



تاریخ	۵
آبان	
۱۳۹۹	
دوشنبه	

سخن بزرگان

**فرصت‌ها اتفاق نمی‌افتند
شما آنها را ایجاد می‌کنید**
کریس گروسر

صفحه	۵
شماره	۲۹۲۳
سال	بیست‌وششم



استفاده از شبکه های اجتماعی و ابتلا به افسردگی



محققان دانشگاه پیتسبورگ در آمریکا اعلام کردند که استفاده از چندین شبکه اجتماعی مجازی ارتباط قابل توجهی با افزایش خطر ابتلا به افسردگی دارد. به گزارش ایرنا از پایگاه اینترنتی هلث نیوز لاین، امروزه رسانه‌های اجتماعی مجازی جایگاه مهمی در زندگی مردم سراسر جهان یافته‌اند و کاربران زمان زیادی را برای استفاده از این شبکه‌ها صرف می‌کنند.

یادداشت کردند.

اما مطالعه تازه محققان یادآوری می‌کند که استفاده از رسانه‌های اجتماعی متعدد می‌تواند سلامت روان را در معرض خطر بیشتری قرار دهد.

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد افرادی که از هفت بستر اجتماعی آنلاین یا بیشتر استفاده می‌کنند، در قیاس با سایرین که کاربر حداکثر دو بستر هستند، سه برابر بیشتر در معرض خطر فزاینده ابتلا به افسردگی و اضطراب قرار دارند.

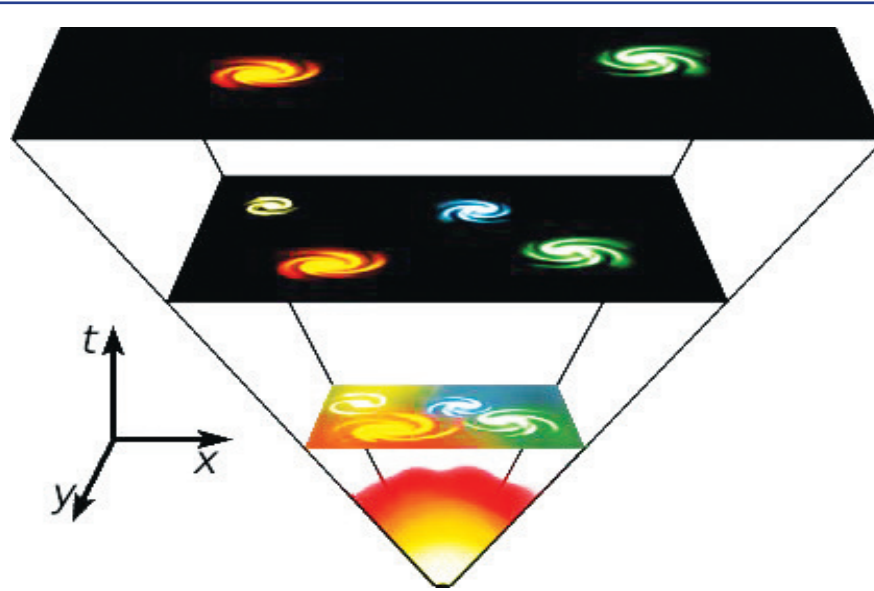
محققان برای این مطالعه، علائم افسردگی و اضطراب با استفاده از یک سیستم علمی را در هزار و ۷۸۷ جوان ۱۹ تا ۳۲ ساله اندازه گرفتند و همچنین تعداد شبکه‌ها و وب سایت‌های اجتماعی مورد بازدید آنها از جمله فیس بوک، یوتیوب، توئیتر، گوگل پلاس، اینستاگرام، Reddit، وبلاگ و Tumbler، Pinterest، واین و LinkedIn را

یادداشت کردند. در این تحقیق همچنین علاوه بر ثبت فاکتورهایی از جمله سن، جنسیت، تاهل و درآمد خانواده، کل زمانی نیز که هر یک از کاربران در شبکه‌های اجتماعی مجازی صرف می‌کردند، مورد بررسی قرار گرفت.

نتیجه بررسی‌ها این بود که احتمال ابتلا به سطوح بالاتر افسردگی در افرادی که کاربر و بازدیدکننده شبکه‌های اجتماعی بیشتری بودند، ۳۱ برابر و احتمال ابتلا به علائم اضطراب در این افراد ۳۳ برابر کسانی بود که از تعداد کمتری رسانه‌های اجتماعی آنلاین استفاده کرده بودند.

