روزنامه فرهنگی - اجتماعی صبح ایران
صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی ایران
مدیر مسئول: یوسف قوچانی غروی

جام جم

پنجشنبه ۷ اسفند ۱۴۰۴ | ۸ رمضان ۱۴۴۷
۱۶ صفحه روزنامه
سال بیست‌وششم | شماره ۷۲۷۳
Thursday | 26 February | 2026

تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹ ■ تلفن: ۲۳۰۰۴۰۰۰-۰۲۱
دورنگار تحریریه: ۲۳۰۰۴۴۳۳ ■ سازمان توزیع: ۶۱۹۳۳۰۰۰ ■ کدپستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
امور مشترکین: ۶۱۹۳۳۱۱۴ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰ ■ شماره پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰

تلفن گویا: ۲۳۰۰۴۴۴۴
چاپ: چاپخانه روزنامه جام جم
شاپا: ISSN1735-3637

پایگاه اطلاع‌رسانی روزنامه: www.jamejamdaily.ir
پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

سم‌زدایی خبری!

چگونه می‌توانیم هجوم اخبار منفی را کنترل کنیم؟

در این روزها که فضای مجازی و رسانه‌ها مانند سیلاب اخبار منفی، شایعه‌های جنگ، نوسانات ارزی و تصاویر تلخ را بی‌وقفه به سمت ما می‌فرستند، بسیاری احساس می‌کنند ذهن‌شان دیگر جای نفس کشیدن ندارد. چک کردن مداوم گوشی، خواندن هر کامنت، تماشای ویدئوهای تکان‌دهنده و بعد احساس خستگی عمیق، اضطراب شبانه و حتی کابوس؛ این چرخه برای خیلی‌ها آشنا شده است.

اما آیا باید کاملا گوشی را کنار بگذاریم یا می‌توان هوشمندانه‌تر با این هجوم کنار آمد؟ کارشناسان روان‌شناسی اجتماعی و رسانه‌ای، دو راه اصلی پیشنهاد می‌کنند: سم‌زدایی دیجیتال یا رژیم خبری. هر کدام مزایا و چالش‌های خود را دارد و انتخاب بین‌شان به شرایط زندگی و شدت فشار روانی هر فرد بستگی دارد.

مغز ما چرا این‌قدر به اخبار بد چسبیده است؟

مغز انسان از هزاران سال پیش طوری تکامل یافته که تهدیدها را زودتر و شدیدتر تشخیص دهد. این ویژگی که «سوگیری منفی‌گرایی» نام دارد، در دنیای واقعی مفید بود اما الگوریتم‌های امروز دقیقا همین نقطه‌ضعف را هدف گرفته‌اند. پس از یک خبر تلخ، محتوای مشابه بیشتری به ما نشان داده می‌شود؛ تصاویر خشن، ویدئوهای شوک‌آور و شایعات هیجانی. نتیجه؟ ترشح مداوم کورتیزول، افزایش ضربان قلب، بی‌خوابی، کاهش تمرکز و گاهی بی‌حسی هیجانی.

در ایران امروز، این وضعیت با تروما‌ی جمعی همراه شده: بی‌اعتمادی گسترده، خستگی روانی، احساس ناامنی حتی در خانه و نگرانی مداوم برای آینده فرزندان. بسیاری می‌گویند: «حتی وقتی همه چیز ظاهرا آرام است، ذهنم آرام نمی‌گیرد».

سم‌زدایی دیجیتال: نفس کشیدن بدون فیلتر

سم‌زدایی دیجیتال یعنی فاصله‌گیری آگاهانه و موقت از دنیای دیجیتال؛ نه برای همیشه بلکه برای بازسازی تعادل. این کار می‌تواند چند روز تا چند هفته طول بکشد و معمولا شامل مراحل مختلفی است؛ از خاموش کردن همه اعلان‌ها و محدود کردن زمان استفاده از گوشی به ساعات مشخص (مثلا فقط صبح و عصر) گرفته تا حذف اپلیکیشن‌های خبری و شبکه‌های اجتماعی غیرضروری و البته گذاشتن گوشی در اتاق دیگر هنگام غذا، مطالعه یا خواب.

مزیت بزرگ این موارد این است که ذهن خیلی سریع آرام می‌شود.

