

## بیانیه انجمن سواد رسانه‌ای ایران

اختتامیه هفته جهانی سواد رسانه‌ای دیروز (۹ آبان ماه) برگزار شد.

در پایان این همایش، بیانیه انجمن سواد رسانه‌ای ایران و برگزارکنندگان هفته جهانی سواد رسانه‌ای قرائت شد. در این بیانیه آمده است:

- توسعه سواد رسانه‌ای جزئی از توسعه جامعه و نیاز امروز است.
- آگاهی باید همراه با مهارت‌های لازم برای تحلیل اطلاعات رسانه‌ای باشد.
- ما بر آموزش کودکان و نوجوانان در زمینه سواد رسانه‌ای تأکید داریم.
- لازم است سواد رسانه‌ای جزء برنامه‌های آینده سازمان‌ها قرار گیرد.
- جامعه دارای سواد رسانه‌ای، جامعه‌ای اندیشمند و پویا خواهد بود.
- از دولت و نهادها درخواست می‌کنیم، سیاست‌های جدی‌تری در حوزه سواد رسانه‌ای در نظر بگیرند.

## اعضای هیأت علمی چهل و یکمین دوره جایزه کتاب سال منصوب شدند

اعضای هیأت علمی چهل و یکمین دوره جایزه کتاب سال جمهوری اسلامی ایران با حکم وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی منصوب شدند. محمد مهدی اسماعیلی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با صدور احکامی، اعضای هیأت علمی چهل و یکمین دوره جایزه کتاب سال جمهوری اسلامی ایران را منصوب کرد. براساس احکام صادر شده، شهاب اسفندیاری، رضا اکبری، سیدحسن امامی رضوی، اردشیر انتظاری، محمود بشیری، حجت‌الاسلام والمسلمین حسن طارمی، موسی فقیه حقانی، محمود کمرهای، جواد محقق، حجت‌الاسلام رضا مختاری، عبدالله معتمدی، حجت‌الاسلام سیدمحمدحسین هاشمیان، حمید هوشنگی، علی رضائی و محمدعلی مرادیان به‌عنوان اعضای هیأت علمی چهل و یکمین دوره جایزه کتاب سال جمهوری اسلامی ایران منصوب شدند.

**بدون سواد رسانه‌ای نمی‌توان زندگی کرد**  
فرشید رضایی، سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت: دنیای امروز مانند ۱۰۰ سال گذشته نیست که بتوان بدون سواد رسانه‌ای زندگی کرد. باید به والدین آموزش داد تا بتوانند در برابر آنچه فرزندانشان انجام می‌دهند، رفتار مناسبی داشته باشند.



**تعویض جای ظالم و مظلوم با کمک رسانه**  
رضا کوچک‌زاده تهمتن، مدیر رادیو گفت‌وگو: غربی‌ها با استفاده از امپراتوری رسانه‌ای خود که ذیل نفوذ لابی‌های بین‌المللی صهیونیسم فعالیت دارد، با نادیده‌انگاشتن جنایات جنگی اسرائیل در غزه، در تلاش برای تعویض جای ظالم و مظلوم در افکار عمومی دنیا هستند.

# مقایسه‌های مجازی مشکلات حقیقی

چگونه شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شوند خود را با دیگران مقایسه کنیم؟

**گزارش**  
محمد بحرینی  
مترجم

اجتماعی به بخش مهمی از زندگی تبدیل شده است. شبکه‌های اجتماعی همیشه منفی نیستند. استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند مزایای مختلفی داشته

باشد، مثل فعالیت‌های گروهی که منجر به افزایش آگاهی ما می‌شود؛ یا ارتباط با افراد دیگر و پیدا کردن حمایت‌های اجتماعی. با این حال، استفاده از

شبکه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به برخی عادات شود که برای سلامت روان شما مضر است، از جمله مقایسه خود با دیگران.

بسیاری از مطالعات در مورد ارتباط مقایسه در شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان نشان می‌دهد: تعاملات منفی و مقایسه با دیگران در شبکه‌های اجتماعی باعث افزایش افسردگی و اضطراب است. در مقابل، تعاملات مثبت و حمایت اجتماعی از طریق شبکه‌های اجتماعی باعث کاهش افسردگی و اضطراب است.