این مقاله تحت عنوان استفاده از بسترهای رسانه اجتماعی متعدد و علائم افسردگی و اضطراب در مجله علمی Computers in Human Behaviour منتشر شد.

محاسبه طیف نوری ضدماده برای اولین بار در جهان



فیزیکدانان سرن با بیان اینکه ضد هیدروژن دقیقاً تصویر وارونه از هیدروژن عادی است، اعلام کردند برای اولین بار در جهان موفق به رصد نور متصاعده شده از اتم ضدماده شده‌اند.

بر اساس گزارش نیو اتلس، نتیجه این موفقیت می‌تواند قوانین فیزیکی که سال‌ها قبل پیش‌بینی شده بودند را تأیید کند و راهی جدید را برای آزمون نظریه نسبیت خاص اینشتین فراهم آورد و به این پرسش پاسخ دهد که چرا مقدار ماده در جهان بسیار بیشتر از ضد ماده است؟ در قوانین فیزیکی پیش‌بینی شده است که هر ذره ماده‌ای یک ذره

ضد ماده نیز دارد و هرچا الکترونی با بار منفی دیده شود، پوزیترونی با بار مثبت نیز وجود خواهد داشت. این به آن معنی است که برای هر اتم عادی هیدروژن، یک اتم ضد هیدروژن وجود دارد و همانطور که اتم هیدروژن از پیوندهای الکتریکی به یک پروتون ساخته شده است، یک اتم ضد هیدروژن از پیوندهای ضد الکتریکی به یک ضد پروتون ساخته شده است.

در صورتی که ضد ذره به ذره برسد، یکدیگر را تخریب کرده و انرژی به شکل نور آزاد خواهد شد و همین موضوع دو مشکل ایجاد می‌کند: از آنجایی که مقدار ماده نسبت به ضد ماده در جهان بیشتر است، یافتن ضدماده در طبیعت برای فیزیکدانان غیرممکن شده است، زیرا حتی پیش از نگاه کردن به ضد ماده، ذره نابود خواهد شد. مشکل دوم یافتن دلیل بیشتر بودن مقدار ماده نسبت به ضد ماده در طبیعت است. فیزیکدانان سرن در آشکارساز آلفا بیش از ۲۰ سال است که به دنبال شیوه‌ای برای تولید مقادیر زیادی ضد هیدروژن هستند تا بتوانند روی آنها مطالعه کنند و در نهایت تکنیکی یافته‌اند که با کمک آن می‌توانند در هر ۱۵ دقیقه ۲۵۰۰۰ اتم ضد هیدروژن تولید کنند و ۱۴ اتم را در محفظه‌ای به دام بیندازند.

این ذرات محصور شده مورد اصابت پروتو لیزر قرار می‌گیرند تا پوزیترون آنها از سطح انرژی پایین به سطح بالاتر برسد و پس از بازگشت پوزیترون به سطح کم انرژی، نور متصاعده شده از آن محاسبه می‌شود.

محققان با این آزمایش دریافته‌اند میزان نور ساطع شده توسط ضد هیدروژن دقیقاً برابر نور منتشر شده توسط اتم هیدروژن عادی در آزمایشی مشابه است. این نتیجه با آنچه در نظریه استاندارد فیزیک ذرات عنوان شده همخوانی دارد، نظریه‌ای که پیش‌بینی کرده است هیدروژن و ضد هیدروژن از ویژگی‌های نوری مشابهی برخوردارند.

