

آغاز عملیات پیروزمندانه والفجر۳ در سال ۱۳۶۲

هفتم مرداد۱۳۶۲ سالروز آغاز عملیات آفندی «والفجر۳» در دوران دفاع مقدس است که در استان ایلام انجام شد و هدف آن پاک‌سازی محورهای ارتباطی جنوب‌غرب کشور و تصرف ارتفاعات مرزی بود که با موفقیت رزمندگان سرافراز میهن عزیزمان به‌پایان رسید. عملیات والفجر۳ که مسئولیت آن را قارگاه نجف به‌عهده داشت، با رمز «یا الله یا محمد(ص) یا علی(ع)» آغاز شد و ۱۷روز طول کشید. بر اساس جمع‌بندی‌ها حدود ۶۰درصد اهداف عملیات محقق و آسیب‌های جدی بسیاری به ادوات نظامی دشمن یعنی وارد شد.

روابط انسانی در «غذاسراها» قربانی می‌شود

از شکم‌سرا تا قصه‌سرایی



نشست، حالا فقط «کنار هم» می‌نشینیم. در میزها و صندلی‌هایی چسبیده به هم اما فراری از هر نگاه و ارتباط. نکته اینجاست که در فرهنگ سنتی ایران، نشستن وگپ‌وگفت در فضاهای عمومی رواج بسیاری داشت. قهوه‌خانه‌ها بارزترین نماد حضور ایرانی‌ها در یک اجتماع عمومی بودند. آنجا که حتی نوشیدن استکانی چای‌راهم در جمع‌ودر کنارهم می‌پسندیدند و از همین دورهمنشینی‌ها بود که نقالی و پرده‌خوانی هم رواج یافت. این قصه‌های مشترک، جهان آدم‌ها را به هم نزدیک‌تر می‌کرد. حالا اما در فودکورت‌ها، با چیدمان شلوغی شبیه همان قهوه‌خانه‌ها روبه‌رو هستیم اما نه خبری از ارتباط است نه ردی از یک محتوای جمعی‌وغیرشکمی! فودکورت‌ها از حیث شکل و شمایل و کارکرد انگار

کوچک‌شده همان شهری است که در آن زندگی می‌کنیم؛ پر از ازدحام، لبریز از آدم، غرق در سروصدای زندگی اما بی‌رمق در رابطه! حالا در هر خیابان و در هر محله چندین و چند غذافروشی داریم مثل همان قهوه‌خانه‌هایی که مخصوص هر محله بود. اما در شهری که دیگر حد و مرز هیچ محله‌ای در آن معلوم نیست، غذاخوری محله هم یک مفهوم بی‌معنی خواهد بود. حالا نه در محله، نه در خیابان، نه در کوچه و نه حتی در آپارتمان همدیگر را نمی‌شناسیم. البته که دلیل این اتفاق فقط فردگرایی مدرن یا غلبه فناوری نیست. واقعیت این است که ما به‌تدریج فضاهای عمومی را به نفع فضاهای خصوصی یا مصرفی‌از دست داده‌ایم. دیگر جایی برای بودن بی‌دلیل نداریم. دیگر همه جا، ایستادن، دیدن، تماشا و گپ زدن

یک تفريح غذایی

خستگی و بی‌حوصلگی از محیط‌خانه، تکراری شدن وعده‌های غذایی یا هر چیز دیگری می‌تواند علت این باشد که بخواهیم شیی را بیرون از خانه غذا بخوریم. فست‌فودها و فودکورت‌ها هم این روزها در تلاش برای ارائه گزینه‌های اقتصادی‌تر در منویشان، گوی سبقت را از هم می‌دزدند. فضای مجازی پر است از فیلم‌های تبلیغاتی فست‌فودهای بی‌شمار شهر. قشر متوسط جامعه حالا یک گزینه در دسترس و تقریباً بی‌دردرس دارد. غذایی نسبتاً ارزان و مکانی برای نشستن که نه اداو اصول کافه‌ها را دارد و نه نیازی است که در آن آداب رستورانی را رعایت کنیم.

اما این آسودگی ظاهری، درواقع سکوت فروپاشی رابطه‌های تصادفی است. در جایی که می‌شد «با هم»

پژوهش

مهارت ضد اضطراب

حالا یک تیم تحقیقاتی به سرپرستی لایلا میرزایی به این نتیجه رسیده که آموزش مهارت‌های حل مسئله می‌تواند اضطراب را کم کند؛ چون این آموزش‌ها کمک می‌کنند

افراد شرایط سخت را بهتر درک کنند و با منطق و خونسردی راه‌حل پیدا کنند؛ نتیجه‌اش هم حس کنترل بیشتر و آرامش عمیق‌تر است.

پژوهش آن‌ها که براساس تحلیل ۲۲ مطالعه در دو دهه اخیر انجام

خواب زیاد کشنده است

خواب مثل یک چاقوی تیز دو لبه است؛ یعنی نه‌تنها کم‌خوابی می‌تواند سلامت را به خطر بیندازد، بلکه زیاد خوابیدن هم ممکن است حسابی اذیتمان کند. شاید

فکر کنید «هرچه بیشتر، بهتر» اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد خوابیدن بیش از ۹ ساعت در شب حتی بدتر از کم‌خوابی است و می‌تواند ریسک مرگ را ۳۴تا درصد بالا ببرد. خواب برای بدن مثل شارژدوباره است؛ وقتی خوب بخوابیم، عضلات ترمیم می‌شوند، خاطرات ذخیره می‌شوند و حالمان بهتر می‌شود. اما اگر زیاد بخوابیم، انگار باتری را بیش از حد شارژ کرده باشیم؛ نه‌تنها بهتر نمی‌شویم، بلکه مشکلاتی مثل افسردگی، درد مزمن و افزایش وزن سراغمان می‌آید. برای همین متخصصان توصیه می‌کنند بزرگسالان شبانه۷ تا۹ ساعت بخوابند تا بدن و ذهن در بهترین حالت خودباقی بمانند و آمادهمقابله با چالش‌های روزمره شوند.



شده، نشان می‌دهد این مهارت‌ها برای همه سنین مفیدند و با افزایش سن، تأثیرشان حتی قوی‌تر می‌شود. نکته جالب اینکه مردان و زنان به یک اندازه

از این آموزش‌ها سود می‌برند. از طرفی، آموزش حل مسئله به کاهش علائم جسمی اضطراب مثل تعریق، لرزش و تپش قلب هم کمک می‌کند و به طرز مؤثری اعتماد به نفس و انعطاف ذهنی را بالا می‌برد.

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

اوقات شرعی به افق تهران

اذان ظهر	غروب خورشید
۱۲/۱۱	۱۹/۱۱
اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۱۹/۳۱	۲۳/۲۲
اذان صبح فردا	طلوع فردا
۳/۳۳	۵/۱۱



سه شنبه ۷ مرداد ۱۴۰۴ صفر ۱۴۴۷ ۲۹ جولای ۲۰۲۵ سال سی و هشتم شماره ۱۰۷۰۴

● پیامک:

- ارتباطات مردمی: ۰۸۶-۳۷۶۱۰۰۵۱
- امور مشترکین: ۵-۴۴۳۶۱۸۰۳۷۶۱۸۰۵۱
- روابط عمومی: ۵۸۷-۳۷۶۶۲۵۸۷۰۵۱
- نمابر سردبیر: ۰۸۷-۳۷۶۱۰۰۴۳۷۶۸۴۰۰۵۱
- سازمان آگهی‌ها: ۵-۳۷۶۲۸۲۰۵-۳۷۰۸۸
- فاکس: ۰۸۵-۳۷۶۱۰۰۵۵۱
- سفارشات چاپی: ۵۶۶-۳۷۶۷۶۲۵۸۶۰۵۱
- چاپ مشهد: ۰۲۱-۶۶۹۳۷۵۵
- چاپ همزمان تهران: چاپخانه جام‌جم

