

افتتاح شهرک فناوری صنایع شیمیایی شیراز در سال ۱۳۹۴

بیس‌ت‌ویکم مرداد۱۳۹۴ نخستین شهرک فناوری صنایع شیمیایی کشور در شیراز افتتاح شد. این شهرک تخصصی‌ترین شهرک صنعتی شیمیایی کشور است که به‌منظور توسعه تعاملات و ارتباطات فناورانه صنایع انرژی و پتروشیمی مناطق مرکزی و جنوبی کشور با واحدهای فناوری و مراکز پژوهشی و دانشگاهی ایجاد شده است. استان فارس یکی از مهم‌ترین قطب‌های صنعت انرژی و پتروشیمی در همجواری با نیروگاه پارس جنوبی است و از این رو افتتاح این شهرک در این منطقه گام بزرگی در راستای خودکفایی علمی و صنعتی کشور به‌شمار می‌آید.

اوقات شرعی به افق مشهد

اذان ظهر	غروب خورشید
۱۱/۳۷	۱۸/۲۶
اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۱۸/۴۵	۲۲/۵۰
اذن صبح فردا	طلوع فردا
۳/۱۴	۴/۴۸

اوقات شرعی به افق تهران

اذان ظهر	غروب خورشید
۱۲/۰۹	۱۸/۵۷
اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۱۹/۱۷	۲۳/۲۳
اذان صبح فردا	طلوع فردا
۳/۴۹	۵/۲۲



سه شنبه ۲۱ مرداد ۱۴۰۴ ۱۸ صفر ۱۴۴۷ ۱۲ آگوست ۲۰۲۵ سال سی و هشتم ۱۰۷۱۶ شماره

سبک‌و‌سیاق زندگی‌امروزی«زمان»های‌ما را‌هدر می‌دهد

وقت‌دزدها، عاقبت‌به‌خیر نمی‌شوند



طور مستقیم بر تولید، آموزش، نوآوری و حتی سلامت روان جامعه اثر بگذارد.

فرسودگی ذهنی ناشی از احساس بی‌اختیاری در مدیریت زمان، کاهش بهره‌وری فردی و اجتماعی، به دلیل تحلیل و هدررفت انرژی مفید افراد، افت کیفیت زندگی به دلیل کمبود زمان برای فعالیت‌های شخصی، خانوادگی و فرهنگی و درنهایت افزایش نارضایتی عمومی و کاهش اعتماد به نهاده‌ها و ساختارها از ابتدایی‌ترین اثرات وقت‌دزدی‌های اجتماعی است.

■ وقت‌گذرانی خوب

اما برخلاف این تجربه‌های ناخواسته، وقت‌گذرانی‌های آگاهانه ـ حتی اگر نتیجه‌ای ملموس نداشته باشد ـ به فرد حس رضایت و آرامش می‌دهد. خواندن کتاب، ساخت سازه‌های دستی‌زمانبر، باغبانی یا تنها نشستن کنار پنجره و تماشای باران، نمونه‌هایی از استفاده آگاهانه و لذت‌بخش از زمان هستند. البته خودتان هم می‌دانید «وقت‌دزدی» با «وقت‌گذرانی» تفاوت‌های اساسی دارند. وقتی کودکان را به گردش در پارک می‌بریم، در یک دورهمی، ساعت‌ها با دوستی گپ می‌زنیم، برای پخت یک غذای جدید دقایقی طولانی در آشپزخانه می‌مانیم، یا حضوری کند و

سکینه تاجی | حوالی ظهر یکی

از این روزهای انجیرپز، برای انجام کاری به بانک رفتم. دستگاه نوبت‌دهی شماره ۳۵۰ را به من داد و همان لحظه شماره ۳۲۰ را به یکی از بچه‌ها فرا خواندند. یک ساعت طول کشید تا نوبت به من برسد تا کاری که برایش ۶۰ دقیقه‌توی نوبت ایستاده بودم، پنج دقیقه‌ای انجام شود! تمام آن یک ساعت، در فضای شلوغ و پر از همه‌همه بانک، هیچ کاری از دستم برنمی‌آمد، جز اینکه به عقربه‌های ساعت نگاه کنم و حس کنم زمان، مثل آب از لای انگشتانم می‌چکد و از دستم می‌رود. از بانک که بیرون آمدم، فکر کردم بخشی از گلِ وقتِ روزم، بی‌هیچ دلیل و دستاوردی، به هدر رفت.

