اوقات شرعی به افق تهران

اذان ظهر	اذان مغرب	اذان صبح فردا
۱۲/۱۸	۱۸/۰۷	۵/۲۳
غروب خورشید	**نیمه شب شرعی**	**طلوع فردا**
۱۷/۴۹	۲۳/۳۶	۶/۴۷

اوقات شرعی به افق مشهد

اذان ظهر	اذان مغرب	اذان صبح فردا
۱۱/۴۵	۱۷/۳۴	۴/۵۰
غروب خورشید	**نیمه شب شرعی**	**طلوع فردا**
۱۷/۱۵	۲۳/۰۳	۶/۱۵

صاحب امتیاز: مؤسسه فرهنگی قدس
وابسته به آستان قدس رضوی
مدیرعامل و مدیر مسئول: علی یعقوبی
سردبیر: سید محسن اسدی
● آدرس دفتر مرکزی مشهد: بولوار سجاد، نبش سجاد ۱
● تلفن: ۱۴- ۳۷۶۸۵۰۱۱ (۰۵۱)
● صندوق پستی: ۵۷۷ - ۹۱۷۳۵
● دفترتهران: بولوارکشاورز، بین کارگر و جمالزاده، شماره ۳۳۶
● تلفن: ۶۶۹۳۷۵۷۵ (۰۲۱)
● نمابر: (داخلی۲۲۶) ۶۶۴۳۰۱۲۲ (۰۲۱)
● پیامک: ۳۰۰۰۴۵۶۷
● ارتباطات مردمی: ۳۷۶۱۰۰۸۶ (۰۵۱)
● امور مشترکین: ۵-۳۷۶۱۸۰۴۴ (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

حرف امروز

هر آن کس که نوزاد دهد پوشک هم می‌دهد

ضرب‌المثل: «هرآن کس که دندان دهد، نان دهد» حتی اگر درست باشد اصلاً به این معنی نیست که هر آن کس که فرزند دهد، پوشک و شیرخشک و غیره‌اش را هم می‌دهد! آن هم در این اوضاع اقتصادی که مشکلات، قانون جوانی جمعیت و مسئله فرزندآوری در کشور را زمینگیر و با صدجور مانع روبه‌رو کرده است.

آن‌طور که «تابناک» نوشته قیمت اقلام اساسی مورد نیاز نوزادان در بازار به جایی رسیده که هر پدر و مادری با دیدن آن‌ها تن و بدنشان می‌لرزد.

شما هم با یک حساب سرانگشتی متوجه می‌شوید حداقل هزینه‌ها برای اقلام اصلی مثل پوشک، شیرخشک و مکمل‌ها، ماهانه بین ۴ تا ۷ میلیون تومان متغیر است. آن طرف ماجرا کالابرگ و یارانه هر فرد را داریم که حتی ۱۵ تا ۲۰ درصد این هزینه حداقلی را هم پوشش نمی‌دهد.

این در حالی است که اگر بخواهیم پوشک و شیرخشک را با قیمتی که امروز در اغلب فروشگاه‌ها ارائه می‌شود تهیه کنیم باید پیه ماهی نزدیک به ۱۰ میلیون تومان را هم به تن بمالیم.

تابناک در این مورد می‌نویسد: «وقتی هزینه ماهیانه یک نوزاد به مرز ۱۰ میلیون تومان نزدیک می‌شود، اصرار دولتی‌ها بر یارانه ۴۰۰ تا ۶۰۰ هزار تومانی چیزی جز «بی‌خبری از واقعیت کف بازار» است... کالابرگ و یارانه حتی هزینه «قطره‌های ویتامین» نوزاد را هم پوشش نمی‌دهند، چه برسد به شیرخشک و پوشک».

خلاصه اینکه وقتی کشوری قرار است بنا به ضرورت و نیاز، جمعیتش را جوان کند نباید مسئولانش مانند برخی مسئولان وزارت بهداشت، وزارت صمت و... بی‌خیال نظارت شده و افسار قیمت‌ها را رها کنند تا کم‌کم فرزندآوری برای نسل جوان ما به آرزوی محال تبدیل شود.