در یک تحقیق مشخص شد ۸۷ درصد از زنان و ۶۵ درصد از مردان



۲۳۰ دانشجو به‌دست آمده است. مقایسه گاهی به‌صورت ضمنی انجام می‌شود و ممکن است خودمان متوجه آن نباشیم. مقایسه باعث می‌شود نسبت به خود احساس ناراحتی کنید، همچنین موجب کاهش احساس اطمینان در روابط و شغل‌تان شود. اگر هر یک از اینها برایتان آشنا به‌نظر می‌رسد، شما تنها نیستید. نگران نباشید چون راه‌هایی برای کاهش تأثیر مقایسه در شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان شما وجود دارد؛ راه‌هایی که می‌تواند به شما کمک کند از مقایسه خود با دیگران در شبکه‌های اجتماعی جلوگیری کنید:

۱. زمانی را برای آفلاین بودن تعیین کنید یا در روز ۳۰ دقیقه کمتر از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنید.
۲. صفحاتی که خود را با آنها مقایسه می‌کنید را آنفالو کنید.
۳. به‌خود یادآوری کنید که «دیگران تمام زندگی من را نمی‌بینند» و «من تمام زندگی آنها را نمی‌بینم».
۴. به فعالیت‌هایی که اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد بپردازید.
۵. به‌خود یادآوری کنید که همه ما زندگی و تجربیات مختلف و نقاط قوت و ضعف متفاوتی داریم.
۶. اوقات خود را با افرادی بگذرانید که به شما احساس خوبی می‌دهند.
۷. با یک روانشناس معتبر مشورت کنید.

منبع: [www.betterhelp.com](http://www.betterhelp.com)



**اصلاحیه آگهی مزایده عمومی شماره ۱۴۰۲/۵۲**  
شماره ۱۴۰۲/۵۲ شهر داری منطقه ۷  
مندرج در صفحه ۱۴ روزنامه همشهری مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۹، مبلغ سپرده شرکت در مزایده ۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال صحیح می‌باشد.  
روابط عمومی شهرداری منطقه ۷

**آگهی مناقصه عمومی شماره: ۱۴۰۲/۳۵ کد آگهی: اط ۵۰۵/م نوبت اول**  
شهرداری منطقه ۱۹ در نظر دارد عملیات عمرانی مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	شرح عملیات	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت انجام خدمات (ماه)	میزان مبلغ سپرده (ریال) (نقدی و یا ضمانتنامه معتبر بانکی)	رتبه	وضعیت اعتباری
						تقدی / غیر تقدی
۱	عملیات تراش و روکش مکانیزه آسفالت در سطح منطقه ۱۹	۴۹,۹۹۱,۸۷۸,۱۵۰	۱۲ ماه	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ راه و ترابری	۷۰٪ / ۳۰٪
۲	عملیات تراش و روکش مکانیزه آسفالت بلوار شقایق	۴۹,۹۹۱,۸۷۸,۱۵۰	۱۲ ماه	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ راه و ترابری	۷۰٪ / ۳۰٪
۳	عملیات احداث پیاده راه خیابان نیایش	۶۳,۵۲۵,۴۹۱,۱۹۹	۱۲ ماه	۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ساختمان یا راه و ترابری	۷۰٪ / ۳۰٪
۴	عملیات مرمت و بازسازی دریاچه بوستان شهیدکازمی	۲۹,۵۳۷,۴۱۰,۴۳۵	۱۲ ماه	۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ساختمان یا راه و ترابری	۷۰٪ / ۳۰٪
۵	عملیات احداث جاده روستایی دانگه	۱۵,۳۲۱,۰۸۳,۶۹۷	۱۲ ماه	۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ساختمان یا راه و ترابری	۷۰٪ / ۳۰٪
۶	عملیات احداث جاده امامزاده برادران	۲۹,۲۷۸,۶۲۱,۲۹۶	۱۲ ماه	۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ساختمان یا راه و ترابری	۷۰٪ / ۳۰٪

**الف) مدت انجام خدمات:** به شرح جدول فوق  
**ب) محل ارائه خدمات:** به شرح جدول فوق  
**ج) شرایط مناقصه:**

- ارائه گواهینامه (رتبه) معتبر دارای ظرفیت آزاد در رشته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور (حداقل ۵) جهت ردیف‌های ۱ و ۲ الزامی می‌باشد.
- ارائه گواهینامه (رتبه) معتبر دارای ظرفیت آزاد در رشته راه و ترابری یا ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور (حداقل ۵) جهت ردیف‌های ۳ و ۴ و ۵ و ۶ الزامی می‌باشد.
- ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران در حوزه معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران جهت کلیه ردیف‌ها الزامی می‌باشد.
- ارائه تصویر گواهینامه موقت یا گواهینامه صلاحیت ایمنی پیمانکاران صادره از اداره کل تعاون، کار و امور اجتماعی که در یکی از دفاتر اسناد رسمی برابر با اصل شده‌اند، جهت کلیه ردیف‌ها الزامی می‌باشد.
- ثبت نام شرکت کنندگان در سامانه ثنا و ارائه گواهی دارا بودن سامانه ثنا جهت کلیه ردیف‌ها الزامی می‌باشد.
- د) محل دریافت اسناد قبول پیشنهادات:** خانه‌آباد نو، بلوار میلاد، شهرداری منطقه ۱۹، طبقه سوم، اداره قراردادها.
- ذ) میزان سپرده نقدی و شماره حساب:** به صورت نقدی و به حساب شماره ۱۰۰۴۵۵۴۵۱۴ شهرداری منطقه ۱۹ نزد بانک شهر شعبه شهید احمد کاظمی و یا ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر قابل تمدید از بانک‌های استان تهران در وجه شهرداری تهران (شهرداری منطقه ۱۹) به شرح جدول فوق
- ز) مهلت ارائه اسناد:** ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد که شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ، توسط دارندگان حق امضاء مجاز (برابر آخرین تغییرات روزنامه رسمی) مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند. ضمناً هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد. همچنین کلیه پیمانکاران شرکت کننده در مناقصه ملزم به ثبت نام در سایت شهرداری تهران (سامانه تامین‌کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت <http://providers.tehran.ir>) و تکمیل اطلاعات درخواستی می‌باشند. تعهد به اجرای ضوابط زیست محیطی و HSE پیمانکاران، ایمنی و سلامت و کیفیت از الزامات پروژه‌ها و خدمات می‌باشد. متقاضیان موظفند قبل از مراجعه به واحد امور قراردادهای جهت گرفتن اسناد، به واحد HSE منطقه واقع در دولتخواه شمالی، خیابان برادران شکر، کوچه چهاردهم، ساختمان معاونت خدمات شهری منطقه ۱۹، طبقه دوم مراجعه و ضمن ارائه مستندات مربوطه، ارزیابی اولیه انجام گردد.

ضمناً « اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی [business.tehran.ir](http://business.tehran.ir) قابل رویت و دریافت می‌باشد.»

**روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹**

**آگهی مزایده**  
شرکتی در کرمان در نظر دارد خاک سرباره آلومینیومی خود را از طریق مزایده به فروش برساند.  
لذا از کسانی که تمایل به شرکت در مزایده را دارند دعوت می‌شود حداکثر ۱۰ روز پس از چاپ آگهی با واحد فروش این شرکت جهت دریافت فرم مزایده تماس حاصل نمایند.  
تلفن تماس: ۰۲۱-۲۶۲۰۱۵۵۲  
داخلی ۱۷۹-۰۳۴-۳۳۳۸۶۰۷۸

**توضیح و تصحیح**  
در آگهی فروش ملک شرکت سهامی شیشه قزوین (عام) از طریق مزایده عمومی که در تاریخ‌های ۱۴۰۲/۸/۷ و ۱۴۰۲/۸/۸ در روزنامه همشهری به شماره‌های ۸۹۲۵ و ۸۹۲۶ چاپ شده، قیمت پایه به مبلغ ۳۳۰,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ تومان (سیصد و سی میلیارد و دو بیست میلیون تومان) می‌باشد که بدین وسیله ضمن پوزش اصلاح می‌گردد.  
**هیئت مدیره شرکت سهامی شیشه قزوین (عام)**

**رواخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای**  
شماره ۱۴۰۲/۲۴  
**سازمان بهشت زهرا (س)** در نظر دارد خرید لوازم مصرفی ذیل را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به شماره ۲۰۰۲۱۰۲۵۸۴۰۰۰۲۵ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به افراد واجد شرایط به شرح زیر واگذار می‌نماید.

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد	شرایط متقاضی
۱	خرید لوازم مصرفی جهت نگهداری شبکه آب، برق و تاسیسات	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴ ماه	- اشخاص حقوقی یا اسانسانه مرتبط با موضوع مناقصه (تولیدکننده مرتبط یا شرکت بازرگانی) - دارای برگه ثبت نام فروشندهگان در سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمات شهرداری تهران - اشخاص حقیقی دارای پروانه کسب مرتبط

- ۱- متقاضیان محترم می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۸ لغایت ۱۴۰۲/۰۸/۱۴ تا ساعت ۱۹ به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس <https://www.setadiran.ir/setad/cms> مراجعه نموده و نسبت به اخذ مدارک مناقصه اقدام نمایند.
- ۲- متقاضی موظف است تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۵ نسبت به بازگذاری کلیه اسناد مناقصه در سه پاکت « الف ، ب ، ج » در سامانه ستاد اقدام نمایند.
- ۳- متقاضی موظف است در روز بازگشایی پاکت، ساعت ۹ صبح مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۷، اصل ضمانتنامه بانکی یا فیش واریزی را به امور قراردادهای سازمان به آدرس: « تهران، جاده قدیم تهران - قه، سازمان بهشت زهرا (س) ساختمان اداری شماره یک» تحویل نمایند.
- ۴- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

**روابط عمومی سازمان بهشت زهرا (س)**  
**WWW.beheshtezahra.ir**