این همان چیزی است که نامش را «وقت‌دزدی اجتماعی» گذاشته‌ام؛ لحظاتی که نه به انتخاب ما، بلکه به اجبار شرایط، از دستمان می‌روند. زمان‌هایی که نه لذت‌بخش‌اند، نه مفید و نه حتی استراحت محسوب می‌شوند. این‌ها زمان‌هایی هستند که بی‌صدا و بی‌هشدار، از زندگی ما ربوده می‌شوند و تأثیرشان را بر کیفیت زندگی فردی و اجتماعی‌مان، در بلندمدت نشان خواهند داد؛ از اعصاب ضعیف و روان رنجور گرفته تا عقب ماندن از اهداف بلندمدت زندگی.

■ سرقت‌های بی‌سروصدا

ترافیک سنگین شهری روزانه، صف‌های طولانی بی‌برنامه اداره‌ها و بانک‌ها، جلسات بی‌هدف و طولانی که می‌توانستند با یک ایمیل یا پیام کوتاه جایگزین شوند، انتظار در مطب‌ها و مراکز درمانی، اختلالات مکرر در خدمات عمومی مانند قطعی برق، آب یا اینترنت، همه و همه سارقان زمان ما هستند و علاوه بر به‌هم زدن نظم روزانه، ما را از رسیدن به دیگر کارهای روزمره عقب می‌اندازند.

هر یک از این موقعیت‌ها، زمان‌هایی را از ما گرفت که می‌توانست صرف کار مفید، یادگیری، معاشرت یا به‌هم زدن نظم روزانه، ما را از رسیدن به دیگر کارهای روزمره عقب می‌اندازند.

ساختارهای ناکارآمد، مدیریت ضعیف شهری و بی‌توجهی‌های اجتماعی به شهروندان، موجب می‌شود افراد بخش‌هایی از زمان مفید روزانه را به اجبار و بیهوده هدر دهند. زمان، تنها منبعی است که هیچ راهی برای بازگرداندن و بازیافت آن وجود ندارد. اگر امروز دو ساعت از وقت خود را در ترافیک از دست بدهیم، هیچ فردا یا هفته‌ای نمی‌تواند آن را جبران کند. این مسئله وقتی در مقیاس جمعیتی بررسی شود، ابعادی نگران‌کننده پیدا می‌کند؛ هزاران نفر که هر روز چند ساعت بیهوده از وقت خود را از دست می‌دهند، در مجموع میلیاردها ساعت ازدست‌رفته در سال تولید می‌کنند. این حجم از هدررفت زمان می‌تواند به

صاحب امتیاز: مؤسسه فرهنگی قدس وابسته به آستان قدس رضوی مدیرعامل و مدیر مسئول: علی یعقوبی سردبیر: سید محسن اسدی

● پیامک: ۳۰۰۴۵۶۷ ● ارتباطات مردمی: ۰۸۶-۳۷۶۱۰۰۵۱ (۰۵۱) ● امور مشترکین: ۵-۴۴-۳۷۶۱۸۰۵۱ (۰۵۱) ● روابط عمومی: ۳۷۶۲۴۵۸۷-۰۵۱ (۰۵۱) ● نامبر سردبیر: ۳۷۶۱۰۰۸۷ - ۳۷۶۸۰۰۰۴ (۰۵۱) ● سازمان آگهی‌ها: ۳۷۶۲۸۲۰۵ - ۳۷۰۸۸۰۰۵ (۰۵۱) ● فاکس: ۳۷۶۱۰۰۸۵-۰۵۱ (۰۵۱) ● سفارشات چاپی: ۳۷۶۷۶۵۸۶-۰۵۱ (۰۵۱) ● چاپ مشهد: مجتمع چاپ و نشر قدس ● چاپ همزمان تهران: چاپخانه جام‌جم

مجازآباد

راهنمای بد رژیم

رژیم‌های غذایی علاوه بر سختی‌های خودش، هزینه‌های زیادی به همراه دارد؛ از مراجعه به دکتر و مشاور تغذیه گرفته تا خرید مکمل‌ها و غذاهای خاص که هر کدام ممکن است حساب بانکی را کاملاً خالی کنند. اما به قول قدیمی‌ها، «نمی‌شود از آب رد شوید و پایتان خیس نشود». به‌علاوه هوش مصنوعی هم که با جواب‌های آماده و سریش، حتی زحمت سرچ در گوگل را هم از ما گرفته و به کلی ارحمان کرده است. پس وقتی با اتکا به هوش مصنوعی بخواهیم سختی‌های چنین مسیر دشواری را راحت‌دور بزنیم، معلوم است نتیجه خوبی بدست نمی‌آید.

