برنامه‌های مشترک وزارت علوم و معاونت علمی ریاست‌جمهوری

محمدنبی شهیکی، معاون فناوری وزیر علوم گفت: تا ماه آتی ۱۱برنامه مشترک بین معاونت علمی ریاست‌جمهوری و وزارت علوم نهایی می‌شود که بودجه و منابع مالی آن از طریق معاونت علمی تخصیص پیدا می‌کند.

افزایش تلاش‌ها در حوزه کسب‌وکار دیجیتال

ستار هاشمی، وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات: دهه گذشته اتفاقات خوبی در حوزه دیجیتال فضای کسب‌وکار کشور افتاده است، اما با نقطه مطلوب فاصله داریم. ضرباهنگ این تلاش‌ها باید سرعت بگیرد. من به حضور بخش خصوصی در حوزه ارتباطات و فناوری اطلاعات باور دارم.

صفحه‌آرا: علی حسنی

اینفوگرافیک

نازک‌ترین تاشوی جهان

گوشی هوشمند وان پلاس مدل اوپن ۲ نخستین گوشی تاشوی این شرکت متعلق به کشور چین است که تقریبا در تمام جنبه‌های کلیدی می‌تواند جایگاه خود را در میان گوشی‌های تاشو منحصربه‌فرد کند. یکی از بارزترین این ویژگی‌ها نازک بودن آن به نسبت سایر تاشوهاست.

عکس‌نوشت

جیلی در راه اروپا و استرالیا

شرکت جیلی قصد دارد پس از حضور موفق در نمایشگاه اتومکانیکای فرانکفورت، شاسی‌بلند EX5خود را در سطح جهانی به فروش برساند. EX5که مجهز به یک موتور برقی ۱۶۰کیلووات ساعتی است، به چند کشور اروپایی، آسیایی و استرالیا صادر می‌شود.

تمرکز عالی با روش‌های علمی

توصیه‌های علمی برای بهبود تمرکز ذهنی که به شما می‌گوید چگونه در این راه باهوش‌تر شوید

گزارش

ساسان شادمان منفرد
روزنامه‌نگار

در دنیای امروز با شلوغی‌های فراوانش، غیرممکن است که ما تمرکز خود را از دست ندهیم. یکی از دلایل رایج حواس‌پرتی، فراوانی تحریکاتی است که در طول روز با آن مواجه می‌شویم. در تعریف، تحریک‌پذیری بیش از حد، زمانی است که شما در یک زمان، بیش از حد ورودی حسی دریافت می‌کنید. به همین دلیل، یادگیری نحوه تمرکز امری ضروری است. در اینجا ۸روش علمی برای تمرکز را مرور می‌کنیم.

۱ تکنیک پومودورو را امتحان کنید

تکنیک پومودورو اینگونه کار می‌کند: یک هدف یا کار را انتخاب کنید. به‌مدت ۲۵دقیقه روی آن کار کنید و بین هر دوره کاری، استراحت‌های کوتاه ۵دقیقه‌ای داشته باشید. (هر دوره کاری یک پومودورو نامیده می‌شود.) پس از ۴ پومودورو (۲ساعت)، یک استراحت طولانی‌تر به‌مدت ۱۵ تا ۳۰دقیقه داشته باشید. نظریه پشت این روش مدیریت زمان که توسط فرانچسکو سیریلو ایجاد شده، این است که با تعیین یک دوره کاری مشخص برای یک کار یا هدف، می‌توانید راحت‌تر تمرکز کنید و حواس‌پرت نشوید.

۲ مدیتیشن را تمرین کنید

تمرینات ذهن‌آگاهی شامل تمرکز توجه شما بر لحظه حاضر بدون قضاوت است. مدیتیشن منظم می‌تواند مغز را بازسازی و آن را در حفظ توجه و کاهش سرگردانی ذهن بهتر کند.

۳ مزاحم‌ها را حذف کنید

با استفاده از ویژگی «مزاحم نشوید» تلفن خود شروع کنید تا پیام‌ها، اعلان‌های خبری و سایر اعلان‌ها را بی‌صدا کنید. اگر این کافی نیست، سعی کنید تلفن خود را در کشوی میز یا در طرف دیگر اتاق قرار دهید تا به‌طور ناخودآگاه به آن دست نزنید.

