اوقات شرعی به افق تهران

اذان ظهر	اذان مغرب	اذان صبح فردا
۱۲/۱۶	۱۷/۴۱	۵/۴۳
غروب خورشید	نیمه شب شرعی	طلوع فردا
۱۷/۲۱	۲۳/۳۲	۷/۱۰

اوقات شرعی به افق مشهد

اذان ظهر	اذان مغرب	اذان صبح فردا
۱۱/۴۳	۱۷/۰۷	۵/۱۱
غروب خورشید	نیمه شب شرعی	طلوع فردا
۱۶/۴۷	۲۲/۵۹	۶/۳۹

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

آفلاینکده

پله‌های اینترنت پلکانی

مجید تربت‌زاده | این حرف‌هایی که می‌خواهم بگویم را تا همین دیروز نمی‌شد گفت ولی حالا که خدا را شکر اینترنتمان دارد به صورت پلکانی وصل می‌شود، درباره اینکه اینترنت پلکانی چیست، چطور کار می‌کند و چه خوبی‌هایی دارد؟ در حدی که وضعیت نت اجازه بدهد، توضیح مختصری می‌دهم!

جانم به شما بگوید که اینترنت پلکانی هرچند اسمش و مدلش ممکن است شبیه به اینترنت طبقاتی باشد، اما از اساس با آن توفیر دارد.

اینترنت پلکانی، یک جورهایی دلیل و فلسفه دارویی و درمانی دارد... چطور؟ این طور که مثلاً فلان دارو، با اینکه تلخ است، خورده نمی‌شود، اگر بخورید عوارض دارد و تهیه‌اش خرج روی دستتان می‌گذارد، اما در هرحال شما را درمان می‌کند. خیلی از داروها هم هستند که دکتر تأکید می‌کند وقتی حالت خوب شد یکباره آن را قطع نکن... یواش‌یواش و پلکانی آن را قطع کن! اگر روزی ۴ چهار قرص می‌خوردی، حالا مدتی را روزی سه قرص بخور... بعد روزی دو قرص، کمی بعدتر روزی یک قرص... نصف قرص... یک چهارم... و بعد دو ماه دیگر نخور. حکایت اینترنت پلکانی هم همین است. منتها برعکس! اگر قرار باشد بلافاصله بعد از اغتشاشات، یکباره شیر اینترنت را باز کنند، خیلی از کاربران ممکن است همان روز اول ذوق‌مرگ شوند! بنابراین چند روز، اینترنتمان روی پله اول است، بعد چند روز می‌آید روی پله دوم... پله سوم و الی آخر. فقط مشکل این است که کسی نمی‌داند تعداد پله‌های اینترنت پلکانی چندتاست، روی هر پله چقدر باید صبر کرد و کی قرار است به پله آخر برسیم؟

خبر امروز

ماجرای عینک شیشه‌آبی

لطفاً ماجرا را به اختلافات خانوادگی مکرون با عیالش ربط ندهید! اینکه رئیس‌جمهور فرانسه در سالن سرپوشیده مجمع جهانی اقتصاد عینک آفتابی خلبانی با شیشه‌های آبی زده بود به خاطر بادمجانی که ممکن است بانوی اول فرانسه زیر چشمش کاشته باشد، نیست. مکرون که در اجلاس داووس با عینک آفتابی حرف‌های تندی هم علیه ترامپ زد درباره دلیل عینک زدنش حرفی نزد، اما رسانه‌ها می‌گویند او از یک مشکل چشم‌پزشکی رنج می‌برد. هفته گذشته هم مکرون در مراسمی نظامی در جنوب فرانسه با چشمی قرمز ظاهر شده و مدتی هم عینک آفتابی زده و درباره چشمش گفته بود: «... کاملاً خوش‌خیم است... لطفاً ظاهر ناخوشایند چشمم را ببخشید...». اخبار و گزارش‌ها حکایت از این دارند که یک رگ خونی در چشم رئیس‌جمهور فرانسه پاره شده و البته این مسئله دردی ندارد، روی بینایی فرد هم تأثیر نمی‌گذارد و پس از دو سه هفته خوب می‌شود. خلاصه چشم قرمز و عینک آفتابی آبی جناب مکرون پرسروصدا شده و در شبکه‌های اجتماعی بحث به راه انداخته است. در ضمن همرنگ بودن شیشه عینک با کراوات مکرون و همچنین فضای پشت سرش که مربوط به بنر اجلاس داووس بود هم کاملاً اتفاقی است!

