

روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب امتیاز: سازمان صداوسیما جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسؤول: مهدی عرفاتی ■ نخستین موسسه فرهنگی مطبوعاتی کشور دارای گواهینامه بین المللی ۱509001:2008

چهارشنبه ۷ اسفند ۱۳۹۸ | ۲۱ رجب ۱۴۴۱ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۶۱۰ | استان تهران و البرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان ها ۱۰۰۰ تومان | Wednesday - 2020 February 26

شایه ۳۵۱۷۳۵-ISSN ۳۶۳۷۰  
پایگاه اطلاع رسانی: [www.jamejamdaily.ir](http://www.jamejamdaily.ir)  
پست الکترونیکی: [info@jamejamdaily.ir](mailto:info@jamejamdaily.ir)

تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۳۹  
تلفن: ۰۲۱ - ۲۳۰۴۰۰۰ | دوزنگار تحریریه: ۲۲۲۶۹۲۵۲  
سازمان شهرستان ها: ۰۲۱ - ۴۵۸۹۷ | کد پستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳  
امور مشترکین: ۰۲۱ - ۴۴۲۶۹۴۰ | سازمان آگهی ها: ۰۲۱ - ۴۹۱۰۵۰۰۰  
پیامک: ۰۳۰۰۱۱۲۴۰ | روابط عمومی: ۲۲۲۶۹۱۴۲  
چاپ: به صورت همزمان در تهران و شهرستان ها (چاپخانه های روزنامه جام جم)

بحارالانوار  
امام موسی کاظم (ع): پرهیز از این که در راه طاعت خدا از دارایی خویش مضایقه کنی که دو برابرش را در نافرمانی خدا خرج کنی.

پلک احساس:  
مشتاقتی و صبوری از حد گذشت بار را گروشکب داری طاقت نماند ما را

اوقات شرعی:  
اذان ظهر: ۱۲/۱۷  
اذان مغرب: ۱۸/۱۴  
اذان صبح (فردا): ۵/۱۵  
غروب آفتاب: ۱۷/۵۶  
نیمه شب شرعی: ۲۳/۳۵  
طلوع خورشید (فردا): ۶/۳۸

پیش بینی آب و هوا پنجشنبه  
تهران ۱۲ / ۳  
اهواز ۲۲ / ۱۱  
اردبیل ۱۲ / ۱  
بیرجند ۱۳ / -۳  
ساری ۱۴ / ۳  
زنجان ۹ / -۳  
خرم آباد ۱۷ / ۱  
کرمان ۱۶ / ۰

حکمت ۲۷:  
با درد خود بساز، چندان که باتو سازگار است.

نهیج الهامه

گفت وگو با دکتر محمد نظری، مجری تلویزیون

# حواسمان به سالمندان باشد

پاکستان

روزنامه نگار

طاهره آشیانی

روزنامه نگار

چای نبات و عرق نعناعی مادر بزرگ ها دوای هر درد بی درمانی است. هر وقت خیلی گرسنه ای باید بیروی خانه مادر بزرگ و پدر بزرگ و فقط یک جمله سه کلمه ای بگویی: وای چقدر گرسنه ام... آن قدر به تو غذا می دهند که می توانی مانند انسان های نخستین که معروف به خوراک خور هستند، به اندازه چند ماه کالری و انرژی در بدنت ذخیره کنی... اما راستش را بخواهید همه این دلربایی ها و دوست داشتنی ها برای قبل شایع شدن ویروس کرونا

بود. الان با شرایطی که به وجود آمده باید فقط مراقبت از سالمندان و پدر بزرگ و مادر بزرگ ها را در اولویت گذاشت. آنها این روزها هم نیاز به مراقبت جسمی دارند و هم مراقبت روانی. مادر بزرگ و پدر بزرگ های عزیزتر از جان، این روزها از هر زمان دیگر از نظر عاطفی و روانی شکننده تر شده اند. اخبار و اطلاعاتی که به دستمان می رسد مدام هشدار می دهد سالمندان در معرض خطر بیشتری هستند. این روزها فعلا باید گزاره چای و نبات بر هر درد بی درمانی دواست زیرا نادیده بگیریم و به مادر بزرگ ها یا مهربانی و خلوص قلب بیشتری روش های خود مراقبتی از ویروس کرونا را یادآوری کنیم.

