

## یافته‌ها

## ضررهای جام جهانی برای قلب!



**حوالی امروز!** اگر این مطلب و تیترش را، قبل از آغاز جام جهانی می‌دیدید، ممکن بود دو تا شاخ روی سرتان سبز شود، منتها با اتفاقی که چند روز پیش در افتتاحیه بازی‌ها برای یکی از طرفداران فوتبال افتاد، حالا می‌شود به‌راحتی از ضررهای جام جهانی برای قلب نوشت! اگر هنوز فکر می‌کنید شوخی می‌کنیم، پس معلوم است خبر را ندیده‌اید؛ جشن افتتاحیه در ورزشگاه «آزتکا» در شهر مکزیکوسیتی در حال برگزاری بود، هیجان و انتظار برای آغاز دیدار مکزیک و آفریقای جنوبی بالا گرفته بود که خبر رسید یک آقای طرفدار و تماشاگر میانسال، آن هم آلمانی (نه مکزیک‌ی یا آفریقایی) نرسیده به ورزشگاه، از شدت هیجان، کمی هم گرما و غیره سخته کرده است! شاید برای همین «یورونیوز» دو روز قبل نوشت: «همزمان با آغاز جام جهانی، متخصصان قلب و عروق به هوادارانی که دچار بیماری قلبی هستند هشدار می‌دهند که شدت هیجان مسابقات می‌تواند فشار جدی بر دستگاه قلبی عروقی وارد کند».

پائولا سانتالوجیا، عضو هیئت مدیره شبکه قلب اروپا می‌گوید: «احساسات شدید، چه مثبت و چه منفی، می‌تواند به عنوان عوامل خطرآفرین برای رویدادهای قلبی‌عروقی مانند سخته قلبی عمل کند».

مسئله فقط بیماران با سابقه قلبی عروقی نیستند، بلکه کارشناسان می‌گویند کسانی که با عوامل خطر دیگری مانند پرفشاری خون، چاقی یا سیگار کشیدن درگیرند نیز باید در جریان مسابقات پرهیجان احتیاط کنند. منظور از هیجان هم نمونه‌هایی مثل هیجان‌های ناشی از طرفداری‌های افراطی، شوق فراوان برای صعود تیم ملی، استرس ضربات پنالتی و… است.

هیجان شدید عاطفی می‌تواند ضربان قلب، فشار خون و هورمون‌های استرس مانند کورتیزول را افزایش دهد. دیده شده گاهی در افراد هیجان‌زده ضربان قلب تا ۱۵۰ بار در دقیقه بالا می‌رود که برابر با ضربان هنگام دویدن شدید است در حالی که شما سر جای خودتان نشست‌ه و دارید در ورزشگاه یا توی خانه بازی را نگاه می‌کنید.

حالا تقصیرها را گردن جام جهانی و فوتبال نمی‌اندازیم، چون نقش عوامل زمینه‌ای مثل بیماری‌های قلبی، مصرف نوشیدنی‌های حاوی الکل و… هم به اندازه هیجان در بروز سخته‌ها در فوتبال زده‌ها، نقش دارند. پزشکان هم گفته‌اند نمی‌شود گفت تماشای فوتبال و تب جام جهانی چیز بد و مضرى است این شما هستيد که باید با درک و آگاهی کامل از بیماری‌هایتان، بدون هیجان کاذب و حس طرفداری افراطی و تنها به قصد لذت بردن از جام جهانی به تماشای مسابقات بنشینید… حین تماشا مراقب خوردن و نوشیدنتان هم باشید!

<b>اوقات شرعی به افق تهران</b>					
<b>انان ظهر</b>	<b>انان مغرب</b>	<b>انان صبح فردا</b>	<b>انان ظهر</b>	<b>انان مغرب</b>	<b>انان صبح فردا</b>
۱۲:۰۵	۱۹:۴۳	۳:۰۱	۱۱:۳۲	۱۹:۱۲	۲:۲۵
<b>غروب خورشید</b>	<b>نیمه شب شرعی</b>	<b>طلوع فردا</b>	<b>غروب خورشید</b>	<b>نیمه شب شرعی</b>	<b>طلوع فردا</b>
۱۹:۲۲	۲۳:۱۲	۴:۴۸	۱۸:۵۱	۲۲:۳۸	۴:۱۳