اضطراب ناشی از وب‌گردی با روان انسان امروز چه می‌کند؟

مصرف بی‌رویه اخبار ممنوع!

> اخبار منفی همیشه وجود داشته‌اند؛ تفاوتِ امروز در دسترسی بی‌وقفه به اخبار بد و تداوم آن‌هاست. گوشی‌های هوشمندَ موجب شده‌اند اخبار هر لحظه در دسترس باشند و ذهن ما پیوسته در حالت آماده‌باش باقی بماند

حوالی امروز | حالا فرض کنید اتصال اینترنت بین‌الملل هم برقرار شد؛ آن وقت مثل قبل، روزِ اغلب ما با نگاه به گوشی آغاز می‌شود و باز هم شروع می‌کنیم به رصد پیام، خبر و پست‌های گوناگون در شبکه‌های اجتماعی. یعنی عادتی که شاید طی دو هفته وقفه اینترنتی، داشت از سرمان می‌افتاد، برمی‌گردد. اضطراب و نگرانی روزهای پراغتشاش و ناآرامی تمام شده، در شبکه‌های اجتماعی هم نه اتفاق تازه‌ای رخ داده و نه حادثه‌ای غیرمترقبه، اما همین گشت وگذار اینترنتی، اسکرول کردن، از این خبر به آن پست رفتن و از این گروه به آن کانال و صفحه و... تلواسه و دلهره خزنده‌ای را رقم می‌زند که خیلی آرام و نامحسوس، جای خالی اضطراب‌های دوران اغتشاش را می‌گیرد. جامعه‌شناسان و روان‌شناسان چنین مواقعی از «اضطراب پنهان» صحبت می‌کنند.

■ بدتر از خبر بد

اما «اضطراب پنهان» چطور از دل اخبار و شبکه‌های اجتماعی به زندگی ما رسوخ می‌کند؟ چه نشانه‌هایی دارد و چطور می‌توان بدون گریز از دنیای جدید، بدون انکار واقعیت‌های اجتماعی و با انتخاب‌های آگاهانه‌تر، سلامت روان را در زندگی روزمره حفظ کرد؟ «عصرایران» در این باره می‌نویسد: «اخبار منفی همیشه وجود داشته‌اند؛ تفاوتِ امروز در دسترسیِ بی‌وقفه به اخبار بد و تداوم آن‌هاست. گوشی‌های هوشمند موجب شده‌اند اخبار همیشه و هر لحظه در دسترس باشند و ذهن ما پیوسته در حالت آماده‌باش باقی بماند». البته روان‌شناسان معتقدند مشکل فقط خبرهای بد نیست؛ بلکه همین حضور بی‌وقفه اخبار و مدام در معرض خبر بودن، آزاردهنده است. مغز انسان به اطلاعات تهدیدکننده حساس‌تر است؛ خصیصه‌ای که زمانی برای بقا مفید بود، اکنون می‌تواند به منبع اضطراب مزمن تبدیل شود. وقتی هر روز با خبرهای نگران‌کننده روبه‌رو می‌شویم، جهان ناامن‌تر از آنچه هست به نظر می‌رسد. این وضعیت به‌ویژه زمانی تشدید می‌شود که خبرهای منفی بدون تحلیل یا چشم‌انداز ارائه شوند. در چنین شرایطی، فرد احساس می‌کند کنترلی بر آینده ندارد و همین حس ناتوانی یکی از ریشه‌های اصلی اضطراب پنهان است.

خیلی از ما ساعت‌ها ذهنمان را با پردازش اخبار نگران‌کننده پر می‌کنیم در حالی که مصرف بی‌رویه اخبار چیزی به آگاهیمان اضافه نمی‌کند که هیچ؛ بلکه انرژی روانیمان را تحلیل می‌برد و فرسودگی ذهنی را به ارمغان می‌آورد! ضمن اینکه اضطراب ناشی از اخبار مداوم می‌تواند با تضعیف تمرکز، کاهش کیفیت خواب و بی‌حوصلگی در روابط اجتماعی همراه شود.

این نوع اضطراب فقط از خبرهای رسمی ناشی نمی‌شود؛ گاهی فقدان اطلاعات دقیق و شفاف عامل اضطراب است. در شرایطی که داده‌ها ناقص، دیرهنگام یا متناقض هستند، شایعه جای تحلیل را می‌گیرد و ذهن تلاش می‌کند خلأ دانستن را پر کند. شایعه‌ها اغلب بر پایه ترس ساخته می‌شوند و ذهن را در حالت پیش‌بینی فاجعه نگه می‌دارند. روان‌شناسان می‌گویند: ابهامِ طولانی‌مدت، اضطراب‌آورتر از خبر بدِ قطعی است».