مطالعات نشان می‌دهد حتی یک هفته فاصله، کیفیت خواب را بهتر می‌کند، اضطراب را کاهش می‌دهد و تمرکز را بازمی‌گرداند اما چالشش هم واقعی است: در جامعه‌ای که گروه‌های خانوادگی، اخبار فوری کاری و ارتباط با دوستان عمدتا دیجیتال است، قطع کامل ارتباط گاهی احساس انزوا یا گم‌گشتگی می‌آورد. راه‌حل؟ اطلاع‌رسانی به نزدیکان و تعیین زمان‌های مشخص برای چک کردن پیام‌ها.

مصرف کنترل‌شده و هوشمند

اگر نمی‌خواهید یا نمی‌توانید کاملا جدا شوید، رژیم خبری گزینه متعادل‌تری است. هدف، حفظ آگاهی بدون غرق شدن در اخبار منفی است. اصول ساده اما مؤثر هم دارد. به‌عنوان مثال فقط دو یا سه نوبت در روز (هر بار ۱۵-۲۰ دقیقه) به اخبار سر بزنید. به جای اسکرول در اینستاگرام و تلگرام، فقط چند رسانه رسمی یا خبرگزاری قابل اعتماد را دنبال کنید.

مغز هیجانی با دیدن تصویر مستقیما فعال می‌شود و آسیبش چند برابر شنیدن خبر است. به جای غرق شدن در شایعات جنگ، روی مدیریت بودجه خانواده، ورزش روزانه، یا کمک کوچک به اطرافیان متمرکز شوید. قبل از ادامه خواندن، لحظه‌ای فکر کنید: «این خبر چه تأثیری روی زندگی من دارد؟ آیا می‌توانم کاری انجام دهم؟» این رویکرد حس کنترل را برمی‌گرداند؛ چیزی که در بحران‌ها مهم‌ترین سپر روانی است.

کدام راه برای شما مناسب‌تر است؟

اگر اضطراب‌تان شدید است، خواب‌تان مختل شده یا احساس می‌کنید تمرکز ندارید، سم‌زدایی کوتاه‌مدت (چهار تا هفت روز) می‌تواند مثل دکمه ریست عمل کند. اما اگر شغل‌تان، مسئولیت خانوادگی یا علاقه‌تان به پیگیری مسائل اجتماعی ایجاب می‌کند که مطلع باشید، رژیم خبری پایدارتر خواهد بود. به پیشنهاد بسیاری از روان‌شناسان، ابتدا با رژیم خبری شروع کنید و اگر بعد از دو هفته همچنان احساس خفگی داشتید، به سم‌زدایی موقت روی بیاورید.

آرامش، انتخاب ماست

خبرهای منفی بخشی از واقعیت هستند اما نحوه مواجهه با آنها انتخاب ماست. نه بی‌خبری کامل، نه غرق‌شدن در سم. ترکیب سواد رسانه‌ای، مدیریت زمان، دوری از تصاویر آسیب‌زا و تقویت پیوندهای واقعی انسانی، می‌تواند ما را از این طوفان روانی عبور دهد. شاید در این روزها، سخت‌ترین کار همین باشد: حفظ آرامش درونی و بازپس‌گیری کنترل ذهن. شما از امروز کدام قدم کوچک را برمی‌دارید؟

برش

چند قدم عملی برای همین امروز

۱. یک هفته تعداد دفعاتی که گوشی را برای خبر چک می‌کنید یادداشت کنید تا الگوی واقعی‌تان را ببینید.

۲. نوتیفیکیشن همه اپ‌ها را خاموش کنید؛ خبر فوری واقعی خیلی کم است.

۳. گوشی را هنگام غذا خوردن یا قبل از خواب در اتاق دیگری بگذارید.

۴. جایگزین‌های آرامش‌بخش پیدا کنید: پیاده‌روی بدون گوشی، کتاب خواندن، صحبت رودررو با دوست.

۵. با اعضای خانواده درباره احساس‌تان حرف بزنید؛ حمایت جمعی معجزه می‌کند.

۶. وقتی اضطراب بالا رفت، تمرین ساده «۵-۴-۳-۲-۱» را انجام دهید: پنج چیز که می‌بینید، چهار چیز که لمس می‌کنید، سه صدا، دو بو و یک مزه را نام ببرید تا ذهن به لحظه حال برگردد.

دعای روز هشتم ماه مبارک رمضان

■ اللَّهُمَّ ارْزُقْنِی فِیهِ رَحْمَةَ الْأَیْتَامِ وَإِطْعَامَ الطَّعَامِ وَإِفْشَاءَ السَّلَامِ وَ صُحْبَةَ الْکِرَامِ بِطَوْلِکَ یا مَلْجَأَ الْآمِلِینَ.

