

اضطراب نقطه عطف

چند روز پیش وسط گشت‌وگذار در شبکه‌های مجازی، بی‌هوا افتادم توی دام مقایسه‌خودم بادیدگران و این حس آمدسراغم که «من چقدر از بقیه‌عقیم» از چی یا از کی؟ رادقیق نمی‌دانستم، فقط می‌دانستم حتماً یک جایی کارم می‌لنگد.

درحالی که ناخن را می‌جویدم، رفتم سراغ کامنت‌ها، با این خیال که حتماً فقط منم که مثل پاندول بین اضطراب و افسردگی در نوسانم، اما دیدم نصف مردم اعتراف کرده‌اند که زندگی از دستشان سر خورده و مستقیم افتاده توی جوی آب! مثلاً یکی نوشته بود: «همه جاهایی که باید باشم پر شده، من هنوز روی همون پله اولم»، یکی هم گفته بود: «کجای راهم دست‌انداز داره که هرچه می‌دوم نمی‌رسم؟»، خلاصه وقتی فهمیدم تنها نیستم با کمی نفَس عمیق و عقل سلیم، جست‌وجو کردم و رسیدم به یک اصطلاح روان‌شناسانه به نام «اضطراب نقطه عطف»، اضطرابی که مثل الان وقتی می‌بینیم هنوز نه شغل و درآمد پایدار داریم، نه خانه، نه به قول قدیمی‌ها سروسامان، مثل خوره می‌افتد به جانمان. این اضطراب حاصل فاصله‌میان «انتظارآتمان» و «واقعیاتمان» است ووقتی بامحتواهای شبکه‌های اجتماعی همراه شود، قشنگ تبدیل می‌شود به یک موجود چندسر که آدم را درسته قورت می‌دهد، چون ناگهان فکر می‌کنیم همه خوشبخت‌تر و موفق‌تر و جلوترند و فقط ماییم که در صفِ زندگی سرگردان ماندیم، بعدهم باخودش بی‌خوابی و سردردو تپش قلب و خستگی می‌آورد، اما از همه‌بدتر آن مت‌های است که توی مغزمان می‌چرخدو هی می‌پرسد: «کجای راه اشتباه رفتم؟ چرا من هنوز اینجاچم؟».

روان‌شناس‌ها اما با خون‌سردی خاصی این اضطراب را تبدیل می‌کنند به یک مسئله قابل حل. هرچند واقعیت این است که اضطراب همیشه یک مانع نیست؛ گاهی اصلاً خودمان راه را کج می‌کنیم که بیفتیم توی چاله‌اش با این حال، نسخه‌های مفیدی برای ما پیچیده‌اند. مثلاً اینکه کمی از شبکه‌های اجتماعی فاصله بگیریم -همان منبع اصلی مقایسه و خودخوری- تا مغزمان فرصت نفس کشیدن پیدا کند. بعد به‌طبع نوبت مرور اهداف است، ببینیم چه چیزی واقعا‌مال ما و انتخاب خودمان است و چه‌چیزی فقط‌تسنخ‌های است که جامعه‌برایمان پیچیده. مهم‌تر از همه اینکه باید با خودمان مهربان باشیم، مقایسه‌را تعطیل کنیم، به‌خودمان مثل یک دوست نزدیک نگاه کنیم، نه دشمن قسم‌خورده. اگر دیدیم نمی‌شود، اگر حس کردیم تنهایی از پشش برنمی‌آییم، کمک گرفتن از روان‌شناس واقعا‌می‌تواند دستانمان را بگیرد. درنهایت، بایدقبول کنیم که مسیر هرکسی منحصر‌به‌فرد است. اضطراب نقطه عطف نه علامت شکست است و نه بن‌بست؛ بیشتر شبیه چراغی است کنار جاده که با هر قدم کوچکی که برای خودمان برمی‌داریم، ما را آرام‌آرام به همان جایی می‌رساند که باید باشیم، نه جایی که بقیه می‌گویند.



