



از روان مان لازم است خوشبین و امیدوار باشیم،  
اعتماد به نفس مان را تقویت کنیم یا به آرزوها و احساسات  
خود اجازه بروز و ظهور بدهیم.  
برای مراقبت از بعد عاطفی مان نیز باید هایی برای رعایت  
وجود دارد، به این ترتیب که باید به خود مان افتخار کنیم،  
با خود و دیگران مهربان باشیم، از خندیدن دریغ نکنیم و  
هر جا که نیاز داشتیم از گریه مدد بگیریم.

باکیفیت‌تر و شادتری داشته باشیم. کارشناسان، خودمراقبتی را در سه حوزه تعریف می‌کنند، پس ما هم باید در همین سه حوزه دست به کار شویم و مراقب خودمان باشیم یعنی مسائل جسمی، روانی و عاطفی. در مورد مسائل جسمی تقریباً همه ما می‌دانیم که باید تغذیه سالم داشته باشیم، ورزش کنیم و بی‌تحرك نباشیم اما شاید عده‌ای ندانند که برای خودمراقبتی

آیا شما مراقب خودتان هستید؟ آیا هوای جسم و روحتان را دارید؟ اگر پاسخ‌تان بله است جای خوشحالی دارد ولی اگر می‌خواهید مطمئن شوید که واقعا به درستی مراقب خودتان هستید یک بار اصول خودمراقبتی را همراه ما مرور کنید.

تعریف علمی خودمراقبتی این است که ما برای حفظ سلامتی و شادابی خود تلاش کنیم و بگوئیم تا زندگی

**اصول خودمراقبتی**  
**جسمی، روحی**  
**و عاطفی**

## گزارش

«جام جم» نقش زندگی‌های لوکس مجازی را در ایجاد شکاف‌های اجتماعی بررسی می‌کند

# خوشبختی های مجازی

این روزها افراد بسیاری در فضای مجازی طرفدارانی برای خود کسب کرده‌اند. آن‌ها با نمایش‌های مختلف از زندگی‌های لاکچری و خاص؛ زندگی‌هایی که گاه برای کودکان و نوجوانان حسرت می‌شود یا حتی بهانه‌ای می‌شود برای دلسردی زوج‌های جوان از زندگی نوپای خود.

سال‌هاست فضای مجازی و اینستاگرام، بستری برای به نمایش گذاشتن زندگی‌های لوکس افرادی است که عطش دیده‌شدن دارند؛ نمایش‌هایی که گرچه بخشی از آنها واقعی است اما روی دیگر آن، نمایشی است صرفاً مجازی از زندگی‌هایی که واقعیت آن، چیز دیگری است.

هستند افرادی که با به دنیا آمدن کودکشان بلافاصله صفحه‌ای مختص او در اینستاگرام ایجاد می‌کنند تا در کنار نمایش از زندگی لوکس خود، این بار زندگی خاص فرزند خود را برای سایر کودکان این سرنیز به نمایش بگذارند و در این

میان برخی خانواده‌ها، فرزند خود را از همان اوان کودکی وارد صنعت فضای مجازی می‌کنند تا به مدد وی و ورود زودهنگام کودک به بازار کار، صاحب درآمد شوند. البته بدون توجه به آسیب‌هایی که به فرزند خویش و سایر کودکان وارد می‌کند.



فاطمہ امیر قہرمانی  
تبوئگار

## سلاحی به نام تفکر نقادانه

موضوع این است که برخی مخاطبان برای راهیابی از رنج فاصله‌ای که میان زندگی دلخواه‌شان با زندگی واقعی وجود دارد، جذب این سبک از زندگی‌های لاکچری می‌شوند چرا که این سبک‌ها با رویای آنها مطابقت دارد. اما نباید غافل بود که گاهی در میان مخاطبانی که جذب این سبک از زندگی می‌شوند، جوانانی حاضر دارند که هنوز هویت آنها شکل نگرفته است. بنابراین افراد باید تفکر نقدانه و مهارت پرس‌پرسی را آموزش ببینند تا آن‌ها را که مشاهده می‌کنند ابتدا واقعیت‌سنجی کرده و سپس پذیرند تا قادر



باشند از خودشان در برابر بمباران اطلاعات مراقبت کنند.