۴ بیشتر بخوابید

تحقیقات نشان داده است که کمبود خواب می‌تواند توجه، هوشیاری و توانایی تمرکز را مختل کند. مطالعه‌ای در مجله Sleep Science نشان داد که حتی فقط یک شب کمبود خواب می‌تواند منجر به کاهش قابل توجهی در توجه و توانایی شناختی شود. توصیه می‌شود، بزرگسالان سعی کنند هر شب ۷تا ۹ساعت خواب باکیفیت داشته باشند.

۵ چرت بزنید

اگر شب گذشته به اندازه کافی نخوابیده‌اید و احساس خستگی و تحریک‌پذیری می‌کنید و تمرکز کردن برایتان غیرممکن است، به جای مبارزه با خستگی، تسلیم آن شوید. چرت‌زدن نه‌تنها می‌تواند خواب‌آلودگی را کاهش دهد، بلکه ممکن است عملکرد شناختی را نیز بهبود بخشد.

۶ روزانه ورزش کنید

ورزش جریان خون به مغز را افزایش می‌دهد، ترشح مواد شیمیایی عصبی مانند دوپامین و سروتونین را و رشد نورون‌های جدید را تقویت می‌کند.

۷ کافئین مصرف کنید

طبق مقاله‌ای که در مجله بیماری آلزایمر منتشر شده است، دوزهای کم کافئین می‌تواند در بهبود زمان واکنش و عملکرد حافظه نقش داشته باشد و همچنین اضطراب را کاهش دهد. فقط مطمئن شوید که زیاده‌روی نکنید. دوزهای بالای کافئین می‌تواند اثر معکوس داشته باشد و اضطراب، عصبی‌بودن و لرزش را افزایش دهد.

۸ استراحت کنید

وقتی برای مدت طولانی روی یک کار یا هدف تمرکز می‌کنید، ذهن شما می‌تواند سرگردان شود و تمرکز شما از دست برود. طبق تحقیقات منتشر شده در مجله Cognition، استراحت کوتاه از کار فعلی و غیرفعال کردن ذهن، شما را مجبور می‌کند که هنگام بازگشت به کار دوباره فعال شوید که ممکن است تمرکز را بهبود بخشد.

طرح: همشهری/شهرام شیرزادی

فضا

پیشتازی چین در مأموریت‌های مریخی

به‌گفته یک مقام ارشد دولت چین، مأموریت تاریخی این کشور برای آوردن نمونه‌هایی از مریخ به زمین می‌تواند در سال ۲۰۲۸ آغاز شود؛ یعنی ۲ سال زودتر از آنچه پیش‌تر گفته شده بود. چین چهاردهم ماه مه ۲۰۲۱ مریخ‌نورد خود با نام ژورانگ را روی سطح سیاره سرخ فرود آورد. به گزارش سی‌ان‌ان، حالا چینی‌ها به‌دنبال انتقال نمونه‌های اکتشاف‌شده این مریخ‌نورد به زمین هستند. لیو جیژونگ، طراح ارشد این مأموریت در یک رویداد ویژه اکتشاف در اعماق فضا که در استان آنهویی در شرق چین برگزار شد، گفت: «تیان‌ون-۳ این کشور ۲ پرتاب را برای سال ۲۰۲۸ و به‌منظور بازیابی نمونه‌های مریخی انجام خواهد داد.» این مهم در حالی مطرح می‌شود که تلاش‌های ناسا و آژانس فضایی اروپا (esa) برای آوردن نمونه‌هایی از مریخ به‌دلیل نگرانی‌هایی در مورد بودجه و پیچیدگی مأموریت به خطر افتاده است. آژانس فضایی ایالات متحده که برای اولین‌بار در ژانویه سال ۲۰۰۴ و با مریخ‌نورد «فرصت» روی سطح سیاره سرخ فرود آمده بود، همچنان در حال ارزیابی برنامه‌هایی سریع‌تر و مقرون‌به‌صرفه‌تر است تا امکان دستیابی به نمونه‌ها را سرعت بخشد. تبدیل‌شدن به نخستین کشوری که نمونه‌هایی از مریخ را به زمین می‌آورد، دستاورد بسیار مهمی برای برنامه فضایی چین و رویای ابدی شی جین پینگ، رئیس‌جمهوری این کشور برای تبدیل‌شدن به یک قدرت فضایی خواهد بود. پیشرفت‌های چین، از جمله مأموریت‌های بدون خدمه ماه و ساخت و راه‌اندازی ایستگاه فضایی خود، در حالی است که ایالات متحده و دیگر کشورها برنامه‌های فضایی‌شان را در بحبوحه تمرکز فزاینده بر دسترسی بالقوه به منابع و مزایای علمی اکتشافات ماه و اعماق فضا افزایش داده‌اند.

