

<ul style="list-style-type: none"> ● آدرس دفتر مرکزی مشهد: بولوار سجاد، نیش سجاد ۱ ۵۷۷ - ۹۱۷۳۵ ● صندوق پستی: ● تلفن: ● ۱۴- ۳۷۲۸۵-۱۱ ● دفتر تهران: ● بولوارکشاورز، حد فاصل کارگر و جمائزاده، شماره ۳۳۶ ● ۶۶۹۳۷۵۵ - ۶۶۹۳۷۵۵ ● تلفن: ● نمایر: ● (داخلی ۲۳۶) ۰۲۱-۶۶۴۳۰۱۲۲ ● پیامک: ۳۰۰۰۴۵۶۷ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ارتباطات مردمی: ● ۰۸۶ - ۳۷۲۱۰۰۵۱ ● ۰۵۱- ۳۷۲۱۸-۴۴-۵ ● ۰۵۱- ۳۷۲۶۲۵۸۷ ● روابط عمومی: ● ۰۸۷ - ۳۷۲۱۰۰۸۷ - ۳۷۲۸۴۰۰۴ ● ۰۵۱- ۳۷۰۸۸ - ۳۷۲۸۲۰۵ ● فاکس: ● ۰۵۱- ۳۷۲۱۰۰۸۵ ● ۰۵۱- ۳۷۲۶۲۵۹۶ ● سفارشات چاپی: ● مجتمع چاپ و نشر قدس ● چاپ مشهد: ● چاپ همزمان تهران: ● چاپخانه جام‌جم
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

صاحب امتیاز:
مؤسسه فرهنگی قدس
وابسته به آستان قدس رضوی

مدیرعامل و مدیر مسئول:
علی یعقوبی

اوقات شرعی به افق تهران	
اذان ظهر	غروب خورشید
۱۲/۰۷	۱۸/۳۰
اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۱۸/۴۹	۲۳/۲۳
اذان صبح فردا	طلوع فردا
۴/۱۶	۵/۴۲



اوقات شرعی به افق مشهد	
اذان ظهر	غروب خورشید
۱۱/۳۴	۱۷/۵۸
اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۱۸/۱۶	۲۲/۵۰
اذان صبح فردا	طلوع فردا
۳/۴۲	۵/۰۹



افتتاح مجتمع عظیم پتروشیمی تبریز در سال ۱۳۷۶
هجدهم فروردین سال ۱۳۷۶ مجتمع عظیم پتروشیمی تبریز افتتاح شد. مأموریت‌های اصلی این مجتمع بزرگ که از تاریخ افتتاح تا کنون یکی از شرکتهای بزرگ علمی و اقتصادی کشور به‌شمار می‌آید، عبارت‌اند از: تولید اقتصادی انواع محصولات متنوع پلیمری و شیمیایی، انعطاف بالا در تغییر نوع و گرید محصولات و تحویل سریع آن‌ها به بازارهای داخلی و خارجی، حضور توسعه‌محور در عرصه صادرات محصولات پتروشیمی و ارائه خدمات علمی آزمایشگاهی.



حوالی امروز!درباره

نسل «Z»، نیازها و ویژگی‌هایش پیش‌تر در همین صفحه نوشتیم. این نسل در واقع حاصل و نتیجه ورود بشر به عصر دیجیتال است و اگر مشکلی دارد یا به قول اندیشمندان یا بحران سلامت روانی دست و پنجه نرم می‌کند، مقصر خودش نیست. نسل «Z» قربانی عصر دیجیتال است و ممکن است این قربانی بودن را برای فرزندانش خود و نسل‌های بعدی هم به ارث بگذارد. «جاناناتان هایت» روان‌شناس اجتماعی و استاد دانشگاه نیویورک که در زمینه روان‌شناسی اخلاق تخصص دارد به‌تازگی وب‌مقاله‌ای در «گاردین» هشدارها و البته راه‌حلی‌هایی را در این باره مطرح کرده است. ترجمه بخش‌هایی از این مطلب را به نقل از «فرارو» بخوانید.