محافظت از چشم در برابر گوشی



چشم به عنوان یکی از آسیب پذیر ترین اعضای بدن در مقابل صفحه نمایش‌های گوشی‌های هوشمند و گجت‌ها، مدام در معرض آسیب است اما همیشه راه چاره و البته راه درستی برای استفاده صحیح از گوشی‌های هوشمند وجود دارد. به گزارش اخبار علمی روز دنیا، چشم به عنوان یکی از آسیب پذیر ترین اعضای بدن در مقابل صفحه نمایش‌های گوشی‌های هوشمند و گجت‌ها، مدام در معرض آسیب است اما همیشه راه چاره و البته راه درستی برای استفاده صحیح از گوشی‌های هوشمند وجود دارد. امروز در اینجا با یکدیگر راهکارهای محافظت از چشم در مقابل گوشی و گجت‌ها و همچنین روش‌های صحیح استفاده از گوشی هوشمند در شرایط مختلف با شما هستیم که همگی می‌تواند به هر چه بهتر شدن شرایط و جلوگیری از آسیب رساندن به چشمان به کمک شما بیایند. آسیب‌های چشمی و گوشی‌های هوشمند داستان بلندی دارند. اجازه دهید با شما بی پرده و صریح صحبت کنیم. بر اساس گفته و نوشته متخصصان و کارشناسان گوشی‌های هوشمند یک خطر جدی برای چشمان شما به حساب می‌آید و این موضوع زمانی جدی‌تر می‌شود و می‌تواند باعث آسیب به بینایی شما شود که به صورت ناصحیح هم از آن استفاده کنید.

اگر شما هم یکی از آن افرادی هستید که روزانه بیش از ۱۵۰ بار به گوشی هوشمند خود خیره می‌شوید، باید بدانید که چشمان و بینایی شما از جمله اولین و مهمترین تاوان این اعتیاد به گوشی‌ها هستند. خیره شدن به گوشی، تبلت، نوت بوک و... برای مدت زمانی طولانی باعث خستگی، خشک شدن، خارش و حتی تاری دید می‌شوند که گاهی به سردرد می‌انجامد. خوشبختانه با انجام یک سری نکات و در نظر گرفتن آن‌ها تا حدود بسیار بالایی می‌توانید این آسیب‌های بینایی رایج کار را کاهش دهید. در ادامه ۷ نکته که به کمک چشمان شما در مقابل گوشی‌های هوشمند می‌آیند می‌رسیم که با یکدیگر این نکات را که کارشناسان به کاربران گجت‌ها و گوشی‌های هوشمند پیشنهاد کرده‌اند را مرور و بررسی کنیم.

(۱) پلک بزیند، پلک بزیند، پلک بزیند
پلک زدن به صورت مرتب و گاهی در فواصل چند ثانیه‌ای باعث جلوگیری از خشک شدن چشم‌ها و عواقب خطرناک بعد از خشک شدن چشم می‌شوند. پس با پلک زدن‌های مرتب، چشمان خود را مدام مرطوب نگه دارید؛ اما جلوگیری از خشک شدن چشم‌ها تنها ویژگی پلک زدن نیست، این حرکت باعث فوکوس‌های مرتب چشم و کمک به بینایی برای تمرکز بر روی یک مطلب می‌شود. نگاه‌های طولانی بدون پلک زدن، به راحتی باعث خشک شدن چشم‌ها می‌شود که حال بنا بر توصیه کارشناسان حداقل هر ۱۵ دقیقه شما باید ۱۰ بار پلک بزیند تا از این موارد مصون باشید.

(۲) نورهای خیره کننده را کاهش دهید
اخیراً و با پیشرفت تکنولوژی صفحه نمایش‌ها و همچنین محافظ‌های صفحه نمایش همچون Corning Gorilla Glass یا دیگر تجهیزاتی که برای کاهش آسیب‌ها، استفاده می‌شوند که همگی آن‌ها سعی در کاهش این نورهای خیره کننده دارند. ولی بسیاری هنوز از این امکانات استفاده نمی‌کنند و حتی باوجود استفاده از این تجهیزات این نورهای خیره کننده کاملاً از بین نمی‌روند پس چشمان شما مدام هنگام تماشای صفحه نمایش با انعکاس و خود این نورها در تماس است. پیشنهاد ما ابتدا استفاده از تجهیزات کاهش‌دهنده نورهای خیره کننده و منعکس شده یا محافظ‌های صفحه نمایش

شما می‌توانید. همچنین محافظ‌های صفحه نمایش هم چون Corning Gorilla Glass یا دیگر تجهیزاتی که برای کاهش آسیب‌ها، استفاده می‌شوند که همگی آن‌ها سعی در کاهش این نورهای خیره کننده دارند. ولی بسیاری هنوز از این امکانات استفاده نمی‌کنند و حتی باوجود استفاده از این تجهیزات این نورهای خیره کننده کاملاً از بین نمی‌روند پس چشمان شما مدام هنگام تماشای صفحه نمایش با انعکاس و خود این نورها در تماس است. پیشنهاد ما ابتدا استفاده از تجهیزات کاهش‌دهنده نورهای خیره کننده و منعکس شده یا محافظ‌های صفحه نمایش

anti-reflective یا Anti-glare است که هزینه‌های بسیار پایینی هم به همراه دارند و سپس کاهش مدت زمان تماشای مداوم اسکرین‌ها است.