یکی از اولویت‌های اصلی مأموریت تیان‌ون-۳ چین، جست‌وجوی آثار حیات در مریخ است. لیو جیژونگ هفته گذشته گفته بود: «این مأموریت همچنین موفقیت‌های فنی در نمونه‌برداری از سطح، برخاستن و صعود از سطح مریخ و همچنین قرار ملاقات با فضاپیما در مدار مریخ را انجام خواهد داد.»

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

پیرامون فناوری پردیس
بخش فناوری منطقه
PARDIS
TECHNOLOGY PARK
IRAN SILICON VALLEY

خرید و اجاره اقلام مورد نیاز واگذاری فعالیت‌ها
به منظور برگزاری افتتاحیه و اختتامیه رویداد المپیک فناوری ۲۰۲۴

پارک فناوری پردیس در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله‌ای «**خرید و اجاره اقلام مورد نیاز واگذاری فعالیت‌ها به منظور برگزاری افتتاحیه و اختتامیه رویداد المپیک فناوری ۲۰۲۴**» به شماره ۲۰۰۳۰۰۴۵۶۴۰۰۰۰۱۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار فراخوان در سامانه: از ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۹ می‌باشد. **مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت:** تا ساعت ۱۹روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۸ فقط از طریق سامانه ستاد قابل تهیه می‌باشد. **مهلت زمانی ارائه پیشنهاد:** ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۹ **زمان بازگشایی پاکت‌ها:** ساعت ۸:۱۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۹

سایر شرایط: **مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:** ۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می‌باشد. **مدت انجام کار:** مدت اجرای قرارداد ۳ ماه از تاریخ شروع قرارداد در پارک فناوری پردیس واقع در شهر جدید پردیس می‌باشد. **اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار:** جهت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکات: تهران، کیلومتر ۲۰ جاده دماوند پارک فناوری پردیس، مجتمع سراج، کدپستی ۱۶۵۴۱۲۰۸۳۷، تلفن: ۷۶۲۵۰۲۵۰ –۰۲۱
رجبی ۲۳۳۰و ۲۳۴۵ نمابر: ۷۶۲۵۰۱۰۰–۰۲۱

اصلاحیه آگهی مناقصه عمومی ۱۴۰۳/۳۰۷۵

بدینوسیله ردیف یکم از آگهی شماره ۱۴۰۳/۳۰۷۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۷ به شرح ذیل اصلاح می گردد:

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام خدمت	میزان ضمانت حسن اجرای تعهدات	شرایط متقاضی
۱	خرید اقلام جهت تجهیز ساختمان ها و ادارات معاونت امور اجتماعی و فرهنگی و پارک آموزش ترافیک	۳۵,۸۹۱,۳۷۵,۰۰۰	۱,۷۹۵,۰۰۰,۰۰۰	۲ ماه شمسی	۱۰ درصد از مبلغ پیمان	دارای ثبت نام کارت الکترونیکی ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران باشند

مهلت پایان ارائه اسناد و ثبت پاکت: متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار این **اصلاحیه آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۴** جهت دریافت، تکمیل و تحویل اسناد (ثبت پاکت های الف و ب) اقدام نمایند. ضمناً کلیه اسناد به صورت فایل PDF می‌باشد، لذا جهت دریافت اسناد توسط متقاضی همراه داشتن فلش مموری الزامی می باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۱

آگهی مزایده اجاره واحد های تجاری ، اداری و مسکونی در شهر پرند

موقوفات تعاونی مسکن جعفریه در نظر دارد تعدادی از واحد های تجاری ، اداری و مسکونی خود را در فاز ۲ شهر پرند به شرح جدول ذیل با پایه کارشناسی از طریق مزایده اجاره دهد.

