

### رده سنی اینفلوئنسرها چقدر است؟



درحال حاضر اینستاگرام با ۴۶ میلیون کاربر، محبوب‌ترین پلتفرم رسانه‌های اجتماعی در میان مردم ایران است و تعداد اینفلوئنسرهای فعال در زمینه‌های مختلف نیز در این پلتفرم بیشتر است. طبق آمارهایی که از بررسی صفحات ۲۰۰ اینفلوئنسر فعال در اینستاگرام به‌دست‌آمده ۴۳/۵درصد از این تعداد متولد دهه ۶۰ و ۴۱/۵درصد متولد دهه ۷۰ هستند. دهه هشتادی‌ها و متولدین دهه ۵۰ هرکدام با ۶/۵درصد جایگاه سوم را در میان این تعداد اینفلوئنسر بررسی‌شده دارند. از این رو اینستاگرام را می‌توان پلتفرم مورد علاقه دهه شصتی‌ها و دهه هفتادی‌ها دانست. از میان این تعداد اینفلوئنسر بررسی‌شده ۴۲درصد لایف‌استایل بلاگر بوده که در زمینه موضوعات روزمره تولیدمحتوا می‌کنند. ۲۶/۵درصد از این اینفلوئنسرها کم‌دین مجازی (واینبر) هستند. تولیدکنندگان محتوا با ۱۲درصد جایگاه سوم را در میان اینفلوئنسرها دارند و بعد از آن بیوتی بلاگرها با ۸درصد و فودبلاگرها با ۶درصد به ترتیب در جایگاه‌های بعدی این نمودار قرار می‌گیرند.

بر اساس این بررسی، لایف‌استایل بلاگرها با ارائه موضوعات روزمره و نمایش گوشه و کنار زندگی شخصی خود، محبوبیت بیشتری در میان کاربران اینستاگرام دارند. واینبرها نیز به دلیل تولید محتوای طنز، سرگرم‌کننده و جذاب توجه مخاطبان بیشتری را به صفحات خود جلب کرده‌اند. تولیدکنندگان محتوا با ویدئوهای جالب در زمینه‌های مختلف تخصصی مورد توجه کاربران قرار گرفته‌اند. بیوتی بلاگرها با معرفی لوازم آرایشی و بهداشتی و آموزش خودآرایی و فودبلاگرها با معرفی و آموزش در زمینه موضوعات تخصصی حیطه خود جذابیت زیادی برای کاربران اینستاگرامی خود دارند.

آیا تابه حال بعد از یک روز کاری طولانی از نظر فیزیکی احساس خستگی و فرسودگی کرده‌اید؟ دانشمندان دریافته‌اند که دلیل بروز چنین حسی می‌تواند ناشی از تجمع یک ماده شیمیایی سمی در مغز پس از انجام فعالیت‌های ذهنی طولانی باشد. نشستن و فکر کردن به مدت چند ساعت باعث می‌شود فرد احساس فرسودگی کند. محققان دریافته‌ند خستگی علامتی است که انسان را مجبور به توقف کاری می‌کند تا یکپارچگی عملکرد

### تاثیر سخت فکر کردن بر مغز

## نمایش زندگی مقابل دوربین

### بلاگرهای اینستاگرامی شاید در خوشبختی نمایشی خود مقابل دوربین موفق باشند اما در زندگی شخصی شکست‌های عمیقی را تجربه می‌کنند

سه دویک ... حرکت! با زدن دکمه ضبط

دوربین فیلمبرداری سناریو آغاز می‌شود. البته این بار نه برای ساخت یک فیلم علمی‌یا آموزشی، بلکه برای به‌رخ‌کشیدن دسته‌گل چندمیلونی و سرویس طلایی که طبق هماهنگی‌های قبلی قرار است مرد خانه، همسرش را با آن سورپرایز

و این خوشبختی ظاهری را در چشم صدها هزار نفری که جذب زرق و برق زندگی نمایشی آنها شده‌اند، کند!

این روزها اینستاگرام به‌عنوان برطرف‌رادرترین رسانه اجتماعی در میان ایرانیان به جولانگاهی برای نمایش خانه‌های مجلل با وسایل لوکس، تفریحات متنوع، انواع کلاس‌های آموزشی و وعده‌های غذایی گران‌قیمت افرادی تبدیل شده که پیش از ظهور این اپلیکیشن یک زندگی عادی و ساده مثل اکثریت جامعه داشتند اما هرچه تعداد دنبال‌کنندگان آنها بالا رفت و جیب‌هایشان پرپرول‌تر شد، نمایش آنها در این فضا نیز قوت گرفت.

