گزارش

مهسا قوی‌قلب
گروه اجتماعی

کم‌تحرکی، بازی‌های ویدیویی و تک‌فرزندی سه‌گانه پنهان تهدید کننده سلامت کودک و نوجوان

گوشی را زمین بگذار!

امروزه با افزایش آمار تک‌فرزندی و سبک زندگی کم‌تحرک، استفاده بیش از حد از بازی‌های ویدیویی هم بیشتر شده تا جایی که به گفته روان‌شناسان، می‌تواند آثار روانی زیادی را در دوره‌های مختلف زندگی به دنبال داشته باشد. این روزها خبری از بچه‌ها در کوچه‌ها نیست، سکوت جای سر و صدا و بازی‌های کودکان را گرفته و دیگر کمتر شاهد دوچرخه‌سواری و فوتبال گل کوچک پسران و خاله‌بازی دخترانی هستیم که مشغول تخلیه انرژی بودند و شب خسته از بازی‌های روزانه خیلی زود به خواب می‌رفتند. در حال حاضر و با باز شدن دنیای دیجیتال به زندگی خانواده‌ها، از سنین پایین حتی هنگامی که کودک هنوز در کالسکه می‌نشیند، با گوشی‌های هوشمند آشنایی دارد و وابستگی به دنیای گوشی هوشمند و بازی‌ها و سرگرمی‌های رایانه‌ای از همان اولین سال‌های تولد در افراد شکل می‌گیرد؛ موضوعی که شاید در سال‌های اول زندگی خیلی پررنگ نباشد و به چشم نیاید، اما عوارضش در نوجوانی خودنمایی می‌کند.
دکتر فرشاد نجفی‌پور، روان‌شناس و مشاور خانواده در این‌باره به «ایران» می‌گوید: «کاهش فعالیت بدنی و کمبود روابط اجتماعی حضوری، سلامت روانی نوجوانان را به‌شدت تحت فشار قرار داده است و این روند، بدون مداخله جدی خانواده‌ها و نهادهای مسئول، می‌تواند در آینده بحران‌آفرین شود. در دهه‌های اخیر، تغییرات فرهنگی، اقتصادی و تکنولوژیک در زندگی خانواده‌ها باعث شده الگوهای تربیتی و سبک زندگی نوجوانان دچار دگرگونی جدی شود.»

به گفته این روان‌شناس و مشاور خانواده، سه عامل تک‌فرزندی، کم‌تحرکی و گرایش افراطی به بازی‌های ویدیویی، بیشترین اثر منفی را بر سلامت روانی و اجتماعی نوجوانان دارد و ترکیب این سه، مانند یک چرخه معیوب می‌تواند اثرات هر کدام را تشدید کند.

سبک زندگی کم‌تحرک؛ زنگ خطر خاموش

نجفی‌پور با اشاره به اینکه نوجوانان کم‌تحرک، بیشتر در معرض خطر ابتلا به چاقی، اضطراب و افسردگی هستند، توضیح می‌دهد: «وقتی یک نوجوان کمتر از ۳۰۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی داشته باشد، از نظر ترشح هورمون‌های شادی‌آور و مدیریت استرس دچار کمبود می‌شود. این کمبود به مرور باعث می‌شود انگیزه فعالیت هم کمتر شود و چرخه بی‌تحرکی ادامه پیدا کند.»

