info@payamdaily.com

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۰۹
شنبه / ۱۵/ آمرداد/ ۱۴۰۱
۸ / محرم / ۱۴۴۴
06 / August / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۲۴۲-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

اشاره

روند صعودی پرخاشگری با افزایش دمای هوا

بنا بر بررسی محققان، آب‌وهوا روی خلق‌وخوی افراد اثرات متفاوتی می‌گذارد که البته بیشتر از اینکه مثبت باشند منفی هستند

افکار خودکشی در فصول گرم سال

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، با اینکه فصل‌های گرم سال مانند بهار و تابستان برای بسیاری از افراد امیدبخش هستند، افراد مبتلا به بیماری‌های افسردگی را آزار می‌دهند. در بررسی‌ها مشخص شده نور بیشتر روز و دمای گرم‌تر فصل‌های بهار و تابستان باعث می‌شود افراد مستعد افسردگی که بیرون از ساختمان‌ها و در فضای باز کار می‌کنند، بیش از ماه‌های سرد سال به خودکشی فکر کنند. این افکار در روزهای بسیار گرم تابستان معمولا به اوج خود می‌رسند. بنا به گفته محققان نرخ خودکشی به عوامل متعدد روانشناختی، بیولوژی و اجتماعی مرتبط است اما هوای گرم هم می‌تواند در خودکشی موثر باشد. البته محققان در گذشته علت این موضوع را تغییر مواد شیمیایی مغز ناشی از گرما می‌دانستند اما آنها در بررسی‌های بیشتر دریافتند، دمای بالا موجب رودنرجی، پرخاشگری و رفتارهای آنی می‌شود. در بررسی‌های بیشتر مشخص شد، وقتی دمای هوای منطقه‌ای علی‌رغم سال‌های قبل بیش از حد بالا می‌رود، افراد آسیب‌پذیر به‌راحتی نمی‌توانند با شرایط جدید سازگار شوند و روی خلق‌وخویشان اثر منفی می‌گذارد که گاه منجر به خودکشی می‌شود.

وضعیت شناختی افراد در گرما

بررسی‌های متعدد نشان داده است که گرمای بیش از حد موجب نقص در عملکرد شناختی افراد می‌شود. محققان دانشگاه هاروارد وضعیت شناختی، تمرکز، پردازش اطلاعات، زمان واکنش و وضعیت حافظه ۴۴ دانشجوی داوطلب در آزمایش را بررسی کردند. نتایج آزمایش نشان داد دانشجویانی که در خوابگاه‌هایی با تهویه هوای مناسب زندگی می‌کردند در امتحان‌های آزمایشی محققان عملکرد بسیار بهتری داشتند. در حالی که دانشجویانی که در خوابگاه‌های بدون تهویه مناسب و گرم بودند، نتایج خوبی از امتحان‌های خود نگرفتند. همین محققان در بررسی دیگر، وظایف شناختی پیچیده دانشجویان، مانند حافظه کاری (فعال) آنها را بررسی کردند. حافظه کاری بخشی از حافظه بلندمدت است که دسترسی به اطلاعات مربوط به کارهای روزمره را ممکن می‌کند. نتیجه بررسی نشان داد، حافظه کاری افرادی که دچار تنش حرارت شده بودند، به طور چشمگیری دچار اختلال شده بود.

اختلال خواب در گرما

خواب کافی و مناسب ضروری‌ترین عملکرد برای سلامتی انسان است. محرومیت از خواب، اثرات منفی روی حال روحی، افسردگی و شرایط شناختی افراد می‌گذارد. وقتی دمای هسته بدن رو به خنکی می‌گذارد، فرد به آرامی به خواب می‌رود اما دما و گرمای زیاد جلوی روند طبیعی خنک‌شدن بدن را می‌گیرد و موجب بی‌خوابی فرد می‌شود. این وضعیت زمانی که رطوبت هوا افزایش می‌یابد بدتر هم می‌شود.