■ وسواس خبری

در زندگی روزمره، این نوع اضطراب می‌تواند به شکل وسواس خبری یا اجتناب کامل از اخبار ظاهر شود. ذهنی که در حالت تعلیق قرار دارد، خستگی روانی و بی‌قراری مداوم را تجربه می‌کند. بسیاری از افراد ساعت‌ها ذهن خود را با احتمالات و شایعه‌ها مشغول می‌کنند و این مسئله چرخه اضطراب پنهان را تقویت می‌کند.

نبود اطلاعات شفاف موجب می‌شود فرد در تصمیم‌گیری‌های روزمره دچار تردید شود و احساس کند بر زندگی‌اش احاطه ندارد. همین احساس بی‌قدرتی فشار روانی را تشدید می‌کند و موجب می‌شود اضطراب خاموش به بخشی ثابت از زندگی تبدیل شود.

اضطراب ناشی از ابهام می‌تواند با اختلال در برنامه‌ریزی، کاهش اعتماد به نفس و افزایش بی‌قراری روزانه همراه شود. بنابراین شناخت و مدیریت منابع اطلاعاتی یکی از گام‌های کلیدی برای مقابله با اضطراب پنهان است.

ضمن اینکه شبکه‌های اجتماعی فقط خبررسانی نمی‌کنند. در این فضا امکان مقایسه زندگی افراد هم فراهم می‌شود. در کنار اخبار نگران‌کننده، تصاویر زندگی‌های موفق و ظاهراً بی‌دغدغه نیز دیده می‌شود. این تضاد موجب می‌شود فرد حس ناامنی نسبت به جهان داشته باشد و خود را ناکافی ببیند.

از سوی دیگر سرعت بالای ارائه محتوا در شبکه‌های اجتماعی اجازه نمی‌دهد فرد احساسات خود را پردازش کند و همین امر موجب انباشت خستگی و فشار روانی می‌شود. بسیاری از کاربران پس از گشت‌وگذار طولانی در شبکه‌ها، احساس سنگینی و خستگی ذهنی دارند، بدون اینکه دلیل آن را بدانند.

در چنین شرایطی، رابطه با شبکه‌های اجتماعی باید بازتعریف شود. حذف کامل این شبکه‌ها منطقی نیست. استفاده باید کاربردی، آگاهانه و محدود باشد و مرزگذاری روشنی برای حفاظت از سلامت روان صورت گیرد. روان‌شناسان پیشنهاد می‌کنند زمان استفاده و نوع محتوای مصرفی آگاهانه انتخاب شود تا اضطراب کاهش یابد.

روان‌شناسان می‌گویند بدن معمولاً زودتر از ذهن متوجه اضطراب می‌شود. یکی از ویژگی‌های اضطراب پنهان هم علائم جسمانی مشخص است؛ علائمی مثل بی‌خوابی، دل‌درد، سردرد، تپش قلب یا خستگی مداوم.

بسیاری از افراد این نشانه‌ها را به فشار کار یا کم‌خوابی نسبت می‌دهند و از ریشه روانی آن‌ها غافل‌اند. سرکوب احساسات و مهار این علائم با تجویزهایی چون «باید عادت کنم» یا «همه همین‌طورند» ممکن است در کوتاه‌مدت کمک‌کننده باشد، اما در بلندمدت فرساینده است.

شناخت این علائم و پذیرش اینکه اضطراب فقط یک احساس گذرا نیست؛ بلکه تجربه‌ای جسمی و روانی محسوب می‌شود، گامی مهم در مراقبت از سلامت روان است.

■ اخبار بد خیلی هم بد نیستند!

برای مقابله با اضطراب پنهان، روان‌شناسان توصیه می‌کنند انتخاب‌ها و رفتارهای روزمره را تغییر دهیم.

مصرف اخبار را حذف نه؛ بلکه زمان‌بندی کنید. محدود کردن زمان مشاهده خبر به یک یا دو بازه مشخص در روز، فشار روانی را کاهش می‌دهد.

منابع خبری معتبر و محدود انتخاب کنید؛ چون این کار موجب کاهش بی‌قراری ذهن می‌شود.

رابطه با شبکه‌های اجتماعی را بازتعریف کنید. فاصله گرفتن آگاهانه از محتواهای مقایسه‌ای، خاموش کردن اعلان‌ها و تنظیم زمان استفاده، به ذهن فرصت آرامش می‌دهد.