■ کودکی‌های پر بادرفته

در آغاز هزاره جاری شرکت‌های فناوری مجموعه‌ای از محصولات در حال تغییر را ایجاد کردند که زندگی را نه تنها برای بزرگسالان در سراسر جهان بلکه برای کودکان نیز متحول کرد. جوانان از دهه ۱۹۵۰ تلویزیون تماشا می‌کردند، اما فناوری جدید بسیار قابل حمل‌تر، شخصی‌شده‌تر و جذاب‌تر از هر چیز قبلی بود. با وجود این، شرکت‌هایی که آن فناوری را توسعه دادند تحقیقات کمی در مورد اثرات آن بر سلامت روان انجام داده‌اند. بعدها مشخص شد محصولات و فناوری‌های جدید تا چه حد به جوانان آسیب می‌رسانند. این یعنی شرکت‌هایی که کم‌اگان تلاش کرده و می‌کنند تا با استفاده از ترفندهای روان‌شناختی جوانان را پای بازی‌های مختلف، شبکه‌های اجتماعی و... نگه دارند، بدترین و بیشترین مقصران وضعیت فعلی هستند. آن‌ها با محصولاتشان کودکان را در مراحل حساس رشد و زمانی که در آسیب‌پذیرترین وضعیت ممکن هستند، گرفتار می‌کردند. رسانه‌های اجتماعی که بیشترین آسیب را به دختران وارد کردند، شرکت‌های تولید بازی‌های ویدیویی و

سایت‌های غیراخلاقی که عمدتاً پسران را درگیر می‌کردند، طراحی مجموعه‌ای از محتواهای اعتیادآور که توسط کودکان و نوجوانان دیده و شنیده می‌شدند و جایگزین کردن آن‌ها به جای بازی‌های فیزیکی و معاشرت‌های حضوری و اجتماعی از جمله عواملی بودند که دوران کودکی واقعی را از کودکان گرفته، یک کودکی مجازی و دیجیتال برای آن‌ها ساختند و در نهایت فرایند رشد شخصیت انسان‌ها را تغییر دادند.

بنابراین، نسل متولد شده پس از سال ۱۹۹۵ میلادی که از آن تحت عنوان نسل «Z» یاد می‌شود به نسلی در تاریخ تبدیل شد که با وسیله و در پیچه‌ای در جیب خود به بلوغ رسید! این در پیچه، کودک، نوجوان و جوان را از مردم اطرافش دور کرد و به جهانی جایگزین که هیجان‌انگیز، اعتیادآور و ناپایدار بود فرامی‌خواند. موفقیت اجتماعی در چنین جهانی مستلزم آن بود که فرد بخش بزرگی از آگاهی خود را به مدیریت فضای آنلاین، توجه به اینفلوئنسرها، دنبال کردن پست‌های مختلف و... اختصاص دهد. این نسل زمان بسیار کمتری را صرف بازی‌های معمولی و

دوستانه، صحبت کردن، لمس کردن یا حتی برقراری تماس چشمی با دوستان و خانواده خود می‌کردند. در نتیجه، مشارکت آنان در رفتار اجتماعی که برای رشد موفق انسانی امری ضروری است، کاهش یافت. بنابراین، اعضای نسل «Z» به‌سوژه‌های آزمایشی برای یک‌روش جدید رادیkal به منظور رشد تبدیل شدند و به دور از تعاملات دنیای واقعی تکامل یافته‌اند و همین موضوع آنان را به نسل مضطرب تبدیل کرده است.

■ آمار چه می‌گویند؟

در دهه اول قرن ۲۱ نشانه‌های اندکی از یک بحران قریب‌الوقوع بیماری روانی در میان نوجوانان وجود داشت، اما به شکلی کاملاً ناگهانی در اوایل دهه دوم همه چیز تغییر کرد. تنها در فاصله پنج سال در فاصله سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۴ میلادی در سراسر بریتانیا، ایالات متحده، کانادا، استرالیا و فرانسه از آن تعداد جوانان مبتلا به اضطراب، افسردگی، دارای احساس پوچی و بیهودگی و حتی دارای تمایل به خودکشی به شدت افزایش یافت. در این میان

دانشمندان می‌گویند گوشی‌های هوشمند موجب بحران سلامت روانی نسل «Z» شده‌اند...عصر دیجیتال، نسل اضطراب



تأثیر می‌گذاشت. آن نسل هم دوران بسیار ناامیدکننده‌ای را پشت سر گذاشتند، اما اتفاق‌هایی که از حیث افزایش آمار افسردگی، اضطراب و میل به خودکشی برای نسل جوان و نوجوان قرن ۲۱ افتاد برای آن‌ها نیفتاده است. البته سکوهایی مانند اینستاگرام که در آن کاربران مطالبی را در مورد خود منتشر می‌کنند و سپس منتظر قضاوت‌ها و نظرات دیگران و مقایسه اجتماعی ناشی از آن هستند، تأثیرات بزرگ‌تر و زیانبارتری دارد. مثلاً هر چه یک دختر زمان بیشتری را در شبکه‌های اجتماعی سپری کند، احتمال افسردگی یا مضطرب شدنش بیشتر می‌شود. دخترانی که می‌گویند پنج ساعت یا بیشتر در هر روز در رسانه‌های اجتماعی وقت می‌گذرانند سه برابر بیش از آنان که گزارشی از حضور در شبکه‌های اجتماعی نداده‌اند افسرده می‌شوند.

