افتتاح پروژه راه آهن خواف به سنگان در سال ۱۳۹۵

با افتتاح پروژه راه آهن خواف به سنگان در ۱۷ شهریور ۱۳۹۵، اتصال ریلی ایران به افغانستان برقرار شد. پروژه راه آهن خواف به سنگان به طول ۱۴ کیلومتر با صرف ۲۳۰ میلیارد ریال اعتبار به عنوان یکی از قطعات چهارگانه محور راه آهن خواف- هرات که نخستین خط آهن میان دو کشور ایران و افغانستان است، در ۱۷ شهریور ۱۳۹۵ به بهره برداری رسید.
طول این مسیر در داخل ایران ۷۶/۸ کیلومتر و دارای چهار ایستگاه در سنگان، میوتک، خوشابه و شمتیغ است.

اوقات شرعی به افق مشهد

اذان ظهر	غروب خورشید
۱۱/۲۹	۱۷/۴۹
اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۱۸/۰۸	۲۲/۴۶
اذان صبح فردا	طلوع فردا
۳/۴۳	۵/۰۹

اوقات شرعی به افق تهران

اذان ظهر	غروب خورشید
۱۲/۰۲	۱۸/۲۲
اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۱۸/۴۰	۲۳/۱۹
اذان صبح فردا	طلوع فردا
۴/۱۷	۵/۴۲

دوشنبه ۱۷ شهریور ۱۴۰۴ ■ ۱۵ ربیع الاول ۱۴۴۷ ■ ۸ سپتامبر ۲۰۲۵ ■ سال سی و هشتم ■ شماره ۱۰۷۳۶

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

آیا ۷۰ درصد کره زمین آب است؟

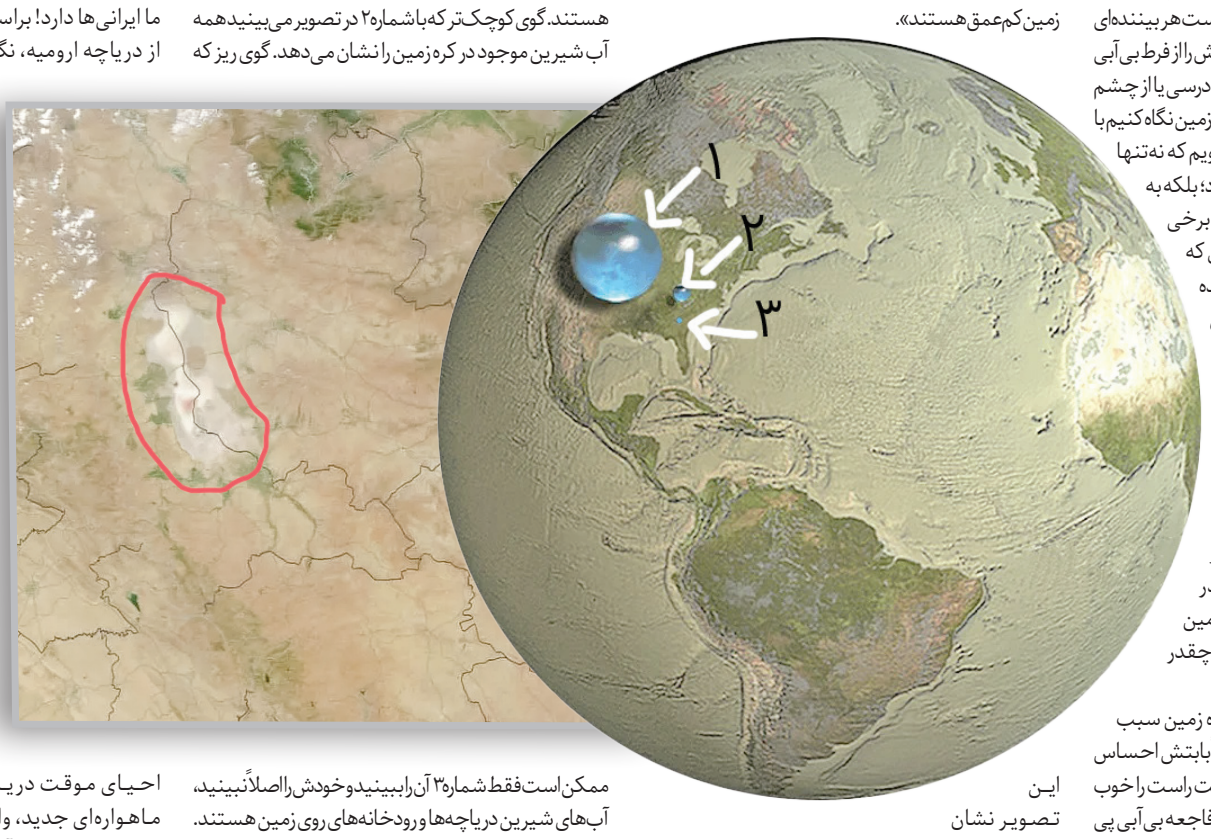
با دیدن این عکس‌ها نگران شوید!