افزایش خشونت در گرمای زیاد

شواهد علمی نشان داده است که بین دمای بالا و پرخاشگری ارتباط مثبتی وجود دارد. البته این موضوع را در زبان محاوره‌ای ما را، وقتی می‌گوییم خون‌مان به جوش آمد، هم مطرح کردیم. محققان در بررسی ارتباط بین پرخاشگری و دماهای بالا در فرانند هر فرد بیشتر می‌شود، پرخاشگری و خشونت مردم به ترتیب ۱۴ و چهار درصد افزایش می‌یابد. در ضمن در روزهای خیلی گرم و طاقت‌فرسا، خشونت‌های خنثی زیاد می‌شود و معمولا زنان و کودکان از این نوع خشونت‌ها صدمه می‌بینند.

دمای زیاد و بیماران مبتلا به ناراحتی‌های اعصاب

بیماران مبتلا به اختلال‌های شدید روان‌پریشی یا خلقی، اختلال‌های سوءمصرف مواد یا دچار بیماری‌های شناختی معمولا در برابر گرمای بیشتر آسیب‌پذیرتر هستند. بر اثر دیگران هستند و توانایی‌های شکننده‌شان را در زمینه درست فکر و عمل کردن از دست می‌دهند و نمی‌توانند به‌خوبی از خودشان مراقبت کنند. احتمال ابتلا به گرمازدگی و سایر عوارض ناشی از گرما در این افراد بسیار بیشتر است. در ضمن فقر، مسکن نامناسب و عدم دسترسی به محیط‌های خنک موجب تشدید این صدمات می‌شود.

چهار شخصیت آب‌وهایی

۱. عاشق تابستان (۱۷ درصد)
۲. بیزار از تابستان (۲۷ درصد)
۳. بیزار از باران (۹ درصد)
۴. بی‌تاثیر از آب‌وهوا (۴۷ درصد)

اقدامات موثر در برابر گرما

با روش‌های زیر می‌توانید از خود در برابر گرمای زیاد هوا محافظت کنید:

-آب فراوان بنوشید: حتی اگر احساس تشنگی نمی‌کنید! (البته اگر به دلایل پزشکی نمی‌توانید مایعات فراوان بنوشید از پزشک‌تان بپرسید که در هوای داغ چقدر نوشیدن آب برایتان مجاز است.)

-با استفاده از حوله‌های مرطوب، خودتان را خنک نگهدارید. یا پایتان را در آب خنک بگذارید و حمام آب خنک (نه سرد) بگیرید.

-تا جایی که می‌توانید در مکان‌های خنک مجهز به تهویه هوا بمانید و از رفتن به فضاهای باز پرهیز کنید.

-هنگام روز پردها را جلوی پنجره‌ها بکشید تا نور خورشید داخل خانه یا محل کارتان را گرم نکند.

-هر زمان که خبری از خورشید نبود و نسیم خنکی می‌وزید، پنجره‌ها را باز کنید تا فضای داخل ساختمان خنک شود.

-لباس‌های روشن و گشاد از جنس نخ‌های طبیعی مانند پنبه و کتان بپوشید.

-کمتر از معمول غذا مصرف کنید و البته غذاهای مناسب فصل گرما را انتخاب کنید.

-از کارهای سنگین ماندورزش‌های سخت، کارهای ساخت‌وساز زیر نور خورشید و باغبانی پرهیز کنید.

فال ۳۱ امروز با حافظ

چو نافه بر دل مسکین من گره مفکن
که عهد با سر زلفِ گره گشای تو بست
تو خود وصالِ دگر بودی ای نسیم وصال
خطا نگر، که دل امید در وفای تو بست

فرازی

چو تویی قضای گردان به دعای مستمندان
که ز جان ما بگردان ره آفت قضا را

شهریار

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۴۳	۰۶:۱۸	۱۳:۱۱	۲۰:۰۵	۲۰:۲۷

برگه

امام حسین(ع) فرمود: شیعه ما کسی است که دلش از هر گونه خیانت و نیرنگ و مکری پاک است.