**اوقات شرعی به افق مشهد**

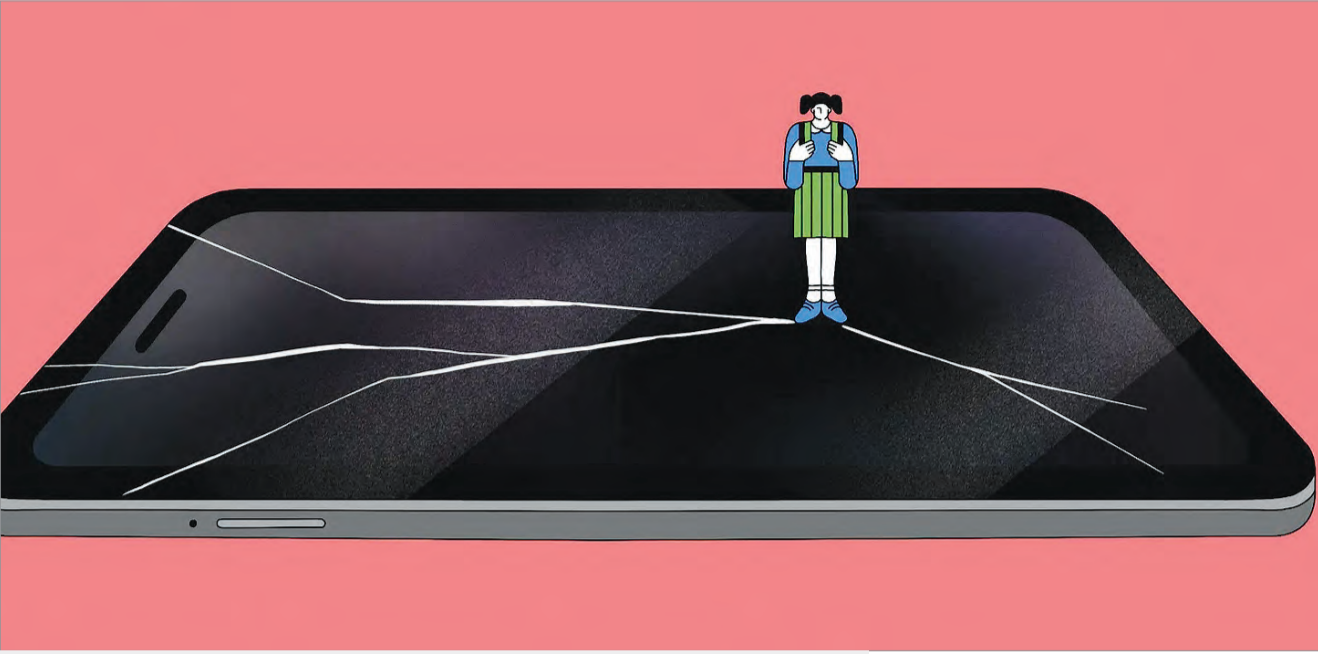
<b>انان ظهر</b>	<b>انان مغرب</b>	<b>انان صبح فردا</b>	<b>انان ظهر</b>	<b>انان مغرب</b>	<b>انان صبح فردا</b>
۱۲:۰۵	۱۹:۴۳	۳:۰۱	۱۱:۳۲	۱۹:۱۲	۲:۲۵
<b>غروب خورشید</b>	<b>نیمه شب شرعی</b>	<b>طلوع فردا</b>	<b>غروب خورشید</b>	<b>نیمه شب شرعی</b>	<b>طلوع فردا</b>
۱۹:۲۲	۲۳:۱۲	۴:۴۸	۱۸:۵۱	۲۲:۳۸	۴:۱۳

صاحب امتیاز: مؤسسه فرهنگی قدس
وابسته به آستان قدس رضوی
مدیرعامل و مدیر مسئول: علی یعقوبی
سرمدبیز: نسید محسن آسندی

● آدرس دفتر مرکزی مشهد: بولوار سجاد، نیش سجاد ۱
● تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۸۵-۱۱-۱۴

تأثیر استفاده از نمایشگرها بر رشد مغز، شخصیت و جامعه‌پذیری کودکان و نوجوانان

# فناوری، نسل آینده را گروگان گرفته است؟



**وقتی همه چیز در گوشی با رنگ و لعاب دیجیتال و با سرعت نور تغییر می‌کند، دیگر مثل گذشته‌ها دوچرخه‌سواری در کوچه یا نشستن زیر درخت پارک، به چشم کودک بیچاره نمی‌آید**

تصویر: پیکسار

شروع یک آشنایی و… در دنیای واقعی کم می‌آورد.

