارید ظرفیت مقابله را در خودتان افزایش می‌دهید. حالا به چیزهای خوشایند و کارهایی که انجامش را دوست دارید فکر کنید. مثلاً فکر کردن به فیلمی که دوست دارید، موسیقی دلخواه و... دومین کار «توجه برگردانی» است. یعنی اینکه شما می‌توانید با متمرکز کردن همه حواس و حواس‌تان به چیزهای دیگر، توجه خودتان را از دردی که به جسم و جانتان افتاده دور نگه دارید. یک روش برای سرگرم کردن ذهن، دست زدن به کارهای تکراری مثل شمارش اعداد است. تکرار کلمات و عبارات خاص، آزاد گذاشتن ذهن‌تان برای اینکه خاطرات را مرور کنید و یا از قدرت تخیل‌تان بهره بگیرید، روش دیگر توجه برگردانی است. یادتان نرود این نکته خیلی مهم است که شما باید دائم و واقعی توجه برگردانی و مهارت مقابله‌ای



در برابر فناوری، چشم و گوش بسته نباشیم

مقاومت حساب شده و تازه‌ای را در برابر تکنوبلی آغاز کرده بودند. به قول «کال نیوپورت» این گروه را نمی‌شد به بدبینی مفرط نسبت به فناوری و یا هرچیز دیگری متهم کرد، چون هرگز مخالف قطعی فناوری و قابلیت‌هایش نبوده و حرف از محدودیت همه‌جانبه آن یا کنار گذاشتن نمی‌زدند. آن‌ها در برخورد با فناوری، انتخاب‌گر بودند. دیدگاه انتخاب‌گر، می‌پذیرد که نوآوری‌های فناورانه به‌طرز قابل توجهی می‌توانند زندگی ما را بهبود ببخشند، اما ما مجبور نیستیم هر اختراعی که رایج‌شده را به‌عنوان امری اجتناب‌ناپذیر به زندگیمان راه دهیم. تشویق کردن و پاداش دادن به مخترعان و فناورانی که امکانات زنگی آینده ما را ابداع می‌کنند هم کار بسیار پسندیده‌ای است، اما این واقعیت هم هست که برخی ابداعات بیشتر از اینکه مایه خیر باشند، موجب شر برای بشریت می‌شوند. علاقه به استفاده از هوش مصنوعی چیز نکوهیده‌ای نیست، اما این علاقه نباید سبب شود در حوزه و محدوده‌ای که لازم است با قدرت مانع استفاده از هوش مصنوعی شویم، نتوانیم با قدرت و قاطعیت عمل کنیم. انتخاب‌گران فناوری، از مزایای شبکه‌های اجتماعی و امکاناتی که برای زندگی و ارتباط انسان‌ها با یکدیگر فراهم کرده تمجید می‌کنند، اما می‌گویند نباید روح و روان جوانان و نوجوانانمان را دودستی تقدیم و تسلیم شبکه‌های مجازی کنیم. افزایش آگاهی عمومی نسبت به خطرات تکنوبلی، تقویت ارزش‌های انسانی مانند اخلاق، معنویت و خلاقیت، ایجاد قوانین و مقرراتی برای کنترل و نظارت بر فناوری و... از جمله راه‌حل‌های پیش‌روی انسان برای مقابله با تکنوبلی است. «نیوپورت» در آخرین جملات مقاله‌اش می‌نویسد: «پستمن» گفته‌بود هنگامی که یک فناوری پذیرفته می‌شود، دست خودش را روی می‌کند، یعنی همان کاری را می‌کند که برای انجامش طراحی شده. وظیفه ما این است که بفهمیم آن طراحی چیست؟ به عبارت دیگر، وقتی فناوری جدیدی را در فرهنگ خود می‌پذیریم، باید این کار را با چشمان کاملاً باز انجام دهیم... امروز بالاخره چشمانمان باز شده است. اکنون ماییم و عمل کردن طبق آنچه می‌بینیم.

ارزش‌های انسانی نمی‌دانستند. حتی همین امروز هم خیلی از پایه‌گذاران فناوری‌های جدید و طرفدارانشان معتقدند نباید این قدر بدبین بود و شیرینی استفاده از فناوری‌ها را به کام بشر تلخ کرد. معنی خیلی ساده و مختصر «تکنوبلی» این است: «فناوری‌هایی که انسان با دست خودش آن‌ها را ایجاد کرده، به‌سرعت در همه سطوح زندگی انسان رخنه می‌کنند و بر فرهنگ و ارزش‌های انسانی مسلط می‌شوند». نخستین بار حدود ۲۳ سال پیش «نیل پستمن» که در همین صفحه ترجمه برخی مطالب اورا خوانده‌اید به جامعه جهانی هشدار داد پدیده «تکنوبلی» می‌تواند عوارض و پیامدهای زیانباری برای فرهنگ و زندگی انسان ایجاد کند. هشدار که البته خیلی‌ها از جمله شیفتگان فناوری‌های پایان قرن ۲۰ آن را جدی نگرفتند. «پستمن» معتقد بود وقتی فناوری بر همه ابعاد زندگی انسان سیطره پیدا کند، نحوه تفکر و تعامل انسان‌ها با یکدیگر و با دنیای اطرافشان تغییر می‌کند. در جوامع تکنوبلی، سرعت و کارایی به معیارهای اصلی برای سنجش ارزش تبدیل می‌شوند و سرگرمی و لذت، عنصری اصلی در زندگی انسان‌ها به حساب می‌آیند. این‌ها آثار اولیه است و در ادامه شاهد از بین رفتن حریم خصوصی خواهیم بود، چراکه فناوری به صاحبان سرمایه و قدرت، امکان نظارت و کنترل دائمی انسان‌ها را می‌دهد. فناوری، کیفیت و عمق تعاملات و روابط انسانی را کاهش می‌دهد چون همه ارتباطات به صورت مجازی و غیرمستقیم خواهد بود. فناوری با شگفتی‌ها و جذابیت‌های