دختران، کم‌تحرک‌تر از پسران

او تأکید می‌کند کم‌تحرکی در دختران بیشتر دیده می‌شود و این مسأله در کنار فشارهای اجتماعی و انتظارات فرهنگی، می‌تواند آنها را بیش از پسران در معرض مشکلات روانی قرار دهد. بازی‌های ویدیویی اگرچه می‌توانند فواید آموزشی یا مهارتی داشته باشند، اما استفاده بیش از حد از آنها پیامدهای نگران‌کننده‌ای دارد. نجفی‌پور می‌گوید: «پسران نوجوان معمولاً بیشتر از دختران به بازی‌های ویدیویی گرایش دارند و همین موضوع خطر اعتیاد به بازی و کاهش مهارت‌های اجتماعی را در آنها افزایش می‌دهد، در حالی که دختران کم‌تحرک ممکن است بیشتر با احساس تنهایی و کاهش اعتمادبه‌نفس روبه‌رو شوند. در سال‌های اخیر، همه‌گیری کرونا را داشتیم که سبب شد بسیاری از نوجوانان ساعت‌ها وقت خود را در فضای مجازی و بازی‌های آنلاین بگذرانند و تماس‌های اجتماعی حضوری به حداقل رسیده بود. همه‌گیری کرونا، نمونه واضحی از تأثیر کاهش ناگهانی فعالیت بدنی بر سلامت روان نوجوانان است. دوران قرنطینه باعث شد بسیاری از نوجوانان نه‌تنها فعالیت بدنی خود را از دست بدهند، بلکه ارتباطات حضوری با همسالانشان را هم کنار بگذارند. نتیجه این شد که میزان استرس، اضطراب و حتی پرخاشگری در میان این گروه سنی افزایش پیدا کرد.»

> کاهش فعالیت بدنی و کمبود روابط اجتماعی حضوری، سلامت روانی نوجوانان را به‌شدت تحت فشار قرار داده است و این روند، بدون مداخله جدی خانواده‌ها و نهادهای مسئول، می‌تواند در آینده بحران‌آفرین شود

تک‌فرزندی و احتمال انزوای تدریجی

این روان‌شناس تأکید می‌کند تک‌فرزند بودن لزوماً به معنای آسیب روانی نیست، اما در شرایطی که نوجوان فرصت کافی برای تعامل اجتماعی ندارد، می‌تواند به عاملی جدی برای انزوا تبدیل شود. خواهر و برادر داشتن، فرصتی برای یادگیری مهارت‌های مذاکره، تقسیم منابع و مدیریت تعارض است. در خانواده‌های تک‌فرزند، اگر جایگزین مناسبی برای این روابط ایجاد نشود، نوجوان ممکن است در ارتباط با همسالان آسیب‌پذیرتر باشد. نجفی‌پور توضیح می‌دهد: «کم‌تحرکی در دختران و وابستگی به بازی‌های ویدیویی در پسران، دو الگوی رایج اما متفاوت است. دخترانی که فعالیت بدنی کمی دارند، بیشتر به مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی دچار می‌شوند. پسرانی که بیش از حد بازی می‌کنند، اغلب با مشکل کاهش اعتمادبه‌نفس، ضعف مهارت‌های اجتماعی و حتی افت تحصیلی روبه‌رو هستند.»

نقش فرهنگ و اقتصاد در سلامت روان

«شرایط فرهنگی و اقتصادی خانواده نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری سبک زندگی نوجوانان دارد.» این را نجفی‌پور می‌گوید و توضیح می‌دهد: «در جوامعی که ورزش و بازی در فضای باز ارزشمند شمرده می‌شود، نوجوانان فعال‌تر و از نظر روانی سالم‌ترند، اما در فرهنگ‌هایی که نقش‌های جنسیتی سنتی غالب است، دختران بیشتر به ماندن در خانه تشویق می‌شوند و همین امر تحرک آنها را کاهش می‌دهد.»
به گفته او، وضعیت اقتصادی هم بر این روند اثر دارد. خانواده‌هایی که درآمد بیشتری دارند، معمولاً دسترسی به امکانات ورزشی، کلاس‌های آموزشی و فضاهای تفریحی ایمن دارند و این موارد می‌تواند بخشی از اثرات منفی کم‌تحرکی را کاهش دهد.
بر اساس مطالعات بین‌المللی که نجفی‌پور به آنها اشاره می‌کند، نسل‌های جوان نسبت به نسل‌های قدیمی‌تر در برابر سبک زندگی کم‌تحرک آسیب‌پذیرترند. او می‌گوید: «سالمندان هم از بی‌تحرکی آسیب می‌بینند، اما جوانان به دلیل وابستگی بیشتر به تعاملات روزانه و شبکه‌های اجتماعی، در شرایط محدودیت حرکتی، افت روانی شدیدتری را تجربه می‌کنند.»