دکتر محمد نظری، مجری و کارشناس تلویزیون درباره مراقبت از سالمندان در شرایط فعلی می گوید: این روزها بچه ها بیشتر از سالمندان در سایه امنیت از ویروس کرونا هستند. اول به این دلیل که والدین همه جوره مراقب بچه ها هستند

و دوم این که بچه ها دایره آموزش پذیری بیشتری دارند و هر آنچه به آنها بگویی را می پذیرند و به خاطر می سپارند و اگر به آنها مسؤو لیتی بدهی حتی می توانند از بزرگ ترها هم مراقبت کرده و به آنها هشدارهای لازم را بدهند. بچه ها در چالش همیار پلیس که چند سال قبل برگزار می شد این توانمندی خود را نشان دادند. اما سالمندان و پدر بزرگ و مادر بزرگ ها چون باور دارند سن و سال و تجربه شان از فرزندان و نوه ها بیشتر است این جوان ترها هستند که باید به راهکارها و نصایح آنها گوش و آنها را اجرا کنند. در چنین شرایطی کار جوان ترها کمی دشوار و حساس تر می شود، چون هم باید راه های خود مراقبتی را به آنها آموزش دهند و مدام یادآوری کنند و هم باید مراقب روان و عاطفه آنها باشند که آزرده نشوند. این مجری تلویزیون می گوید: من چند سالی است از پدرم که به سرطان مبتلاست مراقبت می کنم و به عنوان کسی که مستقیم با سالمندی که بیمار است، مواجه هستم این را به خوانندگان می گویم که به شدت مراقب سلامت سالمندان باشند. محیط زندگی آنها را ضد عفونی کرده و از رفت و آمدشان به بیرون از خانه

دوم این که بچه ها دایره آموزش پذیری بیشتری دارند و هر آنچه به آنها بگویی را می پذیرند و به خاطر می سپارند و اگر به آنها مسؤو لیتی بدهی حتی می توانند از بزرگ ترها هم مراقبت کرده و به آنها هشدارهای لازم را بدهند. بچه ها در چالش همیار پلیس که چند سال قبل برگزار می شد این توانمندی خود را نشان دادند. اما سالمندان و پدر بزرگ و مادر بزرگ ها چون باور دارند سن و سال و تجربه شان از فرزندان و نوه ها بیشتر است این جوان ترها هستند که باید به راهکارها و نصایح آنها گوش و آنها را اجرا کنند. در چنین شرایطی کار جوان ترها کمی دشوار و حساس تر می شود، چون هم باید راه های خود مراقبتی را به آنها آموزش دهند و مدام یادآوری کنند و هم باید مراقب روان و عاطفه آنها باشند که آزرده نشوند. این مجری تلویزیون می گوید: من چند سالی است از پدرم که به سرطان مبتلاست مراقبت می کنم و به عنوان کسی که مستقیم با سالمندی که بیمار است، مواجه هستم این را به خوانندگان می گویم که به شدت مراقب سلامت سالمندان باشند. محیط زندگی آنها را ضد عفونی کرده و از رفت و آمدشان به بیرون از خانه

داستان مرد هیزم شکن و تبر گمشده و حکیم رعایت کننده بهداشت شخصی

در یکی از روستاهای ناحیه شرق دور، يك روز صبح مردی که به شغش هیزم شکنی اختصاص داشت، پس از آن که صبحانه اش را خورد، لباس کارش را پوشید و برخاست تا برای شکستن هیزم به جنگل های اطراف برود. وقتی از خانه بیرون رفت، تبرش را که به او اطمینان بدهیم این شرایط گذراست و قرار نیست برای همیشه در خانه بمانند، روحیه دادن به حتما مرد همسایه که به شغل کشاورزی اختصاص دارد آن را برداشته است. برای همین به داخل کوچه رفت و مرد همسایه اش را زیر نظر گرفت و متوجه شد که همسایه اش به طرز مشکوکی می ایستد و مانند کسانی که چیزی را پنهان کرده اند راه می رود. وقتی بیشتر او را زیر نظر گرفت متوجه شد موقع صحبت کردن نیز مانند زردان پیچ می کند و سعی می کند همه جا را از زیر چشم بپاید و مراقبت کند. در اثر این مشاهدات یقین کرد که دزد تبر او مرد همسایه است، پس به