شرایط شرکت در مزایده :

۱- ۱۵ روز اجاره بر اساس قیمت پایه به عنوان تضمین شرکت در مزایده به صورت فیش واریزی به حساب جاری شماره ۰۱۱۱۶۶۹۲۴۳۰۰۳ بانک ملی پرند به نام موقوفات تعاونی مسکن جعفریه باید در پاکت (الف) تحویل دستگاه مزایده گزار گردد.

۲- قیمت پیشنهادی می بایست در پاکت (ب) ارائه گردد و در صورت عدم واریز وجه تضمین و ارائه فیش واریزی (پاکت الف) ، پاکت (ب) باز نخواهد شد مزایده گزار واحد مذکور را به بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار خواهد نمود .

۳- متقاضیان می توانند جهت دریافت اطلاعات تکمیلی از روز دوشنبه ۱۴۰۳/۰۶/۲۶ (به غیر از روزهای پنجشنبه و جمعه) از ساعت ۸ الی ۱۶ به دفتر تعاونی واقع در شهر پرند ، فاز ۲ ، خیابان آفتاب ، پلاک ۱۴ ، مراجعه و یا با شماره تلفن ۵-۵۶۷۹۱۲۰۰-۰۲۱ تماس حاصل نمایند .

۴- زمان ارائه پیشنهادات حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۲ و زمان باز گشائی پاکت (ب) در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۴ خواهد بود . حضور پیشنهاد دهندگان یا نمایندگان ایشان در جلسه بلامانع می باشد و موقوفات در قبول یا رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

۵- در صورت انصراف برنده مزایده از انجام معامله ، مبلغ واریزی به نفع مزایده گزار ضبط شده و مورد مزایده در صورت تأیید به نفر بعدی واگذار خواهد شد .

ردیف	نوع واحد	متراژ	قیمت کارشناسی (ریال)		موقعیت ملک
			ودیعه	اجاره	
۱	تجاری (رستوران فدک)	۴۰۰	۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۴۰,۰۰۰,۰۰۰	ضلع شرقی مسجد امام علی (علیه السلام)
۲	تجاری زیر زمین	۱۸۵	۳,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	زیر زمین مسجد امام حسین (علیه السلام)
۳	تجاری واحد های آموزشی	۵۰۰	۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰	طبقه فوقانی مسجد امام علی (علیه السلام)
۴	مسکونی	۱۶۰	۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۵,۰۰۰,۰۰۰	میدان استقلال بلوک ۱۶۶
۵	مسکونی	۸۰	۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۵,۰۰۰,۰۰۰	فاز ۵ جنوبی خیابان نساء
۶	تجاری زیر زمین	۱۰۰	۱,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	زیر زمین مسجد امام علی (علیه السلام)
۷	تجاری	۳۲	۱,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	ضلع غربی مسجد امام حسن (علیه السلام)
۸	تجاری	۳۲	۱,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	ضلع غربی مسجد امام حسن (علیه السلام)
۹	اداری	۸۰	۱,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	بلوک ۴واحد ۱۶۳
۱۰	تجاری	۱۸	۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰,۰۰۰,۰۰۰	زیر زمین مسجد امام حسین (علیه السلام)

آگهی مناقصه عمومی شماره آگهی ۴۹-۴۲/م/۴۰۳ (نوبت دوم)

سازمان ورزش شهرداری تهران در نظر دارد اجرای عملیات مشروح ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آورد، جهت دریافت اسناد مناقصه به امور قراردادهای سازمان ورزش واقع در خیابان آزادی- تقاطع یادگار امام- کوچه مشعوف - سازمان ورزش شهرداری تهران - طبقه سوم امور قراردادها مراجعه نمایند. جهت دریافت اسناد داشتن فلش الزامی می باشد و در صورت مغایرت آگهی با مفاد اسناد مناقصه، ملاک عمل اسناد مناقصه می باشد.

