اوقات شرعی به افق تهران

اذان ظهر	اذان مغرب	اذان صبح فردا
۱۱/۴۸	۱۷/۱۹	۵/۱۱
غروب خورشید	نیمه شب شرعی	طلوع فردا
۱۷/۰۰	۲۳/۰۵	۶/۳۷

اوقات شرعی به افق مشهد

اذان ظهر	اذان مغرب	اذان صبح فردا
۱۱/۱۶	۱۶/۴۶	۴/۳۸
غروب خورشید	نیمه شب شرعی	طلوع فردا
۱۶/۲۶	۲۲/۳۲	۶/۰۵

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: ۶۶۴۳۰۱۲۲ (داخلی۲۲۶) (۰۲۱)
● پیامک: ۳۰۰۰۴۵۶۷
● ارتباطات مردمی: ۳۷۶۱۰۰۸۶ (۰۵۱)
● امور مشترکین: ۵-۳۷۶۱۸۰۴۴ (۰۵۱)
● روابط عمومی: ۳۷۶۶۲۵۸۷ (۰۵۱)
● نمابر سردبیر: ۳۷۶۱۰۰۸۷ - ۳۷۶۸۴۰۰۴ (۰۵۱)
● سازمان آگهی‌ها: ۳۷۰۸۸ - ۳۷۶۲۸۲۰۵ (۰۵۱)
فاکس: ۳۷۶۱۰۰۸۵ (۰۵۱)
● سفارشات چاپی: ۳۷۶۷۶۵۹۶ (۰۵۱)
● چاپ مشهد: مجتمع چاپ و نشر قدس
● چاپ همزمان تهران: چاپخانه جام‌جم