شبکه‌های اجتماعی ذائقه غذایی ما را درنوردیدند

سفره‌های دیجیتال، اشتهای مجازی

فائزه مجردیان| فضای مجازی طوری دست و بلکه پاهایش را گذاشته وسط زندگی ما که تقریباً هر چیزی را نگاه می‌کنیم، یک سرش می‌رسد به جمله آشنای «توی اینترنت دیدم»! تا همین دیروز، اثر دخالتش بیشتر توی نوع پوشاک و تفریح و روابط ما دیده می‌شد که ریلز و استوری‌های مداوم، آن‌ها را تغییر شکل داده بودند، حالا اما دست گذاشته روی نقطه حساس ذائقه‌مان و رد پاهایش هم داخل سفره، روی میز غذا و توی بشقابمان دیده می‌شود. کافی است چند بار اسکرول کنیم تا تصاویر وسوسه‌کننده‌ای جلو چشممان رژه بروند و هوس و اشتهایی سراغمان بیاید که پنج دقیقه قبل اصلاً وجود خارجی نداشت. سؤال اینجاست اگر با همین فرمان جلو برویم، ممکن است این تأثیرپذیری تا جایی پیش برود که نگاهمان به غذای «مطلوب» به کلی تغییر کند؟

■پوست‌اندازی عادات غذایی

شاید به دیدن تصاویر فست‌فودهای جدیدِ خوش‌رنگ‌ولعاب خو گرفته باشید و مزه و امتحان کردنشان برایتان عادت شده باشد، اما اگر یک روز ببینید مادرتان -که متولد دهه ۴۰ است- از وقتی به اینترنت جهانی وصل شده، هر شب یک غذای سنتی مدرن‌شده جلویتان می‌گذارد، چه می‌کنید؟

مثلاً مادر من همین دیشب، وقتی قرمه‌سبزی حسابی جا افتاد، یک‌سری ادویه به آن اضافه کرد که من حتی اسمشان را هم تا به حال نشنیده بودم. بعد هم، درست مثل اینفلوئنسرها، با حوصله شروع کرد به توضیح دادن «رسپی» - قبلاً می‌گفتیم دستورتهیه- جدیدش. در آخر غذا را با وسواس خاصی توی بشقاب‌های سبز چینی کشید، سالاد را ریخت توی کاسه‌های کوچک بلوری، گوشی را افقی گرفت و شروع کرد به عکاسی از سفره کوچکی که همه ترکیباتش را دقیقاً از یک ویدئو یاد گرفته بود. شاید برای ما که با اینترنت بزرگ شده‌ایم، این ماجرای عجیبی نباشد، اما وقتی می‌بینی یک خانم دهه ۳۰ یا ۴۰ با این همه هیجان غذا می‌پزد، تزئین و ثبتش می‌کند، من یکی به این نتیجه می‌رسم که عادت‌های غذاییمان دارند پوست می‌اندازند. «عصرایران» همین یکی دو روز پیش گزارشی منتشر کرده بود درباره اینکه شبکه‌های اجتماعی چطور دارند سلیقه غذایی ما را زیر و رو می‌کنند؛ اتفاقی که اگر کمی دوروبرمان را نگاه کنیم، می‌بینیم خیلی هم دور از ذهن نیست و به آشپزخانه خیلی‌هایمان رسیده است.