هشدار نه‌چندان قدیمی
اصطلاح «تکنوبلی» را تا همین دوسه سال پیش خیلی‌ها نمی‌گرفتند و خطری برای فرهنگ و

ارزش‌های انسانی نمی‌دانستند. حتی همین امروز هم خیلی از پایه‌گذاران فناوری‌های جدید و طرفدارانشان معتقدند نباید این قدر بدبین بود و شیرینی استفاده از فناوری‌ها را به کام بشر تلخ کرد. معنی خیلی ساده و مختصر «تکنوبلی» این است: «فناوری‌هایی که انسان با دست خودش آن‌ها را ایجاد کرده، به‌سرعت در همه سطوح زندگی انسان رخنه می‌کنند و بر فرهنگ و ارزش‌های انسانی مسلط می‌شوند».

نخستین بار حدود ۲۳ سال پیش «نیل پستمن» که در همین صفحه ترجمه برخی مطالب اورا خوانده‌اید به جامعه جهانی هشدار داد پدیده «تکنوبلی» می‌تواند عوارض و پیامدهای زیانباری برای فرهنگ و زندگی انسان ایجاد کند. هشدار که البته خیلی‌ها از جمله شیفتگان فناوری‌های پایان قرن ۲۰ آن را جدی نگرفتند.

«پستمن» معتقد بود وقتی فناوری بر همه ابعاد زندگی انسان سیطره پیدا کند، نحوه تفکر و تعامل انسان‌ها با یکدیگر و با دنیای اطرافشان تغییر می‌کند. در جوامع تکنوبلی، سرعت و کارایی به معیارهای اصلی برای سنجش ارزش تبدیل می‌شوند و سرگرمی و لذت، عنصری اصلی در زندگی انسان‌ها به حساب می‌آیند.

این‌ها آثار اولیه است و در ادامه شاهد از بین رفتن حریم خصوصی خواهیم بود، چراکه فناوری به صاحبان سرمایه و قدرت، امکان نظارت و کنترل دائمی انسان‌ها را می‌دهد. فناوری، کیفیت و عمق تعاملات و روابط انسانی را کاهش می‌دهد چون همه ارتباطات به صورت مجازی و غیرمستقیم خواهد بود. فناوری با شگفتی‌ها و جذابیت‌های

گوشه و کنار جهان

تولید الماس در ۲/۵ ساعت

دلیل اصلی ارزشمندی الماس شاید این باشد که میلیون‌ها بلکه چندمیلیارد سال لازم است تا در اعماق زمین و تحت فشار و دمای بسیار بالا تولید شود. انسان‌های عجول اما از سال‌ها پیش به فکر این افتادند که الماس را می‌شود به صورت مصنوعی و با فراهم کردن دمای بالا و فشار زیاد تولید کرد. این جوری بود که الماس مصنوعی تولید شد و به بازار آمد. البته این الماس‌ها هم چندین هفته باید تحت فشار و دمای بسیار بالا می‌ماندند تا الماس می‌شدند. اما انگار دانشمندان عجول تر هم پیدا شده‌اند، چون به‌تازگی محققان مؤسسه علوم پایه در کره جنوبی توانسته‌اند ۱۵۰ دقیقه‌ای، بدون فشار بالا و با ترکیب کردن فلزات مایع، الماس تولید کنند. آن‌ها معتقدند می‌توانند در آینده روش تولید و کیفیت الماس‌شان را بهبود ببخشند. یعنی منتظر الماس‌های مصنوعی طبیعی‌تر هم باشید!



