

<b>● آدرس دفتر مرکز مشهد:</b>	<b>● ارتباطات مردمی:</b>	<b>● صاحب امتیاز:</b>
<b>● بولوار سجاد، نیش سجاد ۱</b>	<b>● ۰۵۱ ۳۷۶۱۰۰۸۶</b>	<b>● امور مشترکین:</b>
<b>● صندوق پستی: ۹۱۷۳۵ - ۵۷۷</b>	<b>● ۰۵۱ ۳۷۶۱۰۴۴-۵</b>	<b>● روابط عمومی:</b>
<b>● تلفن: ۰۵۱ ۳۷۶۸۵-۱۱-۱۴</b>	<b>● ۰۵۱ ۳۷۶۱۰۰۸۷ - ۳۷۶۱۰۰۸۶</b>	<b>● نمایر سردبیر:</b>
<b>● دفتر تهران:</b>	<b>● ۰۵۱ ۳۷۰۸۸ - ۳۷۶۲۸۲۰۵</b>	<b>● سازمان آگهی‌ها:</b>
<b>● بولوارکشاورز، حد فاصل کارگر و جمائزاده، شماره ۳۳۶</b>	<b>● فاکس: ۰۵۱ ۳۷۶۱۰۰۸۵</b>	<b>● سفارشات چاپی:</b>
<b>● تلفن: ۰۲۱ ۶۶۹۳۷۵۵</b>	<b>● ۰۵۱ ۳۷۶۱۰۵۹۶</b>	<b>● چاپ: ۰۲۱ ۲۳۶۱۰۱۲۲ (داخلی)</b>
<b>● نمایر:</b>	<b>● مجتمع چاپ و نشر قدس</b>	<b>● چاپ مشهد:</b>
<b>● پیامک: ۳۰۰۰۵۵۶۷</b>	<b>● چاپخانه جام‌جم</b>	<b>● چاپ همزمان تهران:</b>

<b>● ارتباطات مردمی:</b>	<b>● صاحب امتیاز:</b>	<b>● اوقات شرعی به افق تهران</b>
<b>● امور مشترکین:</b>	<b>● مؤسسه فرهنگی قدس</b>	<b>اذان ظهر</b>
<b>● روابط عمومی:</b>	<b>● وابسته به آستان قدس رضوی</b>	<b>غروب خورشید</b>
<b>● نمایر سردبیر:</b>	<b>● مدیرعامل ومدیر مسئول:</b>	<b>اذان ظهر</b>
<b>● سازمان آگهی‌ها:</b>	<b>● علی یعقوبی</b>	<b>اذان مغرب</b>
<b>● سفارشات چاپی:</b>		<b>نیمه شب شرعی</b>
<b>● چاپ: ۰۲۱ ۲۳۶۱۰۱۲۲ (داخلی)</b>		<b>اذان صبح فردا</b>
<b>● چاپ مشهد:</b>		<b>طلوع فردا</b>
<b>● چاپ همزمان تهران:</b>		<b>اذان صبح فردا</b>

<b>● اوقات شرعی به افق مشهد</b>	<b>اذان ظهر</b>	<b>غروب خورشید</b>
<b>۱۱/۲۰</b>	<b>۱۶/۱۷</b>	<b>۱۶/۱۷</b>
<b>اذان مغرب</b>	<b>نیمه شب شرعی</b>	<b>۲۲/۳۶</b>
<b>۱۶/۳۷</b>	<b>۱۷/۱۱</b>	<b>۱۶/۳۷</b>
<b>اذان صبح فردا</b>	<b>طلوع فردا</b>	<b>۶/۲۴</b>
<b>۴/۵۴</b>	<b>۵/۳۶</b>	<b>۶/۵۵</b>

<b>● بزرگداشت شیخ مفید</b>	<b>اذان ظهر</b>	<b>غروب خورشید</b>
<b>۱۱/۲۰</b>	<b>۱۶/۱۷</b>	<b>۱۶/۱۷</b>
<b>اذان مغرب</b>	<b>نیمه شب شرعی</b>	<b>۲۲/۳۶</b>
<b>۱۶/۳۷</b>	<b>۱۷/۱۱</b>	<b>۱۶/۳۷</b>
<b>اذان صبح فردا</b>	<b>طلوع فردا</b>	<b>۶/۲۴</b>
<b>۴/۵۴</b>	<b>۵/۳۶</b>	<b>۶/۵۵</b>

نهم آذرماه در تقویم ایران به‌عنوان روز «بزرگداشت شیخ مفید» نام‌گذاری شده است. شیخ مفید که یکی از بزرگ‌ترین متکلمان و فقیهان مذهب شیعه امامیه در تاریخ اسلام است، در قرن‌های چهارم و پنجم هجری قمری می‌زیسته است. او با تدوین علم اصول فقه، روش جدیدی در اجتهاد فقهی ارائه داده که روشی در میانه عقل‌گرایی و توجه به روایات است. کتاب‌های او در فقه و کلام و امام‌شناسی تا امروز جزو منابع معتبر اسلامی به‌شمار می‌آیند.