علم و زندگی

زنبورهای کد مورسی

اینکه زنبورها همیشه مشغول جمع کردن عسل‌اند و روی گل‌ها رفت‌وآمد می‌کنند؛ چیز جدیدی نیست، اما اینکه محققان نشان داده‌اند آن‌ها مثل اپراتورهای مینیاتوری مورس می‌توانند فرق بین چشمک کوتاه و چشمک بلند را بفهمند و براساس آن تصمیم بگیرند، تازه کشف شده‌است. زنبورها انگار کوچک‌ترین مهندسان زمان در طبیعت‌اند و دقیق‌تر از هر ساعت دیجیتال می‌دانند چه لحظه‌ای وقت شیرینی است و چه لحظه‌ای باید صبر کنند. در هزارتوی ویژه‌ای که برای آموزششان ساخته‌شد، نوره‌ای چشم‌کن‌نشان دادند کدام مسیر با شکر شیرین و کدام مسیر با ماده تلخ مرتبط است. حتی وقتی محل چشمک‌ها تغییر کرد، آن‌ها مدت زمان روشن بودن نورها را دنبال کردند و مستقیم به جایگاه درست رفتند. این کشف الهام‌بخش شبکه‌های عصبی هوشمند و کوچک است که با حداقل منابع، تصمیم‌های بزرگ می‌گیرند.

اوقات شرعی به افق تهران

امان ظهر	اتان مغرب	اتان صبح فردا
۱۱/۴۹	۱۷/۱۷	۵/۱۴
غروب خورشید	نیمه شب شرعی	طلوع فردا
۱۶/۵۷	۲۳/۰۶	۶/۴۱

اوقات شرعی به افق مشهد

امان ظهر	اتان مغرب	اتان صبح فردا
۱۱/۱۶	۱۶/۴۳	۱۶/۴۲
غروب خورشید	نیمه شب شرعی	طلوع فردا
۱۶/۲۳	۲۲/۳۳	۶/۱۰

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

آدرس دفتر مرکزی مشهد: بولوار سجاده، نبش سجاد ۱
تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۸۵۰۱۱-۱۴

فرقی نمی‌کند چه کسی یا چه چیزی مقصر وضع موجود باشد

بحران بی‌آبی را باور کنیم



این کشورها دچار خشکسالی شدند!، البته فضای مجازی در ایران نیازی به اعتراف «دان ویگینگتون» نداشت و همان‌طور که گفتیم پیش از این و از ۱۰ سال پیش بارها و بارها از این توطئه یا توهم توطئه حرف زده و درباره‌اش هشدار داده بود و به همین مقدار هم رسانه‌های رسمی و حتی خود ما در همین صفحه‌در رگ‌این فرضیه‌ها و هر فرضیه توطئه‌محور دیگری مطلب‌نوشته بودیم، با این همه صحبت‌های تازه اقلیم‌شناس آمریکایی، موج تازه‌ای به موج‌های فضای مجازی کشورمان افزود و درواقع آتش زیرخاکستر «هارپ» را شعله‌ور کرد. «تابناک» درباره مباحث داغ موجود در فضای مجازی نوشت: «مهم‌ترین موج در بحث‌های فضای مجازی «هارپ» را چون دست پنهان ناتو و آمریکا بر خشکسالی می‌داند». درواقع گزارش تابناک درباره پست‌ها، کامنت‌ها و استوری‌هایی حرف می‌زند که ادعا می‌کنند امواج رادیویی هارپ، ابرها را پیش از ورود به‌مرزا خالی می‌کند و این فناوری را محتمل‌ترین سناریو جنگ ترکیبی می‌داند. در این پست‌ها به این نکته هم اشاره شده که ترکیه با پروژه GAP و ۲۲ سدی که روی دجله و فرات زده، دستش با پروژه هارپ در یک کاسه است و جمهوری آذربایجان هم در این زمینه با ناتو همدست است! خلاصه این موج که در فضای مجازی شدت گرفته مثل «دان ویگینگتون» تلاش دارد ثابت کند که خشکسالی، زلزله، سیل و هر بلای طبیعی که تا امروز نازل شده و فردا هم ممکن است نازل شود همه و همه زیر سر هارپ است!