(بحار الانوار، ج ۶۵ ص ۱۵۶ ح ۱۰)

گزارش روز

بار دیگر عـــدالت آموزشی!

تفاوت کیفیت میان مدارس دولتی و خصوصی پس از اعلام نفرات برتر کنکور تبدیل به بحث روز شد

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، ۸۲درصد از رتبه‌های زیر ۳۰۰۰ کنکور امسال، جزو دو دهک درآمدی بالای کشور هستند از طرفی رتبه‌بندی مدارس در کنکور امسال هم تأیید می‌کند که سهم مدارس خاص در کنکور به همین میزان زیاد است؛ مسئله‌ای که خبر از کم‌شدن عدالت آموزشی در کشور می‌دهد؛ موضوعی که جای خالی دانش‌آموزان مستعد اما محروم از حضور در مدارس خاص را به رخ می‌کشد و آینده تحصیلی و فرصت‌های شغلی زیادی را از آنها می‌گیرد. کارشناسان پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش، افت کیفیت تدریس در مدارس دولتی را با دلایلی که از نزدیک شاهدش بوده و هستند، بیان می‌کنند و از لزوم بازنگری در شیوه‌های آموزش می‌گویند.

مدارس تیزهوشان، نمونه دولتی، مدارس شاهد و سایر مدارس غیر انتفاعی در کنکور امسال سهم قابل توجهی از رتبه‌های بالا را از آن خود کردند اما مسئله‌ای که مطرح می‌شود این نیست که چرا در میان رتبه‌های برتر کنکور امسال، دانش‌آموزان مدارس خاص سهم زیادی دارند. موضوع این است که چرا سهم مدارس دولتی و دانش‌آموزانی که در این مدارس تحصیل می‌کنند در بین رتبه‌های برتر کم است؟ آیا دانش‌آموزان این مدارس به اندازه کافی باهوش نیستند یا آیا طراحی کنکور به گونه‌ای است که دانش‌آموزان تحصیلکرده در مدارس دولتی امکان رقابت سطح بالا در آن را ندارند؟

احد نویدی، دانشیار پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش می‌گوید: «کیفیت مدارس دولتی رفته‌رفته در حال کم‌شدن است. معلم‌های ما انگیزه کافی برای تدریس ندارند و موضوعات مختلفی روی کیفیت تدریس و کیفیت تحصیل دانش‌آموزان در مدارس دولتی تأثیر گذاشته است. افت رتبه ایران در رقابت‌های علمی کنز که رقابتی با معیارهای دقیق است، به خوبی می‌تواند این ادعا را تأیید کند که آموزش عمومی و همگانی در ایران، در بین جامعه متوسط افت قابل توجهی پیدا کرده است.»

او از بهره‌مندی برخی خواهادها از امکانی به نام مدارس خاص یاد می‌کند؛ در حالی که اغلب جامعه در طبقه متوسط از این فرصت برخوردار نیستند: «در سال‌های گذشته شاهد بودیم که ترکیب دانش‌آموزان در مدارس به ترکیبی طبقاتی تبدیل شده است. دانش‌آموزان محصل در مدارس تیزهوشان یا مدارس خاص دیگر، لزوما فقط به دلیل هوش زیاد وارد این مدارس نشده‌اند، بلکه حمایت‌های خانوادگی و طبقه اجتماعی هم بر این قبولی تأثیر زیادی گذاشته است. مدارس دولتی اغلب در اختیار دانش‌آموزانی است که خانواده‌های آنها یا توان مالی متوسط به پایینی داشته‌اند یا حساسیتی به تحصیل در آن خانواده چندان مطرح نبوده است.»

او افزایش دانشگاه‌ها در گوشه و کنار کشور را دلیلی برای کارآمدبودن نظام آموزشی نمی‌داند و می‌گوید: «این روزها اگر کسی بخواهد در دانشگاه تحصیل کند، می‌تواند بدون آزمون وارد دانشگاهی شده و رشته‌ای را برای خود انتخاب کند. اما آیا همین فرد می‌تواند بعد از دانشگاه از سواد و دانش آکادمیک خود برای رسیدن به موقعیت شغلی استفاده کند؟ خیر! به این دلیل که کیفیت آموزشی در این دانشگاه‌ها هم کیفیت مطلوبی نیست و این یعنی تحصیل و آموزش طبقاتی شده است».