حرف امروز

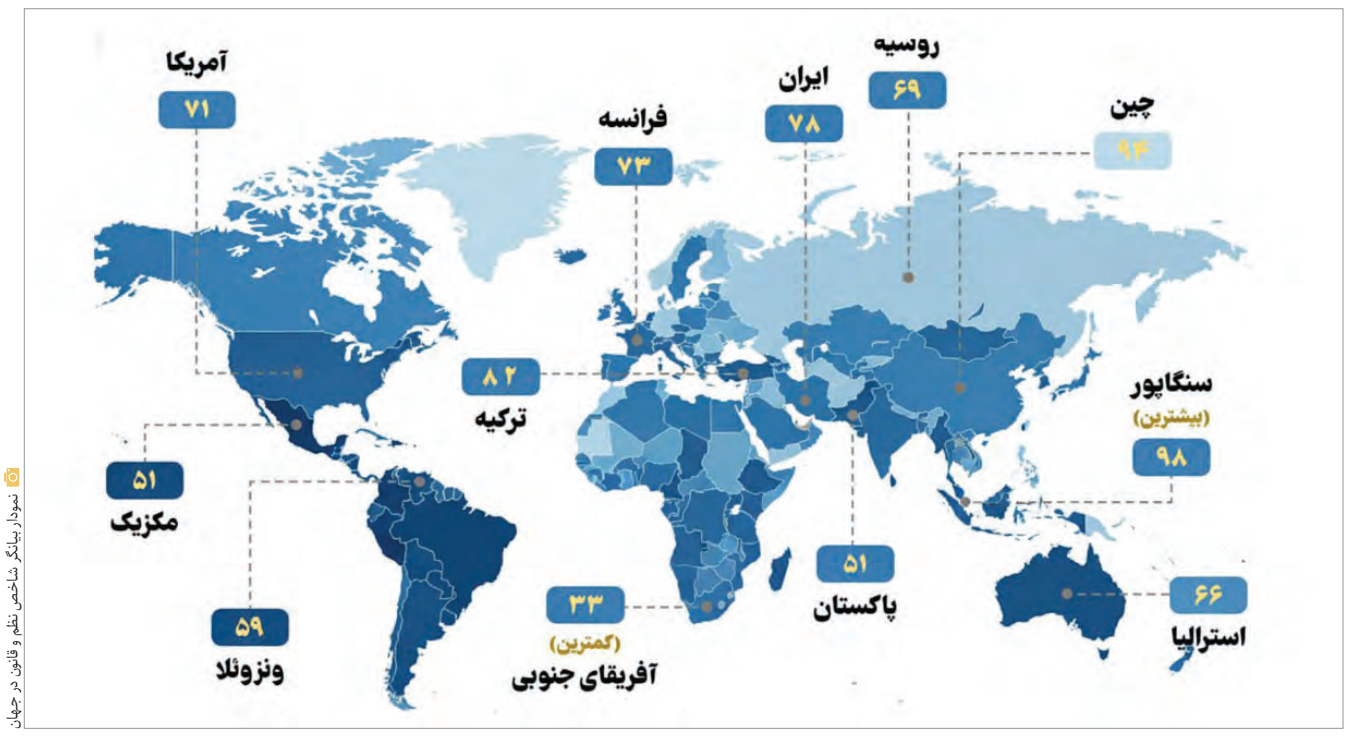
بارور کردن ابرها

خشکسالی و کم‌آبی مشکل امروز و دیروز ما نیست و از همان ابتدا وبال گردن کشورمان بوده و هست؛ منتها خیلی قبل‌تر، گویا مغزمان بهتر کار می‌کرد و راهکارهای بهتری به ذهنمان می‌رسید، مثلاً با قنات‌ها، آب‌انبارها و هوتک‌ها، آب را هدایت می‌کردیم تا به سفره‌های زیرزمینی برسد و تبخیر نشود. البته الان هم راهکارهای نسبتاً خوب زیادی داریم، بعضی‌ها خیلی جدی پیشنهاد می‌دهند اقلیم را تغییر بدهیم؛ یعنی ابرها را به زور بارور کنیم تا بلکه باران ببارد و بحران را حل کند. خبرآنلاین اما از قول صادق ضیاییان، رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا، می‌نویسد چنین کاری عملاً شدنی نیست. افزایش بارش‌ها انرژی‌ای معادل چندین بمب هسته‌ای نیاز دارد و علم بشر هنوز به نقطه‌ای نرسیده که بتواند سامانه‌های بارشی بسازد یا میزان و نوع بارش را به‌طور دلخواه تغییر دهد. حتی کشورهایی که میلیاردها دلار صرف بارورسازی ابرها کرده‌اند، نتوانسته‌اند خشکسالی را رفع کنند و بخش عمده نیاز آبی‌شان را از طریق آب‌شیرین‌کن‌ها تأمین می‌کنند.

با این حال، اگر خیلی دلمان می‌سوزد و فکر چاره هستیم، باید بگوییم تا دلتان بخواهد راهکار وجود دارد. ابتدا باید به اصل مدیریت منابع آب بچسبیم و این فرعیات را بگذاریم برای بعد. در ایران، بخش کشاورزی بیش از ۸۰ درصد مصرف آب کشور را به خود اختصاص داده و جا دارد کمی دقیق‌تر به آن نگاه کنیم. تغییر الگوی کشت به محصولات کم‌آب‌بر، آبیاری مطابق اقلیم و افزایش بهره‌وری کشاورزی از جمله راهکارهای واقعی و اثرگذار هستند. حتی آبیاری مکانیزه اگر با اقلیم کشور هماهنگ نباشد، نتیجه‌بخش نخواهد بود و مشکلات دیگری هم ایجاد می‌کند. موضوع مهم دیگری که کمتر دیده می‌شود، «آب مجازی» است؛ یعنی میزان آبی که برای تولید محصولات صادراتی مصرف و به صورت غیرمستقیم به کشورهای دیگر صادر می‌شود. بررسی هزینه و فایده این مصرف‌ها، بخشی از مدیریت هوشمند منابع آب است. درنهایت، مدیریت مصرف آب در بخش خانگی هم اهمیت دارد. سبک زندگی مردم باید با شرایط کم‌آبی هماهنگ شود و حتی اگر آب به شکل لوله‌کشی در دسترس باشد، صرفه‌جویی و دقت گذشته را می‌طلبد. ایران تجربه هزاران ساله در مدیریت کم‌آبی دارد و با ترکیب دانش سنتی و روش‌های مدرن آبخوان‌داری و آبخیزداری، می‌توان از منابع آب موجود حداکثر بهره را برد.