چرا؟ چون به‌تازگی مردی که نگران مضرات نمک خوراکی بود، به جای مراجعه به متخصص، از چت‌چی‌پی‌تی پرسید آیا می‌توان نمک را با ماده دیگری جایگزین کرد؟ هوش مصنوعی به او گفت «برومید» می‌تواند جایگزین خوبی باشد. مرد هم بدون کوچک‌ترین تحقیقی، شروع به مصرف این ماده به جای نمک کرد. غافل از اینکه برومید، ماده‌ای شیمیایی است که در دُرْ‌های بالا سمی

و خطرناک بوده و

می‌تواند مشکلات

جدی در سیستم

عصبی و روان

ایجاد کند. پس از

چند ماه مصرف،

این‌مرد دچار

توهمات دیداری

و شنیداری، اضطراب شدید و حتی روان‌پریشی شد. وقتی به بیمارستان مراجعه کرد، فکر می‌کرد همسایه‌اش او را مسموم کرده، اما پزشکان دریافتند علت اصلی همین برومید است. وضعیتش آن‌قدر وخیم بود که مجبور شد به بخش روان‌پزشکی منتقل شود، اما خوشبختانه با داروهای مناسب و مراقبت‌های ویژه توانست بهبود پیدا کند. این نخستین مورد ثبت‌شده مسمومیت ناشی از توصیه‌های هوش مصنوعی است. پژوهشگران وقتی از چت‌جی‌پی‌تی نسخه‌های ۵/۳ و ۴۰ پرسیدند آیا می‌توان نمک را با برومید جایگزین کرد، پاسخ مثبت گرفتند، بدون اینکه حتی یک هشدار درباره خطرات این ماده داده شود. این اتفاق یک هشدار مهم است؛ چون وقتی فناوری‌های پیشرفته‌ای مثل هوش مصنوعی در دسترس ماست، نباید فراموش کنیم که همیشه باید با احتیاط عمل کنیم و نظر متخصصان واقعی را هم جویا شویم. هوش مصنوعی شاید راهنمای خوبی باشد، اما بارها تأکید شده هیچ تضمینی برای بی‌خطا بودن آن وجود ندارد.



ترکیب خون تازه و مغز استخوان

از خون آشام‌های افسانه‌ای تا کنتس‌های خون‌دوست قرون وسطی، همیشه این خیال وسوسه‌کننده وجود داشته که خون جوانی می‌تواند راز جاودانگی باشد. حالا دانشمندان

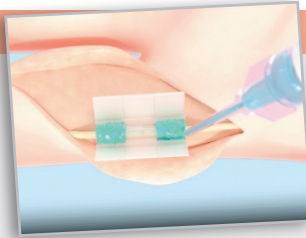
آلمانی می‌گویند اگر کمی تغییر علمی هم قاطی ماجرا کنیم شاید این افسانه خیلی بی‌راه هم نباشد؛ پس آن‌ها با ترکیب خون جوانان و سلول‌های مغز استخوان در یک مدل آزمایشگاهی، موفق شدند پوست پیر و چروکیده را جوان کنند. ماجرا از این قرار است که خون جوان، مغز استخوان را وادار می‌کند پروتئین‌هایی بسازد که سلول‌های پوستی را پرانرژی، پرکلاژن و شاداب می‌کنند. بدون مغز استخوان، این جادو کار نمی‌کند. نتیجه شناسایی هفت پروتئین کلیدی که می‌توانند پایه درمان‌های ضدپیری آینده باشند. البته این پژوهش فعلاً فقط روی بافت‌های آزمایشگاهی جواب داده، اما اگر روزی وارد کلینیک‌ها شود، شاید بوتاکس و لیزر باید جای خود را به «کوکتل خون مغز استخوان» بدهند.