مجید تربت‌زاده | زمین از آن تیپ سیاره‌هایی است که به اصطلاح «تویش ما را کُشته و بیرونش مردم را»! یعنی ظاهر آبدارش ممکن است هر بیننده‌ای را ذوق‌مرگ کند و باطنش هم که دارد ساکنانش را از فرط بی‌آبی هلاک می‌کند. من و شما وقتی در کتاب‌های درسی یا از چشم فضانوردان و آدم‌های فضایی احتمالی به کره زمین نگاه کنیم با سیاره‌ای زیبا، آبی و آبدار روبه‌رو می‌شویم که نه‌تنها نمی‌شود آن را درگیر بحران کم‌آبی تصور کرد؛ بلکه به نظر می‌رسد این کره آبی خیال‌انگیز مثل برخی هلوها و طالبی‌های بی‌مزه و امروزی که ۱۱۰ درصدشان را آب تشکیل داده، اگر چلانده شود، چند برابر حجم و وزنش، آب پس می‌دهد!

تا امروز به این فکر کرده‌اید که وقتی تصاویر ماهواره‌ای و اطلاعات علمی گواهی می‌دهند ۷۰ درصد سطح زمین را آب پوشانده است، پس چطور همه دنیا دارند بابت بحران آب ابراز نگرانی می‌کنند؟ اصلاً از خودتان پرسیده‌اید زمین در سطح و زیر سطحش و در همه منابع آبی‌اش، چقدر آب ذخیره دارد؟ ساده‌تر اینکه اگر بشود زمین را مثل همان میوه‌هایی که گفتیم، چلاند، چقدر آب می‌دهد؟

اگر سطح ۷۰ درصدی پوشیده از آب سیاره زمین سبب می‌شود بحران آب را بی‌خیال شوید و اصلاً بابتش احساس نگرانی نکنید، توصیه می‌کنیم تصویر سمت راست را خوب و با دقت نگاه کنید تا به عمق بحران و بلکه فاجعه بی‌آبی پی ببرید. با این توضیح که «ناسا» با انتشار این تصویر خواسته به انسان‌ها بگوید پشتتان به آن ۷۰ درصد آبی که فقط سطح زمین را پوشانده و آن را خوش‌عکس کرده است، گرم نباشد:

«چه مقدار از سیاره زمین از آب ساخته شده است؟ درواقع، بسیار کم. اگرچه اقیانوس‌ها حدود ۷۰ درصد از سطح زمین را پوشانده‌اند، اما این اقیانوس‌های سطحی در مقایسه با شعاع زمین کم‌عمق هستند».



این تصویر نشان می‌دهد اگر تمام آب‌های روی زمین یا نزدیک به سطح زمین را به صورت یک توپ جمع کنیم، شعاع آن فقط حدود ۷۰۰ کیلومتر خواهد بود! یعنی نصف شعاع کره ماه. شعاع زمین (فاصله مرکز تا سطح زمین) را هم که می‌دانید حدود ۶ هزار و ۳۰۰ کیلومتر است. بنابراین گوی آبی‌رنگ کوچکی که در تصویر با شماره یک می‌بینید، همه آب‌های دریاها و اقیانوس‌ها هستند. گوی کوچک‌تر که با شماره ۲ در تصویر می‌بینید همه آب شیرین موجود در کره زمین را نشان می‌دهد. گوی ریز که ممکن است فقط شماره ۳ آن را ببینید و خودش را اصلاً نبینید، آب‌های شیرین دریاچه‌ها و رودخانه‌های روی زمین هستند. خب... حالا صادقانه بگویید، باز هم پشتتان به عکس‌های سیاره آبی که ۷۰ درصد سطحش را آب پوشانده، گرم است یا با دیدن عکس این مطلب، نگران شده‌اید؟

■ دنبال نقطه آبی نگردید

«ناسا» فقط همان تصویر زمین و گوی‌های کوچک آبی را منتشر نکرده؛ بلکه یک شگفتانه اختصاصی هم برای ما ایرانی‌ها دارد! براساس جدیدترین تصویر ماهواره‌ای از دریاچه ارومیه، نگین آبی شمال غرب ایران به طور کامل خشک شده و دیگر اثری از یک دریاچه در تصویر هوایی دیده نمی‌شود.

«تسنیم» نوشته: «این موضوع غیرقابل پیش‌بینی نبود و از چند ماه پیش کارشناسان درباره خشکی کامل دریاچه تا پایان تابستان هشدار داده بودند». البته خیلی‌ها هم اعلام کرده بودند که چون طرح احیای دریاچه به حال خود رها شده است، باید منتظر خشک شدن کامل آن بود. برای ما ایرانی‌ها که به شنیدن اخبار ضد و نقیض «خشک شدن-احیا»ی دریاچه ارومیه عادت کرده‌ایم و احتمالاً به‌زودی می‌رویم روی نمک‌های به جا مانده عکس یادگاری غمگینانه می‌گیریم و زمستان یا بهار آینده، تصویر احیای موقت دریاچه را منتشر می‌کنیم، تصویر ماهواره‌ای جدید، واقعاً حیرت‌آور و تلخ است؛ چون کوچک‌ترین نشان آب و رنگ آبی در شمال غرب ایران پیدا نیست و جایش را سفیدی هولناکی گرفته است که هر بیننده‌ای را نگران‌تر می‌کند.

مشکوکات

ناترازی فرانسوی

میم.ظرافتی | هجوم عروس‌های دریایی، برای دومین بار در سه هفته گذشته، موجب تعطیلی یک رآکتور هسته‌ای و کاهش تولید برق در فرانسه شد.

آقا! خبر مشکوکه ها... عروس‌های دریایی فرانسوی رو نمی‌گم، وزیر دریایی... ببخشید... وزیر نیروی خودمونو می‌گم. آقا همین وزیر وزرا نبودن که قبلاً می‌گفتن، کم‌برقی به خاطر کم‌آبیه؟ نمی‌گفتن سدامون آب ندارن، ان‌شاءالله بارون بباره قطعی برق هم قطع می‌شه؟ همینا بعدش آروم آروم نگفتن چون سوخت نیروگاه نداریم، برق هم نداریم؟ همین آقای وزیر نیرو هفته پیش به اون خبرنگاری که پرسید قطعی برق کی تموم می‌شه، نگفت: نمی‌دونم؟ چند روز بعدشم اومد گفت: بزک نمیر پاییز میاد، قطعی تموم میشه، برق میاد و از این حرفا؟ آقا! می‌گم نکنه مشکل ناترازی ما مثه ناترازی فرانسوی‌ها باشه؟ نکنه ما راه افتادیم داریم ماینرهای غیرمجاز رو الکی جمع می‌کنیم، قبض پرمصرف‌ها رو چند برابر می‌کنیم، نیروگاه خورشیدی راه می‌ندازیم، جلو قاچاق سوخت رو می‌گیریم و هزار جور کار دیگه می‌کنیم بعد فردا وزیر بیاد بگه مشکل ناترازی به خاطر عروس دریایی بوده... عروس‌های دریایی ایرانی، مثه همتاهای فرانسویشون، می‌رفتن توی تشکیلات نیروگاه هسته‌ای بوشهر، عروسی می‌گرفتن و موجب کاهش تولید برق و ناترازی و این جور چیزا می‌شدن....

همکارانم دارن اشاره می‌کنن که: پدرجان! اولاً عروس‌های دریایی ما مثه مال فرانسوی‌ها نیستن و در شرایط حساس کنونی نمی‌رن لای چرخ و پر نیروگاه هسته‌ای... ثانیاً عروس دریایی اصلاً عروسی برگزار نمی‌کنه که... ثالثاً نیروگاه بوشهر کمتر از ۲ درصد برق کشور رو تولید می‌کنه!

سلامتی

اعتیاد شیرین

خودمان خوب می‌دانیم قند یک‌تنه چه بلاهایی سرمان می‌آورد؛ از چاقی و پوسیدگی دندان گرفته تا هزار و یک درد و مرض دیگر. اما اینکه قند پایش را از گلیم قبلی‌اش درازتر کرده و بخواهد مثل یک ماده مخدر، ما را پنهانی و بی‌سروصدا به خودش معتاد کند، چیز جدیدی است که محققان به‌تازگی آن را کشف کرده‌اند. این یعنی قند اولش با یک انرژی کوتاه‌مدت ما را سرخوش می‌کند و بعد آرام‌آرام بدن را از پا درمی‌آورد. البته بدن هم بیکار نمی‌نشیند و پیام‌های هشدارش را با نشانه‌هایی عجیب و گاه خنده‌دار به ما می‌رساند.

کارشناسان تغذیه می‌گویند نشانه‌هایی مثل تشنگی مداوم، نفخ و پف‌کردگی بدن، جوش و التهاب پوست، بداخلاقی، حواس‌پرتی و ولع شدید برای شیرینی، همه زنگ‌های خطری هستند که خبر از قند بیش از حد می‌دهند. کیم شاپیرا، متخصص تغذیه هشدار می‌دهد مشکل اصلی این است که خیلی‌ها اصلاً نمی‌دانند چقدر قند می‌خورند؛ چون این ماده شیرین در هر گوشه سفره و کابینت پنهان شده و توی همه خوراکی‌ها پیدایش می‌شود. مثلاً وقتی پس از خوردن کیک ناگهان حس می‌کنید به یک لیوان آب یخ نیاز دارید، دلیلش این است که قند خونتان بالا رفته و بدن برای تنظیمش آب را از سلول‌ها بیرون می‌کشد. نفخ، ورم ناگهانی یا جوش‌هایی که یکهو روی صورتمان سبز می‌شوند هم، همه بخشی از همین پیام‌های قندی‌اند. تازه ولع همیشگی برای شیرینی یا نوسان‌های خلقی مداوم، همان نشانه‌های یک اعتیاد شیرین و پنهانی است.

اما حالا چه باید کرد؟ بی‌شک باید قند را ترک کنیم. منتها خبر خوب این است که ترک قند نیازی به کمپ ترک اعتیاد یا بستن خودتان به تخت ندارد. کافی است چند عادت ساده را جایگزین کنید. مثلاً قند را همراه پروتئین و فیبر بخورید تا بالا و پایین شدنش کمتر شود، به‌جای شیرینی‌های صنعتی سراغ میوه و ادویه‌های شیرین مثل دارچین بروید و اگر هوس کیک کردید، خانگی‌اش را با قند کمتر بپزید. به این طریق، کم‌کم ذائقه‌تان به شیرینی طبیعی عادت می‌کند، انرژی‌تان بالاتر می‌رود و خلق‌وخویتان نرم‌تر و آرام‌تر می‌شود.

علم و زندگی

بازسازی پوست با مو

همه ما بارها با زخم‌های پوستی دست و پنجه نرم کرده‌ایم و می‌دانیم تا خوب شود، جانمان به لبمان می‌آید. اما خبر خوب این است محققان می‌گویند فولیکول‌های مو یک تیم نجات کوچک در خودشان دارند. آن‌ها سلول‌های بنیادی دارند که می‌توانند به انواع سلول‌های پوستی تبدیل شوند و روند بازسازی زخم‌ها را سرعت ببخشند. پژوهشگران با مرور مطالعات گذشته متوجه شدند فولیکول‌ها در زخم‌های مزمن مثل زخم پای دیابتی یا زخم‌های وریدی حسابی به کار می‌آیند. نکته جالب ماجرا این است که دسترسی به فولیکول‌ها آسان است و چرخه طبیعی‌شان مثل یک ماشین خودکار، همیشه آماده است تا پوست را ترمیم کند. هرچند تحقیقات روی انسان هنوز محدود است و نیاز به آزمایش بیشتری دارد، اما این یافته‌ها نوید روش‌های نوین درمان، کاهش درد و دلگرمی برای بیماران را می‌دهد.

صبحانه، شاخص طول عمر

تاجایی که تحقیقات نشان می‌دهد، وعده‌های غذایی ما با بالا رفتن سن تغییر می‌کنند و به نظر می‌رسد این تغییر، فراتر از عادت‌های روزمره است و مستقیم با سلامت ما در ارتباط است. مطالعه‌ای جدید روی بیش از ۲ هزار و ۹۰۰ بزرگسال ۴۲ تا ۹۴ سال نشان داده دیر صبحانه خوردن می‌تواند خطر مرگ زودرس را افزایش دهد. جالب اینکه تغییر زمان ناهار یا شام تأثیر مشابهی نداشت و تحقیقات محققان دانشگاه ماساچوست نشان داد کسانی که دیر بیدار می‌شوند و دیر صبحانه می‌خورند، معمولاً با مشکلات جسمی و روانی بیشتری دست و پنجه نرم می‌کنند. بنابراین صرف صبحانه زودهنگام نه‌تنها یک عادت خوب؛ بلکه می‌تواند شاخص سلامت باشد. یعنی با یک فنجان قهوه یا چای صبحگاهی، هم روز پرانرژی خواهیم داشت و هم به بدنمان سیگنال سلامتی می‌فرستیم.