گزارش جدید مؤسسه معتبر گالوپ، روندهای متناقض احساس امنیت در روزهای آشوب‌زده سال ۲۰۲۵ را تحلیل می‌کند

در کدام کشور حس امنیت در پیاده‌روی شبانه بیشتر است؟



نمودار بیانگر شاخص نظم و قانون در جهان

محمدرضا محمدی | جهان دارد بیشترین تعداد درگیری‌های مسلحانه از زمان جنگ جهانی دوم را تجربه می‌کند و به‌طبع باید مردم جهان هم کمترین میزان امنیت و آرامش را تجربه کنند. یافته‌های تازه اما واقعیتی جز این را نشان می‌دهند! گزارش جدید مؤسسه معتبر نظرسنجی «گالوپ» ثابت می‌کند امنیت، بیش از آنکه در اخبار جنگ‌ها تعریف شود، در آرامش قدم‌های ما در کوچه و خیابان معنا می‌یابد.

■پیاده‌روی شبانه

ساعت از ۱۰ شب گذشته است. «می»، یک طراح گرافیک بیست‌وهشت ساله در سنگاپور، هدفونش را روی گوش می‌گذارد و برای پیاده‌روی شبانه از خانه خارج می‌شود. خیابان‌ها با نورپردازی شهری روشن‌اند و صدای خنده از کافه‌های اطراف به گوش می‌رسد. او بدون هیچ نگرانی، در مسیر همیشگی‌اش قدم می‌زند و به موسیقی گوش می‌دهد. برای او، شب تفاوت چندانی با روز ندارد؛ تنها آرام‌تر و خلوت‌تر است.

هزاران کیلومتر دورتر، در ژوهانسبورگ آفریقای جنوبی، «لراتو» یک پرستار سی‌وپنج ساله، شیفت کاری‌اش را تمام کرده است. او پیش از خروج از بیمارستان، از اپلیکیشن تاکسی اینترنتی استفاده می‌کند و منتظر می‌ماند تا خودرو دقیقاً جلو در ورودی توقف کند. فاصله خانه‌اش تا بیمارستان تنها چند خیابان است، اما فکر پیاده‌روی در تاریکی حتی به ذهنش خطور نمی‌کند. برای لراتو، شب دنیایی کاملاً متفاوت است؛ دنیایی که در آن هر سایه، یک تهدید بالقوه است. چرا تجربه «می» و «لراتو» از یک شب معمولی تا این حد متفاوت است؟ پاسخ در یافته‌های گزارش جهانی ایمنی ۲۰۲۵ گالوپ نهفته است. گزارشی که با روایت داستان‌هایی شبیه به این دو، نبض امنیت را در ۱۴۴ کشور جهان اندازه‌گیری کرده است.

■جهانی ناامن، محله‌هایی امن‌تر

این گزارش یک حقیقت متناقض را آشکار می‌کند: در حالی که جهان بیشترین درگیری‌های نظامی از زمان جنگ جهانی دوم را تجربه می‌کند، شهروندان عادی در محله‌های خود بیش از گذشته احساس امنیت می‌کنند. براساس این نظرسنجی، ۷۳ درصد از مردم جهان، مانند «می» در سنگاپور، گفته‌اند که شب‌ها با خیال راحت در خیابان‌هایشان قدم می‌زنند. این بالاترین رقم ثبت‌شده در تاریخ این نظرسنجی است.