غم و غصه‌های دیگر

موج دیگری که در فضای مجازی به راه افتاده، فازش فرق می‌کند، یعنی از حیث علت‌یابی اصلاً کاری به هارپ ندارد. پست‌هایی با تعداد بازدید و لایک بسیار بالا، بحران امروز را فقط به سوءمدیریت داخلی نسبت می‌دهند. هم‌زمان

شبکه‌هایی مثل ایران اینترنشنال هم در این آتش می‌دمند که از خشک شدن دریاچه ارومیه بگیرد تا افت ۵ متری آب‌های زیرزمینی، فرونشست زمین، دمای ۵۰ درجه‌ای گرما در برخی استان‌ها و نیامدن باران در ۳۱ استان تا امروز، همه و همه تقصیر حکومت جمهوری اسلامی و نماد ناکارآمدی آن است. پست‌های دیگری هم هستند که خبر از مافیای آب می‌دهند و خشک شدن تالاب‌های هامون، گاوخونی و بختگان و همچنین تبدیل شدن زمین‌های حاصلخیز به بیابان را نتیجه وجود این مافیا می‌دانند. در میان رسانه‌های رسمی خارجی «گاردین» اما تحلیل معتدل‌تر و واقع‌بینانه‌تری از بحران ارائه می‌دهد و با تمرکز بر محدودیت مصرف آب، کشورمان را در حال تجربه کردن «بحران جدی» می‌بیند. در گرماگرم این بحث‌های داغ رسانه‌ای و مجازی یک نکته جالب هم وجود دارد؛ اینکه بر خلاف

سال‌های پیش کمتر پست و خبر و اظهارنظر سیاسی-جناحی درباره مثلاً دلایل خشک شدن دریاچه ارومیه یا تالاب‌های مختلف دیده می‌شود و انداختن گناه به‌گرن دولت‌های قبل و یا جناح‌های سیاسی کم‌رنگ و شاید بی‌جران ارائه شده و شما می‌توانید امیدوار باشید که بحران جدی کم‌آبی چشم خیلی از کاربران و تحلیل‌گران فضای مجازی را به واقعیت‌ها باز کرده باشد و آن‌ها باور کرده باشند وضعیت آبی کشور واقعاً به مرحله بحران رسیده است. موج دیگری هم البته در فضای مجازی نسبت به هارپ و ارتباطش با خشکسالی وجود داشت و دارد. پست‌هایی که از قول کارشناسان هواشناسی می‌گفتند: «هارپ بر توپوسفر تأثیری ندارد! خشکسالی نتیجه سمدسازِ بی‌رویه و برداشت آب است... تأثیر هارپ بر اقلیم ایران صفر است و...» خلاصه اینکه شما اگر بخواهید اختیار چشم و عقلتان را درست بدهید دست رسانه‌های حقیقی و مجازی، با خواندن این همه حرف‌های ضد و نقیض، عجیب و غریب، علمی و

۵۷۷ - ۹۱۷۳۵
روابط عمومی: ۳۷۶۶۲۵۸۷ (۰۵۱)
نمابر سردیر: ۳۷۶۱۰۰۸۷ - ۳۷۶۸۴۰۰۴ (۰۵۱)
سازمان آگهی‌ها: ۳۷۶۸۲۰۰۵ - ۳۷۰۰۸۸ (۰۵۱)
فاکس: ۳۷۶۱۰۰۸۵ (۰۵۱)
سفارشات چاپی: ۳۷۶۷۶۵۹۶ (۰۵۱)
چاپ مشهد: مجتمع چاپ و نشر قدس
چاپ همزمان تهران: چاپ همزمان تهران:
۳۷۶۱۸۰۴۴-۵ (۰۵۱)
امور مشترکین:

شبه‌علمی و... چیزی جز سرگشتگی عایدتان نمی‌شود و علاوه بر نگرانی و غصه بحران بی‌آبی، غم دیگری هم می‌آید در دلتان لانه‌می‌کند!