اپلیکیشن کاهش خودکشی

وقتی فکرهای تاریکی مثل خودکشی به سراغمان می‌آیند، پیدا کردن یک درمانگر آموزش‌دیده درست همان لحظه و ساعت معمولاً به اندازه پیدا کردن تاکسی در شب

بارانی سخت است. برای همین آمارها همیشه ترسناک‌اند و نمودارشان بیشتر به سقوط آزاد شبیه است تا یک مسیر امن. حالا محققان دانشگاه ییل و اوهایو یک ناجی دیجیتال ساخته‌اند؛ اپلیکیشن OTX-۲۰۲ که درست از جیب شما، و بی‌هیچ تأخیری، وارد عمل می‌شود. (البته اگر دلتان بخواهد) این برنامه با مازول‌های درمانی ویژه، رفتارهای پرخطر را کاهش داده و احتمال تکرار خودکشی را تا ۵۸ درصد پایین آورده است. حتی در آزمایش روی صدها بیمار، اثرش ماندگار بوده و مثل یک مربی شخصی، هفته‌های بعد هم کنار کاربر مانده است. با این حساب، شاید در آینده نسخه‌پزشک و نسخه اپلیکیشن، دوستون اصلی حفظ جان آدم‌ها شوند.



علم و زندگی

چسب نوری

همه ما وقتی زخمی می‌شویم یا جراحی داریم، نخستین چیزی که به ذهنمان می‌رسد، درد و کشیدگی بخیه است؛ همان نخ‌های ریزی که با هر حرکت، یادمان می‌آورند زخمی روی

تتمان داریم. اما حالا محققان ام‌تی‌بی با یک اختراع جالب آمده‌اند تا شاید بتواند بخیه را برای همیشه به موزه ابزار پزشکی بفرستد. آن‌ها یک پلیمر زیست‌سازگار ساخته‌اند که کافی است ۳۰ ثانیه نور آبی به آن تاباند تا به بافت‌های مرطوب بچسبد و زخم را ببندد. این فناوری که شرکت «نیسیوم» آن را در قالب «کوآپتیوم کانکت» برای ترمیم اعصاب انگشتان تجاری کرده، نتایج فوق‌العاده‌ای داشته؛ همه بیماران آزمایشی، توان خم کردن انگشتانشان را بازیافتند، در حالی که روش بخیه فقط برای حدود نصف بیماران چنین موفقیتی دارد. با مجوز FDA و برنامه ساخت ابزارهای جراحی دیگر، این چسب نوری شاید آینده جراحی را زیر نور خودش روشن کند.

«فراخوان مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی (یکپارچه)»

شرکت آب و فاضلاب شهرستان نیشابور در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای همزمان با ارزیابی (یکپارچه) به شرح ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت برگزار کند. تمامی مراحل برگزاری فراخوان ارزیابی کیفی از دریافت و تحویل اسناد استعلام ارزیابی کیفی تا ارسال دعوتنامه از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی 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 برای شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار فراخوان در سامانه ۱۴۰۴/۰۵/۲۱ است. اطلاعات و اسناد مناقصه عمومی پس از برگزاری فرایند ارزیابی کیفی و ارسال دعوتنامه از طریق سامانه ستاد به مناقصه گران ارسال می شود.

ردیف	موضوع مناقصه	شماره فراخوان	مبلغ برآورد کار
۱	عملیات اصلاح و توسعه خطوط انتقال ، شبکه توزیع و نوسازی انشعابات طرح های مشارکتی شهر نیشابور	۲۰۰۴۰۳۰۵۸۸۰۰۰۰۰۰۶	۵۹/۷۲۸/۳۸۱/۹۱۴ ریال

مهلت دریافت اسناد مناقصه : ساعت ۱۳ روزدو شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۷

مهلت ارسال پاسخ اسناد مناقصه : ساعت ۱۳ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۱۱

دفتر روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب شهرستان نیشابور –سایت اینترنتی: www.abfakhorasan.ir

مجتمع چاپ و نشر روزنامه قدس

مجهز ترین چاپخانه شرق کشور
 با پرسنل حرفه ای

| چاپ افست | شیت | رول |
 | یووی | سلفون | لیتوگرافی | صحافی | برش |

مشهد ، بلوار سجاد، نبش سجاد یک
 (واحد سفارشات مؤسسه فرهنگی دس)

۰۵۱-۳۷۰۸۸