■خوردن با چشم‌ها

واقعیت این است که ما امروز بیشتر از هر زمان دیگری غذا را می‌بینیم قبل از اینکه آن را بچشیم. فضای مجازی پر شده از بشقاب‌های برق‌افتاده‌ای که محتویاتشان بیشتر از اینکه حال وهوای یک وعده غذای معمولی را داشته باشند، شبیه خلق آثار هنری هستند. همین سیل تصویرهای خوش‌آب‌ورنگ موجب شده تصویر ذهنی ما از یک غذا و کیفیتش بیشتر از آنکه به طعم بستگی داشته باشد وابسته به تصاویر اینستاگرامی باشد. البته این برداشت فقط یک حس شخصی نیست و پشتش توضیح علمی وجود دارد. پژوهشگران می‌گویند مغز ما به محرک‌های بصری غذا واکنش قدرتمندی نشان می‌دهد. دیدن تصویر یک غذای پرچرب یا پرکالری می‌تواند همان مدارهای لذت را فعال کند که هنگام خوردن واقعی غذا روشن می‌شوند. به زبان ساده‌تر، ما اول با چشممان غذا را می‌خوریم و وقتی این تصاویر بارها و بارها جلو چشممان تکرار می‌شوند، میل به تجربه کردنشان در ما شدت می‌گیرد به‌خصوص اگر از طرف افرادی منتشر شوند که برایمان محبوب، قابل اعتماد یا الهام‌بخش‌اند. در چنین شرایطی، تشخیص مرز بین هوس لحظه‌ای و عادت غذایی از بین می‌رود و سلیقه‌مان دارد مطابق همان چیزی شکل می‌گیرد که بیشتر می‌بینیم. پس واضح است که نقش اثر اجتماعی را نمی‌شود دست‌کم گرفت. انسان ذاتاً موجودی تقلیدگر است؛ ما ناخودآگاه به رفتار دیگران نگاه می‌کنیم تا بفهمیم چه چیزی طبیعی یا خواستنی است. وقتی می‌بینیم دوستان، آشنایان یا اینفلوئنسرهای محبوبمان غذایی خاص را امتحان می‌کنند، احتمال اینکه ما هم وسوسه شویم و سمتش برویم بیشتر می‌شود. وقتی هم که چند ثانیه بیشتر روی یک ویدئو آشپزی مکث کنیم یا عکس یک همبرگر آب‌دار را با دقت نگاه کنیم؛ با زبان بی‌زبانی به شبکه‌های اجتماعی گفته‌ایم که «بیشتر از این نشان بده». درنتیجه هرچه بیشتر محتوای غذایی -به‌خصوص تصاویر پرکالری، براق و چشمگیر- می‌بینیم، حضورشان در ذهنمان عادی‌تر می‌شود.

■هشدار کارشناسان

ماجرا اما نه آن‌قدر سیاه است که بگوییم هر چیزی در صفحه نمایش می‌بینیم، مستقیم راهش را به بشقابمان پیدا می‌کند، و نه آن‌قدر ساده که بی‌تأثیر از کنارش رد شویم. انتخاب‌های واقعی ما هنوز زیر سایه عوامل مهم‌تری مثل امکان دسترسی به خوراکی‌ها، هزینه غذا، عادت‌های خانوادگی، فرهنگ غذایی و حتی حال‌وهوای همان لحظه شکل می‌گیرد. حتی ممکن است با دیدن یک ویدئو پیتزای چندلایه هیجان‌زده شویم، اما درنهایت چون فعلاً پولش را نداریم همان غذای ساده خانه را بخوریم و ماجرا همان‌جا تمام شود. با این حال، کارشناسان هشدار می‌دهند قرار گرفتن مداوم در معرض تصاویر یک نوع خاص از غذا می‌تواند کم‌کم تعریف ذهنی ما از «عادی بودن» را جابه‌جا کند. اگر صفحه اصلی اینستاگرامان پر از خوراکی‌های پرچرب و پرزرق‌وبرق باشد، ممکن است ناخودآگاه تصور کنیم این شیوه تغذیه رایج‌تر و طبیعی‌تر از چیزی است که واقعاً هست. همین جابه‌جایی نامحسوس، در بلندمدت انتخاب‌های ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نکته امیدوارکننده اینجاست که این سازوکار می‌تواند در جهت مثبت هم عمل کند. وقتی غذاهای سالم، ساده، ارزان و قابل‌دسترس به شکلی جذاب روایت شوند، احتمال گرایش به آن‌ها هم بیشتر می‌شود. شبکه‌های اجتماعی همان‌قدر که می‌توانند وسوسه‌گر باشند، می‌توانند الهام‌بخش هم باشند؛ همه‌چیز بستگی دارد به اینکه چه چیزی بیشتر دیده و چطور برای ما داستان‌پردازی می‌شود. درنهایت، غذا یک کلیت پیچیده است که عوامل زیادی را شامل می‌شود و نه‌تنها یک فعالیت حیاتی و فیزیولوژیک برای تأمین نیازهای بدن است، بلکه به‌عنوان یک تجربه معنادار، تأثیر چشمگیری بر روابط اجتماعی ما انسان‌ها می‌گذارد. با اینکه فضای مجازی تأثیر زیادی در تغییر ذائقه و عرصه‌های دیگر زندگی ما گذاشته اما اینکه درنهایت چقدر به آن میدان بدهیم، هنوز یک انتخاب و تصمیم محسوب می‌شود و اختیارش دست خود ماست.