**حوالی امروز!** البته سرعت اینترنت در کشور ما خیلی جای بحث کردن ندارد و فقط می‌شود به انتظار طرح‌های جدید وزارت ارتباطات و وعده‌های افزایش سرعت نشست و امیدوار بود. اما چقدر شگفت‌زده می‌شوید اگر بگویم مشکل سرعت کم اینترنت حتی در آمریکا هم بحث برانگیز شده؟ گواهِش مطلب تازه «واشنگتن پست» که مدعی است در برخی مناطق آمریکا، کبوترهای نامه‌بر، سریع‌تر از اینترنت، اطلاعات را به مقصد می‌رسانند... باور نمی‌کنید؟ پس بخش‌هایی از مطلب واشنگتن پست را با ترجمه «امیرمحمد سلطان‌پور» بخوانید.

##### ■ موش‌های آسمان

یونانیان باستان به کبوترهای نامه‌بر، موش‌های آسمان می‌گفتند و برای انتشار نتایج بازی‌های المپیک از آن‌ها استفاده می‌کردند. در سال ۱۸۵۰ خبرگزاری رویترز از ناوگانی متشکل از ۴۵ کبوتر برای ارسال اخبار و قیمت سهام در فاصله ۱۲۰کیلومتری میان بروکسل و آخن آلمان استفاده کرد. این سفر برای کبوترها دو ساعت طول می‌کشید در حالی که اگر فردی با قطار می‌خواست اخبار را انتقال دهد ۶ ساعت زمان می‌برد. همچنین ارتش ایالات متحده یک دسته با ۶۰۰ کبوتر نامه‌رسان داشت و در طول جنگ جهانی اول برای کمک به فرانسه آن‌ها را به این کشور اهدا کرد.

بر پایه اطلاعات اتحادیه کبوترهای

مسابقه‌ای آمریکا، کبوترها به طور متوسط ۶۴ کیلومتر در ساعت سرعت دارند و معمولاً تا ۶۴۰ کیلومتر، تقریباً فاصله میان واشنگتن تا بوستون را مسابقه می‌دهند. البته اگر ورزش باد موافق افزایش پیدا کند، کبوترها به سرعت ۱۷۷ کیلومتر در ساعت هم می‌رسند و می‌توانند هزارو ۶۰۰ کیلومتر پرواز کنند.

برای بخش‌های وسیعی از مناطق روستایی

آمریکا جایی که سرعت اینترنت بسیار

کمز از میانگین ملی این کشور است،

برای فرستادن حجم خاصی از داده‌ها در

فواصل معین داده، کبوتر گزینه سریع‌تری

محسوب می‌شود.

##### ■ اگر عاشق نشوند!

در سال ۲۰۲۰، تقریباً یک نفر از هر پنج ساکن روستایی آمریکا به سرعت داندلود

فناوری‌های نوین هم گاهی از رقیبان سنتی شکست می‌خورند

## کبوترهای نامه‌رسان، سریع‌تر از اینترنت!



حداقل ۲۵ مگابیت در ثانیه و سرعت آپلود بالای ۳ مگابیت در ثانیه دسترسی نداشتند. سرعت اینترنت زیر این آستانه می‌تواند از مرور وب معمولی، ایمیل و پخش ویدئو با کیفیت استاندارد برای حداکثر دو کاربر پشتیبانی کند و نمی‌تواند از افراد بیشتر یا کارهای فشرده، مانند پخش ویدئوK ۴ با استفاده از نرم‌افزار پیچیده مبتنی بر فضای ابری پشتیبانی کند.

درحالی که ساکنان برخی شهرها سرعت آپلود بالاتر از ۱۰۰ مگابیت در ثانیه را تجربه می‌کنند، در برخی از مناطق، سرعت متوسط آپلود به یک مگابیت در ثانیه می‌رسد. با این سرعت، حتی کارهای روزانه مانند ارسال یک ویدئو ممکن است کندتر از یک کبوتر باشد.