داخل خانه رفت تا لباسش را عوض کند و برای افشاکاری درباره مرد همسایه و شکایت از او به نزد بزرگان ده برود. اما همین که وارد خانه شد، تبرش را دید که در کنار دیوار قرار دارد. از همسرش پرسید: وا، این کجا بود؟ همسرش گفت: تبر را برداشته بودم تا تمیز کنم. مرد باردیگر به کوچه رفت و دوباره همسایه اش را زیر نظر گرفت و متوجه شد رفتار او کاملا عادی و طبیعی است و مثل مردان زحمتکش و شرافتمند می ایستد و راه می رود و حرف می زند. در این لحظه حکیمی که از آن نزدیکی عبور می کرد و متوجه ماجرا شده بود به مرد هیزم شکن نزدیک شد و ماسکش را پایین داد و گفت: ای مرد هیزم شکن، قضاوت ما درباره آدم ها متأثر از پیش زمینه ای است که نسبت به آنها در ذهن داریم. پس بیایم پیش زمینه های خود را اصلاح کنیم و پیش از اثبات از افشاکاری پرهیز نماییم. مرد هیزم شکن گفت: راست می گویی. وی افزود: برای افزایش اطلاعات خود می پرسم. اگر احیاناً اثبات شد چی؟ حکیم گفت: آن يك بحث ديگر است. و ماسکش را بالا کشید و به راه خود ادامه داد. ]

مشهد شهروشهشمند شهرامید و زندگی

سایت آشنایی

فراخوان عمومی شناسایی سرمایه گذار - بهره بردار پروژه مراکز راهنمای زائر و اطلاعات سفر

معاونت اقتصادی شهرداری مشهد با همکاری و مشارکت سازمان فرهنگی، اجتماعی شهرداری در نظردارد در راستای به روزرسانی زیرساخت ها و تاسیسات گردشگری و به منظور بهبود و توسعه خدمات دهی به زائرین بارگاه ملکوتی امام هشتم (ع) و تسهیل دسترسی به خدمات و اطلاعات شهری در کلیه نقاط شهر، نسبت به شناسایی سرمایه گذار واجد شرایط بابت واگذاری عملیات ساخت و بهره برداری مراکز راهنمای زائر در قالب قرارداد ساخت، بهره برداری، تسهیم درآمد و انتقال، اقدام نماید.

لذا متقاضیانی که تمایل به شرکت در این فراخوان را دارند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سامانه مناقصه و مزایده شهرداری مشهد، به نشانی [ETS.MASHHAD.IR](http://ETS.MASHHAD.IR) و یا سایت معاونت اقتصادی شهرداری مشهد به نشانی [ECO.MASHHAD.IR](http://ECO.MASHHAD.IR) مراجعه نمایند.

آخرین مهلت تحویل پاکات: ساعت ۱۵ روز سه شنبه مورخ ۹۸/۱۲/۲۰

آدرس: مشهد خیابان دانشگاه، برج آلتون، طبقه ۱۸، واحد ۱۲، دبیرخانه معاونت اقتصادی شهرداری مشهد جهت پاسخگویی به هرگونه سوال از طریق تلفن: ۳۱۲۹۱۲۴ - ۵۱ (اداره سرمایه گذاری های غیرساختمانی) اقدام فرمائید.

# هر هفته الف - ب - ایران

آگهی فراخوان ارزیابی کیفی

شرکت آب و فاضلاب استان تهران (سهامی خاص)

انجام خدمات کارکنان پیمانکاری (به صورت حجمی) جهت ابرآوری تلفن، امور دفتری و کارشناسی در مرکز اطلاعات GIS و ارتباط ۱۲۲ در ستاد آبفای استان تهران به تعداد ۶۰ (شصت) نفر از محل اعتبارات داخلی، شرکت های دارای تاییدیه صلاحیت از وزارت کار و امور اجتماعی در امور اداری و خدمات عمومی را ارزیابی کیفی نماید. شرکت های واجد شرایط می توانند برای دریافت اسناد ارزیابی کیفی، مبلغ ۱۰۰/۰۰۰ ریال به حساب جاری