امکانات کمک‌آموزشی، ویژه طبقه خاص

کلاس‌های کنکور و کتاب‌های کمک‌درسی آموزشی که از سال‌های آخر دبیرستان به سال‌های متوسطه رسیده بود، حالا به مقطع ابتدایی راه پیدا کرده است و این یعنی اگر خانواده‌ای به دنبال تحصیل فرزند خود در دانشگاهی معتبر در کشور است، باید از دوره ابتدایی فرزند خود را وارد عرصه رقابت کند و برای آن برنامه داشته باشد. اردشیر گرلوند، جامعه‌شناس، می‌گوید: «با افزایش فشارهای اجتماعی برای کنکور و نتایج آن، خانواده‌ها ضروری می‌بینند که سرمایه‌گذاری برای تحصیل فرزندانشان را از دوره‌های متوسطه اول یا حتی مقطع ابتدایی آغاز کنند. اما حقیقت این است که بسیاری از خانواده‌ها حتی در قشر متوسط هم‌اکنون امکان چنین هزینه‌هایی را ندارند. سرخودگی و ناامیدی در جامعه از همین جا آغاز می‌شود».

او فرهنگ چیره در جامعه را در این زمینه اثرگذار می‌داند و می‌گوید: «در جوامعی که مردم از رضایت حرف می‌زنند با این موضوع کنار می‌آیند و می‌گویند به همین شرایطی که امروز در آن هستیم باید رضایت داد. اگر کسی هزینه کرده حقش است برنده باشد و اگر کسی نتوانسته چنین کاری انجام دهد، به اندازه‌ای که پول داده آش می‌خورد و حق او همین است. در حالی که همه می‌دانند که این موضوع واقعیت ندارد اما آن را می‌پذیرند. اما جامعه‌ای که به دنبال عدالت است و به سطحی از سواد و درک رسیده اینگونه به موضوع نگاه نمی‌کند. این جامعه شک می‌کند که «شاید این اتفاق، برنامه‌ریزی شده باشد.» و این تبعات زیادی می‌تواند داشته باشد؛ از جمله بی‌اعتمادشدن به رقابتی مثل کنکور».

این جامعه‌شناس درباره تغییر تأثیر کنکور در جامعه امروز می‌گوید: «نسل‌های قبل که در کنکور شرکت می‌کردند هم فشار زیادی را تجربه و تحمل می‌کردند اما در دو - سه دهه پیش و قبل‌تر از آن، هر فرد داوطلبی فارغ از محل سکونت و زندگی و دوری به پایتخت، فارغ از وضعیت مالی و اقتصادی خانواده، این امید را داشت که در صورت تلاش و درس‌خواندن زیاد، می‌تواند در کنکور نتیجه‌ای خوب داشته باشد. اما این امیدواری امروز چندان وجود ندارد علاوه بر آن، فشار روانی کنکور هم هنوز هست و زندگی نوجوانان را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد».

زحمت برابر، نتیجه نابرابر

گرلوند می‌گوید: «در این سال‌ها تقاضا برای شرکت در کرسی‌های دانشگاه بالا رفته است. تعداد دانشگاه‌های خوب و معتبر همچنان همان است که بود. دانش‌آموزان هم همگی یک کنکور برابر می‌دهند اما آنهایی در این آزمون برنده می‌شوند که در آزمونی برابر و با زحمتی مساوی، هزینه بیشتری کرده‌اند».