● **به خودتان هم نگاه کنید**

البته باید کم‌تحرکی و تنقلات همیشه دم دست را هم به این معضل اضافه کنید… نتیجه می‌شود همان مشکلاتی که امروز در فرزندان می‌بینید. اگر نگرانید که کار از کار گذشته، باید بگویم خوشبختانه هنوز زمان جبران داریم و به قول معروف جلو ضرر را هر زمان بگیرید منفعت است. از سهولت دسترسی به گوشی و به اصطلاح دم دست بودن آن بکاهید. مقاومت‌هایی که بچه‌ها در برابر لحظات و ساعات بدون گوشی بودن و دور ماندن از نمایشگرها نشان می‌دهند به خاطر اعتیاد ذهنی است، نه نیاز حیاتی. هدف دانشمندان هم این نیست که گوشی‌ها را در سطل زباله بیندازیم؛ بلکه هدف تعادل است.

یادمان باشد بچه‌ها اگرچه به نظر می‌رسد گوش شنوایی ندارند اما چشم که دارند! پس اگر می‌خواهید فرزندان کمتر در گوشی غرق شود، اول از هم‌ها باید ببیند که خودتان چطور در دنیای واقعی زندگی می‌کنید و رفتارها، فعالیت‌ها، سرگرمی و روابطتان در زندگی واقعی چگونه است. درنهایت، هرچه در گنجینه تجربه‌های واقعی، روابط انسانی و فعالیت‌های سازنده را برای آن‌ها بیشتر

● صندوق پستی: ۵۷۷-۹۱۷۲۵	● روابط عمومی: ۳۷۶۲۵۸۷-۰۵۱
● دفتر تهران: بولوارکشورز، بین کارگر و جملزاده، شماره ۳۴۴	● شماره سردبیز: ۳۷۶۱۰۸۷-۰۵۱
● تلفن: ۶۶۹۳۷۵۵-۰۲۱	● سازمان آگهی‌ها: ۳۷۶۲۸۲۰۵-۰۵۱
● شماره: ۶۶۴۳۰۱۲۲ (داخلی۲۲)	● فاکس: ۳۷۶۱۰۰۸۵-۰۵۱
● پیامک: ۳۰۰۰۴۵۶۷	● سفارشات چاپی: ۳۷۶۷۵۹۶-۰۵۱
● ارتباطات مردمی: ۳۷۶۱۰۰۸۶-۰۵۱	● مجتمع چاپ و نشر قدس
● امور مشترکین: ۳۷۶۱۸۰۴۴-۰۵۱	● چاپ هم‌زمان تهران: چاپخانه جام‌جم

باز کنیم، مغزی سالم‌تر و آینده‌ای درخشان‌تر برایشان رقم زده‌ایم. مغز، سفت‌افزاری است که فقط یک‌بار فرصت تنظیمات اولیه دارد؛ پس ماجرا را خیلی دست‌کم نگیرید!

● **نوبت بازی‌بنی**

آثار همدم شدن کودکان و نوجوانان با صفحات نمایشگر، محدود به این‌هایی که گفتیم نیست. یعنی تأثیرات نمایشگرهای هوشمند قرار است آرام‌آرام از اتاق بازی و صفحه تبلت بیرون بزند و به ابعاد بزرگ‌تری از زندگی ما برسد.

سی‌ان‌ان به‌تازگی نوشته بود پژوهش‌ها در آمریکا نشان می‌دهد نرخ باروری در سال‌های اخیر شیبی نگران‌کننده پیدا کرده است؛ شیبی که البته اگر دنبالش را بگیریم به ظهور آیفون در سال ۲۰۰۷ می‌رسد! کیتلین مایرز یکی از پژوهشگرانی که این مسیر را دنبال کرده، از «بهبودی بدون نوزاد» حرف می‌زند؛ عبارتی که هم‌بامزه است و هم ترسناک و دلهره‌آور، چون درواقع معتقد است اگرچه زندگی ظاهراً بهتر شده، اما خبر آمدن بچه‌ها کمتر از قبل به گوش می‌رسد.

این نظر شاید در نگاه اول بی‌ربط به نظر برسد، اما مایرز در توضیح منطق این تحلیل می‌گوید فناوری، چیزی فراتر از ابزار ارتباطی شده و دارد زمان آدمیزاد را می‌بلعد. هرچا اینترنت موبایل زودتر و سریع‌تر جا باز کرده، میل به فرزندآوری هم پایین‌تر آمده است. چرا؟ چون فناوری به یک نیاز قدیمی انسانی، یعنی نیاز به ارتباط، با روشی ارزان‌تر و بی‌دردس‌تر پاسخ می‌دهد.