خدایا روزی‌ام کن در آن ترحم بر یتیمان و اطعام کردن بر مردمان و افشای سلام و مصاحبت کریمان به فضل خودت ای پناه آرزومندان.

اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۲:۱۷	نیمه شب شرعی: ۲۳:۳۵
غروب آفتاب: ۱۷:۵۶	اذان صبح فردا: ۰۵:۱۴
اذان مغرب: ۱۸:۱۵	طلوع خورشید فردا: ۰۶:۳۷

امروز در تاریخ

■ سالمرگ علی‌اکبر دهخدا/ ۱۳۳۴

حکمت

امام رضا(ع): کوتاهی کردن، مصیبت توانایان است.
اعلام‌الدین

واحه

گر تو را خاطر ما نیست، خیالت بفرست
تا شبی محرم اسرار نهانم باشد/سعدی

شمیم رحمت

■ پیامبر اکرم(ص): سه خصلت است که در هر کس باشد آثارش به خود او بازمی‌گردد: ظلم کردن، فریب دادن و تخلف از وعده./ جامع‌الأخبار

یادداشت روز

شهاب‌الدین بنائیان | پژوهشگر مسائل فرهنگی

امور تربیتی؛ یادگار ارزشمند انقلاب اسلامی

هشتم اسفند، روز «امور تربیتی» است. روز نکوداشت یاد و یادگارهای ارزشمند عاشق‌ترین انسان‌های مخلصی که مهربانی، دلسوزی و بخشش، در عمق وجود پاک و کُنه ذات نورانی‌شان مثل خورشید تابان، می‌درخشد. روز آنهاکه بی‌منت از گنجور ادب و مهر و احسان خویش، گوهر تربیت را به دانش‌آموزان ارزانی می‌دارند و تمام آرزوی‌شان، تحقق آرزوهای همانان است.

روز امور تربیتی، روز مؤمنان متوکلی است که اگر لشکر نومیدی همه مرزها را درهم شکند اما در اقلیم جان‌های آگه آنان، آفتاب امید، هماره روشنابخش است. زنان و مردان خداجویی که مبلغان رسالات الهی هستند و مبشران فرهنگ اهل‌بیت عصمت(س).

این روز، زمانه تجلیل از بزرگوارانی است که در طول سالیان خدمت؛ با گوشی شنوا، ناگفته‌های بسیار می‌شنوند و جز قلب سر نگه‌دارشان، کسی از آن رازدل‌ها خبردار نمی‌شود. مفاهیم والای رازداری و وفای به عهد را. صبوری و حلم را. اخلاص و تواضع را، سعه صدر و سلوک اخلاقی را با نام بلند «مربی تربیتی» می‌توان معنا کرد.

روز امور تربیتی، روز گرامیداشت مجاهدت‌های خالصانه سربازان گمنام عرصه تربیت است. روز صاحبان دل‌های صاف و بی‌غل و غش، روز زبان‌های گویا در گفتارهای حکیمانه و سخنان عالمانه. روز پرچمداران معرفت «کونوا دعاه للناس بغیر السنتکم». روز قلوبی از اکسیر گذشت آکنده و لبخندهایی از شکوفه محبت لبریز. روز تکریم سنگربانان ارزش‌های ناب انقلابی و میراث‌داران حماسه‌های ایمانی. سالروز تأسیس نهاد پرثمر و مکتبی امور تربیتی بر خادمان بافضیلت آن عهد استوار ربوبی، مبارک و توفیق و تلاش ما برای محقق کردن آرمان‌های تعالی‌بخش و انسان‌سازش، روزافزون. ان‌شاءالله.

شرکت دی
DAY COMPANY

نوبت دوم

آگهی فروش مزایده

مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۹

یک دستگاه لودر فیات W270

شرکت دی در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۵۶۴۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۳ هلدینگ پایا سامان پارس یک دستگاه لودر فیات W270 را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