#### بیرون از کادر مربعی ویدئوهای روزمرگی اینستاگرامی چه می‌گذرد؟

هرچند این روزها در میان بلاگرها و اینفلوئنسرهارقاب‌ت بر سر داشتن امکانات بیشتر و خوشبخت‌تر بودن است اما سیر زندگی نمایشی این افراد نشان می‌دهد واقعیت با آنچه این بلاگرها با مخاطبان خود به اشتراک می‌گذارند متفاوت است و این نشان می‌دهد وضعیت زندگی این افراد با آنچه مقابل دوربین نمایش می‌دهند سناریویی بسیار متفاوت دارد. اما علت این مسأله چیست؟

دکتر نجمه‌سادات مشهدی، روان‌شناس و مشاوره خانواده در گفت‌وگو با جام‌جم این‌گونه رفتارها را ناشی از اختلال شخصیت

مغز حفظ‌شود. از طرفی محققان گزارش دادند که به‌نظر می‌رسد تلاش ذهنی در بسیاری از موقعیت‌ها با احساسات ناخوشایند مرتبط است. نتایج آنان نشان می‌دهد که هرچه تلاش ذهنی فرد بیشتر باشد، احساساتی مانند ناامیدی، تحریک‌پذیری، استرس یا آزار را بیشتر تجربه می‌کند. آنها دریافته‌ند که ارتباط بین تلاش ذهنی و احساسات ناخوشایند در مناطق مختلف متفاوت است و در کشورهای آسیایی نسبت به اروپا یا آمریکای

می‌دهند و علاقه زیادی به جلب توجه دارند و در این مسیر حقیقت خود را نیز فراموش می‌کنند. وی می‌افزاید: برخی افراد عادی هم از این ویژگی برخوردارند، یعنی بین واقعیت زندگی آنها و پوسته بیرونی آن تفاوت وجود دارد و این افراد یک نقاب مقابل صورت خود می‌گیرند. اگر این نقاب با چهره اصلی فرد هماهنگی نداشته باشد باعث اختلال می‌شود اما اگر متفاوت نباشد فرد عادی است.

#### حقیقت فراموش‌شده!

بسیاری از افرادی که تا دیروز یک زندگی ساده و معمولی داشتند اما به لطف صفحه اینستاگرام‌شان و پول‌های هنگفتی که از تبلیغات به جیب می‌زنند، حالا در دهه افراد مرفه جامعه زندگی می‌کنند، هیچ تمایلی

شمالی، این میزان کمتر مشخص است. در نهایت این سؤال مطرح می‌شود که آیا راهی برای دور زدن محدودیت توانایی مغز برای زیاد فکر کردن وجود دارد؟ پاسخ دانشمندان منفی است. درحالی‌که هیچ راهی برای دور زدن این محدودیت برای تفکر ما وجود ندارد، با این حال محققان توصیه می‌کنند که از تصمیم‌گیری‌های مهم هنگام خستگی خودداری کنیم. از نظر آنها هنوز هم بهترین راه حل، استراحت و خوابیدن است.

برای مرور زندگی و حقیقت واقعی خود ندارند و در مواردی درصد حذف آن هستند. این روان‌شناس علت را موقعیت‌های شغلی این افراد می‌داند. وی می‌گوید: بخشی از شخصیت انسان براساس شغل آن شکل می‌گیرد، به همین دلیل این افراد آن‌قدر در موقعیت‌های مختلف قرار گرفته‌اند که حقیقت خود را فراموش کرده‌اند و حالا در قالب‌ها و نقش‌های مختلف زندگی می‌کنند.

#### حسرت یک زندگی راحت

ماجرای زندگی نمایشی بلاگرها از جایی آسیب‌زا می‌شود که این افراد باعث آه و حسرت کسانی می‌شوند که در حال جنگ برای آرزوهایشان در یک زندگی معمولی هستند. مشکلی که به گفته مشهدی، متأسفانه درحال حاضر بسیاری از جوانان ما با آن مواجه هستند و باطن زندگی خود را با ظاهر زندگی این افراد مقایسه و فکر می‌کنند آنچه این افراد نمایش می‌دهند واقعیت است درحالی‌که بسیاری از این افراد زندگی‌های موققی ندارند و از وضعیت فعلی‌شان نیز ناراضی هستند، چراکه می‌دانند که حقیقت‌شان چیست و به خودشان دروغ می‌گویند.

وی می‌افزاید: این افراد به مرحله‌ای می‌رسند که روح و روان‌شان به شدت آسیب می‌بیند و از فعلیت خود به‌هیچ‌عنوان رضایت ندارند، چون حقیقتا زندگی نمی‌کنند و لذت‌های آنها زودگذر است و از آنجا که قالب و اصل خودشان نیستند یک روزی صدای درون‌شان بلند می‌شود و تازه می‌خواهند حقیقت خود را پیدا کنند درحالی‌که خود را گم کرده‌اند.

#### برش

### آرامشی که به آسایش رنگ باخت

این مشاور خانواده معتقد است که بسیاری از این افراد که آسایش‌شان را به نمایش می‌گذارند، آرامش‌شان را باخته‌اند. وی در این باره می‌گوید: لذت واقعی یک حس درونی و مربوط به درون انسان است و اهداف مادی همچون سربای هستند که فرد به محض رسیدن به آن ذوق و اشتیاقش را از دست می‌دهد. به همین دلیل افراد باید حقیقت درونی را بشناسند، چراکه این مقایسه‌گری به دلیل این است که فرد اندازه و عیار خود را نمی‌داند. اگر فرد اندازه خود را بداند خودش را با کسی مقایسه می‌کند که کامل است نه با فردی که عیاری ندارد و خودش درگیر اختلالات مختلف است و در واقعیت زندگی و روابط مطلوبی ندارد.

در حرحال باید دانست که یک بلاگر تأثیر ذهنی و روانی زیادی بر مردم می‌گذارد؛ به‌طوری‌که فعالیت‌هایش دنبال‌کنندگان بسیاری دارد و چنان عمل می‌کند که هر رفتار و گفتار وی مردم را نیز ترغیب، تحریک و تمایل به هدف بلاگر کرده و مردم را تحت تأثیر قرار می‌دهد، لذا لازم است تا یک نظارت و تمهیدات جدی برای مدیریت محتوای منتشرشده از سوی این افراد اعمال شود.

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
															۱
															۲
															۳
															۴
															۵
															۶
															۷
															۸
															۹
															۱۰
															۱۱
															۱۲
															۱۳
															۱۴
															۱۵

**عمودی:** ۱) نوازنده - فولاد خدزنگ -

محتنی (۲) ستم چپ - خوشبوکننده شیرینی - آقابنوس آتانتیک (۳) چهارمین پادشاه کیانی - هدایت‌کننده (۴) برف آذری - پناهگاه - رنگین‌کمان (۵) فرضیه علمی به اثبات نرسیده - آفرود ه‌های شیرینی - کار ناتمام (۶) دشمن سرسخت

- کاملا سوخته - حمله برنده (۷) حلقه بین پیچ و مهره - نوشته حاشیه سند - نام مجنون (۸) آرزوها- فاش شده - مسیریک جرم آسمانی (۹) خواب اب‌دی - چهارپا - شجاع (۱۰) هر قدیمی می‌سوزاندد تا محیط خوشبو شود - اختلاف و تفاوت - چاشنی

#### حل جدول عادی ۶۷۸۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۱۶
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۳۱
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۴۶
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۶۱
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۷۶
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۹۱
۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰	۱۰۶
۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵	۱۲۱

#### حل جدول ویژه ۶۷۸۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۱۶
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۳۱
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۴۶
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۶۱
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۷۶
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۹۱
۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰	۱۰۶
۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵	۱۲۱

سفره (۴) قرن-متوسل شدن- مناسب کردن (۱۲) ماهر- شور- بین حنجره و ریه (۱۳) پختی از لباس- تاله کردن (۱۴) باور- میعادگاه حافظ- میمنت (۱۵) ضربه جسم دیگر(۱۶) ضمیمه- از انواع خطوط شش‌گانه اسلامی ایرانی- قبض رسید(۱۷) مظهر سیکی- مشهورترین رمان جین اوستین، بانوی نویسنده انگلیسی- خودآری (۲) سجده‌کننده- عالم وهم و خیال- بی‌ریا (۳) بی‌کسی- عرصه (۴) مدح- استعداد- موفق در انجام کاری (۵) زبانی از خانواده زبان‌های هندواروپایی- کباب معروف همدان- نفی عرب (۶) نشانه بیماری- قند جوانه‌جو- ستاگران (۷) باعث موجب- خواهان- از القای فارسی (۸) تمدن مکزیک- فرنگ- داسستانی بلند از هاروکی مورا کامی، نویسنده ژاپنی (۹) بزرگ‌ترین سازمان جهانی- پیشی‌گرفتن - به یک‌دیگر ساییده شده (۱۰) صمیمی - همراهی- درخت انگور (۱۱) مغز سر- آخرین خلیفه عباسی- تنظیم کلی‌موتور بادستگاه الکترونیکی (۱۲) دودمان- عقیده - رغبت (۱۳) پیشینیان- نوعی شیرینی کاکائویی (۱۴) نفرین- جزیره بزرگ ایتالیا - هر بخش از مسابقه بوکس (۱۵) دهان - دی‌اکسیدکربن منجمد - گیاهی با دانه‌های ریزو لپ‌دار.

#### حل جدول ویژه ۶۷۸۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۱۶
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۳۱
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۴۶
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۶۱
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۷۶
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۹۱
۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰	۱۰۶
۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵	۱۲۱



### آگهی مناقصه عمومی دومرحله‌ای همزمان با ارزیابی کیفی (نوبت دوم)

شماره فراخوان در سامانه ستاد	شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	تاریخ بازگشایی پاکات الف و ب
۱۴۰۳۰۲۴	۱۴۰۳/۰۵۲۲۱۰۰۰۲۴	خرید کنتور تکفاز هوشمند فهام ۱	۱۸,۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۳/۰۶/۲۵ ساعت ۸:۳۰
۱- شرایط لازم: رعایت استانداردها، معیارها و الزامات فنی، مدارک و مستندات مربوطه طبق شرایط مندرج در اسناد مناقصه				
۲- مهلت خرید و محل دریافت اسناد مناقصه: متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۱ لغایت ۱۴۰۳/۰۵/۲۵ یا مراجعه به درگاه <a href="http://www.setadiran.ir">www.setadiran.ir</a> نسبت به خرید و دانلود اسناد اقدام نمایند.				
۳- مهلت تضمین شرکت در مناقصه: به شرح مندرج در اسناد مناقصه و جدول فوق می‌باشد که متقاضی‌گران بایستی سپرده مذکور را به‌صورت ضمانتنامه بانکی یا فیش بانکی واریزی به حساب شماره ۰۱۵۲۰۱۵۲۰۱۰ نزد بانک صادرات شعبه چهارراه طالقانی کرج و یا چک بانکی تضمینی و یا ضبط از حساب مطالبات تأیید شده مناقصه‌گر نزد مناقصه‌گزار ارائه نمایند.				

۴- مهلت و محل تحویل پیشنه‌ات (پاکت الف) و بازگشایی اسناد در سامانه ستاد: تا ساعات ۱۲ تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۹ دبیرخانه امور تدارکات واقع در کرج، بلوار طالقانی شمالی، بالاتر از پل آزادگان، ابتدای بلوار امام رضا (ع)، طبقه دوم، کدپستی ۳۱۴۹۶۸۲۱۱۴ ۵- بازگشایی پاکات ارزیابی کیفی: ساعت ۱۰:۳۰ صبح تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۱ ۶- زمان اعتبار پیشنهاد قیمت مناقصه‌گران: از تاریخ تحویل پیشنهاد به‌مدت ۳ ماه «بدیهی است به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و یا پیشنهادهاتی که پس از مهلت مقرر در این فراخوان اصل می‌گردند، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد. سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است. هزینه آگهی و کارمزد سامانه ستاد بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

**روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان البرز**

### فراخوان شناسایی پیمانکار (تهیه فهرست بلند)

**شهرک مهدیه حوزه علمیه قم** در نظر دارد نسبت به شناسایی پیمانکاران فعال در زمینه «احداث ساختمان مسکونی» و پیمانکاران فعال در زمینه «آماده‌سازی و محوطه‌سازی» در شهرک مهدیه اقدام نماید.

لذا بدینوسیله از کلیه شرکت‌های پیمانکاری تشخیص صلاحیت و رتبه‌بندی شده توسط سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور دعوت می‌شود تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۳۱ تقاضای کتبی خود را به انضمام تصویر مدارک زیر به دبیر خانه شهرک مهدیه ارسال نمایند.

**مدارک مورد نیاز عبارت است از:**

- اساسنامه شرکت، آگهی تأسیس و آگهی آخرین تغییرات (چاپ در روزنامه رسمی)
- سوابق کاری شرکت در زمینه پروژه‌های مربوط به «احداث ساختمان مسکونی» یا «آماده‌سازی و محوطه‌سازی» و یا سوابق کاری در هر دو زمینه
- تأییدیه‌ها، تقدیرنامه‌ها، رضایتنامه‌ها از کارفرما یا ن قبلی
- رزومه شرکت (شامل معرفی مدیران و کارشناسان و پرسنل کلیدی شرکت، ساختار سازمانی شرکت و...)
- تصویر گواهینامه رتبه‌بندی معتبر و فعال از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی

لازم به ذکر می‌باشد که ارائه مدارک فوق هیچگونه حقی را جهت متقاضیان ایجاد نخواهد کرد.

**آدرس:** قم، بلوار امین، بلوار الغدیر، شهرک مهدیه حوزه علمیه قم، کدپستی ۳۷۱۶۱۵۱۶۷، صندوق پستی ۳۷۴۴-۳۷۱۸۵

**تلفن:** ۰۸-۳۲