این آمار به ما می‌گوید احساس امنیت بیش از آنکه تحت‌تأثیر ناامنی‌های سطح کلان باشد، از اعتماد ما به همسایه‌ها، حضور پلیس محلی و نظم حاکم بر کوچه و خیابانمان شکل می‌گیرد. امنیت، قصه‌ای است که در مقیاس کوچک و در زندگی روزمره ما روایت می‌شود. «می» بخشی از ۹۸ درصد سنگاپوری‌هایی است که کشورشان را امن‌ترین نقطه جهان می‌دانند. در مقابل، «لراتو» نماینده اکثریت مردم آفریقای جنوبی است؛ جایی که تنها ۳۳ درصد از مردم چنین احساسی دارند و این کشور را در قعر جدول ایمنی جهانی قرار داده‌اند.

■ما کجای این قصه ایستاده‌ایم؟

حال بیایید به خیابان‌های خودمان بازگردیم. الهام، دانشجوی ارشد در تهران، ساعت ۹ شب از کتابخانه به سمت خانه راه می‌افتد. او مسیرش را از خیابان‌های روشن‌تر انتخاب می‌کند و حواسش به اطرافش هست، اما ترس فلج‌کننده‌ای که «لراتو» تجربه می‌کند را ندارد. او به ایستگاه اتوبوس می‌رسد، سوار می‌شود و با آرامش به خانه بازمی‌گردد.

تجربه «الهام» به داده‌های گزارش گالوپ درباره ایران نزدیک است. این گزارش می‌گوید: ۷۸ درصد از ایرانیان گفته‌اند شب‌ها هنگام پیاده‌روی احساس امنیت می‌کنند. این آمار بالاتر از میانگین جهانی (۷۳ درصد) است و ایران را در کنار کشورهایی مانند آلمان و ژاپن قرار می‌دهد. همچنین، شاخص نظم و قانون ایران با نمره ۸۴ از ۱۰۰، نشان‌دهنده اعتماد نسبتاً بالای شهروندان به ساختارهای انتظامی و امنیت محلی است. داستان الهام، داستان میانه این طیف جهانی است؛ نه آرامش مطلق «می» و نه اضطراب دائمی «لراتو».

اما در تمام این داستان‌ها، یک فصل مشترک و تلخ وجود دارد: امنیت هنوز چهره‌ای مردانه دارد. گزارش گالوپ نشان می‌دهد در سراسر جهان، زنان به طور قابل توجهی کمتر از مردان احساس امنیت می‌کنند. یک‌سوم زنان جهان شب‌ها از قدم زدن در خیابان‌هایشان می‌ترسند. این شکاف عمیق حتی در امن‌ترین کشورها نیز وجود دارد و یادآوری می‌کند که امنیت واقعی تنها زمانی محقق می‌شود که «می»، «لراتو» و «الهام» به اندازه همتایان مرد خود، شب را بخشی از قلمرو امن خود بدانند.

گزارش گالوپ درنهایت یک داستان امیدبخش را روایت می‌کند: امنیت یک امر ساختنی است، نه یک پدیده اتفاقی. این گزارش به ما می‌آموزد برای ساختن جهانی امن‌تر، شاید بیش از آنکه به مذاکرات صلح در مقیاس کلان نیاز داشته باشیم، باید به روشن کردن یک خیابان تاریک، تقویت پلیس محله و بازسازی اعتماد اجتماعی در جوامع خودمان بیندیشیم. امنیت، درنهایت، داستانی است که هر شب در قدم‌های ما در خیابان‌های شهرمان روایت می‌شود.

بازسازی مینای دندان

مینای دندان اگر فرسوده شود، دیگر مثل یک دیوار محکم از دندان‌ها محافظت نمی‌کند و هر نوشیدنی اسیدی یا خوراکی شیرین کم‌کم عاج دندان را تهدید می‌کند. هزینه پر کردن، عصب‌کشی و دیگر مراقبت‌های دندانپزشکی هم که سرسام‌آور است و حتی فکر کردن به نوبت گرفتن و انتظار در کلینیک می‌تواند دردناک‌تر از یک درد دندان واقعی باشد. اما حالا محققان ادعا کرده‌اند که با یک ژل جدید می‌توانند مینای دندان را بازسازی کنند. این ژل روی دندان‌ها لایه‌ای نازک ایجاد و یون‌های کلسیم و فسفات را از بزاق جمع می‌کند و طی چند هفته مینای تازه می‌سازد. دندان‌ها دوباره محکم و مقاوم می‌شوند، در برابر سایش روزانه و حتی جویدن سخت‌ترین خوراکی‌ها تاب‌آوری پیدا می‌کنند. البته این نتایج اولیه بوده و محققان امیدوارند به زودی از طریق استارت‌آپ «Mintech-Bio» آن را در دسترس عموم قرار دهند.