■ ۴ واکنش مهم

خب... چطور می‌شود از این وضعیت نجات یافت؟ مشکلات کنش جمعی نیازمند پاسخ‌های جمعی است: والدین می‌توانند با همراهی یا یکدیگر از هم حمایت کنند. چهار نوع اصلی واکنش جمعی وجود دارد و هر کدام می‌توانند به ما در ایجاد تغییرات اساسی کمک کنند: نخست اینکه پیش از ۱۰ سالگی امکان دسترسی فرد به گوشی تلفن همراه هوشمند ممنوع شود. دوم اینکه دسترسی فرد به رسانه‌های اجتماعی تا پیش از ۱۶ سالگی ممنوع باشد. سوم، همراه بردن و استفاده از گوشی‌های تلفن همراه هوشمند در مدارس ممنوع شود. چهارم و در نهایت دست کودکان برای بازی‌های فیزیکی بدون نظارت و پیدا کردن استقلال در دوران کودکی باز شود. اجرای این چهار راهکار دشوار نیست، اگر بسیاری از ما آن را هم‌زمان انجام دهیم تقریباً هیچ هزینه‌ای به همراه نخواهند داشت. با توجه به اینکه هوش مصنوعی و محاسبات فضایی مانند عینک‌های جدید وین پرولای می‌خواهند دنیای مجازی را بسیار فراگیرتر و اعتیادآورتر کنند، فکر می‌کنم بهتر است از امروز شروع کنیم.

تحلیل و ته‌دیگ

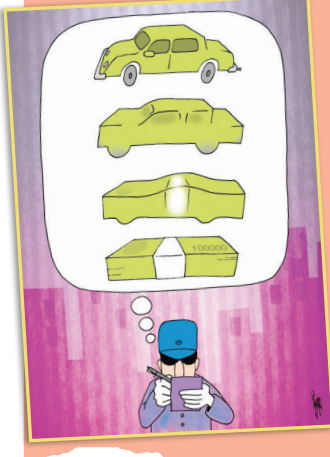
خداییش از این متناسب‌تر؟

میم ظرافتی دبیر شورای عالی هماهنگی ترافیک شهرهای کشور با اشاره به اینکه افزایش جرایم ۲۵ درصد تلفات حوادث رانندگی را حداقل در سال جاری کاهش می‌دهد، از پیگیری برای متناسب‌سازی نرخ جرایم در شورای عالی هماهنگی ترافیک شهرهای کشور خبر داده است. وی این را هم گفته که: «برآوردها نشان می‌دهد هرگاه اصلاح در جرایم انجام شده رفتار رانندگی و به تبع آن فوتی‌ها و تصادفات کاهش جدی داشته است». آقای دبیر شورای عالی هماهنگی ترافیک با ذکر خاطرات شمال (که محاله یادشون بره) افزود: «مثلاً در سال ۱۳۸۵ روند نرخ تلفات به حدود ۲۷ هزار کشته در سال رسیده بود که کاهش پیدا کرد و در سال ۱۳۹۷ به حدود ۱۶ هزار کشته رسید؛ ولی متأسفانه در چهار سال اخیر این روند بار دیگر سیر صعودی گرفته...».

■ ته‌دیگ

کارشناسان و تحلیلگران ما که اغلبشان به دلیل گرُخیدن شدید از نرخ جدید جریمه‌های راهنمایی و رانندگی حال و همچنین هوش و حواس درستی ندارند از دیدن اظهارات جدید آقای دبیر شورای عالی هماهنگی مبنی بر پیگیری متناسب‌سازی نرخ جریمه‌ها، گرخیده‌تر شده و معتقدند: «داداش... خداییش جریمه از این متناسب‌تر... پنج برابرتر، داریم مگه؟» آن‌ها می‌افزایند: «درست است که طبق خاطرات شمال آقای دبیر در سال‌های ۱۳۸۵ الی ۱۳۹۷ نرخ تلفات کاهش پیدا کرده و باز در چهار سال اخیر دارد افزایش پیدای می‌کند ولی خداییش ایمنی خودروهای داخلی و امنیت جاده‌ها و این جور چیزها در افزایش تصادفات و تلفات بیشتر نقش داشته یا افزایش ندادن جریمه‌ها؟»

خلاصه کارشناسان و تحلیلگران ما معتقدند افزایش جریمه‌های رانندگی و راهنمایی درست، اما اولاً چرا یکباره این قدر؟ ثانیاً بهتر است یک دبیر شورای عالی هماهنگی هم پیدا بشود جاده‌هایمان را متناسب‌سازی کند... همکارانم اشاره می‌کنند: از قول ما بنویس که داداش من! خداییش شما دبیر شورای عالی هماهنگی ترافیک هستی یا هماهنگی جریمه‌ها؟



چهره

آب‌رنترس!