درنتیجه لازم نیست برای شناختن آدم‌ها وقت بگذارید، قرار بگذارید، دل بدهید، دل بگیرید و بعد تازه بفهمید چقدر اختلاف دارید. در عوض گوشی را برمی‌دارید، چند دقیقه در دریای پیکسل‌ها شنا می‌کنید و بعد حس در جمع بودن را، با نسخه‌ای فشرده و کم‌زحمت، تحویل می‌گیرید. البته منتقدان آن قدر بی‌انصاف نیستند که همه تقصیرها را گردن گوشی و علی‌الخصوص آیفون بیندازند. آن‌ها می‌گویند هزینه‌های مسکن، فشارهای اقتصادی و تغییرات سبک زندگی هم سال‌هاست که میل به فرزندآوری را پایین آورده‌اند. حرفشان هم بی‌راه نیست.

اما مسئله اینجاست که گوشی‌های هوشمند امروز دیگر آن موبایل‌های ساده سال ۲۰۰۷ نیستند و الان دارند برای جلب توجه، نگه‌داشتن ذهن و اعتیاد دادن نرم و آرام فعالیت می‌کنند و بسیاری از تغییرات در سبک زندگی نسل امروز هم از گوشی‌های هوشمند و جهان مجازی ناشی می‌شود. یعنی ما با یک متغیر تازه روبه‌رو هستیم؛ متغیری که وسط معادله‌ای قدیمی سبز شده و دارد کم‌کم قواعد بازی را عوض می‌کند.

درنهایت، راه حل پیدا کردن برای این معضل شاید چندان پیچیده نباشد، هرچند اجرای آن کار آسانی نیست. راه پیشنهادی پژوهشگران تقریباً همان مورد قبل است و باید سهم صفحه‌نمایش‌ها را در سفره زمان خانواده کم کرد. مغز، چه در کودکی و چه در بزرگسالی، برای رشد سالم به ارتباط واقعی نیاز دارد؛ در حالی که ما امروزه دچار فناوریهایی هستیم که ذهن، روح و شخصیت کوچک و بزرگمان را تحت تأثیر قرار داده و می‌دهند، زمان‌ها و فرصت‌های پیش روی ما را می‌بلعند و در نهایت بر تصمیمات مهم و بزرگ زندگی ما اثر می‌گذارند؛ شاید وقت آن رسیده مسیر حرکتمان را دوباره بازیابی کنیم.

**«اصلاحیه آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای»**  
**طرزهای غیر عمرانی**

پیرو آگهی درج شده در روزنامه های خراسان مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ و روزنامه قدس مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۸ با موضوع تهیه( تأمین) و تحویل لوازم کامل نصب انشعابات آب در قطر ۱/۲ تا ۲ اینچ و همچنین اجرای عملیات نصب و مرمت انشعابات آب در قطر ۱/۲ تا ۶ اینچ در سطح محدوده شرکت آب و فاضلاب مشهد ، تاریخهای دریافت اسناد و تحویل پاکات ارزیابی کیفی به شرح ذیل اصلاح می گردد :

۱-تاریخ دریافت اسناد ارزیابی کیفی تا مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۵ تمدید گردید.

۲-آخرین مهلت عودت پاکات اسناد ارزیابی کیفی تکمیل شده تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۹ تمدید گردید. سایر مفاد و مندرجات آگهی قبلی به قوت خود باقی است.

**دفتر روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب مشهد**

۱۴۰۵-۰۴-۲۳

## آگهی مزایده عمومی دو مرحله ای

موسسه موقوفه خدمات زائر رضوی در نظر دارد  **بهره برداری (اجاره) تالار خورشید هشتم و سلف سرویس (رستوران)** زائرسرای رضوی را از طریق مزایده عمومی به اشخاص واجد صلاحیت واگذار نماید. از کلیه واجدین شرایط دعوت بعمل می آید جهت دریافت اسناد مزایده به پایگاههای اینترنتی <http://dev.razavi.ir> و <http://eghamat.razavi.ir> و مراجعه نمایند.

**مؤسسه موقوفه خدمات زائر رضوی**

۱۴۰۵-۰۴-۲۳

## آگهی مزایده عمومی

موسسه موقوفه خدمات زائر رضوی در نظر دارد  **بهره برداری از فروشگاه مواد غذایی زائرسرای رضوی را بصورت اجاره** از طریق مزایده عمومی به افراد حقیقی و حقوقی واجد شرایط و دارای سابقه فعالیت به صورت اجاره واگذار نماید. از کلیه واجد ین شرایط دعوت بعمل می آید جهت دریافت اسناد مزایده به پایگاههای اینترنتی <http://eghamat.razavi.ir> و <http://dev.razavi.ir> مراجعه نمایند.