اولین هتل پنج ستاره زیر آب

حالا که دارید چمدان می‌بندید و میان سفر به ماه و مریخ مردد هستید، بد نیست لحظه‌ای هم به اعماق دریا فکر کنید. استارت‌آپ «Deep» برای اینکه نشان بدهد سفر درون آب هم به اندازه سفر به فضا هیجان دارد، زیستگاهی به نام «Vanguard» ساخته که اگرچه ایده‌اش بیش از چهار دهه پیش شکل گرفته، اما حالا قرار است رونمایی شود. این محفظه براق شیشه‌ای-فلزی در بستر دریا قرار می‌گیرد و چهار پژوهشگر می‌توانند یک هفته کامل آنجا زندگی کنند؛ نیمکت‌ها تبدیل به تخت می‌شوند و یک مایکروویو هم برای درست کردن قهوه دارد. جالب اینجاست که فشار داخلی زیستگاه با فشار آب بیرون یکی است؛ یعنی پژوهشگران می‌توانند ساعت‌ها در آب بمانند بدون اینکه گرفتار دردسرهای کاهش فشار شوند. هوای تازه، برق و حتی اینترنت هم از طریق یک شناور در سطح آب تأمین می‌شود.

قهوه محافظ قلب

حتماً برایتان پیش آمده پس از نوشیدن یک فنجان قهوه، ضربان قلبتان کمی تند شود و حس کنید خون به قلب نمی‌رسد. به‌خصوص کسانی که فیبریلاسیون دهلیزی دارند -یعنی ضربان قلب نامنظم است- حق دارند کمی نگران شوند. خبر خوب اما این است تحقیقات جدید نشان می‌دهد یک فنجان قهوه در روز نه تنها خطرناک نیست؛ بلکه می‌تواند قلب را محافظت کند. در یک مطالعه جهانی روی ۲۰۰ بزرگسال، افرادی که روزانه یک فنجان قهوه یا شات اسپرسو نوشیدند، کمتر دچار ضربان نامنظم شدند و قلبشان آرام‌تر و منظم‌تر کار کرد. محققان توضیح می‌دهند قهوه با افزایش فعالیت بدن، کاهش فشارخون و اثرات ضدالتهابی، به بهبود وضعیت قلب کمک می‌کند. پس اگر ناخودآگاه دلتان قهوه خواست می‌توانید با خیال راحت یک فنجان برای خودتان بریزید و لذت ببرید.

مسکن چرخه مداوم درد

اگر شما هم وقتی سردرد می‌گیرید، مشت‌مشت قرص می‌خورید و فقط حس می‌کنید دردتان قوز بالای قوز شده است بدانید تحقیقات جدید نشان می‌دهند بعضی مسکن‌ها، به‌خصوص وقتی زیاد و مرتب مصرف شوند، می‌توانند عامل سردرد دوباره شوند. یعنی همان قرص‌هایی که قرار بود دردتان را کم کنند، اتفاقاً شما را در چرخه مداوم درد گیر می‌اندازند. به نظر متناقض می‌آید، اما در بریتانیا بیش از ۱۰ میلیون نفر مرتباً سردرد دارند و پزشکان هشدار می‌دهند مصرف بیش از حد مسکن‌های رایج، حتی پاراستامول یا ایبوپروفن، می‌تواند موجب سردرد مداوم شود. البته پزشکان می‌گویند با شناسایی دقیق داروها و توقف تدریجی آن‌ها تحت نظر پزشک می‌توانید این چرخه مداوم درد را بشکنید. یادداشت‌برداری از علائم و همکاری نزدیک با پزشک، کلید عبور از این دایره معیوب و بازگرداندن آرامش به شماست.