حتی در مناطقی با اینترنت پرسرعت، باز هم کبوترها می‌توانند اینترنت را

##### کوشه و کنار جهان

### لنزهایی که از بروز بیماری‌های چشمی جلوگیری می‌کنند

لنزهای جدیدی که در «دانشگاه خلیفه» ساخته شده‌اند، می‌توانند رنگ خود را در واکنش به تغییرات دما و تابش اشعه فرابنفش عوض کنندو مانعی برای بروز بیماری‌های چشمی باشند. پژوهشگران لنزها را با استفاده از مواد هوشمند مانند پودرهای فتوکرومیک و ترموکرومیک ابداع کردند. این لنزها بسته به حالت‌های فعال یا غیرفعال خود، ویژگی‌های نوری منحصر به فردی دارند و در معرض نور معمولی، به طور مؤثر حدود ۴۵درصد از اشعه فرابنفش و ۲۰درصد از نور آبی را مسدود می‌کنند. هنگامی که لنزها در معرض اشعه فرابنفش قرار می‌گیرند، در لحظه تیره می‌شوند و مقداری از نور مرئی را جذب می‌کنند. سرعت و شدت این فرایند براساس ماده فتوکرومیک مورد استفاده متفاوت است.

### درمان جدید برای از دست دادن بویایی ناشی از کرونا

دانشمندان اثر بخشی یک روش کم‌تهاجمی را در درمان اختلال حس بویایی بیماران کرونا بررسی کردند. اختلال در بویایی وضعیتی است که تا ۶۰درصد از بیماران کووید۱۹را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این روش شامل تزریق ماده‌بی‌حس‌کننده به گانگلیون ستاره‌ای گردن برای تحریک سیستم عصبی است. نتایج اولیه بهبود قابل توجهی را در بیماران نشان داد و در بسیاری از آن‌ها تقریباً علائمی مانند اختلال بویایی برطرف شد. این روش کمتر از ۱۰ دقیقه طول می‌کشد و نتایج مثبتی ازجمله کاهش اختلال بویایی را نشان داده است. براساس نتایج محققان ممکن است با استفاده از یک روش حداقل تهاجمی هدایت‌شده با تصویر، بتوانند حس بویایی را در بیمارانی که مدت‌هاست از عوارض کرونا رنج می‌برند بازیابی کنند.



### «سلفی» نگیرید

محققان در دانشگاه نیو ساوت ولز، با بررسی نتیجه ده‌ها تحقیق درباره سلفی گرفتن در کشورهای مختلف به این نتیجه رسیده‌اند که با توجه به افزایش مرگ‌ومیر به خاطر گرفتن سلفی، باید در مکان‌های خاصی درباره این کار هشدارهایی نصب شود. آن‌ها گفته‌اند بیشترین موارد مرگ‌ومیر، آن‌طور که انتظار می‌رود، در مکان‌هایی است که جلوه و منظره زیبایی دارند. سقوط از بلندی در حال گرفتن سلفی هم موجب زخمی شدن و مرگ افراد زیادی شده است. بیشتر قربانیان سلفی، جوانان مؤنث بوده‌اند. محققان در این تحقیق توصیه کرده‌اند باید در خصوص این تهدید سلامت عمومی واکنش عملی نشان داده شود و در مکان‌های حادثه‌خیز و شبکه‌های اجتماعی، درباره این کار هشدار دهند.



### ارتباط غذاهای فوق فراوری شده با سرطان‌های دهان و گلو

بر اساس مطالعه جدیدی که توسط پژوهشگران دانشگاه بریستول و آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان (IARC) انجام شده است، مصرف بیشتر غذاهای فوق فراوری شده(UFPs) با افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های دهان، گلو و مری مرتبط است. شاید شگفت‌انگیزترین کشفی که از این مطالعه بدست آمد، این باشد که چاقی ناشی از مصرف بالای غذاهای فوق فراوری شده تنها عامل مؤثر در ایجاد این سرطان‌ها نبوده است. براساس یافته‌های این تیم، خوردن ۱۰درصد غذاهای فوق فراوری شده بیشتر، با ۲۳درصد افزایش خطر سرطان سر و گردن و ۲۴درصد افزایش خطر ابتلا به سرطان مری مرتبط است.