گرلوند معتقد است در جامعه‌ای که فرصت‌های برابر، تلاش نابرابر طلب می‌کند، قشر متوسط معمولا به ناامیدی و بی‌انگیزگی کشیده می‌شوند و از طرف دیگر گسست اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود. هر چنین شرایطی آن دسته از قشر متوسط که امکان اعتراض دارند، اگر توانش را پیدا کنند فقط به این فکر می‌کنند که کلیم خود را از آب بیرون بکشند. قشر محروم هم معمولا صدایی برای اعتراض ندارند. این مسئله آسیب زیادی به سیستم آموزشی می‌زند و وضع را، حتی برای همان قشر متوسط هم، بدتر از قبل می‌کند».

یادداشت اختصاصی

هر آنچه از نگهداری شیر دوشیده‌شده مادر باید بدانید

روش‌های متعددی برای نگهداری شیر مادر وجود دارد که با دانستن شرایط هر روش، می‌توان از آن استفاده نمود.

نگهداری شیر مادر در دمای اتاق (دمای محیط):

زمان مناسب جهت نگهداری شیر دوشیده شده مادر درمدای اتاق (۲۵-۳۷ درجه سانتی گراد) ۴ ساعت است. شیر مادر نباید در معرض نور مستقیم خورشید یا مجاور منبع گرما (شوفاژ، بخاری) باشد.

نگهداری شیر مادر در یخچال:

شیر دوشیده شده باید در بخش انتهایی یخچال و جایی که سردتر است (دمای حدود ۴ درجه) قرار داده شود. نگهداری شیر در درب یخچال به علت افزایش دما موقع باز شدن درب باعث فاسد شدن شیر میگردد. زمان ماندگاری شیر مادر در یخچال ، ۹۶ ساعت است. در صورت نگهداری شیر در جایخی، شیر به مدت دو هفته قابل نگهداری است.

نگهداری شیر مادر در فریز خانگی:

برای نگهداری شیر به صورت منجمد (دمای حدود ۱۸- درجه) بهتر است از ظروف پلاستیکی مخصوص استفاده شود. شیر باید در بخش پشتی فریزر و دورتر از درب قرار گیرد (حداکثر برای مدت سه ماه). هر چه شیر فریز شده زودتر استفاده شود، بهتر است زیرا با گذر زمان کیفیت شیر و ویتامین C موجود در شیر مادر کاهش می یابد. رنگ شیر ذخیره شده از شیر تازه متفاوت است اما این نشان دهنده کاهش کیفیت شیر نیست.

انواع ظروف نگهداری شیر مادر:

۱. ظرف نگهداری شیر مادر از جنس پلاستیک سخت
۲. ظرف نگهداری شیر مادر از جنس پلاستیک نرم (این ظروف گران هستند و در صورت خراش سبب کاهش کیفیت شیر مادر می شود. این ظروف جهت استفاده کوتاه مدت مادران شاغل طراحی شده و مناسب نوزادن نارس نمی باشد.
۳. ظرف نگهداری شیر مادر از جنس شیشه

ذوب کردن شیر فریز شده:

برای ذوب شیر منجمد می توان از یکی از دو روش استفاده نمود. روش اول قرار دادن شیر فریز شده در داخل ظرف حاوی آب گرم و روش دوم قراردادن شیر فریز شده داخل یخچال به مدت ۲۴ ساعت

نکات مهم:

۱) بهتر است شیشه شیر حاوی شیر ذوب شده را به آرامی بچرخانید و آن را تکان ندهید
۲) جهت ذوب کردن شیر مادر از ماکروفر یا اجاق گاز (حرارت مستقیم) استفاده نکنید.
۳) در صورت استفاده از شیر ذوب شده، تا دو ساعت شیر را مصرف کنید و باقیمانده شیر را دور بریزید.
۴) ظروف ذخیره شیر باید درب دار بوده و برچسب تاریخ داشته باشند تا شیرهای قدیمی تر ، زودتر استفاده شوند.
۵) یک چهارم ظرف نگهداری شیر باید خالی باشد تا جا برای یخ زدن وجود داشته باشد.
۶) شیر تازه دوشیده شده را به شیر فریز شده اضافه نکنید چون این کار باعث تغییر دمای شیر می شود.
۷) ظرف نگهداری شیر، با آب داغ و مایع شوینده شسته شده و در معرض هوا خشک شود. ظرف نگهداری شیر را میتوان داخل ماشین ظرفشویی قرار داد.

دکتر زهرا وثوقیان-مسئول واحد بهداشت خانواده مرکز بهداشت شرق کرج
یاسمن جاودانه-کارشناس شیر مادر مرکز بهداشت شرق کرج

تجدید آگهی مناقصه عمومی از طریق سامانه ستاد (نوبت دوم)

شـــهرداری فردیس در نظر دارد بر اساس بودجه مصوب سال ۱۳۰۱ پروژه ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به متقاضیان واجد شرایط به شرح ذیل واگذار نماید لذا متقاضیان می توانند از تاریخ انتشار آگهی (چاپ اول) تا ساعت ۱۹:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۰۱/۰۵/۱۹ جهت خرید اسناد مناقصه به سامانه الکترونیک دولت (ستاد) مراجعه نمایند.

۱-مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال به عنوان هزینه خرید اسناد می بایست به حساب ۲۰۰۸۱۹۶۸۸۶۳۵ به نام شـــهرداری فردیس از طریق سامانه الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir واریز گردد.

۲-شرکت کنندگان می بایست نسبت به تحویل (صرفا پاکت الف) اصل ضمانت نامه یا فیش واریز نقدی به شماره حساب ۱۰۰۸۲۳۰۰۲۱۳۹ تا پایان وقت اداری ساعت ۱۳:۳۰ مورخ ۱۳۰۱/۰۵/۳۱ روز دو شنبه به آدرس فردیس-بلوار تهرانی مقدم نرسیده به چهار راه فرگاز-دبیر خانه شهرداری مرکزی فردیس طبقه منفی یک اقدام نمایند و هم زمان با کاتت الف-ب و ج در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد ایران) بارگذاری نمایند.

۳-در صورت پروژ هر گونه تناقص در موارد مندرج در آگهی با سامانه ستاد، ملاک عمل سامانه ستاد خواهد بود.

۴-پیشنهادات رسیده ظرف ۳۸ ساعت پس از تاریخ تحویل در کمیسیون عالی معاملات شهرداری فردیس مطرح و پس از بررسی و کنترل برنده مناقصه اعلام خواهد شد.

۵-هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می باشـــد ۶-جهت کسب اطلاعات بیشتر با شـــماره تلفن ۳۶۶۵۸۱۱۱-۰۲۶ داخلی ۱۵۸ ویا ۳۶۶۷۳۳۹-۰۲۶ تماس و یا به سایت www.shahrdarifardis.ir مراجعه نمایید. شناسه آگهی:۱۳۵۷۳۱۶

نوبت اول: ۱۳۰۱/۰۵/۰۸ (شنبه)
نوبت دوم: ۱۳۰۱/۰۵/۱۵ (شنبه)