آگهی مناقصه
سازمان عمران و نگهداری حرم مطهر رضوی
تعداد پنج دستگاه سرور استوریج HPE Prolaint DL۳۸۰-G۱۱ - ۸SFF ، هشت عدد کارت گرافیک Nvidia A۶۰۰۰ ، دو دستگاه سوئیچ Cisco C۹۳۰۰-۲۴Y-e ، یك دستگاه سن سوئیچ HPE SN ۳۰۰۰ B و یك دستگاه استوریج۲۰۷۲ HPE MSA به همراه هارد را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید ، لذا متقاضیان می توانند تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۴ ضمن هماهنگی با دبیرخانه سازمان تلفن : ۳۱۳۰۵۲۴۳-۰۵۱ 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 .
۱۴۰۴۱۲۹۹۹

آگهی مناقصه
سازمان عمران و نگهداری حرم مطهر رضوی
در نظر دارد درباره کلیه اقدامات اجرای عملیات تزئینات فضای پلکان ارتباطی رواق امیرالمؤمنین (ع) به رواق امام حسین (ع) مجموعه حرم مطهر حضرت رضا علیه السلام را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید لذا متقاضیان می توانند تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۴،۰۸،۲۴ 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.
۱۴۰۴۱۲۹۹۸

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده شرکت سازه نوید خاور (سهامی خاص)
بدین وسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت سازه نوید خاور (سهامی خاص) به شماره ثبت ۲۲۹۰۰ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۳۸۳۷۰۵ دعوت می‌گردد تا در مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت اول این شرکت که راس ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۰۱ در محل شرکت سازه نوید خاور برگزار می‌گردد، حضور به‌عمل آورند.
دستور جلسه:
۱. اتخاذ تصمیم در خصوص افزایش سرمایه شرکت.
۲. انتخاب اعضای هیئت‌مدیره جدید.
۳. بررسی و تصویب ورود سهامداران جدید
در صورت عدم حصول حد نصاب لازم، دعوت نوبت دوم متعاقباً از طریق آگهی جداگانه اعلام خواهد شد.
تذکر: حضور کلیه سهامداران یا وکیل/نماینده قانونی آن ها در زمان برگزاری الزامی است.
هیئت مدیره شرکت سازه نوید خاور (سهامی خاص)
۱۴۰۴۱۲۹۶۳

آگهی تجدید مناقصه عمومی شماره فراخوان سامانه ستاد ۲۰۰۴۰۹۴۹۹۴۰۰۰۰۰۸
موضوع : تجدید مناقصه عمومی انجام کلیه خدمات تعمیرات اساسی و جزئی، سرویس و نگهداری انواع ماشین آلات سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری مشهد
مبلغ برآورد : ۱۵۱/۳۹۶/۲۱۲/۲۰۲ ریال
جهت کسب اطلاعات بیشتر، دریافت اسناد و شرکت در مناقصه، به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایید. سازمان آتش نشانی وخدمات ایمنی شهرداری مشهد .
شهرداری مشهد
۱۴۰۴۱۲۹۶۸

سالن‌های مجهز و مدرن همایش و کنفرانس خبری
مؤسسه فرهنگی قدس

سالن همایش	سالن کنفرانس خبری	اتاق ویژه جلسات
۲۲۰ نفر	۱۱۰ نفر	۲۵ نفر

شماره تماس رزرو و هماهنگی
(۰۵۱)۳۷۶۸۵۰۱۱
مشهد: نبش سجادیک

ویدئو پروژکتور | پرده نمایش و تلویزیون | اتاق مانیتورینگ | تجهیزات صوتی پیشرفته | امکانات تصویربرداری | سالن پذیرایی مجزا