##### سلامتی

### بدهی ایمنی در چین

**حوالی امروز!** هیچ بعید نیست امروز یا فردا، وقتی دارید با گوشی وب‌گردی می‌کنید توی گروه، صفحه، کانال یا جایی ببینید که: «یک بیماری وحشتناک دیگر در چین... چین؛ این بار کودکان مبتلا می‌شوند... آیا ویروسی جدید در راه است... کرونا دوباره از چین برمی‌گردد...». شاید هم در هفته‌ای که گذشت، تیترو و خبرهای مربوط به شیوع بیماری تازه در چین را خوانده و نگران شده باشید. دیروز «خبرآنداین» نوشت: «موج بیماری‌های تنفسی که چین را درنوردیده، ناشی از بازگشت و ظهور بیماری‌های فصلی است که طی قرنطینه‌های طولانی مدت کووید در این کشور سرکوب شده بودند. هم‌زمان یک باکتری به نام «مایکوپلاسما» هم در حال انتشار است و همین قضیه کمی شرایط را سخت کرده است. مایکوپلاسما به طور معمول موجب ذات‌الریه یا ایجاد نوعی عفونت خفیف در ریه می‌شود، اما ممکن است سبب بیماری جدی‌تر در برخی گروه‌ها به‌ویژه کودکان خردسال شود که نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارند. همچنین این باکتری می‌تواند منجر به حملات آسم، تورم مغز یا اختلال عملکرد کلیه شود، اما کشنده نیست».

چین قرنطینه‌های کووید را بسیار جدی‌تر و طولانی‌تر از سایر کشورها حفظ کرد و همین قرنطینه‌های طولانی و رعایت سایر شیوه‌نامه‌های بهداشتی سبب شد مردم کمتر در معرض ویروس‌ها و باکتری‌ها قرار بگیرند. حالا که یک‌باره رعایت دستورالعمل‌ها کاهش پیدا کرده و دوران بیماری‌های فصلی هم هست، به صورت طبیعی موارد ابتلای افراد به بیماری زیاد می‌شود. به این حالت «بدهی مصنوعیت» یا «بدهی ایمنی» می‌گویند و در همه کشورها هم بعد از یک دوره رعایت شدید دستورالعمل‌ها اتفاق می‌افتد.

آزمایش‌ها در چین هم نشان می‌دهد بی‌شک ویروس جدید و تازه‌ای در کار نیست، تا به امروز هیچ پاتوزن (عامل بیماری‌زا) جدیدی در این جریان کشف و شناسایی نشده؛ از همین رو احتمال انتقال این موج به خارج از چین ناچیز است و دلیلی هم برای اینک کشورهای دیگر از شیوع یک بیماری در چین نگران شوند وجود ندارد.



آخر نمی‌رسه و هر سال و هر ماه و هر روز یک چالش جدید پیش‌روت هست. اما بگذار یک چیزی رو راحت بگم... اینکه هیچ‌کدوم اینا که گفتم به معنای واقعی «سخت» نیست. سختی اصلی، پدردرا و زرتین چیزی که بعد از مادر شدن یقه آدم روی گیره و ول نمی‌کنه اینا نیست... «سختی» به چیزیه‌ته‌ته قلب، به نقطه مبهم در منتهی‌الیه وجود که آدم تا یاد بچاش میفته، می‌لرزه. اصلاً انگار یک آپشنه که به محض مادرشدن فعال میشه و وظیفه‌هش فقط لرزیدنله! بچه راه می‌لرزه... اون می‌لرزه، می‌خنده... گریه می‌کنه، اون می‌لرزه... بچه داره مثل آدمیزاد بازیشو می‌کنه باز اون نقطه می‌لرزه! «سختی مادری»، لرزش دائمی اون نقطه در منتهی‌الیه قلب زن‌هاست. تو بعد از مادر شدن هیچ‌وقت اون آدم قبل نمی‌شی... یعنی لحظه‌ای دلت از لرزش نمیفته! خلاصه خلاصه‌اگه می‌خوای، همین بودی‌دگه!

رانمی‌گویم اما خب راست‌نگفتن بعضی وقت‌ها لازم است. نمی‌خواستم گولش بزنم اما دوست هم نداشتم از همین اول زیر پایش را با حرف‌هایم خالی کنم. بعد یادم آمد که زمانی، چیزی نوشته بودم درباره عوض شدن خودم بعد از مادری! گفتم: بین این روز و شبای آخر بارداری فقط فکر می‌کنی که مادری شیرین‌ترین حس دنیاس... اما بعد که یک موجود کوچیک و غریبه وارد خونه‌تون میشه و قراره برای همیشه بمونه، با واقعیت‌های سخت و طاقت‌فرسای مادری روبه‌رو می‌شی و می‌فهمی که مادر بودن سخت‌ترین کار دنیاست! کم‌خوابی، کم‌خوراک و اضطراب ممتد در برخورد با طبیعی‌ترین علائم و اتفاقات، یک خستگی ممتد و مزمن توی وجودت به جا می‌ذاره که فقط آرزو می‌کنی به شب بی‌دغدغه بخوابی.

بعدها ماجرای مادری سخت‌تر هم میشه. ماجرایی که به