به بدن و نیازهای جسمیتان توجه کنید؛ چون خواب منظم، ورزش سبک و تنفس آگاهانه به تنظیم سیستم عصبی کمک می‌کند.

اضطراب را به زبان بیاورید. نوشتن احساسات، گفت‌وگو با افراد مورد اعتماد یا کمک گرفتن از مشاور مانع انباشت فشار روانی می‌شود.

روان‌شناسان یادآوری می‌کنند «آرامش به معنای حذف مسئله نیست؛ بلکه با تغییر دادن نسبت خودمان با مسئله به وجود می‌آید».

البته همه این‌ها سبب نشود که متهم اصلی اضطراب پنهان یعنی «خبر بد» و یا اخبار بحرانی را بد و به‌دردنخور تلقی کنیم. اگرچه دسترسی مداوم به اخبار اغلب منبع اضطراب است، اما این وضعیت می‌تواند فرصتی برای آگاهی و آمادگی بیشتر هم باشد. روان‌شناسان می‌گویند: «دسترسی به اخبار به‌خودی‌خود بد نیست؛ مهم نحوه مدیریت و انتخاب خبر است». افراد می‌توانند با مشاهده آگاهانه اخبار، تصمیم‌های روزمره و خانوادگی را هوشمندانه‌تر بگیرند و به روندهای اجتماعی و اقتصادی واکنش نشان دهند. بحران خبری می‌تواند توان پیش‌بینی و آمادگی برای وقوع رویدادها را افزایش دهد. افرادی که اخبار را آگاهانه دنبال می‌کنند، اغلب از تغییرات اجتماعی، اقتصادی یا محیطی زودتر مطلع می‌شوند و می‌توانند تصمیم‌های خود را به‌شکل آگاهانه‌تری اتخاذ کنند.

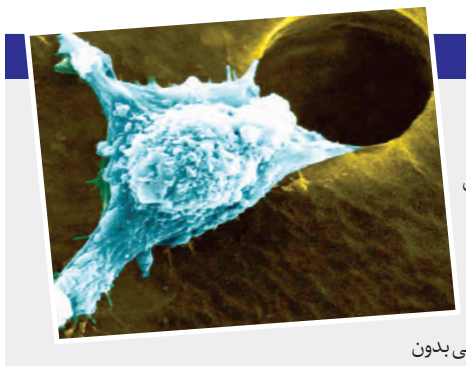
خیلی‌وقت‌ها محتوای خبر اهمیت چندانی ندارد، ولی نحوه مواجهه ما با خبر می‌تواند اضطراب‌آور باشد. مواجهه آگاهانه، یعنی همان راه‌حل‌هایی که بالاتر گفتیم: شناخت منابع مطمئن، محدود کردن زمان مصرف اخبار و تحلیل محتوا به جای پذیرش صرف، می‌تواند فشار روانی ناشی از بحران خبری را کاهش دهد و فرد همزمان از مزایای اطلاع‌رسانی بهره‌مند شود.

علم و زندگی

فکر خوب؛ سپر قوی

همه ما می‌دانیم ذهن و روان چه تأثیر عمیقی روی بدن دارند، اما اینکه بتوانند روی پاسخ ایمنی بدن به واکسن‌ها تأثیر بگذارند، چیزی است که علم تازه به آن پی برده آن هم نه با حرف‌های انگیزشی اینستاگرامی؛ بلکه با عدد و نمودار و آزمایش و پژوهش. محققان می‌گویند وقتی ذهن سرحال است و به آینده لبخند می‌زند، بدن هم آستین بالا می‌زند و خودش را برای حالت دفاعی آماده می‌کند. در تحقیقات افرادی که با تمرین‌های ذهنی، بخش پاداش مغزشان را فعال کرده بودند، پس از واکسن، آنتی‌بادی بیشتری ساختند. جالب‌تر اینکه فکر کردن به چیزهای خوشحال‌کننده مثل سفر یا یک اتفاق خوب، سیستم ایمنی را حسابی به وجد آورده بود. انگار بدن هم دلش می‌خواهد بداند برای چه چیزی می‌جنگد. خلاصه اینکه حال خوب، می‌تواند یک هم‌تیمی جدی برای سلامتی ما باشد.