باکتری زیر بغل

حساب این مطلب را از پیام‌های بازگانی جدا کنید. بی‌شک شما هم از بوی عرق زیر بغل متنفرید و به‌خصوص تابستان‌ها برای از بین بردنش به هر خوشبوکننده و ماده‌ای متوسل شده‌اید. دانشمندان و محققان یک دانشگاه در اوزاکا ژاپن می‌گویند بوی بد زیر بغل ناشی از متابولیزه شدن عرق توسط باکتری‌های روی پوست بدن ما هستند. آن‌ها به جای تولید خوشبوکننده یا دئودورانت که جلوعرق کردن را می‌گیرد سراغ این باکتری‌ها رفته و موفق شده‌اند ماده‌ای تولید کنند که به‌صورت هدفمند فقط همین باکتری روی پوست بدن را غیرفعال می‌کند و به بقیه باکتری‌ها کاری ندارد. یکی از اعضای گروه تحقیقاتی این طرح گفته هرچند خیلی از مردم از بوی زیر بغل رنج می‌برند، اما اگر بقیه‌های درمانی کمی وجود دارد. ما معتقدیم این پژوهش به ارائه یک درمان جدید می‌انجامد.



آگهی مناقصه عمومی شهرداری نقاب (نوبت دوم)



شهرداری نقاب در نظر دارد به استناد بودجه مصوب سال ۱۴۰۳ انجام امورات نگهداری فضای سبز شامل (ایباری . هرس .درختکاری وجین و نگهداری فضای سبز و تاسیسات فضای سبز وغیره) و خدمات شهری : شامل رفت وروپ برداشت زباله های سطح شهری تخلیه جداول وجمع اوری سگهای ولگرد وخدمات فنی اداری شامل : تایپ وتکتیر. ثبت نامه های وارده و صادره .اسکن نامه ها ودریافت نامه ازطریق شبکه دولت وارسال ان وانجام امورات شهرداری و انجام امورات واحد درآمد ونوسازی وغیره اداری وخدمات فنی عمران را به پیمانکاران ذی صلاح که دارای تائیدیه صلاحیت ازاداره کارو رفاه اجتماعی به همراه رتبه وگرید مربوطه با رعایت مدت اعتبارو تاریخ انقضاه صلاحیت وظرفیت ازاد تا مبلغ برابردی حدود ۶۰/۶۲۴/۵۸۴/۸۰۲ ریال برای مدت ۶ ماه سال ۱۴۰۳ بصورت حجمی وبرون سپاری واگذار نماید متقاضیان می توانند جهت دریافت فرم اسناد مناقصه با بهره گیری ازسامانه تدارکات الکترونیکی دولت به ادرس WWW.Setadiran.ir به شماره مناقصه ۲۰۰۳۰۹۳۵۵۲۰۰۰۰۰۱ بصورت الکترونیکی اقدام نمایند.

مهلت دریافت اسناد مناقصه: ازساعت ۸ صبح مورخه ۱۴۰۳/۰۲/۰۱ لغایت تا ساعت ۱۴ مورخه ۱۴۰۳/۰۲/۱۰

اخرین مهلت ارسال پیشهاد قیمت ها: تا ساعت ۱۴ مورخه ۱۴۰۳/۰۲/۲۲

زمان بازگشایی: ساعت ۱۰ صبح مورخه ۱۴۰۳/۰۲/۲۳

ضمنا رعایت موارد ذیل الزامی می باشد

- ۱- برگزاری مناقصه ازطریق سامانه تدارکات دولت الکترونیک می باشد.
- ۲- کلیه مراحل فرایند اسناد مناقصه شامل خرید اسناد وپرداخت تضمین شرکت درمناقصه وارسال پیشنهاد قیمت واطلاع از وضعیت برنده بودن ازطریق سامانه انجام می پذیرد.
- ۳- سپرده شرکت درمناقصه به مبلغ ۳/۰۳۱/۲۲۹/۲۴۰ ریال درقبال ضمانتنامه بانکی معتبریا واریزفیش نقدی به حساب بانک ملی شعبه نقاب حساب سپرده شهرداری ۳۱۰۰۰۰۷۵۹۰۰۰۱
- ۴- ضمانتنامه شرکت درمناقصه می بایست علاوه بربرگزاری درسامانه اصل ان نیز بصورت دستی به دبیرخانه شهرداری تحویل داده شود.
- ۵- شهرداری دررد یا قبول هریک از پیشنهادها مختار است .
- ۶- کلیه هزینه های چاپ آگهی هرچند نوبت باشد برعهده برنده مناقصه می باشد.
- ۷- سایراطلاعات وجزئیات مربوط به معامله دراسناد مناقصه قابل درج می باشد.
- ۸- **تاریخ انتشار روزنامه نوبت اول :** ۱۴۰۳/۰۲/۰۱
- ۹- **تاریخ انتشار روزنامه نوبت دوم :** ۱۴۰۳/۰۲/۰۸
- ۱۰- **تلفن :** ۴۵۲۲۲۱۱۱ - **فاکس:** ۴۵۲۲۲۳۶۵

علی کریم آبادی – شهردار نقاب

رپرتاژ آگهی

آگهی های تبلیغاتی

توزیع خاص مشهد و شهرستان ها

4 تولید محتوا و آفیش مراسمات

تبلیغات محیطی

دیجیتال مارکتینگ

نشست های خبری و مراسم رونمایی



سازمان آگهی های
روزنامه قدس

باما تماس بگیرید
۳۷۵۸۸