شرکت آب و فاضلاب استان تهران (سهامی خاص)

آگهی مناقصه

شماره: ۸۵/الف/۱۲-۹۸

شرکت آب و فاضلاب استان کرمان در نظر دارد، مناقصه عمومی با موضوع تکمیل ساختمان اداری ستاد شرکت آب و فاضلاب استان کرمان را با برآورد ۱۳۹۸،۹۷۵،۱۰۸،۴۲۶ ریال و مبلغ تضمین فرایندراج کار ۲۴۷،۵۰۳،۰۰۰ ریال از محل اعتبارات داخلی به همسرا ارزیابی کیفی با معیار تکمیلی یا حداقل تعداد شرکت کنندگان ۵ نفر به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. انداز کلیه شرکت هایی که دارای گواهی صلاحیت معتبر در رشته آبپنیه یا حداقل رتبه ۴ و هم چنین صلاحیت ایمنی معتبر صادره از اداره کار و تامین رفاه اجتماعی می باشند، دعوت می شود جهت دریافت اسناد مناقصه تا ساعت ۱۵ روز یکشنبه مورخ ۹۸/۱۲/۱۱ به مدیریت دفتر قرارداد های شرکت مراجعه نمایند.

شرکت آب و فاضلاب استان کرمان

آگهی تغییرات شرکت شبکه راهبرد طبرستان

سهامی خاص به شماره ثبت ۴۳۳۸ و شناسه ملی ۱۰۷۶۰۳۱۵۴۰ به استناد صورتحلیسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۶/۲۰ تصمیبات ذیل اتخاذ شد: ۱- موضوع شرکت به شرح ذیل تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید: مشاوره، طراحی، نظارت، محاسبه، اجرا، پروژه های مخابراتی از قبیل نصب و راه اندازی و نگهداری تجهیزات مخابراتی، تجهیزات برق و تجهیزات دیتا، اجرا پروژه های شبکه های کابل فیبر نوری، تامین تجهیزات مخابراتی و مقصل بندی و تیرکشی، اجرا و نصب پروژه های موبایل و تجهیزات رادیویی مخابراتی - خدمات نرم افزارهای اداری و امنیت سیستم های اداری، سیستم های حفاظتی و مدار بسته، مشاوره و راه اندازی - فن آوری اطلاعات و تجارت الکترونیک مجاز و غیر شبکه ای و غیر همی - خدمات اینترنتی - خدمات نرم افزاری شامل برنامه ریزی رایانه ای، برنامه نویسی و راه اندازی و اتوماسیون شبکه وب - آی تی، امنیت شبکه - انجام خدمات مشاوره IT و کارشناسی در زمینه های IT به مشتریان - طراحی سایت و پشتیبانی و نرم افزار (به غیر از نرم افزارهای فرهنگی) - تولید و ارائه ارائه رایانه - پشتیبانی نرم افزارهای سفارش مشتری (به غیر از نرم افزارهای فرهنگی) - ارائه و پشتیبانی بسته های نرم افزاری (به غیر از نرم افزارهای فرهنگی) - خدمات شبکه های اطلاع رسانی - صادرات و واردات محصولات مرتبط با موضوع شرکت، انعقاد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی، اخذ و اعطای نمایندگی، شرکت در نمایشگاه های داخلی و خارجی، ایجاد شعب در سراسر کشور، شرکت در مناقصات و مزایدات، اخذ وام و تسهیلات از سیستم بانکی و مؤسسات مالی و اعتباری و در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح، ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد. ۲- محل شرکت در واحد ثبتی بابل به آدرس: استان مازندران، شهرستان بابل بخش مرکزی شهر بابل محله حکیم آباد، خیابان دکتر علی شریعتی، بن بست معلم ۵، پلاک ۰ ساختمان پارسیان، طبقه سوم، واحد ۶، کد پستی ۴۷۱۴۸۶۷۶۹۴ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به شرح فوق اصلاح گردید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان مازندران مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری بابل (۷۸۴۹۸۶)