> کم‌تحرکی، بازی‌های ویدیویی و تک‌فرزندی، هر کدام به تنهایی می‌توانند بر سلامت روان نوجوانان اثر بگذارند، اما ترکیب آنها تهدیدی جدی و چند بعدی ایجاد می‌کند

راهکارهای پیشگیری از انزوا

نجفی‌پور چند راهکار عملی برای کاهش اثرات منفی این سه عامل بر سلامت روان نوجوانان ارائه می‌دهد که ایجاد برنامه‌های ورزشی خانوادگی یکی از آنهاست. همچنین تنظیم محدودیت زمانی برای استفاده از بازی‌های ویدیویی و جایگزین کردن بخشی از آن با فعالیت‌های بیرونی، تشویق به حضور در جمع همسالان از طریق کلاس‌ها، باشگاه‌ها یا فعالیت‌های داوطلبانه، آموزش والدین درباره اثرات روانی کم‌تحرکی و اهمیت تعاملات اجتماعی در رشد فرزندشان و سرمایه‌گذاری شهری در ایجاد فضاهای عمومی ایمن برای بازی و ورزش نوجوانان، از جمله راهکارهای مهم است.
این روان‌شناس معتقد است کم‌تحرکی، بازی‌های ویدیویی و تک‌فرزندی، هر کدام به تنهایی می‌توانند بر سلامت روان نوجوانان اثر بگذارند، اما ترکیب آنها تهدیدی جدی و چند بعدی ایجاد می‌کند. مدیریت این تهدید، نیازمند همکاری والدین، مدارس، مسئولان فرهنگی و حتی رسانه‌هاست. اگر امروز اقدامی جدی انجام نشود، فردا ممکن است با نسلی روبه‌رو شویم که به جای ارتباطات انسانی واقعی، در دنیای مجازی زندگی می‌کند و از نظر روانی شکننده‌تر از نسل‌های پیشین است.

ابلاغ آگهی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

بدین‌وسیله به‌اطلاع **خانم اعظم‌السادات ساداتی فرزند سیدرمضان** پرستار رسمی در دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران می‌رساند نظر به اینکه رأی قابل پژوهش شماره ۲۱۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۱ هیأت بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارمندان دانشگاه علوم پزشکی ایران مبنی بر اخراج از دستگاه متبوع صادر گردیده و هیچ‌گونه نشانی از ایشان در دسترس نمی‌باشد. لذا مشارالیه در صورت اعتراض به رأی صادره حداکثر ظرف مدت سی روز از تاریخ آگهی فوق می‌توانند به مدیریت منابع انسانی دانشگاه مراجعه نمایند.

دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی ایران

آگهی فراخوان

سرمایه‌گذاری برای تولید — نوبت دوم

شرکت عمران شهر جدید ایوان کی در نظر دارد براساس بند ۲ صورتجلسه شماره ۱۰۱۳/ هـ/۱۴۰۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۰۵ هیأت‌مدیره شرکت عمران شهر جدید ایوان کی نسبت به انتخاب پیمانکار واجد شرایط اقدام نماید. لذا از پیمانکاران و شرکت‌های واجد شرایط دعوت می‌گردد جهت دریافت، تکمیل و بارگذاری اسناد به‌شرح ذیل اقدام نمایند:
۱-موضوع: انعقاد قرارداد با شرکت خدماتی
۲-نوع مناقصه: عمومی یک‌مرحله‌ای
۳- شماره ثبت در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) ۲۰۰۴۰۹۳۸۹۴۰۰۰۰۱۴ است. کلیه مراحل مناقصه از دریافت و بارگذاری اسناد مناقصه و بازگشایی پاکت‌ها از طریق سامانه ستاد (www.setadiran.ir) انجام می‌شود.
۴- نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: کیلومتر ۵۵ جاده تهران ـ مشهد. شهر جدید ایوان‌کی - شرکت عمران شهر جدید ایوان‌کی. دورنگار: ۰۲۳۳۴۵۲۱۷۷۲
۵-مدت پیمان: ۱۲ ماه شمسی
۶- مبلغ برآورد اولیه: ۲۳۷،۸۰۰،۰۰۰،۰۰۰ (دویست و سی و هفت میلیارد و هشتصد میلیون) ریال
۷- تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: مطابق جدول ۴ از بند «الف» ماده ۶ آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ هـ- مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ به مبلغ ۱۱،۸۹۰،۰۰۰،۰۰۰ (یازده میلیارد و هشتصد و نود میلیون) ریال
۸- مجوز فعالیت: گواهی‌نامه صلاحیت شرکت‌های خدماتی،پشتیبانی و فنی مهندسی از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی (کد ۴: خدمات عمومی) که می‌بایست دارای اعتبار باشد.
۹- دریافت اسناد مناقصه از سامانه ستاد: از ساعت ۰۸:۰۰ روز یک‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۳۰ تا ساعت ۱۶:۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۰۲
۱۰-تحویل اسناد مناقصه:
۱-۱۰- به‌صورت الکترونیکی تا ساعت ۱۶:۳۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۲ در سامانه ستاد بارگذاری شود.
۲-۱۰- به‌صورت فیزیکی (فقط پاکت"الف") تا ساعت ۱۳:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۲ به‌دبیرخانه شرکت عمران شهرجدید ایوان کی تحویل شود.
۱۱- زمان و محل بازگشایی پاکت اسناد مناقصه "پاکت‌های الف، ب و ج": ساعت ۱۰:۰۰ روز یک‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۳، در سالن اجتماعات شرکت عمران شهر جدید ایوان کی
۱۲- هزینه خرید اسناد مناقصه از سامانه ستاد ۲،۰۰۰،۰۰۰ (دو میلیون) ریال می‌باشد.
۱۳- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.

رضا خانی، مدیر عامل شرکت عمران شهر جدید ایوان‌کی

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

قوه قضائیه — سازمان زندان‌ها و اقدامات تأمینی و تربیتی کشور — اداره کل زندان‌های استان تهران

۱. دستگاه مناقصه‌گزار: اداره کل زندان‌های استان تهران در نظر دارد، خدمات، مراقبت، نگهداری و درمان مددجویان اداره کل زندان‌های استان تهران (معتادین متجاهر ماده ۱۶ اردوگاه فشافویه) را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران درصورت عدم عضویت در سامانه مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
۲. مبلغ برآورد مناقصه: ۱،۱۰۰،۰۶۸،۷۶۲،۹۹۵ ریال
۳. ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه: ۳۹،۱۰۱،۳۷۵،۲۶۰ ریال
۴. تاریخ انتشار در سامانه: ساعت ۱۹ یک‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۳۰
۵. مهلت دریافت اسناد: تا ساعت ۱۹ پنج‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۰۳
۶. مهلت زمان ارائه پیشنهاد: ۱۹ یک‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۳
۷. زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۹ صبح دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۴
۸. مهلت تحویل پاکت ضمانت‌نامه (الف): ساعت ۱۳ یک‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۳
۹. محل تأمین اعتبار: اعتبارات هزینه‌ای
۱۰. مدت اجرای پیمان: ۶ ماه و ۱۵ روز
۱۱. حداقل پیشنهاد معتبر جهت عدم ابطال مناقصه(وجود مدارک کامل و بازشدن پاکت ج) یک پیشنهاد می‌باشد.
تضمین شرکت در مناقصه: ضمانت‌نامه بانکی یا واریزی وجه نقدی به شماره حساب شبا به‌شماره IR۲۲۰۱۰۰۰۰۴۰۷۴۰۱۳۱۰۷۸۶۵۴۲۶ بانک مرکزی، حساب متمرکز وجوه سپرده بودجه عمومی اداره کل زندان‌های استان تهران
شناسه واریز: ۹۳۸،۱۰۸،۲۷۴،۱۲۸،۶۳۸،۵۳۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۱

م الف ۲۳۳۰- شناسه ۲۰۰۵۹۳۲

نبض تهران با برق می‌زند — بهینه مصرف کنیم

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

نوبت دوم

(شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ(سهامی خاص))

شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ در نظر دارد اجرای عملیات توسعه، احداث، اصلاح و بهینه‌سازی شبکه‌های توزیع نیروی برق خود را به پیمانکار واجد شرایط از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت واگذار نماید.