(۳) به چشمان خود استراحت دهید

به نظر غیرممکن می‌رسد ولی چشمان شما از شما تشکر خواهند کرد. قانونی برای مدت زمان‌های خیره شدن به صفحه نمایش وجود دارد که با نام قانون ۲۰-۲۰-۲۰ شناخته می‌شود. بر اساس این قانون بعد از هر ۲۰ دقیقه کار با چشمان خود تنها ۲۰ ثانیه به آن‌ها استراحت دهید و از فاصله حداقل ۲۰ فوت و تا ۶ متر و این روال را تکرار کنید. بدین ترتیب در فواصل مشخص عضله‌های چشم شما استراحت لازم و کافی را برای ادامه کار خواهند داشت و فشار از روی آن‌ها برداشته خواهد شد.

(۴) روشی صفحه نمایش را تنظیم کنید

روشنایی بیش از حد یا بسیار کم در صفحه نمایش شما می‌تواند باعث اختلال در فوکوس کردن چشمان شما شود. برای تنظیم کردن این مورد کار بسیار راحتی پیش رو دارید و تنها کافیست به تنظیمات گوشی یا لپ‌تاپ یا تبلت خود رفته و سپس میزان روشنایی را متناسب با نور محیط تنظیم کنید. اگر از گوشی‌های هوشمند استفاده می‌کنید گزینه خودکار برای تطبیق نور محیط و روشنایی گوشی وجود دارد که باید آن را فعال کنید.

(۵) تنظیم کردن سائز فونت گوشی یا گجت

تنظیم کردن سائز و کانتراست به راحتی فشار را از روی چشمان شما بر می‌دارد. این کار باعث راحت‌تر شدن خواندن و مطالعه و چک کردن گزینه‌های مختلف می‌شود که باز هم می‌بایست به تنظیمات گوشی خود مراجعه کنید

(۶) صفحه نمایش را تنظیم کنید

شاید تا به حال از این موضوع اطلاع نداشته‌اید اما شما باید بدانید که تمیز کردن و تمیز نگه داشتن صفحه نمایش در نهایت به دید هرچه بهتر چشمان شما می‌انجامد و کارشناسان دریافته‌اند که صفحه نمایش‌های کیفیت و تمیز نشده به راحتی به کار هرچه بیشتر چشمان شما می‌انجامد.

(۷) گوشی خود را با فاصله نگه دارید

نگران نباشید. قرار نیست گوشی را از شما جدا کنیم. بسیار از کاربران گوشی‌های هوشمند تمایل دارند تا گوشی خود را در فاصله‌های نزدیک به چشمان خود نگه دارند تا با جزئیات بیشتری موضوعی را بخوانند و یا ببینند که اصلاً عادت خوبی نیست. بهترین فاصله‌ها همانطور که گفته شد حدود ۱۶ تا ۱۸ اینچ که چیزی حدود ۴۰ سانتی متری است. شاید در ابتدا نشدنی و خنده دار به نظر بیاید ولی با چند بار تلاش به راحتی به آن عادت خواهید کرد.



آگهی مناقصه عمومی ۹۹-۸۳۴

نوبت اول: ۹۹/۰۸/۰۵ طلوع
نوبت دوم: ۹۹/۰۸/۰۶ افسانه

شهرداری منطقه یازده شیراز در نظر دارد عملیات احداث پارک جانپازان منطقه یازده را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه پیمانکاران دارای حداقل رتبه ۵ در رشته ابنیه ایزازمان برنامه و بودجه کشور دعوت بعمل می‌آید با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس: شیراز-شیراز-بولوارمدرس-نرسیده به ضلع غربی بل غدیر- واحد قراردادهای شهرداری منطقه یازده مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۳۷۲۵۹۹۱۸-آماره پاسخ گویی می باشد.