**مؤسسه موقوفه خدمات زائر رضوی**

۱۴۰۵-۰۴-۲۳

## آگهی مناقصه – نوبت اول



**شهرداری نیشابور** در نظر دارد نسبت به بکارگیری تعدادی خودرو استیجاری با راننده به مدت دو سال و به شرح جدول ذیل اقدام نماید، لذا از کلیه متقاضیان حقیقی

واجد صلاحیت قانونی دعوت بعمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه و اطلاعات تکمیلی به سایت شهرداری نیشابور به آدرس الکترونیکی **www.neyshabur.ir**

مراجعه نمایند. کلیه جزئیات در اسناد مناقصه درج شده است.

**آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه : ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۲**
**آخرین مهلت تحویل پیشنهادات : ساعت ۱۳مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۱۳**
**محل تحویل پیشنهادات : ساختمان شهرداری ستاد مرکزی نیشابور،واحد دبیرخانه، به آدرس : حاشیه میدان امام خمینی (ره)**

ردیف	نام خودرو	تعداد مورد نیاز	مدل	مبلغ پایه به ازای هر ساعت حرکت خودرو (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد
۱	دنا – تارا – رانا - پژو پارس - پژو۴۰۵ – سمند -ال۹۰ -پژو۶۰۶ – لیفان - ام وی ام (غیر از مدل ۱۱۰)	۷۰ دستگاه	۱۳۹۲ شمسی و بالاتر	۲,۴۴۵,۴۵۰	۳۰,۰۰۰/۰۰۰	۲ سال
۲	تیبا – کوئیک – پراید – ساینا - ربو			۲,۱۳۱,۰۳۰		
۳	وانت مزدا (دوکابین)	۱۶ دستگاه	۱۳۹۱ شمسی و بالاتر	۲,۴۴۵,۴۵۰		
۴	وانت نیسان	۷ دستگاه	۱۳۹۱ شمسی و بالاتر	۲,۴۴۵,۴۵۰		
۵	وانت نیسان (کمپرسی)	۲ دستگاه	۱۳۹۱ شمسی و بالاتر	۲,۳۰۵,۷۱۰		
۶	وانت پیکان	۷ دستگاه	۱۳۹۱ شمسی و بالاتر	۲,۱۳۱,۰۳۰		

۱- در روزهای تعطیل رسمی و شب کاری (شب کاری از ساعت ۲۳ الی ۵ محاسبه می گردد) ۲۰ درصد به مبلغ حرکت و توقف اضافه می شود.

۲- در صورتی که کارکرد خودرو کمتر از ۱۹۶ ساعت در ماه باشد، حداقل دریافتی به تناسب ساعت کارکرد محاسبه می گردد.

۳- به ازای هر کیلومتر مأموریت خارج از شعاع ۲۰ کیلومتری نیشابور، مبلغ ۳۰۷۲۶۰ ریال برای کل مسافت طی شده به عنوان حق مأموریت محاسبه می‌شود. حق ماموریت فقط برای مسافت طی شده خارج از شعاع ۲۰ کیلومتری نیشابور تا شهر مقصد پرداخت خواهد شد و مشمول مسافت طی شده در شهر مقصد نمی باشد.

۴- مبلغ محاسبه شده به ازای هر ساعت توقف برای کلیه خودروها (به غیر از نیسان کمپرسی)یک چهارم مبلغ هر ساعت حرکت خودرو محاسبه می گردد.

۵- مبلغ محاسبه شده برای هر ساعت کارکرد خودرو (در حال حرکت) واحد جمع آوری متکدیان سطح شهر ۴۰ درصد بیشتر نسبت به مبلغ مندرج در ستون مبلغ پایه ردیف های یک و یا دو می باشد.

۶- مبلغ کارکرد محاسبه شده برای خودرو وانت نیسان (کمپرسی) بر اساس صورت وضعیت تنظیمی حوزه مربوطه است و مبلغ تعیین شده مندرج در ردیف شماره پنج بابت هر ساعت کارکرد خودرو می باشد.

۷- خودروهای تاکسی، رنو پتی کی، پژو آردی و ام وی ام ۱۱۰ و همچنین خودروهایی با مدل پایین تر از مدل های مندرج در جدول فوق امکان شرکت در مناقصه را نداشته و در صورت شرکت در مناقصه به پیشنهاد قیمت آن اشخاص ترتیب اثر داده نمی شود.

**سید حسن میرفانی -شهردار نیشابور**