حوالی امروز! البته چیزهایی که در فیلم‌های تخیلی درباره انسان‌های عجیب و غریب با توانایی‌هایی عجیب و غریب‌تر می‌بینید، حسابش جدا و همین‌طور که از اسمش پیداست، زاپیده تخیل است. اما این دلیل نمی‌شود که وجود برخی توانایی‌های فوق‌بشری در برخی از انسان‌ها را کتمان کنیم. نمونه‌اش «الکس هانولد»، سنگنورد آمریکایی است. برای بیشتر مردم، حتی تماشای عکسی از «هانولد» در حالی که فقط با انگشتانش از پرتگاهی آویزان شده، کافی است تا بدنشان از ترس به لرزه بیفتد. سال ۲۰۱۶، وقتی دانشمندان با استفاده از ام‌آرآی عملکردی، مغز این کوهنورد مشهور جهان را اسکن کردند، چیزی شگفت‌انگیز یافتند. آمیگدال، ناحیه‌ای از مغز است که با ترس مرتبط است. آمیگدال «هانولد» در واکنش به مشاهده تصاویر ترسناک گرافیکی که معمولاً سبب فعالیت شدید در آمیگدال می‌شود، کاملاً ساکت و خنثی بود! البته از نظر ساختاری، مغز او کاملاً عادی است و هانولد هم خودش قبول ندارد که آدم تنرسی است! یک عصب‌شناس که فعالیت مغز هانولد را بررسی کرده، گفته است: «شاید او خودش را شرطی کرده تا فعالیت‌های مغزی خاصی را با تمرکز روی برنامه‌ریزی دقیق هر حرکت متوقف کند». این ابرقدرتی است که ما نیز می‌توانیم از آن بهره ببریم. روان‌شناسان از روش‌های شرطی‌سازی مشابهی برای کمک به افراد برای غلبه بر ترس‌ها استفاده می‌کنند و علم اعصاب نشان می‌دهد چگونه خاطرات ترس، ساخته و پرداخته می‌شوند و می‌توان آن‌ها را خنثی کرد. البته نباید فراموش کرد او توانایی‌های بدنی خوبی هم دارد. برای انجام کارهای سخت فقط تنرس بودن کافی نیست و رفتارهای پرخطری که این روزها در شبکه‌های مجازی برای جذب مخاطب و درآمد متداول شده، عاقلانه نیست.



ناسا پیشنهاد می‌کند از عینک‌های مخصوص خورشیدگرفتگی برای تصویربرداری ایمن از این رویداد استفاده کنید. ناسا اضافه کرده سنسور گوشی ممکن است مانند هر سنسور تصویر دیگری، اگر به‌طور مستقیم به سمت خورشید باشد، آسیب ببیند. بنابراین اگر قرار است از خورشیدگرفتگی عکاسی و فیلم‌برداری کنید و برای سلامت چشم‌های خودتان و چشم و ایضاً تشکیلات داخلی گوشتیان اهمیت قائلید، راهش همان عینک‌های مخصوص است. یعنی موقع عکاسی از خورشیدگرفتگی یک عینک مخصوص را جلو لنز گوشتیان بگیرید و بعد عکاسی کنید.

بروند سراغ دم‌دست‌ترین وسیله ممکن یعنی گوشی همراهشان. ترفند خوبی است ولی ناسا اعلام کرده که انجام این کار می‌تواند موجب سوختن مدارهای گوشی شما شود. در عوض،



دوشنبه پیش رو (۲۰ فروردین) قرار است خورشیدگرفتگی اتفاق بیفتد. حالا اهل علم و آن‌هایی که خیلی به نجوم و این جور چیزها علاقه دارند به کنار، اما بقیه و چه بسا من و شما هم علاقه داریم ببینیم هنگام بروز این رخداد، خورشید دقیقاً چه شکلی می‌شود. خب نگاه مستقیم به خورشیدگرفتگی که می‌دانیم برای چشم ضرر دارد. خرید یا تهیه عینک مخصوص هم ممکن است برای خیلی‌ها که هرچند سال یک‌بار هوس می‌کنند خورشیدگرفتگی را رصد کنند مقرون به صرفه نباشد. بنابراین خیلی‌ها ممکن است

خبر امروز

مراقب چشم و دل و روده گوشتیان باشید