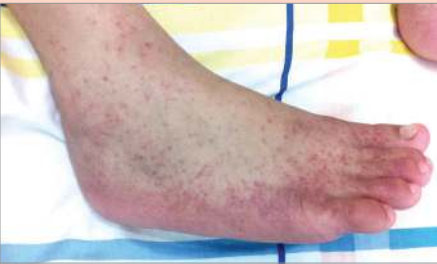
- آدرس دفتر مرکزی مشهد: بولوار سجاده، نیش سجاده ۱
- تلفن: ۱۴-۱۱-۳۷۶۸۵۰۵۱
- صندوق پستی: ۵۷۷-۹۱۷۳۵
- دفتر تهران: بولوار کشاورز، بین کارگر و چهارراه، شماره ۳۳۶
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۳۷۵۵
- نمابر: (داخلی)۱۲۲-۶۶۴۴۰۰۲۱

سلامت

ببر آسیایی ناقل چند ویروس است

فقط «تب دنگی» نیست!

حوالی امروز | هشدار چند روز پیش سازمان بهداشت جهانی در مورد شیوع گسترده ویروس «چیکونگونیا» هشداري جديد و جدی است اما ویروس موردنظر با وجود این اسم عجیب و غریب و ترسناک، ویروس جدیدی نیست. عوارض دردناکی هم که این ویروس برای بدن دارد، تازه نیست و در ضمن موجود و عاملی هم که موجب انتشار ویروس می‌شود ناشناخته نیست. همه چیز زیر سر همان پشه معروف «آندس» یا ببر آسیایی است که تب دنگی را بری بشر به‌رمغان آورده است. ویروس «چیکونگونیا» می‌تواند سبب تب بالا و درد مفاصل ناتوان کننده شود که هفته‌ها یا حتی ماه‌ها ادامه داشته باشد. در موارد شدید هم می‌تواند منجر به عوارض تهدیدکننده زندگی شود. دکتر «دیانا روخاس آلوارز» متخصص سازمان بهداشت جهانی گفته: «این ویروس کمتر شناخته شده در ۱۱۹ کشور جهان شناسایی شده است و بیش از ۵/۶ میلیارد نفر را در معرض خطر ابتلا به آن قرار می‌دهد. «آلوارز» شیوع ویرانگر این ویروس در سال‌های ۲۰۰۵-۲۰۰۴ در جزایر اقیانوس هند را یادآوری کرده و گفته زمانی که ویروس به سرعت از جزایر کوچک گسترش یافت نزدیک به ۵/۰ میلیون نفر را در سراسر جهان آلوده کرد.



متخصصان سازمان بهداشت جهانی می‌گویند این روزها هم شاهد تکرار همان الگوی اپیدمیولوژیک سال ۲۰۰۴ هستیم به طوری که از ابتدای سال ۲۰۲۵ تعداد زیادی مورد ابتلا در جزایر «رئونین، مایوت و موریس» ثبت شده است و تقریباً یک سوم جمعیت رئونین به تنهایی آلوده شده‌اند. اگرچه تجربه نشان داده میزان مرگ و میر این ویروس از یک درصد تجاوز نمی‌کند، اما اگر آمار ابتلا به میلیون‌ها نفر برسد آن وقت باید شاهد هزاران مرگ باشیم که دیگر نمی‌شود آن را کم به حساب آورد. این ویروس علاوه بر نقاط داغ فعال در جنوب آسیا، دوباره در مناطق جدیدی از جمله ماداگاسکار، سومالی و کنیا گسترش یافته است. اروپا نیز موارد وارداتی مرتبط با مناطق شیوع را ثبت کرده است، به طوری که عفونت‌های محلی در فرانسه و موارد مشکوک در ایتالیا ظاهر شده‌اند.

باتوجه به اینکه علائم ابتلا به این ویروس اغلب توسط درمان‌گران با دیگر بیماری‌هایی که پشه «آندس» منتقل می‌کند اشتباه گرفته می‌شود، سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده: «ما این هشدار اولیه را صادر می‌کنیم تا کشورها بتوانند سیستم‌های بهداشتی خود را تقویت کنند، سازوکارهای تشخیص زودهنگام را بهبود بخشند و اقدام‌های پیشگیرانه لازم را انجام دهند».