مناقصه عمومی خرید ۳۰ تن پلاستیک زباله شیری سایز ۱۲۰*۹۰

آستان قدس رضوی در نظر دارد درخصوص خرید ۳۰ تن پلاستیک زباله شیری سایز ۱۲۰*۹۰ از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید، لذا متقاضیان محترم به منظور دریافت اسناد مربوطه می‌توانند به تارنمای dev.razavi.ir بخش مناقصات و مزایدات مراجعه و یا در ساعات اداری با مراجعه حضوری به آدرس: مشهد مقدس- خیابان نواب صفوی- نبش نواب صفوی ۲ - مجموعه اداری حرم مطهر، طبقه دوم- اداره تدارکات حرم مطهر بخش قراردادها، دریافت نمایند و حداکثر تا ساعت ۱۶:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۴ نسبت به تحویل پیشنهادات تکمیل شده و مدارک مطابق شرایط اعلام شده اقدام نمایند.
شماره های تماس ۰۵۱۳۲۰۰۹۹۰۷ و ۰۵۱۳۲۰۰۹۹۲۷
معاونت اداری و پشتیبانی حرم مطهر رضوی
۱۴۰۴۱۸۳۵۳

مناقصه عمومی خرید ۱۰ تن چای شکسته و ۸ تن چای کله مورچه

آستان قدس رضوی در نظر دارد درخصوص خرید ۱۰ تن چای شکسته و ۸ تن چای کله مورچه از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید، لذا متقاضیان محترم به منظور دریافت اسناد مربوطه می‌توانند به تارنمای dev.razavi.ir بخش مناقصات و مزایدات مراجعه و یا در ساعات اداری با مراجعه حضوری به آدرس: مشهد مقدس- خیابان نواب صفوی- نبش نواب صفوی ۲ - مجموعه اداری حرم مطهر، طبقه دوم- اداره تدارکات حرم مطهر بخش قراردادها، دریافت نمایند و حداکثر تا ساعت ۱۶:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۴ نسبت به تحویل پیشنهادات تکمیل شده و مدارک مطابق شرایط اعلام شده اقدام نمایند.
شماره های تماس ۰۵۱۳۲۰۰۹۹۰۷ و ۰۵۱۳۲۰۰۹۹۲۷
معاونت اداری و پشتیبانی حرم مطهر رضوی
۱۴۰۴۱۸۳۵۲

آگهی تجدید مناقصه

شهرداری قوچان در نظر دارد باستناد مصوبه شماره ۳۱۵۰/ش مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۰۸ شورای اسلامی شهر قوچان نسبت به خرید وسایل و ادوات بازی پارک ها از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت به آدرس www.setadiran.ir و به شماره مناقصه ۲۰۰۴۰۹۱۱۶۳۰۰۰۰۰۴ اقدام نماید.لذا متقاضیان می توانند با در نظر گرفتن شرایط و مشخصات مندرج در اسناد نسبت به اعلام قیمت خود اقدام نمایند.
مبلغ کل : ۷۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
* پرداخت بصورت ۵۰٪ نقد و ۵۰٪ در ۶ قسط
مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۳,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
کلیه اطلاعات موارد شامل مشخصات، شرایط و نحوه اجاره در برد اعلان عمومی سامانه مناقصه (www.setadiran.ir) ، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.
شماره تماس جهت کسب اطلاعات مربوطه: ۰۵۱۴۷۲۱۷۳۰۰
روابط عمومی شهرداری قوچان
۱۴۰۴۱۸۳۴۸ ف