ردیف	موضوع پروژه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام خدمات	شرایط متقاضی	مهلت دریافت و تحویل اسناد	تاریخ جلسه بازگشایی پاکات
۱	خدمات نگهداشت و راهبری ، تاسیسات و تجهیزات ورزشی پهنه ۵	۵۰,۶۷۵,۷۱۴,۱۶۹	۲,۵۳۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	گواهی ثبت‌نام در سامانه مالیات بر ارزش افزوده، گواهی صلاحیت پیمانکاری (حداقل گرید۵ تاسیسات) ؛ کد اقتصادی شرکت، ثبت نام سامانه ارائه دهندگان کالا و خدمات شهرداری تهران، آگهی تاسیس و آخرین تغییرات (روزنامه رسمی)؛ اساسنامه مرتبط با موضوع فعالیت، مدارک شناسایی صاحب یا صاحبان امضاء، ارائه گواهی ثبت نام در سامانه ثنا، نمونه قرارداد مشابه، اصل گواهی امضا تایید شده در دفتر اسناد رسمی برای صاحبان امضا تعهدآور، فرمت تایید شده اداره HSE سازمان ورزش شهرداری تهران .	از تاریخ چاپ آگهی به مدت ۱۰ روز	۱۴۰۳/۰۷/۰۷ ساعت ۱۰ صبح در محل سالن جلسات، طبقه چهارم
۲	خدمات نگهداشت و راهبری ، تاسیسات و تجهیزات ورزشی پهنه ۶	۵۱,۱۵۳,۷۷۳,۸۴۷	۲,۵۵۸,۰۰۰,۰۰۰				
۳	خدمات نگهداشت و راهبری ، تاسیسات و تجهیزات ورزشی پهنه ۱۲	۴۹,۹۴۱,۲۸۳,۵۲۹	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰				
۴	خدمات نگهداشت و راهبری ، تاسیسات و تجهیزات ورزشی پهنه ۱۴	۴۰,۴۳۴,۶۰۰,۳۴۴	۲,۰۲۲,۰۰۰,۰۰۰				
۵	تعمیرات سقف - ابنیه متفرقه و سایر موارد ضروری مجموعه های ورزشی	۱۷۸,۶۳۵,۲۷۶,۰۱۹	۸,۹۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه	گواهی ثبت‌نام در سامانه مالیات بر ارزش افزوده، گواهی صلاحیت پیمانکاری (حداقل گرید ۵ ابنیه یا تاسیسات)؛ کد اقتصادی شرکت، ثبت‌نام سامانه ارائه دهندگان کالا خدمات شهرداری تهران، آگهی تاسیس و آخرین تغییرات (روزنامه رسمی)؛ اساسنامه مرتبط با موضوع فعالیت، مدارک شناسایی، ارائه گواهی ثبت نام در سامانه ثنا، داشتن سوابق و قرارداد مرتبط با ابنیه یا تاسیسات، اصل گواهی امضا تایید شده در دفتر اسناد رسمی برای صاحبان امضا تعهدآور، فرمت تایید شده اداره HSE سازمان ورزش شهرداری تهران		
۶	تعمیرات سونا خشک - ساخت لاکر و رفع نقایص ضروری مجموعه های ورزشی	۱۸۴,۱۲۶,۸۴۲,۱۰۴	۹,۲۱۰,۰۰۰,۰۰۰				
۷	تعمیرات اساسی مجموعه ورزشی شکوفه منطقه ۱۴	۱۴۸,۵۸۴,۴۴۵,۶۶۷	۷,۴۳۰,۰۰۰,۰۰۰				
۸	تعمیرات اساسی مجموعه ورزشی مروارید منطقه ۱۷ (نوبت اول)	۳۱۸,۷۱۲,۹۷۵,۴۴۸	۱۵,۹۴۰,۰۰۰,۰۰۰				

شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه : پرداخت مبالغ برابر جدول فوق به حساب شماره ۱۰۰۱۵۱۵۱۵۰۸ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد: ۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران (فیش نقدی ۳ برگی) یا ضمانتنامه معتبر بانکی در وجه سازمان ورزش شهرداری تهران از بانکهای معتبر استان تهران با حداقل اعتبار سه ماهه. بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر ماده ۱۰ آیین نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد و سازمان در رد یک یا کلیه پیشنهادات در طی تشریفات یا پس از عقد قرارداد مختار است. مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید تمام صفحات همه اسناد و مدارک را پس از اخذ، مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده در مهلت مقرر تحویل نمایند.

نوع اعتبار : نقدی

محدوده اجرا : مجموعه های ورزشی که در اسناد مناقصه قید گردیده است.

ضمناً هزینه آگهی به عهده برنده / برندگان مناقصه می باشد.

سازمان ورزش شهرداری تهران