ردیف	شرح تعهدات	برآورد مبلغ ریالی پروژه	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به ریال	محل اجرا	حداقل رتبه لازم	درصد نقد و نیاز	مدت
۱	عملیات خراکثری و اکسکاسیون مقیسه‌سازی و نگهداری سنگ های باصاحب در مر کز نگهداری شهرداری فردیس (تجدید) شماره فراخوان: ۲۰۰۱۰۵۰۲۸۸۰۰۰۰۲۸	۱۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	سطح شهر فردیس	شرکت ها با انباشته مرتبط با موضوع پروژه گواهی صلاحیت از اداره کل و صلاحیت ایمنی ۱۲ الکتریک ناحیه‌ورزی و دارای صلاحیت مستمر در پلاطاهای پست؛ و اعتبای شرکت کنندگان باید فرم ارائه شده توسط شرکت کنندگان پس از کد کاری دادن شرکت باشد و ارائه تصویر مدارک الزامی است)	۱۰۰ درصد نقد	یک سال کامل شمسی
۲	سامانه‌دهی محلات برای معابر شهر کرج از اتوری هوایی و شهرک نقا - تجدید شماره فراخوان: ۲۰۰۱۰۵۰۲۸۸۰۰۰۰۲۹	۳۷/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۸۷۵/۰۰۰/۰۰۰	معابر شهر کرج از اتوری هوایی و شهر کرج	۴ راه و توانری	۱۰۰ درصد نقد	۴ ماه
۳	خرید و پخش آسفالت مکالیز و سطح منطقه یک (اتوانری) - تجدید شماره فراخوان: ۲۰۰۱۰۵۰۲۸۸۰۰۰۰۳۰	۱۱۶/۲۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۵/۸۱۲/۵۰۰/۰۰۰	سطح منطقه یک	پروانه بهره‌برداری تولید آسفالت و مالکیت کارخانه آسفالت یا ۴ راه و توانری	۱۰۰ درصد نقد	۳ ماه
۴	خرید و پخش آسفالت مکالیز و سطح منطقه دو (اتوانری) - تجدید شماره فراخوان: ۲۰۰۱۰۵۰۲۸۸۰۰۰۰۳۱	۹۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۴/۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰	سطح منطقه دو	پروانه بهره‌برداری تولید آسفالت و مالکیت کارخانه آسفالت یا ۴ راه و توانری	۱۰۰ درصد نقد	۳ ماه

شهرداری فردیس

رسانه چه خبر

۵ عادت روزانه برای تقویت سلامت روان

ایسنا: مراقبت از سلامت روان نه تنها برای مقابله با فشارهای روزمره، داشتن روابط خوب با دیگران و تحقق اهداف کاری مهم است، بلکه برای داشتن احساس خوب و مدیریت آن و برخورداری از الگوهای فکری سالم نیز اهمیت دارد. در حالی که ممکن است به این موضوع دقت کافی نداشته باشیم اما عادات روزانه می‌تواند تاثیر قابل توجهی بر سلامت روان داشته باشد. تنبلی کردن، دیر خوابیدن، مصرف مواد غذایی ناسالم، دیر از خواب بیدار شدن همگی می‌توانند منجر به تحلیل وضعیت سلامتی شوند. ترکیب عادات مثبت مانند مدیتیشن، گذراندن زمان در طبیعت، تغذیه سالم، انجام یوگا و تمرینات تنفسی می‌تواند به بهبود سلامت روان کمک کند. کارشناسان تاکید دارند، عادات ما نه تنها روز ما بلکه ذهن، بدن و روح ما را نیز شکل می‌دهند. در سبک زندگی شهری تنها چیزی که نیاز داریم، آرامش است. برای رسیدن به تعادل کامل بین ذهن، بدن و روح تنها کاری که باید انجام داد این است که از برخی عادات سالم پیروی کنیم.

روزانه مدنویستان تایمز در ادامه به برخی از عادات روزانه که به سلامت جسم و روح کمک می‌کند اشاره کرده است.

انجام مدیتیشن- ساعاتی را در طبیعت بگذرانید- رعایت یک رژیم غذایی سالم- تنفس عمیق و خواب کافی.