اطلاعیه دفترچه عوارض محلی

بدینوسیله به اطلاع شهروندان محترم می رساند عوارض محلی و بها خدمات شهرداری اسحاق اباد جهت اجرا در سال ۱۴۰۵ طی مصوبه شماره ۱۲۳ مورخه ۱۴۰۴/۱۱/۲۶ به تصویب رسیده است.
لذا همشهریان عزیز می توانند جهت رویت به سایت شهرداری به آدرس https://eshaqabadct.ir مراجعه نمایند.
رامین زمانی لطف آباد – شهردار اسحاق آباد
۱۴۰۴۱۸۳۵۱ ف

آگهی تعرفه عوارض محلی

بدینوسیله به اطلاع شهروندان محترم می رساند عوارض محلی و بها خدمات شهرداری سده جهت اجرا در سال ۱۴۰۵ طی مصوبه شماره ۲۰۵ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۲ شورای اسلامی شهر سده به تصویب رسیده است .
لذا همشهریان عزیز میتوانند جهت رویت به سایت شهرداری به آدرس شهرداری سده مراجعه نمایند.
قربانعلی اسداللهی –شهردار سده
۱۴۰۴۱۸۳۲۹ ف

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی
حمل و نقل و رهسپاری مرسولات پستی با استفاده از توان بخش خصوصی

شرکت ملی پست جمهوری اسلامی ایران

شرکت ملی پست جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی حمل و نقل و رهسپاری مرسولات پستی با استفاده از توان بخش خصوصی، به شماره سامانه ۲۰۰۴۰۰۳۰۶۷۰۰۰۰۶۱ ، 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 ایران) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد . 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.
تاریخ انتشار مناقصه در سامانه : ساعت ۸:۰۰ روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۹
مهلت زمانی دریافت اسناد : تا ساعت ۱۹:۰۰ روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۶
مهلت زمانی ارائه پیشنهاد : تا ساعت ۱۶:۰۰ روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۱
زمان بازگشائی پاکات : ساعت ۸ صبح روز شنبه تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۳
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گذار: جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت های الف به آدرس : تهران میدان رسالت ابتدای خیابان نیروی دریائی نبش کوچه سهند طبقه دوم منطقه پستی شمال شرق تهران دبیرخانه کمیسیون معاملات مراجعه نمایند.
شناسه آگهی ۲۱۲۹۹۸۹ شماره میم الف ۴۳۵۸
۱۴۰۴۱۸۲۹۸

مزایده عمومی
بهره برداری از زمین های ورزشی پتانک و تیروکمان

شهرداری یزد در نظر دارد مزایده عمومی اجاره یا بهره برداری از زمین های ورزشی پتانک شهدای محراب و تیروکمان آرش کمانگیر خود را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. لذا افراد واجد شرایط در صورت تمایل می توانند در مزایده مذکور شرکت و نرخ پیشنهادی خود را اعلام نمایند.
تمامی مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
مواعد زمانی:
تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۴/۱۱/۲۸
مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۴/۱۲/۰۷
مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۴/۱۲/۱۷
زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۴/۱۲/۱۷
مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار:
مبلغ سپرده یا ضمانت شرکت در مزایده به ازای هر کدام از زمین ها به میزان ده درصد مبلغ اجاره کارشناسی شده سالانه می باشد که می تواند به صورت واریز به حساب شماره ۲۰۹۱۵۲۰۰۷۱ بانک تجارت شهرداری یزد یا به صورت ضمانت نامه بانکی(با اعتبار سه ماه) در وجه حساب مذکور و یا به صورت اوراق مشارکت بی نام باشد.
اطلاعات موردنیاز دستگاه:
شهرداری یزد به شناسه ملی: ۱۴۰۰۰۲۹۹۹۸۷ به آدرس یزد ـ میدان آزادی ـ ابتدای خیابان شهید مطهری(ره)
کد پستی: ۸۹۱۷۶۹۸۶۳۹
تلفن واحد مرتبط سازمان مربوطه:
۳۳۱۳۵۴۰۴ ـ ۰۳۵ و ۰۹۱۳۰۹۹۲۲۴۶ ـ (ش ـ ا ـ د: ۹۸۵۴)
شناسه آگهی ۲۱۳۰۷۸۰
مدیریت ارتباطات و امور بین الملل شهرداری یزد
۱۴۰۴۱۸۳۳۶ /ف