به گفته فاطمه گلستانی، نوجوانان باید ابزارهای مراقبت از خود در برابر فضای مجازی را بیاموزند و بعد از آن فضای گفت‌وگو شکل بگیرد تا این یادگیری تحصیلات شود یعنی وقتی تفکر نقادانه را آموختند در موقعیتی آن تا تمرین نکنند. به عنوان مثال گروه‌های چند نفری از دوستان تشکیل شود و درباره مصفحاتی که در فضای مجازی دنبال می‌کنند و این که محیط‌ها ارائه شده در این صفحات تا چه اندازه با واقعیت تطابق دارد، تبادل نظر کنند. والدین هم می‌توانند به عنوان یک راهنما و ناظر در کنار آنها باشند. والدین هم می‌توانند احتمال آسیب کاهش می‌یابد. این روان‌شناس معتقد است: والدین

و مسئولان مدرسه به جای کنترل دانش آموزان باید آموزش های لازم را ارائه دهند تا نوجوان روش های مراقبت از خود را بداند و در آینده نیز تحت تاثیر هر موضوعی قرار نگیرد. باید پذیرفت که هیچ راه جز آموزش خودمراقبتی وجود ندارد. اگر والدین فقط کوشی تلفن همراه فرزندشان را کنترل کنند، گمگی نخواهد کرد زیرا باید مهارت مراقبت از خود در برابر فضای مجازی شکل بگیرد. بهر مسأله مناسب این است توانمندسازی نیز دوران کودکی و نوجوانی است و هر قدر مهارت خودآگاهی و خودکنترلی افزایش یابد احتمال سوءمدیدن افراد از آسیب های همچون زندگی های فریادگویی مجازی کمتر خواهد شد.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۲۱۸

## جدول عادی

**افتقاری:** یچه شلوع و نالام - سز محجوب (رگبیه ۲) خدانشاسی - رگبیه - شیه - محجوبه محصور بناهای مذهبی (۱) - ایرگه - نرده - یی دغنه (۲) - روی - داود و محمد کجی - محجور کن (۳) - روی - صحنه نمايش (۴) - ریمینه - از مقامهای - کلیسای - دارای جنبه ظاهر (۵) - ذلت و خوار - شریک - سوره مورچه (۸) - درآمد - نامشروع با امکانات دارای - خیار - درآمد - نامشروع - طرف طبع جای (۱۱) - شریک - شمو - واحد بود - سرستان - شیوایی سخن (۱۰) - امتیاز ضربه های دست کاراته - کا - واحد - طبل - انگلیسی - موعود خوب (۱۱) - بالالامند - دیوانه نوبی - میالیت - بی بصیرت (۲) - کلهوه - جایگاه - وداخواه - شتر - یارکش (۱۲) - آگیر - جاودانگی - اسب - خادار (۱۳) - ماچ - پایمان - بسندگی (۱۵) - درجرت نیروی دریایی - از مراسم کهن - چهارچرخه سوری.

**عمودی:** (۱) باد گلو - افرومانی کردن - خودکامه (۲) ماشه عاشقانه در بستر - حوادث تاریخی نوشتن سعید اردوبادی - (۳) تریب - (۴) حضرت ابراهیم (ع) - تریب - (۵) ایشان - از باشگاه های فوتبال انگلیس - (۶) نصیحت - خورسروی بابری کوچک - از - (۷) تیم های فوتبال روسیه (۸) حرف ندا - مستقیم - فیزول طبیعت و حیات وحش - (۹) ایران عرق کردن - عیب و نقص - (۱۰) آخر (۱۱) اشاره به دور - شهرستانی در استان همدان - از شبکه های تلویزیونی کشورمان (۱۲) ایوان - نغمه - کثیف و نامرتب (۱۳) سرزیمین - اناقل نگهداری در - اضافی - استانه - F - نوعی آش

|  |  |  |  |    |
|--|--|--|--|----|
|  |  |  |  | ۳  |
|  |  |  |  | ۴  |
|  |  |  |  | ۵  |
|  |  |  |  | ۶  |
|  |  |  |  | ۷  |
|  |  |  |  | ۸  |
|  |  |  |  | ۹  |
|  |  |  |  | ۱۰ |
|  |  |  |  | ۱۱ |
|  |  |  |  | ۱۲ |
|  |  |  |  | ۱۳ |
|  |  |  |  | ۱۴ |
|  |  |  |  | ۱۵ |

که با آرد گندم تهیه می شود- تأکید شده  
 (۱۱) ممنوع- پدید آمدن -قابلیت ارتجاعی  
 (درد ۱۲) فرزند زکریای نبی (ع)- گردن  
 کلفت- کرانه آسمان (۱۳) به هیچ وجه-  
 سمیع- وسیع و با صفا (۱۴) سنگ عیار-  
 جایزه اول جشنواره فیلم فجر (۱۵) بشر-  
 ترشی بادمجان- ورزش آزاد و فرتنگی.