میلغ برآورد: ۱۳/۵۰۹/۲۰/۲۴۷۹ ریال
مدت قرارداد: هفت ماه
محل انجام کار: پارک جانپازان منطقه یازده

۱- میلغ تضمین شرکت در مناقصه ۶۸۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال را به یکی از صورتهای مشروحه زیر همراه با اسناد مناقصه در پاکت (الف) به دستگاه گزار تسلیم شود.
الف- ضمانتنامه به نفع شهرداری شیراز با شناسه ملی ۰۲۰۹۱۶۷۱ ری ۰۲۰۹۱۶۷۱ کد اقتصادی: ۴۱۱۵۱۶۸۱۹۱۴
ب- فیش واریزی نقدی به حساب برده شهرداری منطقه یازده به شماره ۰۸۰۹۸۲۶۲۳۶-۰۸۰۹۸۲۶۲۳۶ بانک شهر شعبه شهید کاراندیش -برندگان اول و دوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
در- زمان انعقاد قرار داد۵٪ میلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی اخذ می گردد.
جهت اخذ اسناد مناقصه، شخصاً و یا از طریق معرفی نماینده به آدرس شیراز- بولوار مدرس- نرسیده به ضلع غربی بل غدیر- واحد قراردادهای شهرداری منطقه یازده مراجعه نمایند.

آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات: ساعت ۱۴:۱۵ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۸/۱۹ به شیراز- بولوار مدرس- نرسیده به ضلع غربی بل غدیر-دیرخانه شهرداری منطقه یازده می باشد. -تاریخ بازگشایی پاکت: روز سه شنبه ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۳۹۹/۰۸/۲۰ در محل چهارراه خلدبرین سالن اجتماعات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز می باشد. -مدت اعتبار پیشنهادها یک ماه می باشد.
-تعدیل آحاد بها بر اساس بخشنامه شماره ۱۰۱/۱۷۳۰۷۳ مورخ ۸۲/۹/۱۵ سازمان برنامه و بودجه به موجب شاخص مبنای پیمان سه ماه دوم سال ۹۹ پرداخت خواهد شد. -بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.
-شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار می باشد. دراین صورت سیهده ها مسترد می گردد.
-شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزل قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آیین نامه معاملات شهرداری می باشد.
-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.
-آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت https://portal.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد.
م الف ۷۶۰۴ ۳۴۵۰۱ ۱۰۲۹۶۶۰

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

آگهی مناقصه عمومی ۹۹-۸۳۴

نوبت اول: ۹۹/۰۸/۰۵ طلوع
نوبت دوم: سه شنبه مورخ ۹۹/۰۸/۰۶ تماشا

شهرداری منطقه ۹ شیراز در نظر دارد عملیات تکمیل روشنایی بوستان چنار راهدار را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه پیمانکاران دارای حداقل رتبه ۵ در رشته نیرو از سازمان برنامه و بودجه کشور دعوت بعمل می‌آید با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس: شیراز-شهرک فرزانهگان نیش تقاطع طلایه شهرداری منطقه ۹ مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۳۸۴۱۲۲۴۳۲-آماره پاسخ گویی می باشد .

میلغ برآورد: ۴/۹۵۴/۲۵۵/۸۸۹ ریال
مدت قرارداد: ۶ ماه
محل انجام کار شهرداری منطقه ۹ شیراز

۱- میلغ تضمین شرکت در مناقصه ۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب ۰۷۰۷۹۲۸۳۲۳۶-۷۰۰۷۹۲۸۳۲۳۶ بانک شهر بنام شهرداری منطقه ۹
-برندگان اول و دوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
در- زمان انعقاد قرار داد ۵٪ میلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی اخذ می گردد .
- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات: تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۹۹/۰۸/۱۹ به آدرس شیراز-شهرک فرزانهگان نیش تقاطع طلایه شهرداری منطقه ۹ می باشد.
- تاریخ بازگشایی پاکت: روز سه شنبه ساعت ۱۳ مورخ ۹۹/۰۸/۲۰ در محل چهارراه خلدبرین سالن اجتماعات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز می باشد.
- مدت اعتبار پیشنهادها ۳ ماه می باشد. -هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد.
-بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود .
-شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد در اینصورت سپرده ها مسترد می گردد.
-شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آیین نامه معاملات شهرداری می باشد .
-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.
-آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است .
-آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت https://portal.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد.
م الف ۷۶۰۱ ۳۴۵۰۰ ۱۰۲۹۶۳۵

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز