

پشت پرده واقیت محتواهای مجازی

با جست وجویی ساده در صفحات اینستاگرام و یوتیوب تعداد زیادی محتوا درباره تجربیات مهاجران ایرانی خواهید یافت. مهاجرانی که با برشمردن کمبودهای کشور مقصد، طرز تفکر اشتباهی که پیش از مهاجرت داشتند را به کاربران گوشزد می کنند و افرادی که قصد مهاجرت دارند را به ارتقای آگاهی در این زمینه و انصراف از مهاجرت تشویق می کنند. نکته جالب، کامنت هایی است که زیر این پست ها گذاشته می شود و نشان می دهد، بسیاری از افراد، حاضر به پذیرش این واقعیت ها نیستند و با توهمین و ناسزا این قبیل محتواها را یک دروغ سیاسی برداشت می کنند. البته ممکن است برخی شرایط برای یک نفر موجب پشیمانی از مهاجرت شود ولی همان شرایط برای شخص دیگر مشکل خاصی ایجاد نکنند، ولی معمولا آنچه که بیشتر مهاجران از رضایت خود در صفحات مجازی بارگذاری می کنند، مربوط به روزهای اول مهاجرت است که همه چیز بسیار ایده آل و مطابق قانون است و هیچکس در روزهای اول مهاجرت پشیمان نیست. تجربه نشان داده زندگی واقعی، یک سال پس از مهاجرت شروع می شود. معمولا در اقتصادهای پیشرفته غربی، هیچ گونه خدمات رایگان یارانه ای یا دولتی وجود ندارد. برای استفاده از هر خدمتی باید هزینه آن پرداخت شود. مالیات های متنوعی وجود دارد و هزینه سوخت، انرژی و سایر موارد نیز باید به صورت کامل و غیردولتی پرداخت شود. تورم در این کشورها پایین است، ولی این به معنای مرفه و ثروتمند بودن نیست، چون باید برای هر خدمتی پول بپردازید.



طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۸۰

جدول عادی

افتی: (۱) کتابی تألیف دکتر میرجلال الدین کزازی – خود خوانی (۲) قسمتی از یا شب چله - درست و حسابی (۳) راهایی از تعلقات دنیوی – نیروبخش -منفصل (۴) کلیدی در موسیقی - شهر مقبره گوهرشاد - بینی - شهری در جنوب فرانسه (۵) میوه شب -لدا - گریز - از فون مخص کشتی آزاد (۶) آسان - کابوس - مرده (۷) آتش - غیرقابل تجزیه - چیره دست (۸) مقابل - مهم ترین بخش چرخشی موتور خودرو - تمرکز حواس (۹) اکسندکاری - پروردگار ما - شرط دوستی (۱۰) رئیس نقالان و معرکه گران در دوره صفوی - تابناک - زندان (۱۱) سرمشق - به بارچه می زنند تا برق شود - بخش هالی انتهای ناخن (۱۲) نیمه دیوانه - شیون - تلاوت کننده قرآن - همگی (۱۳) پدر آذری - دل انگیز - مراسم روز بعد از عروسی (۱۴) از مرکبات - موضوع - تله (۱۵) دارای تقدس - آرایه ای از عناصر شیمیایی که توسط مندلیف ابداع شد.

عمودی: (۱) نمازی که به تنهایی خوانده شود - بخشی از انگشتان - خدمتگزار (۲) مناجات - خلافت کار (۳) از گناهان کبیره - از فرشتگان مقرب الاهی - گندم آسیاب شده (۴) منکر وجود خدا - میوه ترش شده و فاسد - (۵) غیر از مورد قبلی - بهار عرب - ضروری (۶) رشته هایی از پوست گیاه - تندرست - به رسوم (۷) دست عرب - پرورش - بهره مند و کامیاب (۸) اهلی - مطیع - نامه رسمی دادگاه جهت ابلاغ به اشخاص - بی عرضه (۹) نیرو، توان - چالاک - زانو تروسان (۱۰) اخترشناسی - قوس - گزارش (۱۱) برگشتن - آفریده - شدگان

حل جدول عادی ۶۸۷۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵

رهن دهنده (۱۲) ماهی کنسروی - شهر مدفن اوبورجان بیرونی در افغانستان - غیرت (۱۳) درخت کریسمس - از تیم های فوتبال اسپانیا آب دهان (۱۴) پر کردن فاصله بین اجزای یک ساختمان - ضمیمه کتاب و ادبیات روزنامه جام جم (۱۵) شرط بندی - خمیده - از اقلیت های مذهبی.

جدول ویژه

افتی: (۱) مشکل و گرفتاری سخت و لاینحل - سرباز روس تزاری (۲) از طوایف قشقایی

حل جدول ویژه ۶۸۷۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵

این روزها تقریبا همه کودکان زیر ۱۲ سال کاربر اینترنت هستند. از آنجا که این کودکان بیشتر وقت خود را به صورت آنلاین می گذرانند خطرات سایبری که آنها با آن روبه رو هستند نیز افزایش یافته است. بر همین اساس، BCG موسسه مطالعاتی مشورتی بوستون در مطالعاتی به بررسی آسیب پذیری آنلاین کودکان در مناطق مختلف پرداخته است و آن را بایک نظرسنجی جهانی از ۴۱ و والدین و کودکان تقویت کرد.

۷۵ درصد کاربران کودک فضای مجازی در معرض تهدید

بر اساس داده های نظرسنجی این گزارش، تصویر گسترده تری از میزان خطرات فضای مجازی برای کودکان در حال مشاهده است - و طرحی برای تبدیل قلمرو آنلاین به مکانی امن تر برای کودکان در حال ظهور است. نتایج نظرسنجی نشان می دهد ۹۳ درصد از کودکان ۸ تا ۱۷ ساله در اینترنت هستند. قابل توجه است که تقریبا از هر چهار پاسخ دهنده، سه نفر گفتند که حداقل یک تهدید سایبری را تجربه کرده اند. تنها حدود ۴۰ درصد از

سراب خوشبختی آن سوی آب

بسیاری از افراد که با تصور رسیدن به سرزمین آرزوهای شان به دنبال مهاجرت هستند

بعد از مدتی با مشکلات متعددی مواجه می شوند

لر و م مشاوره روانشناسی پیش از مهاجرت

مهاجرت یک تصمیم مانند سایر تصمیمات برای رسیدن به اهداف است. مثلا تصمیم به ازدواج، برای ایجاد رابطه عاطفی پایدار، تشکیل خانواده ای منسجم و باضابطه است. در عین این که محدودیت هایی هم در زندگی ایجاد می کند. مهاجرت به یک کشور پیشرفته تر هم به همین شیوه است. تکنولوژی بالا و حقوق مدنی پیشرفته تر از فواید آن است اما یکسری محدودیت ها و چالش هایی هم در قوانین آن کشور ممکن است با روحیات هر فردی سازگار نباشد. بنابراین کسی که می خواهد مهاجرت کند اگر تیب شخصیتی و مسائل درون روانی اش، قراردادی باشد، احتمالا مهاجرت موفقیت آمیزی نخواهد داشت. اما اگر تیبی متحول یا جست و جوگر داشته باشد، می تواند موفق شود. در این خصوص مشاوره های روانشناسی پیش از مهاجرت برای خودشناسی فردی می تواند بسیار کمک کننده باشد.

تاب آور نباشید، باختید

افرادی که قصد مهاجرت دارند باید تاب آوری یا همان انعطاف پذیری روانی بالایی داشته باشند. افراد فاقد انعطاف پذیری روانی، علی رغم مهیا بودن تمامی شرایط مهاجرت در مواجهه با کوچکترین چالش هادر کشور مقصد دچار مشکلات فراوانی خواهند شد. کسانی که به دلیل نداشتن اشراف به روحیات و روان خود در مواجهه با چالش ها شکست می خورند، طرز تفکر غلطی نسبت به مهاجرت داشته اند و واقع بینانه بر اساس اطلاع و آگاهی به مهاجرت فکر نکرده بودند. اغلب این افراد معمولایکی از اطرافیان و آشنایان که با مهاجرت به موفقیت هایی دست یافته بود را شاخص انتخاب خود برای مهاجرت قرار می دهند، در حالی که نمی دانند آن فرد برای دستیابی به موفقیت، در مهاجرت خود

والدین گفتند که فرزندان شان در مورد محتوای نامناسبی که در فضای مجازی با آنها مواجه شده بودند ابراز نگرانی کرده اند. بیش از ۸۰ درصد کودکان گفتند که در آن شرایط برای کمک به والدین خود مراجعه نمی کنند. این نشان می دهد که ممکن است موانع خاصی وجود داشته باشد - مانند عدم اطمینان در مورد تهدید آنلاین یا احتمالات رس اصحبت کردن - کودکان را از گزارش تهدیدات سایبری باز می دارد.

و خوشی بدون هیچگونه تلاش، سختی و چالشی دست یافت، بسیار نادرست است. در این کشورها هم باید روزانه در ساعات طولانی و مستمر هم درس خواند و هم کار کرد.

فضای مجازی متهم است

محتوایی که در فضای مجازی توسط مبلغان، بلاگرها، اینفلوئنسرها و سلبریتی ها برای تشویق افراد به مهاجرت کشورهای مختلف ساخته می شود تا حدود زیادی توانسته بر روی تغییر سبک زندگی، تفکرات و تخیلات افراد در جهت استقبال از مهاجرت تاثیر گذار باشد. همچنین چشم و همچشمی در فضای مجازی شکل می گیرد. فضای مجازی با تصاویر همراه است و یک صحبت و گفت وگوی بدون تصویر نیست. این تصاویر ناخود آگاه تاثیرات را چند برابر می کنند. ذهن ما با دیدن تصاویر و ویدئوهایی از دنیای زیبای کشورهای مهاجرت پذیر چنین تحلیل می کند که موفقیت با مهاجرت، حتمی است اما این تصاویر این واقعیت را که مهاجرت یک نمای دیگری در پس زمینه دارد را به تصویر نمی کشند.

تشدید اختلالات روانی مهاجران

سختی مهاجرت و مسیرهای عجیب و غریب رسیدن به کشور مقصد می تواند فرد را دچار اختلالات روانی عمیق تری کند. فردی که در کشور خود در مراحل دچار افت و شکست می شود، ممکن است دچار نشانگان افسردگی شود. اما همین فرد پس از مهاجرت وقتی با چالش ها و قوانین سخت کشور مقصد آن هم به دور از خانواده مواجه می شود به دلیل انعطاف پذیری روانی پایین به شدت دچار دلنگی و مشکلات

و اختلالات روانی عمیق تر می شود.

این که برخی از افراد دچار اختلالات روانی مهاجرت را راهی برای التیام بیماری شان در نظر می گیرند، تصور بسیار نادرستی است. افراد افسرده و کسانی که دچار استرس، اضطراب و طرح واره های ناسازگار روانی، رفتاری و شخصیتی هستند اگر در کشور مبدا درمان نشوند باید در کشور مقصد درمان کنند. ممکن است چند ماه اول مهاجرت برای فرد مهاجر، لذیذتر باشد اما پس از مدتی به دلیل دوریابی با چالش های زیاد، مجدد نشانگان افسردگی بارخواهد گشت. جالب است بدانید بسیاری از افرادی که از نظر روانی درمان می شوند و بهبود می یابند از فکر مهاجرت خارج شده و از سایر راه های دیگر برای ادامه زندگی استفاده می کنند.

با چه مشکلات و چالش هایی دست و پنجه نرم کرده است.

نیاز به مهارت دارید

افرادی که تصور می کنند صرفا با مهاجرت، مشکلات شان رفع و به خواسته های دل شان می رسند سخت در اشتباهند. فردی که دارای مهارتی خاص، پشتکار، خودباوری و تلاش باشد در هر کشوری حتی کشور خود می تواند به موفقیت هایی دست یابد. اما فردی که مهارت و دستاورد خاص، رشد تحصیلی، پشتکار، اعتماد به نفس و... نداشته باشد و ضعیف باشد نمی تواند در یک کشور پیشرفته تر پذیرش موفق داشته باشد چرا که اغلب کشورهای پیشرفته به دنبال مهارتهایی هستند که بتوانند در جهت رشد و ارتقای دانش و علم کشورشان از آن فرد بهره روری کنند. این تصور و توهم که در کشورهای مهاجرت پذیر می توان به امکانات و اوقات مفرح

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مبلغ پایه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	زمان بازگشایی پاکات ارزشیابی کیفی
۱۴۰۳۰۸۸ ۲۰۰۳۰۵۲۲۱۰۰۰۰۸۸	انجام فعالیت های خدمات مشترکین در بخش های فروش انشعاب و انرژی، وصول مطالبات، تست، نصب و بهینه سازی لوازم اندازه گیری در ساو جیلاغ و نظیر آباد	۳۹۸,۷۷۵,۲۶۴,۴۸۴	۱۴,۰۶۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۳/۱۰/۱۱ ساعت ۸
۱۴۰۳۰۸۹ ۲۰۰۳۰۵۲۲۱۰۰۰۰۸۹	انجام فعالیت های خدمات مشترکین در بخش های فروش انشعاب و انرژی، وصول مطالبات، تست، نصب و بهینه سازی در مهرشهر و چهارباغ	۳۳۵,۰۴۸,۴۹۶,۴۲۳	۱۲,۱۵۲,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۳/۱۰/۱۱ ساعت ۸:۳۰
۱۴۰۳۰۹۰ ۲۰۰۳۰۰۵۲۲۱۰۰۰۰۹۰	انجام فعالیت های خدمات مشترکین در بخش های فروش انشعاب و انرژی، وصول مطالبات، تست، نصب و بهینه سازی در غرب شهرستان کرج	۳۱۹,۲۷۶,۱۰۹,۱۴۴	۱۱,۶۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۳/۱۰/۱۱ ساعت ۹
۱۴۰۳۰۹۱ ۲۰۰۳۰۵۲۲۱۰۰۰۰۹۰	انجام فعالیت های خدمات مشترکین در بخش های فروش انشعاب و انرژی، وصول مطالبات، تست، نصب و بهینه سازی در جنوب شهرستان کرج و اشتهارد	۳۱۳,۶۳۹,۶۲۵,۶۳۷	۱۱,۵۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۳/۱۰/۱۱ ساعت ۹:۳۰
۱۴۰۳۰۹۲ ۲۰۰۳۰۰۵۲۲۱۰۰۰۰۹۰	انجام فعالیت های خدمات مشترکین در بخش های فروش انشعاب و انرژی، وصول مطالبات، تست، نصب و بهینه سازی در شرق شهرستان کرج	۳۰۳,۱۶۴,۹۶۷,۲۲۱	۱۱,۱۹۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۳/۱۰/۱۱ ساعت ۱۰
۱۴۰۳۰۹۳ ۲۰۰۳۰۰۵۲۲۱۰۰۰۰۹۳	انجام فعالیت های خدمات مشترکین در بخش های فروش انشعاب و انرژی، وصول مطالبات، تست، نصب و بهینه سازی در شهرستان فردیس	۲۳۳,۱۰۷,۱۰۰,۵۰۱	۹,۰۹۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۳/۱۰/۱۱ ساعت ۱۰:۳۰

۷- مهلت و محل تحویل پاکت الف و بارگذاری پیشنهادات در سامانه ستاد: حداکثر تا ساعت ۱۵ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۰ پاکت الف را به دبیر امور تدارکات واقع در کرج، بلوار طالقانی شمالی، پل آزادگان، ابتدای بلوار امام رضا(ع)، امور تدارکات شرکت توزیع نیروی برق استان البرز تحویل و در خصوص بارگذاری سایر پاکت در سامانه ستاد اقدام نمایند.

۸- بازگشایی پاکات ارزشیابی کیفی: مطابق جدول بالا

۹- بازگشایی پاکات الف و ب و ج: پس از اعلام نتایج ارزشیابی کیفی متعاقبا اعلام می گردد.

۱۰- زمان اعتبار پیشنهادهای قیمت مناقصه گران: از تاریخ تحویل پیشنهاد به مدت ۳ ماه

بدیهی است به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و یا پیشنهادهای که پس از مهلت مقرر در این فراخوان واصل می گردند متعلقا تیب اثر داده نخواهد شد.

سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.

هزینه بایگهی و کارمزد سامانه ستاد بر عهده برنده مناقصه می باشد.

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان البرز

daneshpayam.agahi@gmail.com

۲۹۱۰۵۰۰۰

از زمان آگاهی های

جام جمه

– وزیرا (۱۲) بله ایتالیایی – ستاره – زیرک. عددی مفرد (۱۳) به دست آوردن – نیرنگ – دو خط که باهم در یک صفحه قرار نگیرند (۱۴) آرایش شده – نهایی – توفیق (۱۵) جنه، اندام – مقتلی – پروزن گلستان سعدی نوشته حسین کاشفی.

عمودی: (۱) زیبا و جذاب – تجملی – ساکنان (۲) قلمی دینی ساخته پل توماس اگرندسون با بازی دنیل دی لوئیس – دوره ای از زندگی زنان (۳) فرومایه – معادل فارسی اینترنت. ترس (۴) جانشین – بی رحم – نقش هنری (۵) قوم حضرت موسی (ع). نوعی نخل کهن ترین نمونه رخت اسلامی – عقاب

سیاه – سینه بند نکاوندو. هژگوشه زمین فوتبال (۷) جای یا محل – ورزشی گروهی (۸) یاری دهنده – باشگاه فوتبال اسپانیا – برگشتی گلو از غصه و ناراحتی (۹) طراح – سرشوی شیمیایی. سودای ناله (۱۰) چند نکته – شیر درنده – علم – شعبده (۱۱) تشفشانی در ایتالیا – بندری در هند – عنکبوت پشمالو (۱۲) قامت. لقب امام علی النقی (ع) – داستان بلند (۱۳) لباس رزم – گیاهی علفی و معطر با برگ های نازک – باطوار (۱۴) قلری برای ساخت نوک خود نویسن. اثر مشهور رز ساند. بانوی نویسنده فرانسوی (۱۵) خون ریز – قدرت. شهرستانی در استان اصفهان.