## جدول ویژه

افقی: ۱) فیلمی به کارگردانی اصغر  
فرهادی- نمایشنامه ای اثر اسماعیل  
خلج ۲) پرستاری- انباشتگی- ماهی ۳)

[illegible]

کوچه یا خیابان قرار گرفته است (۱۲)  
 اختر شناسی - ترسناک - میان برنامه  
 یوزبیونی (۱۳) کلرید آمونیوم - سرکش -  
 گرفتن (۱۴) نیم صدای سگ -  
 امپراتوری زاپنی ها - باگو کردن (۱۵) نوعی  
 بیمه اتمبیل - یاد باهر.  
**عمودی:** اگر شنیدنه - زن گندمگون - نام  
 دو تن از پادشاهان مجارستان بود (۲)  
 آهنگساز آلمانی که محبوب حزب نازی  
 بود - وسیله درای گوزن (۳) ورزشگاه  
 انگلستان - فریای کام (۴) نشد - به  
 کمر می بندند - سبیل - سجده کننده

(۵) مژگر - یاران منجمد - اشکافه قوتیل  
اسپاسیایی چه - همده هم - نه - روتینین  
فیلولو که - ندمه (راه) - دندنگ گو - جوهر  
اصلاح عکس پس از ظهور - نماد جشنواره  
پیان المللی فیلم برلین - یارهایمیان (۹)  
مدان - خوزمینی - بوش (۱۰) - سراسر است  
مدفن خواجوی کرمانی - نمراسم مهربان  
(۱۱) قرآن را بر سر نیزه کرد - خورشید  
گرفتگی - N (۱۲) - بوی خوش - غفونیت  
دندان شیرخوان از انسل علی - زبان  
فاطمه - شی (۱۳) - لباس - ستوری (۱۴)  
قراردادی بین چند نفر (۱۴) ضمیر جمع  
دستانی طنز نوشته مهرداد صدقی (۱۵)  
پیوسته - علت ان مهرداد مخاط فخره  
بینی است - دند ریخ در دند.

## حل جدول ویژه ۶۲۱۷

|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ک  | ش  | ن  | ک  | ل  | ک  | ل | ک | ل | ک | ل | ک | ل | ک | ش |
| و  | ر  | ا  | خ  | ا  | ل  | ا | و | ا | ر | ا | و | ر | ا | و |
| د  | د  | د  | د  | د  | د  | د | د | د | د | د | د | د | د | د |
| ه  | ا  | ی  | ا  | ی  | ا  | ی | ا | ی | ا | ی | ا | ی | ا | ه |
| م  | ن  | ج  | ا  | ن  | م  | ن | ج | ا | ن | م | ن | ج | ا | م |
| ن  | و  | ی  | د  | و  | ا  | و | ی | د | و | ا | و | ی | د | ن |
| پ  | د  | ی  | ک  | ی  | د  | م | د | ی | ک | ی | د | م | د | پ |
| ا  | د  | و  | ا  | د  | و  | ا | د | و | ا | د | و | ا | د | ا |
| ی  | ا  | ل  | ی  | ا  | ل  | ی | ا | ل | ی | ا | ل | ی | ا | ی |
| و  | ی  | ا  | ی  | ا  | ی  | ا | ی | ا | ی | ا | ی | ا | ی | و |
| ر  | و  | ا  | ن  | و  | ا  | ن | و | ا | ن | و | ا | ن | و | ر |
| د  | ه  | ا  | ر  | ی  | ا  | ر | ی | ا | ر | ی | ا | ر | ی | د |
| ی  | ا  | ر  | ا  | ی  | ا  | ر | ا | ی | ا | ر | ا | ی | ا | ی |
| ی  | ا  | ل  | ی  | ا  | ل  | ی | ا | ل | ی | ا | ل | ی | ا | ی |
| د  | ی  | ا  | د  | ی  | ا  | د | ی | ا | د | ی | ا | د | ی | د |
| ا  | د  | ی  | ا  | د  | ی  | ا | د | ی | ا | د | ی | ا | د | ا |



**تجدید آگهی ارزیابی کیفی**  
**مناقصه عمومی دو مرحله ای**  
**به شماره ۰۱۶/۱۴۰۰/اف**  
**نوبت دوم**

**خدمات تعمیر لوله های آستری و مغزی**  
**و طراحی و ساخت متعلقات**

**شرکت نفت فلات قاره ایران** در نظر دارد، فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه **فولادکسر** را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان ارزیابی کیفی صرفاً از طریق وبسایت [www.Standiran.ir](http://www.Standiran.ir) و شماره فراخوان الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس **۰۲۱-۲۳۴۶۱۰۰۰۷۷** انجام خواهد شد. لازم است پیشنهاددهندگان در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی اعضای الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند.