شرح مختصری از کار:

شماره مناقصه سامانه ستاد	۲۰۰۴۰۹۵۲۰۵۰۰۰۰۰۸	۲۰۰۴۰۹۵۲۰۵۰۰۰۰۰۹	۲۰۰۴۰۹۵۲۱۷۰۰۰۰۰۶
شماره مرجع مناقصه	۱۴۰۴۲۱۴۱۰۹۷۱	۱۴۰۴۲۱۴۱۰۹۷۴	۱۴۰۴۴۰۹۱۰۹۰۷
موضوع مناقصه	اجرای عملیات توسعه، احداث، اصلاح و بهینه‌سازی شبکه (تجدید)		
محدوده عملیاتی	منطقه برق سینا		منطقه برق دانشگاه
برآورد انجام کار(ریال)	۲۸،۷۳۹،۶۵۶،۴۵۲	۴۹،۰۹۷،۹۹۰،۲۶۶	۳۴،۲۸۰،۸۲۹،۶۹۸
مبلغ ضمانت‌نامه فرآیند ارجاع کار (ریال)	۲،۸۶۲،۰۰۰،۰۰۰ریال	۳،۸۸۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال	۳،۱۴۰،۰۰۰،۰۰۰
مهلت فروش اسناد	از روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۶/۳۱ لغایت شنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۰۵		
تاریخ انتشار مناقصه در سامانه	دوشنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۶/۳۱		
تاریخ تحویل اسناد به دستگاه مناقصه‌گزار	تا ساعت ۰۹:۰۰ شنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۹	تا ساعت ۰۹:۰۰ دوشنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۱	تا ساعت ۱۰:۰۰ یک‌شنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۰
تاریخ بازگشایی اسناد مناقصه	ساعت ۱۱:۰۰ شنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۹	ساعت ۱۱:۰۰ دوشنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۱	ساعت ۱۲:۰۰ یک‌شنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۰
محل تحویل و بازگشایی اسناد	تهران- شهرک ولیعصر- خیابان آقایی -روبه‌روی دادسرا- منطقه برق سینا- اداره دبیرخانه و محل بازگشایی سالن جلسات منطقه		نشانی تهران- بلوار آیت اله کاشانی-بعد از خیابان بهنام- منطقه برق دانشگاه -دبیرخانه و محل بازگشایی سالن جلسات

نوع سپرده فرآیند ارجاع کار: به‌صورت ضمانت‌نامه بانکی و یا چک تضمین شده بانکی یا واریز وجه به‌حساب جاری شماره ۰۱۰۱۸۰۱۱۷۱۰۰۴ به‌نام شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ بانک صادرات شعبه ملاصدرا و یا بلوکه از حساب مطالبات تأیید شده نزد شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ ارائه نمایند.
ـ به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده‌های مخدوش، سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایرآن ترتیب اثر داده نخواهد شد.
مبلغ فروش اسناد:
ـ جهت شرکت در هر مناقصه، مبلغ ۱،۵۰۰،۰۰۰ ریال به‌صورت الکترونیکی صرفاً از طریق درگاه پرداخت اینترنتی سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی: www.setadiran.ir اقدام به خرید اسناد نمایند. ضمنا کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران، بازگشایی پاکت‌ها و اعلام و قبول برندگی از طریق همین درگاه انجام خواهد شد و مناقصه‌گران درصورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
ـ به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضای مدت مقرر درفراخوان واصل می‌شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
شرایط متقاضیان جهت شرکت در مناقصه:
- داشتن گواهی‌نامه صلاحیت پیمانکاری در رشته نیرو از سازمان برنامه و بودجه کشور الزامی می‌باشد.
ـ سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
نشانی های کسب اطلاعات بیشتر:
- سایت شبکه اطلاع‌رسانی معاملات شرکت توانیر: www.tavanir.org.ir
- سایت پایگاه ملی مناقصات: http://iets.mporg.ir
- سایت شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ: http://www.tbtb.ir
- کانال اطلاع‌رسانی فراخوان معاملات شرکت در پیام رسان بله به نشانی: ble.ir/join/EUhUVVuZvC

امور بازرگانی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ(سهامی خاص)