

علم و زندگی

تعالد، نه عدد ترازو

سال هاست برایمان جا انداخته‌اند لاغری مساوی سلامتی است و کمی چاقی یعنی مرگ زودرس. حالاً نه اینکه بخواهیم طرف چاقی را بگیریم اما محققان دانمارکی در مطالعه‌ای بزرگ روی بیش از ۸۵ هزار نفر کار کردند و دیدند اتفاقاً آن‌هایی که شاخص توده بدنی شان (بی‌ام‌آی) کمتر از ۱۸٫۵ است، تقریباً سه برابر بیشتر از کسانی که کمی اضافه وزن دارند در معرض مرگ زودرس‌اند. حتی کسانی که خیلی لاغر به نظر نمی‌رسند، ولی بی‌ام‌آی پایینی دارند، باز هم ریسک بیشتری دارند. خلاصه ماجرا این است که یک مقدار چربی اضافه می‌تواند پس انداز روز مبادا به درد بدن بخورد؛ به‌خصوص وقتی بیماری یا درمان سختی سراغتان می‌آید. پس لاغری افراطی نه‌تنها مزیت نیست، بلکه می‌تواند زنگ خطر باشد. در نتیجه، سلامت فقط عددروی ترازو نیست، بلکه تعادل و مراقبت از بدن مهم‌تر است.



نجات مغز با طبیعت

سکته مغزی دومین عامل مرگ و سومین عامل ناتوانی طولانی‌مدت در دنیاست و در چند دقیقه می‌تواند سلول‌های مغزی را از کار بیندازد. دو نوع دارد: ایسکمیک که بر اثر انسداد رگ و قطع جریان خون رخ می‌دهد و هموراژیک که با ترکیدن رگ و خونریزی همراه است. در هر دو حالت، رادیکال‌های آزاد مثل آتش‌بش اختیار به جان سلول‌ها می‌افتند و آسیب را تشدید می‌کنند. این پار‌پژوهشگران سراغ ترکیبات طبیعی رفته‌اند؛ موادی با عوارض کمتر که هم التهاب و تورم را کاهش می‌دهند و هم به ترمیم بافت کمک می‌کنند.
مرور ۷۰ مقاله علمی توسط تیم دانشگاه شهید بهشتی و محقق اردبیلی نشان داده گیاهانی مثل جینکو بیلوبا و موادی مانند رسوراترول و کوکرومین، ظرفیت بالایی برای محافظت از مغز دارند. بیشتر این یافته‌ها روی حیوانات بوده و هنوز نیاز به ورود به مطالعات بالینی دارند و فناوری‌هایی مثل نانوحامل‌ها می‌توانند مسیر را هموار کنند.



اتن ظهر	اتان مغرب	اتان صبح فردا
۱۱/۵۷	۱۸/۱۹	۴/۲۹
غروب خورشید	نیمه شب شرعی	طلوع فردا
۱۸/۰۱	۲۳/۱۵	۵/۵۳

اتان ظهر	اتان مغرب	اتان صبح فردا
۱۱/۲۴	۱۷/۴۷	۳/۵۶
غروب خورشید	نیمه شب شرعی	طلوع فردا
۱۷/۲۸	۲۲/۴۲	۵/۲۰

صاحب امتیاز: مؤسسه فرهنگی قدس
وابسته به آستان قدس رضوی
مدیرعامل و مدیر مسئول: علی یعقوبی
سرمدیر: سید محسن اسدلی
آدرس دفتر مرکزی مشهد: بولوار سجاده، نبش سجاده
تلفن: ۱۴-۱۱-۳۷۶۸۵۰ (۰۵۱)

نگاهی به حال و روز «صدام» پیش و پس از حمله به ایران

تخیلات و توهمات شرور «تکریت»

■مالیخولیا

بچه سرکش و شرور «تکریت» حالا در قامت یک سیاستمدار قدرتمند و بی‌رحم شروع به جمع کردن طرفدار، فدایی و نیرو از میان قبیله خودش در تکریت کرده و همزمان نیز رقیبان و حتی خویشاوندانش را یکی یکی از میدان به در کرد. شفیق‌ترین رقیبش «حسن البکر» را هم با کودتا سرنگون کرد و آخرین مانع را از سر راه برداشت. در میدان رقابت سیاسی برای صدام، خشونت حد و مرزی نداشت. اوج این روحیه را سال ۱۹۷۹ نشان داد. وقتی همه رقیبان را گردن زد، خونسردانه از کنار جنازه‌هایشان گذشت و چند دقیقه بعدروی بالکن کاخ ریاست جمهوری ایستاد و برای طرفدارانش دست تکان داد.

حال و روز دیکتاتور در اوج جنگ با ایران را باز هم در خاطرات شاه‌ارن می‌توان دید. جایی که صدام پس از عملیات کربلای ۵ با درماندگی به‌شاه حسین اعلام می‌کند گلولی حکومت عراق وبقیه کشورهای عربی در جنگ ایرانی‌هاست؛ سردار قادسیه بی‌تعارف و آشکارا از «حسنى مبارک» و «شاه حسین» می‌خواست از هر کمکی که می‌توانند دریغ نکنند. این یعنی دیگر از روح «سعد بن ابی‌وقاص» و خلق و خوی «عمر بن سعد» هم‌کاری برنمی‌آمد!

نه اینکه فکر کنید تنها از ایرانی‌ها دل خوشی نداشت. شاید همان‌قدر که در جنگ هشت‌ساله‌برای کشتار مردم ایران تلاش کرد، بیشترش را صرف کشتن مردم عراق کرد. قتل عام‌های گسترده شیعیان و کرده‌ا را به بهانه‌های مختلف، مردم عراق هرگز فراموش نمی‌کنند. روحیه خونریز صدام در زمان حمله‌به ایران حکایت فواره‌ای بود که اوج گرفته بود و به روزهای سقوط نزدیک می‌شد. دیکتاتور که گاهی خودش را استالین می‌نامید، گاه صلاح‌الدین ایوبی می‌شد و برخی روزها «هارون الرشید»، وقتی روح «سعدبن ابی‌وقاص» به سراغش آمد تا به ایران لشکر بکشد، نمی‌دانست دارد آرام قبر خودش را می‌کند. روزهایی هم که پس از جنگ با ایران به کویت و عربستان لشکر کشید دیگر نه صلاح‌الدین ایوبی بود و نه سعدبن ابی‌وقاص و نه استالین؛ به‌گواه نزدیک‌ترین یارانش اودیون‌های بود که هرچه بیشتر دست و پا می‌زد، بیشتر در باتلاق اعمال گذشته‌اش فرومی‌رفت. چیزی مثل مالیخولیا به جانش جنگ می‌زد. وقتی پای چوبه‌دار می‌رفت از همه «صدام» و قدرت و قساوتش تنها همان بی‌باکی و کله‌خری را حفظ کرده بود و البته کینه احمقانه‌ای را که از ایرانی‌ها به دل داشت.



«البُشت» یعنی شرور و بی اصل و نسب بگذارند، لقبی که خان‌دایی حتی در بزرگسالی صدام و زمانی که معاون رئیس جمهور شده بود، ابایی نداشت و گاهی خواهرزاده‌اش را با آن خطاب می‌کرد؛ با کمک‌های دایی و پسردایی‌اش از «عدنان خیرالله» درس خواند، بزرگ شد و در ۲۰ سالگی چون در ورود به ارتش موفق نشد به عضویت حزب بعث درآمد. خط مشی حزب بعث در تندروی و استفاده از زور با شخصیت «صدام» همخوانی داشت، برای همین مراحل ترقی را به سرعت طی کرد. با کودتای حزب بعث و نخست‌وزیر شدن دوست حزبی‌اش «حسن البکر» تسویه حساب‌های خونین عراق و اعدام‌های بی‌شمار آغاز شد تا صدام، نرسیده به ۳۰ سالگی، مراحل پیشرفتش را تا معاونت رئیس‌جمهور با سرعت بیشتری طی کند. اوضاع آشفته سیاسی و امنیتی عراق به «صدام» نیاز داشت تا با تشکیل «میلیشیا» و سرکوب بی‌رحمانه گروه‌های مخالف، قدرت دولت مرکزی را افزایش دهد و خودش را نیز به عنوان قدرتمندترین مرد در تشکیلات حکومتی معرفی کند.

می‌گذشت. صدام زیر دست ناپدری بددھنی که با زبان چوب ولگد و... حرف می‌زد از چوپانی تا دله‌دزدی، هندوانه‌فروشی و... را تجربه کرد. تولدش صدمه بزرگ را به خانواده‌زد تا با مرگ، فقر و بدبختی هم‌نشین شوند. برادر بزرگش مرد و خودش هم از خانه فراری شد. مردم روستا او را شوم و نحس می‌دانستند. صدمه‌زننده حالا خودش مانده بود و خاطرات و عقده‌هایی که از ناپدری داشت... و البته میله آهنی بزرگی که هم سلاحش بود برای رویارویی با سگ‌های «العوجه» و ترکاندن کله آن‌ها و هم تنها همدش!

نرسیده به ۱۰ سالگی، مادر پا پیش گذاشت و اول او را به تکریت فرستاد. تکریتی‌ها خوب به یاد دارند که تحفه روستای «العوجه» چطور در همان کودکی و نوجوانی، کلک «کاکازیز» را کند. عملی که چندبار صدام را کتک زده بود! شاید بعدها به همین دلیل صدام را به بغداد نزد برادرش «خیرالله طلفاح» فرستاد. خان‌دایی، به‌خاطر رودرپاستی، خواهرزاده‌اش را پذیرفت و با اینکه دیر شده بود، او را به مدرسه فرستاد تا کنار بچه‌های کوچک‌تر از خودش درس بخواند. شرارت‌های صدام سبب شد در بغداد اسمش را

صادرات قند پارسی

و زبان‌های دیگر پیدا کردم که اتفاقاً به همین موضوع پرداخته بود. مثلاً زبان فارسی حدود ۷۰۰ سال زبان رسمی دربار شبه‌قاره هند بوده است. طبیعتاً در این مدت هزاران واژه فارسی وارد اردو و هندی شده‌اند و هنوز هم کلماتی مانند کتاب، سزا، دنیا، زندگی، دهات، دوست و... در گفت‌وگوی روزمره مردم این مناطق شنیده می‌شود. در دوران عثمانی هم باز فارسی زبان رسمی دیوان و شعر بوده است. شاعران به فارسی شعر می‌سرودند و شاهزادگان آن را می‌آموختند. استنادمان هم واژه‌هایی مانند پنجره، فرمان، بهار، شکر، گل، دفتر و سردار است که از همان زمان وارد زبان ترکی شده‌اند و هنوز هم کاربرد دارند. یا مثلاً در

چند وقت پیش مصاحبه‌ای با خانمی ترک‌زبان را شنیدم که آمده بود ایران و با اشاره به نقاط قوت فرهنگی در ایران می‌گفت: اغلب دانش آموزان ایرانی به آسانی اشعاری مربوط به قرن‌ها پیش را می‌خوانند، اما در کشور ما که زبانمان ترکی است، چون رسم‌الخطمان تغییر کرده انگار ارتباط بین گذشته و حال قطع شده است. هرچند نمی‌دانم این حرف و ادعا چقدر درست است اما حرف‌های آن خانم موجب شد فکر کنم زبان فارسی با این پیشینه و غنا و شیرینی‌هایی که شاعران گفته‌اند، حتماً رد و اثری در زبان‌های دیگر دارد. با یک جست‌وجوی ساده، گزارشی از خبرگزاری مهر را درباره میزان نفوذ فارسی در کشورها

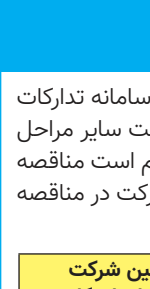


آگهی مزایده شرکت نمایشگاه بین المللی مشهد

موضوع : بهره برداری از رادیو آوای نمایشگاه

نمایشگاه بین المللی مشهد در نظر دارد بهره برداری از «رادیو آوای نمایشگاه» را از طریق مزایده به صورت حراج را به واجدین شرایط واگذار نماید.

متقاضیان محترم جهت دریافت شرایط به سایت نمایشگاه به نشانی **www.expo.ir** و سایت ارجاع کار شهرداری مشهد به آدرس **www.ets.mashhad.ir** مراجعه نمایند.



((آگهی مناقصات عمومی یک مرحله ای)) طرح‌های عمرانی

شرکت آب و فاضلاب مشهد در نظر دارد فراخوان جهت برگزاری مناقصات عمومی مشروح ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید، کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد تا ارسال دعوتنامه جهت سایر مراحل مناقصه ، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت 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 امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند .

ردیف	موضوع	شماره فراخوان	مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار به ریال	نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار
۱	خرید لوله چدن تایتون در سایزهای ۲۰۰ و ۲۵۰ و به همراه واشر	۲۰۰۴۰۰۵۱۲۹۰۰۰۰۹۰	۹/۲۷۴/۰۰۰/۰۰۰	۱. واریز نقدی به حساب جاری شماره ۴۰۰۰۵۰۹۷۰۷۱۴۶۰۰۹ بانک ملی مرکزی مشهد
۲	خرید لوله چدن تایتون در سایزهای ۵۰۰ و ۶۰۰ به همراه واشر	۲۰۰۴۰۰۵۱۲۹۰۰۰۰۰۹۱	۸/۰۶۱/۰۰۰/۰۰۰	۲. ضمانتنامه بانکی
۳	خرید لوله چدن تایتون سایزهای ۴۰۰ به همراه واشر	۲۰۰۴۰۰۵۱۲۹۰۰۰۰۰۹۲	۱۱/۷۱۴/۰۰۰/۰۰۰	۳. اوراق مالی اسلامی
۴	خرید کابل لاستیکی در سایزهای مختلف	۲۰۰۴۰۰۵۱۲۹۰۰۰۰۰۹۳	۲۹/۹۹۰/۰۰۰/۰۰۰	

۱- مهلت دریافت اسناد مناقصات : از تاریخ ۱۴۰۴/۰۶/۳۰ لغایت ۱۴۰۴/۰۷/۰۳

۲- خاتمه دوره بارگذاری، تکمیل و ارسال اسناد مناقصات : ۱۴۰۴/۰۷/۱۴

۳- بازگشایی پاکات مناقصات : ۱۴۰۴/۰۷/۱۵

۴- مدت اعتبار پیشنهادات از تاریخ تحویل پاکات پیشنهاد قیمت به مدت ۳ ماه می باشد .

۵- اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گذار : مشهد، خیابان فلسطين ، نبش فلسطين ۲۶ ، شرکت آيفا مشهد ، تلفن : ۰۵۱-۳۷۰۰۸۱۵۰

۶- هزینه درج آگهی بر عهده برندگان مناقصات می باشد .

دفتر روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب مشهد



آگهی مناقصه عمومی شرکت توسعه ارتباطات ترافیکی مشهد

شماره فراخوان سامانه ستاد ۲۰۰۴۰۹۵۰۰۸۰۰۰۰۰۱

موضوع: تأمین ۸ دستگاه خودرو جهت انجام ایاب و ذهاب کارکنان ستادی (صرفاً سرویس صبح و ظهر) و ۶ دستگاه خودرو در اختیار با راننده جهت انجام مأموریت های اداری کارکنان شرکت توسعه ارتباطات ترافیکی مشهد

مبلغ برآورد: ۳۲،۳۲۸،۹۸۷،۷۱۲ ریال

جهت کسب اطلاعات بیشتر، دریافت اسناد و شرکت در مناقصه، به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس **www.setadiran.ir** مراجعه نمایید. این آگهی در روزنامه رسمی به آدرس **www.rrk.ir** نیز درج می گردد.



Quds Online

تبلیغات مجازی در قدس آنلاین

بنر | رپرتاژ آگهی | حمایتی



05137088