۱. قیمت پایه فروش مبلغ ۳۱،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال می‌باشد.
۲. متقاضیان می‌توانند از تاریخ درج آگهی نسبت به دریافت شرایط شرکت در مزایده و فرم پیشنهاد قیمت را تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۷ از طریق مراجعه به دفتر مرکزی به آدرس: تهران، شهرک قدس، میدان صنعت، بلوار خوردبین بعد از تقاطع هرمزان، مجتمع آتی سنتر شرکت دی اقدام نمایند. جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۵۲۱۵۶۰۰۰ داخلی ۱۲۳ خانم فتح پور تماس حاصل نمایند.
۳. تاریخ تحویل پاکات تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۸ و تاریخ بازدید نیز از تاریخ درج آگهی تا روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۸ با هماهنگی آقای پرمون مسئول انبار مرکزی با شماره تلفن ۰۹۳۵۳۰۹۰۶۶۸ امکان پذیر می‌باشد.
۴. سپرده شرکت در مزایده مبلغ ۱،۵۷۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال (یک میلیارد و پانصد و هفتاد و پنج میلیون ریال) به صورت چک بانکی رمزدار، ضمانتنامه بانکی با اعتبار ۳ ماهه، واریز به شماره شبا IR040180000000279007240701 بانک تجارت شعبه شهرک قدس کد ۱۰۴۰ در وجه شرکت دی با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۰۹۲۰۳۸ و یا سپرده نمودن از محل مطالبات پیمانکاران ثبت شده در دفاتر مالی شرکت دی می‌باشد.
۵. زمان برگزاری مزایده، محل بازگشایی پاکت‌ها و قرائت پیشنهادها روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۹ ساعت ۹ صبح در محل دفتر مرکزی شرکت دی می‌باشد.
۶. از برنده مزایده ۱۰٪ از کل مبلغ مبایعه نامه به عنوان مالیات و عوارض ارزش افزوده و همچنین ۲٪ از کل مبلغ مبایعه نامه به عنوان هزینه های مزایده دریافت می گردد.
۷. نظر به اینکه مورد مزایده از جمله ماشین آلات راهسازی و مال منقول می‌باشد، در حال حاضر فاقد سند رسمی قطعی بوده و انتقال مالکیت آن صرفا از طریق تنظیم مبایعه‌نامه صدور فاکتور فروش شرکت دی و تنظیم صورتجلسه تحویل انجام خواهد شد.
۸. نحوه پرداخت ثمن معامله به صورت صددرصد نقدی خواهد بود. لکن در صورت برنده شدن پیمانکاران طرف قرارداد با شرکت، پرداخت ثمن از محل مطالبات قطعی و تأییدشده آنان نزد شرکت از طریق تهاتر انجام خواهد شد.
۹. شرکت دی در رد یا قبول پیشنهادات، تمدید و یا تجدید مزایده مختار است.

شرکت توزیع نیروی برق استان تهران

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی (نوبت اول)

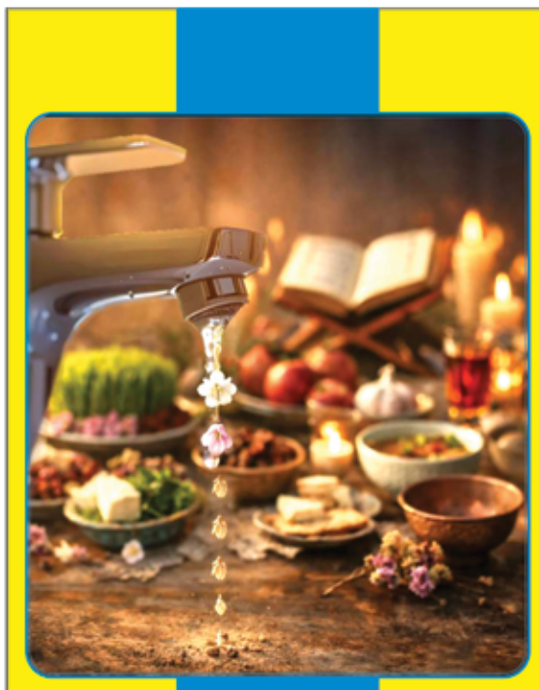
شرکت توزیع نیروی برق استان تهران در نظر دارد نسبت به خرید کالای مورد نیاز به شرح جدول ذیل، براساس مشخصات فنی اعلام شده در اسناد مناقصه و استانداردهای وزارت نیرو، بین المللی و ملی از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی از تولید کنندگان و تامین کنندگان اقدام نماید.