نتیجه‌معکوس

اما برگردیم به حرف و حدیث‌ها درباره ابرزدی کشور‌های همسایه و همچنین به بحث شیرین بارورسازی ابر‌ها که من و شما را به روزهای بیش روامیدوار می‌کند. درباره این دو موضوع هم البته تا دلالتن بخواهد حرف‌های موافق و مخالف زده شده است. «ایسنا» دیروز و در گزارشی مفصل ابتدا از فرایند شکل‌گیری ابر و بعد بارش باران نوشت و توضیح داد که چگونه آب‌های سطح زمین تبخیر می‌شوند، به بالا حرکت می‌کنند، در آسمان در مجاورت هوای سرد قرار گرفته و به مرور بخار آب روی ذرات ریز موجود در هوا می‌نشینند. در نتیجه دور این ذرات لایه نازکی از آب تشکیل می‌شود. در نهایت میلیاردها قطره خیلی ریز و معلق، کنار هم جمع شده و «ابر» ساخته می‌شود. قطره‌های کوچک پس از یکی شدن، سنگین‌تر می‌شوند، توانایی معلق بودن در هوا را از دست می‌دهند و به‌صورت بارش به زمین می‌رسند. اما «بارورسازی ابر‌ها» که از اسمش معلوم است تا آبرِ نباشد، بارورسازی هم در کار نیست. یعنی تولید ابر باید توسط همان فرایندی که بالاتر گفتیم شکل بگیرد و نقش بارورسازی فقط این است که با تغییر روند میعان و بارش، می‌تواند به رشد احتمالی قطره‌های ریز و معلق که بالاتر گفتیم کمک کند و بعد از آن، باریدن و نیاریدن و چقدر باریدنش دست طبیعت است! تغییر دادن فرایندهای طبیعی میعان برای افزایش بارش با راه‌های مختلفی مانند پاشیدن بلورهای یخ خشک، بلورهای «یخید نقره» و تقویت حرکت صعودی ابر‌ها انجام می‌شود. یعنی مواد خاصی درون ابر‌ها پخش می‌شود تا الگوهای بارش را تغییر بدهد. حالا درباره تأثیرگذاری بارورسازی ابر‌ها یا میزان آن هم کارشناسان نظرات متفاوتی دارند، یعنی بعضی‌ها آن را مکمل مدیریت منابع آب می‌دانند و برخی هم معتقدند این فناوری در مجموع فاقد قطعیت است و هر بارورسازی منجر به بارش باران نخواهد شد. حتی «معصومه نوزوی» مدیرکل هواشناسی چهارمحال و بختیاری به «ایسنا» می‌گوید: «بسیاری از مواقع بارورسازی ابر‌ها نتیجه معکوس در پی داشته است. اگر مطالعات کافی انجام نشود موجب فرارباروری ابر‌ها می‌شود، یعنی نه تنها موجب افزایش بارش نمی‌شود؛ بلکه کاهش بارش را هم در پی دارد».

اگر یادتان باشد پیش از این‌ها «احدوظیفه» رئیس مرکز ملی خشکسالی ایران هم با اشاره به اینکه خشکسالی در ایران ریشه در الگوهای اقلیمی، کاهش بارش، افزایش دما، رشد تقاضای آب و ناترازی در مصرف دارد، اثر مقولاتی مثل «هارپ» را رد کرده و مدعی شده بود حتی تکنیک بارورسازی ابر‌ها هم پایه‌های علمی و محکمی ندارد. خلاصه اینکه فضای مجازی و اخبار ضدو تقیضش و تئوری‌های توطئه‌واقی یا خیالی کمکی به عبور از بحرانی که دام‌گیرمان شده نمی‌کنند. به جایی بحث کردن درباره چنین مسائلی باید ضمن استفاده از تجربیات گذشتگانمان، نگاهی هم به دستاورهای علمی و تجربی تازه‌سایر کشورها در مقابله با این وضعیت داشته باشیم. ضمن اینکه از کم و کاستی‌های مدیریتی خودمان در داخل کشور و همچنین ضرورت صرفه‌جویی و تغییر الگوهای مصرف غافل نشوییم. این طوری می‌شود امیدوار بود روزی بحران را پشت سر بگذاریم و بعد سرفرصت بنشینیم درباره راست و دروغ «هارپ» و مؤثر بودن یا نبودن بارورسازی ابر‌ها بحث کنیم.

معکوس کردن آلزایمر

تصور کنید مغز شما مثل یک دفتر قدیمی پر از کاغذهای پراکنده باشد که گاهی فراموش می‌کنید داخلش چه گذاشته یا چه چیزی نوشته‌اید. تقریباً همه می‌دانیم آلزایمر یعنی همین سردرگمی و فراموشی.