تلفن هوشمند به حافظه کمک می‌کند

هلث لاین: تحقیقات جدید نشان می‌دهد که دستگاه‌های دیجیتال ممکن است به حافظه ما کمک کنند. تلفن‌های هوشمند و سایر دستگاه‌های دیجیتال به ابزارهای کمکی حافظه تبدیل شده‌اند و تعداد بی‌پایانی از اطلاعات مهم از شماره تلفن گرفته تا تاریخ تولد و یادآوری دارو را ذخیره می‌کنند. اما استفاده گسترده از این دستگاه‌ها این نگرانی را ایجاد کرده است که این دستگاه‌ها ممکن است حافظه داخلی ما را مختل کنند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که حداقل در شرایط خاصی که در طول آزمایش‌ها در این مطالعه استفاده شد، ممکن است چنین نباشد. «سام گیلبرت»* محقق ارشد این مطالعه از دانشگاه کالج لندن، گفت: «استفاده از یک دستگاه حافظه خارجی به دور از ایجاد "ژوئل عقل دیجیتال" می‌تواند حافظه ما را برای اطلاعاتی که هرگز ذخیره نکرده‌ایم بهبود بخشد» وی افزود: «اما ما باید مراقب باشیم که از مهمترین اطلاعات پشتیبان تهیه کنیم. در غیر این صورت، اگر یک ابزار حافظه از کار بیفتد، تمام اطلاعات کهامیت در حافظه‌مان باقی نمی‌ماند.» در این مطالعه، ۱۵۸ داوطلب یکی از سه بازی تکلیف حافظه را روی تبلت یا رایانه دیجیتال دارای صفحه لمسی انجام دادند. در طول این بازی‌ها، به شرکت‌کنندگان دایره‌های شماره‌دار روی صفحه نمایش داده می‌شد و باید آنها را به ترتیب افزایش تعداد به سمت پایین، چپ یا راست صفحه می‌کشیدند. پس از حذف هر دایره از تابلو، دایره‌های جدید ظاهر می‌شدند. شرکت‌کنندگان با کشیدن دایره‌های کم‌ارزش یا با ارزش به کنار صفحه، بارنگ مربوطه، امتیاز کسب کردند. از آنجایی که دایره‌ها به ترتیب عددی جابه‌جا شدند، شرکت‌کنندگان باید با استفاده از حافظه داخلی خودشان به خاطر بسپارند که چه دایره‌هایی کم یا زیاد هستند. حتی پس از تغییر رنگ به زرد در طول اولین آزمایش، به برخی از شرکت‌کنندگان اجازه داده شد تا یادآوری‌هایی را برای حلقه‌های کم یا زیاد روی صفحه تنظیم کنند. این کار شبیه به استفاده از تلفن هوشمند یا دستگاه دیجیتال دیگر برای به خاطر سپردن اطلاعات برای بعد است.

کم خوابی به مغز کودکان آسیب می‌رساند

مدیسن نت: برای داشتن بهترین عملکرد، کودکان در سن مدرسه به چیزی بیش از یک رژیم غذایی سالم و ورزش نیاز دارند. آنها همچنین به خواب فراوان نیاز دارند. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد بچه‌های دبستانی که هر شب، کمتر از ۹ ساعت می‌خوابند، در مقایسه با کسانی که ۹ تا ۱۲ ساعت می‌خوابند، تفاوت‌های قابل‌توجهی در برخی از نواحی مغز که مسئول حافظه، هوش و تندرستی هستند، نشان می‌دهند. «ری وانگ»*، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه مریلند، می‌گوید: «ما متوجه شدیم کودکانی که خواب ناکافی، کمتر از ۹ ساعت در شب، در ابتدای مطالعه داشتند، در مقایسه با کودکانی که عادات خواب سالم داشتند، ماده خاکستری کمتر یا حجم کمتری در نواحی خاصی از مغز که مسئول توجه، حافظه و کنترل مهار هستند، داشتند.» وانگ در ادامه افزود: «این تفاوت‌ها پس از دو سال ادامه یافت، یافته‌ای نگران‌کننده که حاکی از آسیب طولانی‌مدت برای کسانی است که به اندازه کافی نمی‌خوابند.» این تفاوت‌ها با مشکلات شدیدتر سلامت روانی مانند افسردگی، اضطراب و رفتارهای تکانشی در افرادی که خیلی کم می‌خوابیدند مرتبط بود. خواب ناکافی همچنین با مشکلات حافظه، حل مسئله و تصمیم‌گیری مرتبط بود. برای ارتقای سلامت مطلوب، آکادمی پزشکی خواب آمریکا به کودکان ۶ تا ۱۲ ساله توصیه می‌کند که هر شب ۹ تا ۱۲ ساعت بخوابند. برای مطالعه جدید، محققان اطلاعات جمع آوری شده از بیش از ۸۳۰۰ کودک ۹ تا ۱۰ ساله را که در مطالعه رشد شناختی مغز نوجوانان شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

سلامت خون با تغذیه‌ی مناسب