اطلاعات تماس دستگاه ستاد: تلفن: **۰۲۱-۲۳۴۶۱۰۵۷۲**  
 اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت اطلاع مراحل عضویت:  
 مرکز تماس: **۰۲۱-۱۴۵۶** دفتر ثبت نام: **۰۸۹۶۹۶۹۷۲** و **۸۵۱۳۳۴۶۸**  
**روابط عمومی شرکت نفت فلات قاره ایران**  
 ۱۳۳۱۱-

**آگهی فراخوان**

**تجدید مناقصه بین المللی**

سازمان امور گاز استان تهران

---

**نوبت دوم ۱۴۰۱/۱۰-۱۷/۰۳**

نام سازمان مناقصه گراز: سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

موضوع مناقصه: پیمان المللی یک مرکزهای - عبارت است از اجاره فضای ماهواره‌ای به میزان ۹ مگاهرتز روی ماهواره E3B برای مدت ۳ سال به شرح اسناد مناقصه

مهلت و نحوه دریافت اسناد: از ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۲ تا مطابق ۲۰۲۲/۰۶/۲۱ میلادی حداکثر تا ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۳ مطابق با ۲۰۲۲/۰۶/۱۵ میلادی می باشد.

محل دریافت اسناد: تهران، خیابان ولی عصر، نبشیده به چهارراه پارک وی، خیابان استقلال، ساختمان اداری جام جم، طبقه چهارم، صندوق خرید خارجی اداره کل امور گاز

قیمت اسناد و نحوه واریز وجه: ۱۰۰۰۰ ریال به حساب جاری ۴۲۷۳۱۷۲۰۲۹۱۷۲۰۴۱۰۰ و یا شماره شب ۴۲۷۳۱۷۲۰۲۹۱۷۲۰۴۱۰۰ IR

نزد بانک مرکزی به نام سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

میزان تضمین شرکت در فرآیند اجرای کار: ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال ۷/۲۲/۱۴۰۱

۲۶/۴۰۳ دلار آمریکا انواع ضمانتنامه های متدرج در ماده ۴ آیین نامه تضمین معاملات دولتی مصوب ۱۳۹۴/۸/۲۴ میات محترم وزیران، منطبق با ضوابط موضوع مناقصه، مورد پذیرش می باشد.

مهلت تحویل پاکت پیشنهادی :پاکت ارزیابی کیفی به صورت جداگانه و پاکت (الف+ب) بایستی به صورت درهم بسته درون ۱ پاکت لاک و مهر شده تا ساعت ۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۳ مطابق با ۲۰۲۲/۰۶/۲۲ میلادی به مدیریت خرید خارجی اداره کل امور گاز تسلیم شود

محل و تاریخ کشایش پاکت های ارزیابی کیفی: پاکتهای ارزیابی کیفی رأس ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۳ مطابق با ۲۰۲۲/۰۷/۲۳ میلادی در دفتر مدیریت خرید خارجی بازگشایی می گردد.

محل و تاریخ کشایش پاکتهای الف، ب و ج: شرکت هایی که در مرحله ارزیابی کیفی پس از نظر کمیته فن بازرگانی حائز شرایط شده باشند، پاکت الف آن ها را در ساعت ۱۷ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۳ مطابق با ۲۰۲۲/۰۷/۲۴ میلادی در دفتر مدیریت خرید خارجی و سرمایه انسانی سازمان بازگشایی خواهد شد. در صورتی که مناقصه گرل تضمین کافی در پاکت الف ارائه نکرده باشند، پاکت ب و ج آنها نیز در همان محل و همان روز بازگشایی می شود.

شرکت کننده ی بایستی دارای مجوز صلاحیت انجام امور از مراجع ذیصلاح باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۲۲۱۶۰۷۰۵۳ تماس حاصل فرمایید.

(اداره کل امور گاز)

[illegible][illegible]