حالا دانشمندان می‌گویند با یک مولکول طبیعی به نام NAD⁺، می‌توان این دفتر را دوباره مرتب، مسیرهای از دست رفته حافظه را روشن کرد و زمان را کمی به عقب برد NAD⁺ نه تنها انرژی سلول‌ها را بالا می‌برد؛ بلکه صدها ژن حیاتی مغز را نیز سر و سامان می‌دهد. درست مثل اینکه همه چیز را سر جای خودش بگذاریم. این اثر توسط پروتئینی به نام EVANC انجام می‌شود و در مدل‌های حیوانی آلزایمر، افزایش NAD⁺ خطاهای ژنی را اصلاح و حافظه را تقویت کرده و حالا امید است روزی این معجزه به مغز انسان هم برسد.

آگهی مزایده عمومی فروش املاک

سازمان حمل و نقل ریلی شهرداری تبریز در نظر دارد تعداد ۶۸ مورد از املاک تحت اختیار خود را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده، در بستر سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (setadiran.ir) به شماره فرا‌یند ۰۰۰۶۹۳۷۷۲۲۰۰۴ بصورت الکترونیکی به‌فروش برساند.

تاریخ انتشار در سامانه ستاد : ۱۴۰۴/۸/۲۴

مهلت دریافت اسناد مزایده : تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۴/۹/۵

مهلت ارسال پیشنهاد : تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۴/۹/۱۵

تاریخ‌گشایش پیشنهاد‌ها : ساعت ۱۴:۳۰ مورخ ۱۴۰۴/۹/۱۵

۱- عنوان و مشخصات املاک موضوع مزایده: فروش و واگذاری تعداد ۶۸ واحد (شش‌دانگ یک واحد تجاری و ۷ قطعه تجاری، ۴ قطعه مسکونی، یک قطعه زمین تجاری خدماتی و سرقفلی ۵۵ واحد تجاری) از املاک متعلق به سازمان حمل و نقل ریلی شهرداری تبریز مطابق اسناد مندرج در سامانه ستاد و سایت www.tabrizmetro.ir

۲- شرایط پرداخت : ۴۰٪ نقدی و ۶۰٪ در ۱۲ قسط یک ماهه

۳- مبلغ و نوع سپرده شرکت در مزایده : ۵ درصد قیمت پایه کل بصورت انواع تضمین مورد قبول در آیین نامه تضمین معاملات دولتی (طبق مصوبه شماره ۱/۲۳۴۰۲/ت/۵۰۶۵۹ هـ

برگ سبز موتور تیز پرتوس به رنگ قرمز مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ۷۷۴-۵۸۲۷۸ به شماره موتور ۱۲۵NEA۱۴۳۹۵۸ به شماره شاسی ۱۲۵R۹۵۸۲۰۴۷ اینام محمدساعی مفقود واز درجه اعتبار ساقط است.

آگهی مفقودی
۱۴۰۴/۱۱/۳۰
ب

برگ سبز موتور تیز پرتوس به رنگ سبز مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ۷۷۴-۶۱۶۶۳ به شماره موتور۱۲۵NEA۲۴۵۷۳۱ به شماره شاسی ۱۲۵R۹۵۸۱۷۱۳۹۶ اینام محمد ساعی مفقود واز درجه اعتبار ساقط است.

آگهی مفقودی
۱۴۰۴/۱۱/۱۹
ب

برگ سبز و سند کمپانی سواری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴ به شماره پلاک۴۴۵ ص۸۸-ایران ۴۲ به رنگ عنابی متالیک به شماره موتور ۱۱۱۳۲۷۳۷۳ و شاسی ۱۲۵NEA۱۴۱۳۳۵۵ متعلق به سید یوسف امیر کلای به شماره ملی ۰۷۶۹۰۰۹۶۵۸ مفقود شده واز درجه اعتبار ساقط است.

آگهی مفقودی
۱۴۰۴/۱۱/۲۰
ب

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت تیز تک ۱۲۵CDI به رنگ مشکی مدل ۱۳۸۸ به شماره موتور ۵۸۱۸۴ YGI۵۸۴FMI۴۱۰۰۱ متعلق به شماره تنه 125T8818733 NCR***۱۹۹۵۴-۷۶۱ و شماره پلاک ۱۹۹۵۴ به نام عباس تجار مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.

آگهی مفقودی
۱۴۰۴/۱۱/۲۰
ب

سفارش آگهی خلی آسان و راحت
۳۷۰۸۸
سازمان آگهی‌های روزنامه قدس