علم و زندگی

مُسکن یا محرک ریسک؟

اگر شما هم با هر سردرد کوچکی به استامینوفن پناه می‌برید، باید بگوییم که این قرص کوچک و پرکاربرد، علاوه بر تسکین درد کمرهای دیگری هم می‌کند مثلاً



تحقیقات جدید نشان داده استامینوفن ممکن است موجب شود آدم‌ها بیشتر ریسک کنند و کمتر ترس و نگرانی داشته باشند. در آزمایشی جالب، دانشجویهایی که استامینوفن مصرف کرده بودند، بیشتر یادکنک مجازی را یاد کردند و ریسک ترکیبن آن را پذیرفتند. انگار که استامینوفن ترس از خطر را کم و آن‌ها را جسورتر می‌کند. هرچند استامینوفن داروی محبوب و پرکاربردی است، اما این تأثیر پنهان ممکن است چندان خوب نباشد؛ چون کاهش احساس خطر می‌تواند رفتارهای پرریسک و ناخوابسته‌ای را به دنبال داشته باشد. البته تحقیقات هنوز ادامه دارند، اما بهتر است فعلاً در مصرف آن کمی محتاط‌تر باشیم و از این تأثیرات احتمالی‌اش بیشتر آگاه شویم.

« آگهی مناقصه عمومی» نوبت دوم

سازمانه تدارکات الکترونیک دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند . تاریخ انتشار فراخوان در سامانه ۱۴۰۴/۰۵/۰۶ می باشد. اطلاعات و اسناد مناقصه عمومی پس از برگزاری و ارسال دعوتنامه از طریق سامانه ستاد به مناقصه گران ارسال خواهد شد.

موضوع مناقصه	شماره فراخوان	مبلغ برآورد کار	مبلغ تضمین فرایند ارجاع کار	مهلت دریافت اسناد مناقصه	مهلت تحویل پیشنهادها
اجرای بخشی از شبکه جمع آوری فاضلاب شهر نسر- تربت حیدریه	۲۰۵۰۴۰۰۱۴۴۶۰۰۰۰۷۲	۱۵۵،۱۲۲،۴۳۱،۷۴۴ ریال (یکصد و پنجاه و پنج میلیارد و بیست و دو میلیون و چهارصد و سی و یک هزار و هفتصد و چهل و چهار ریال)	۷/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (هفت میلیارد و هشتصد میلیون ریال)	۱۳۰۴/۰۵/۱۳ ساعت ۱۹	۱۴۰۴/۰۵/۲۸ ساعت ۱۳
طرح آبرسانی شهر رشتخوار (خط برگشت از مخزن و جداسازی زون شهر)	۲۰۵۰۴۰۰۱۴۴۶۰۰۰۰۰۸۰	۵۲،۵۴۸،۴۹۷،۹۰۱ ریال (پنجاه و دو میلیارد و چهل و هشت میلیون و چهارصد و نود و هفت هزار و نهصد و یک ریال)	۲/۶۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (دو میلیارد و ششصد و سی میلیون ریال)	۱۴۰۴/۰۵/۱۵ ساعت ۱۹	۱۴۰۴/۰۶/۰۳ ساعت ۱۳

دفتر روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب استان خراسان رضوی



شرکت آب و فاضلاب استان خراسان رضوی

«آگهی مناقصه عمومی خرید لیوان یکبار مصرف»

آستان قدس رضوی در نظر دارد لیوان یکبار مصرف مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. متقاضیان جهت مشاهده شرایط و دریافت اسناد مناقصه تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۸ به سایت dev.razavi.ir مراجعه نمایند .

شماره تماس ۰۵۱۳۲۰۰۱۴۲۰

مدیریت پشتیبانی آستان قدس رضوی

آگهی مناقصه

موضوع مناقصه :

واگذاری خدمات پزشکی و پرستاری خانه سبز شهرداری مشهد مقدس

مبلغ برآورد : ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال - جهت کسب اطلاعات بیشتر، دریافت اسناد و شرکت در مناقصه، به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