اسفنج‌های خوراکی لاغری

اگر یک بار پا در مسیر رژیم و برنامه‌های کاهش وزن گذاشته باشید، خوب می‌دانید که کنار گذاشتن چربی‌های اضافه چقدر سخت است. حالا دانشمندان چینی یک راهکار جالب پیدا کرده‌اند: میکروبیدهای خوراکی شبیه «اسفنج» که چربی‌ها را به دام می‌اندازند و سپس از بدن خارج می‌کنند. این ریزگلوله‌ها از ترکیب عصاره چای سبز، ویتامین ای و جلبک دریایی ساخته شده‌اند و جایگزینی امن‌تر برای روش‌های پرخطر مانند جراحی یا داروهای با عوارض جانبی محسوب می‌شوند. آزمایش‌ها روی موش‌ها نشان داد این اسفنج‌ها سبب کاهش ۱۷ درصدی وزن می‌شوند و کبد را هم کمتر تحت فشار قرار می‌دهند. جالب اینجاست که می‌توان آن‌ها را به دسر یا نوشیدنی اضافه کرد و به‌راحتی در رژیم روزانه گنجاند. این نوآوری نویدبخش یک روش غیرتهاجمی و ملایم برای مبارزه با چربی‌هاست و حالا آماده ورود به آزمایش‌های انسانی است.

**** آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت احیاء صنایع خراسان ((سهامی عام)) به شماره ثبت ۱۱۳۲۱ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۷۰۲۷۷ ثبت شرکتهای مشهد ****

از کلیه سهامداران ، وکیل یا قائم مقام قانونی صاحب سهم و همچنین نماینده یا نمایندگان اشخاص حقوقی دعوت می گردد تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت احیاء صنایع خراسان در روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۴/۶/۲۷ ساعت ۸/۵ صبح در محل آدرس: مشهد - میدان سعد آباد ابتدای خیابان آبکوه - بین آبکوه ۲و۴ -تالار فرهنگی نور تشکیل می گردد. لذا بدینوسیله از سهامداران محترم دعوت میشود در جلسه حضور بهم رسانند.
دستور جلسه : ۱-قرائت گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی در مورد افزایش سرمایه شرکت از مبلغ ۴۲۲/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مبلغ ۱/۱۸۲/۷۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال از محل سود انباشته.
۲-اتخاذ تصمیم در مورد افزایش سرمایه و اصلاح ماده ۵ اساسنامه شرکت.
۳-سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده است .
تذکر مهم : ۱ سهامداران محترمی که قصد شرکت در مجمع را دارند از تاریخ ۱۴۰۴/۶/۲۴ لغایت پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۴/۶/۲۵ می توانند از طریق تماس تلفنی با امور سهام شرکت به شماره ۰۵۱۳۸۴۱۸۱۸۸ و ۰۵۱۳۸۴۱۸۱۹۹ ثبت نام نمایند . بدیهی است در روز مجمع تا قبل از شروع رسمی جلسه نیزبا در دست داشتن اصل کارت سهام و کارت ملی ،امکان ثبت نام خواهد بود.
بدیهی است حضور سهامداران محترم در مجمع منوط به ارائه کارت ورود به جلسه خواهد بود .
۲- آن دسته ازسهامداران محترمی که امکان حضور در مجمع را ندارند ، می توانند مجمع مذکور را بصورت آنلاین از طریق پیوند https://www.aparat.com/ehya.co/live مشاهده نمایند .
هیئت مدیره شرکت احیاء صنایع خراسان
۱۴۰۴۰۹۱۲۷

۱۴۰۴۰۹۱۲۸

آگهی مناقصه

سازمان عمران و نگهداری حرم مطهر رضوی

در نظر دارد تهیه و تحویل یک دستگاه منبع تغذیه بدون وقفه (ups) ماژولار برند ABB با قدرت ۴۰ کیلو ولت آمپر (با قابلیت افزایش توان تا حداقل دو ماژول دیگر) به همراه کارت snmp و باتری (برند یوفو یا زیکو) و اتصالات و کابین باتری دارای حفاظت قطع زیر بار را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. لذا متقاضیان می‌توانند تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۴،۰۶،۲۲ ضمن هماهنگی با دبیرخانه سازمان (تلفن :۳۱۳۰۵۲۴۳-۰۵۱) و یا مراجعه حضوری به نشانی : مشهد- خیابان شهید اندرزگو- ورودی باب الجواد حرم مطهر رضوی- طبقه فوقانی فروشگاه رضوی واحد دبیرخانه نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.
۱۴۰۴۰۹۱۲۴