شماره مناقصه	شرح کالا	واحد	مقدار	میزان تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	شماره فراخوان در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت
۱۴۰۴/۱۹۰	سیم آلومینیوم روکشدار هاینا	متر	۱۰۰،۰۰۰	۸،۴۲۵،۰۰۰،۰۰۰	۲۰۰۴۰۹۰۱۸۱۰۰۰۲۷۵
۱۴۰۴/۱۹۳	کنتور هوشمند سه فاز فهام ۱	دستگاه	۳۰،۰۰۰	۱۲۴،۳۵۰،۰۰۰،۰۰۰	۲۰۰۴۰۹۰۱۸۱۰۰۰۲۶۹
۱۴۰۴/۲۱۳	تستر ولتاژ صفر تا ۴۰ کیلوولت فشار	دستگاه	۱۴	۶،۱۹۴،۶۳۱،۸۱۸	۲۰۰۴۰۹۰۱۸۱۰۰۰۲۹۹
۱۴۰۴/۲۱۵	کلیدجداساز هوایی با جریان مجاز ۶۳۰ آمپر	عدد	۵۰۰	۳،۵۲۵،۰۰۰،۰۰۰	۲۰۰۴۰۹۰۱۸۱۰۰۰۳۲۶
۱۴۰۴/۲۱۷	تابلو لوازم اندازه‌گیری ۶ کنتوره کامپوزیت	دستگاه	۴،۵۰۰	۲۰،۴۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۲۰۰۴۰۹۰۱۸۱۰۰۰۳۲۲
۱۴۰۴/۲۲۹	کنتور هوشمند سه فاز ولتاژ اولیه دیماندی	دستگاه	۳۰۰	۵،۵۵۰،۰۰۰،۰۰۰	۲۰۰۴۰۹۰۱۸۱۰۰۰۳۲۳
۱۴۰۴/۲۳۰	کلید فیوز معمولی ۶۳-۱۶۰ آمپر بدون فیوز	عدد	۳۰۰	۱۲،۳۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۲۰۰۴۰۹۰۱۸۱۰۰۰۳۲۴
	کلید فیوز افقی سه پل با جریان نامی ۶۳۰ آمپر	عدد	۵۰		
	کلید فیوز معمولی ۲۵۰-۲۰۰آمپر بدون فیوز	عدد	۳،۰۰۰		
	کلید فیوز معمولی ۴۰۰ آمپر بدون فیوز	عدد	۴۰۰		
۱۴۰۴/۲۳۲	دیزل ژنراتور ۵۰ کیلوولت	دستگاه	۱۳	۱۰،۶۵۰،۰۰۰،۰۰۰	۲۰۰۴۰۹۰۱۸۱۰۰۰۳۲۵

◄ فروش اسناد: شرکت‌ها می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ لغایت پایان وقت اداری تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۳ جهت دریافت اسناد به شرح ذیل و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اقدام نمایند.
◄ دریافت اسناد: کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت و تحویل اسناد مناقصه ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.SETADIRAN.IR انجام خواهد شد.
◄ تاریخ تحویل (عودت) اسناد: مناقصه گران اسناد مناقصه را حداکثر تا ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۷ در سامانه ستاد بارگذاری و به صورت فیزیکی نیز (به شرح اسناد مناقصه) به دبیرخانه مرکزی شرکت توزیع نیروی برق استان تهران به نشانی تهران، میدان شهدا، خیابان ۱۷ شهریور شمالی، جنب مترو تحویل نمایند.
◄ تلفن های تماس: ۳۵۰۸۱۲۲۰، ۳۵۰۸۱۲۱۳ و نمابر ۳۳۳۴۹۰۴۸
◄ تاریخ بازگشایی پاکت های پیشنهادی به منظور ارسال به کمیته فنی بازرگانی ساعت ۱۱ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۷ می‌باشد.
◄ به پیشنهادهای فاقد سپرده، عدم بارگذاری اسناد مناقصه (به شرح اسناد) در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) مشروط، مخدوش، تحویل اسناد بعد از انقضای مدت، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.
◄ هزینه درج آگهی به عهده شرکت توزیع نیروی برق استان تهران می‌باشد.

سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است و اطلاعات مناقصه از طریق پایگاه اطلاع رسانی مناقصات سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور به نشانی: http://iets.mporg.ir/tenders.aspx و پایگاه اطلاع رسانی شرکت توانیر به نشانی: http://wamp.tavanir.org.ir/tender/main در دسترس می باشد.

شرکت توزیع نیروی برق استان تهران



در بهار قرآن و بهار طبیعت آب را خزان نکنیم

صفش کنیم
سفارش و دریافت کاهنده مصرف
تماس با ۱۲۲

شرکت آب و فاضلاب منطقه ۳ شهر تهران