بیدارباش سیستم ایمنی بدن



نانوذرات سیلیکا که پیش‌تر فقط به‌عنوان ابزار تشخیص یا حامل دارو شناخته می‌شد، حالا می‌تواند سیستم ایمنی بدن را طوری فعال کند که یک تنه مقابل یکی از مهاجم‌ترین سرطان‌های پوست بایستد. این ذرات، ریزمحیط تومور را بازبرنامه‌ریزی می‌کنند، مقاومت سرطان را در برابر ایمنی‌درمانی کاهش می‌دهند و حتی بدون هیچ داروی شیمیایی، بدن را برای جنگ آماده می‌کنند. سی‌دات‌ها یا همان نانوذرات سیلیکا، چند کار همزمان انجام می‌دهند. ابتدا تحریک پاسخ‌های ایمنی، بعد مهار تکثیر سلول‌های سرطانی و در آخر بازآموزی سلول‌های تی و ماکروفاژ و تبدیل تومورهای «سرد» و کم‌پاسخ به تومورهای «داغ» و آماده برای مبارزه. ترکیب آن‌ها با ایمنی‌درمانی معمولی، طول عمر مدل‌های حیوانی را افزایش چشمگیری می‌دهد. انگار یک تیم ویژه کوچک، اما فوق‌العاده کاربلد، وارد میدان شده تا سرطان به‌کلی عقب‌نشینی کند.

آگهی مناقصه
سازمان عمران و نگهداری حرم مطهر رضوی
در نظر دارد تهیه، ابزار و تحویل سنگ چینی کریستال قروه برای مجموعه حرم مطهر حضرت رضا (ع) را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید لذا متقاضیان می توانند تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۰۴ 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 .
۱۴۰۴۱۶۱۶۸۷

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت معدنی و صنعتی کانسار آذرین کاشان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۶۰۸۸۲۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۱۸۱۴۸۲
بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت معدنی و صنعتی کانسار آذرین کاشان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۶۰۸۸۲۸ دعوت می گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده که رأس ساعت ۸:۰۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۴ در نشانی : تهران- امانیه - بلوار نلسون ماندلا - خیابان اسفندیار - پلاک ۷۱ - طبقه همکف- کد پستی ۱۹۶۷۹۱۶۳۸۰ برگزار می گردد ؛ حضور به هم رسانند.
با توجه به الزامات قانونی به احراز سمت و ثبت مشخصات حاضرین ، همراه داشتن اصل وکالتنامه محضری و یا نامه نمایندگی و کارت شناسائی معتبر برای وکیل رسمی و نماینده سهامداری که شخصاً قادر به حضور در جلسه نمی باشد، الزامی است.
دستور جلسه :
۱ - انتخاب مدیران
۲- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع فوق باشد.
هیئت مدیره شرکت
۱۴۰۴۱۶۷۱۰

آگهی مفقودی مدرک تحصیلی
آگهی فقدان مدرک تحصیلی
مدرک دانشنامه پایان تحصیلات اینجانب محمد فضائلی طرقی فرزند ماشاالله به شماره ملی ۰۹۳۹۰۳۰۰۱۲ در مقطع تحصیلی کاردانی رشته حسابداری صادره از واحد دانشگاهی آزاد اسلامی مشهد مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا میشود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد ،اداره دانش آموختگان ارسال نماید.
۱۴۰۴۱۵۹۸۶

آگهی مفقودی مدرک تحصیلی
آگهی فقدان مدرک تحصیلی
مدرک دانشنامه پایان تحصیلات اینجانب میترا اردشیری فرزند محمد مهدی به شماره ملی ۰۹۴۴۸۸۵۴۱۱ در مقطع تحصیلی کارشناسی ناپیوسته رشته معماری گرایش نقشه کشی صادره از واحد دانشگاهی آزاد اسلامی مشهد مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا میشود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد ،اداره دانش آموختگان ارسال نماید.
۱۴۰۴۱۵۹۹۰

آگهی مفقودی
برگ سبز ،کارت پلاک و کارت سوخت خودرو سواری پژو ۴۰۵جی .ال.ایکس به رنگ نقره‌ای -متالیک مدل ۱۳۹۷به شماره موتور ۱۲۴K۱۱۸۲۶۵۴ به شماره شاسی NAAM۰۱CE۵JK۳۸۹۳۲۷ به شماره پلاک ۵۸۴م۲۱ایران۹۵به مالکیت افسون ریگی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد/ ایرانشهر
۱۴۰۴۱۶۷۰۳

آگهی مفقودی
برگ سبز خودرو کوئیک مدل ۱۴۰۰ به رنگ سفید روغنی به شماره موتور M۱۵/۹۲۵۸۱۹۳ به شماره شاسی NAS۸۴۱۱۰۰M۱۱۰۹۶۷۱ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۸۷۷ ه ۴۱ مالکیت دلارام ارغیانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۴۱۶۷۰۶