روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران
صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی ایران
مدیر مسئول: مهدی گیوه‌کی

جام جم

دوشنبه ۵ شهریور ۱۴۰۳ | ۲۱ صفر ۱۴۴۶
۲۰ صفحه | سال بیست‌وپنجم - شماره ۶۸۴۳
Monday |August 26 | 2024

تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹ تلفن: ۲۳۰۰۴۰۰۰-۰۲۱
دورنگار تحریریه: ۲۳۰۰۴۴۳۳ سازمان توزیع: ۹۱۳۰۴۱۴۲ کدپستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
امور مشترکین: ۹۱۳۰۴۱۴۲ 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

فقط گوش کن!

نسل زدی‌ها از پدرومادرهایشان چه خواسته‌هایی دارند؟

یکی از چالش‌های مهم در مسیر نوجوانی، کنار آمدن با احساسات فردی است. برای والدین نوجوان و مراقبت‌کنندگان از آنها، دانستن شیوه حمایت از نوجوانان در زمان بحران‌های احساسی و روانی یکی از چالش‌های اساسی است. پژوهش جدید گالوپ نشان می‌دهد که بسیاری از جوانان احساس استرس، اضطراب و خشم روزانه را تجربه می‌کنند. جوانان نسل زد ابراز می‌کنند که تکنیک‌های مقابله‌ای متفاوتی در برابر این احساسات به کار می‌گیرند، اما وقتی درباره انتظار آنان از والدین‌شان پرسیده می‌شود، گوش دادن را مهم‌ترین خواسته بیان خود بیان می‌کنند. مطالعه گالوپ بینش‌های جدیدی را به والدینی ارائه می‌دهد که تلاش می‌کنند به نوجوانان خود کمک کنند تا با چالش‌های دوران نوجوانی مقابله کنند. به گفته خود نوجوانان، مفیدترین اقدامی که والدین می‌توانند انجام دهند، این است که به مشکلات فرزندان‌شان گوش دهند و سپس به آنها فضای لازم برای روبه‌رو شدن با احساسات خود را بدهند. والدین همچنین ممکن است به کودک خود یادآوری کنند که نیازی به کامل‌بودن ندارند، به‌خصوص اگر والدین یک دختر نوجوان باشند، یا بزرگ‌ترین فرزندشان سروکار داشته باشند؛ زیرا این افراد به احتمال زیاد بیشتر با این فشارهای احساسی مواجه هستند. انجام این کار ممکن است به کاهش غم و اندوه، استرس و اضطرابی که درصد قابل توجهی از نوجوانان نسل زد به‌طور مداوم احساس می‌کنند، کمک کند.

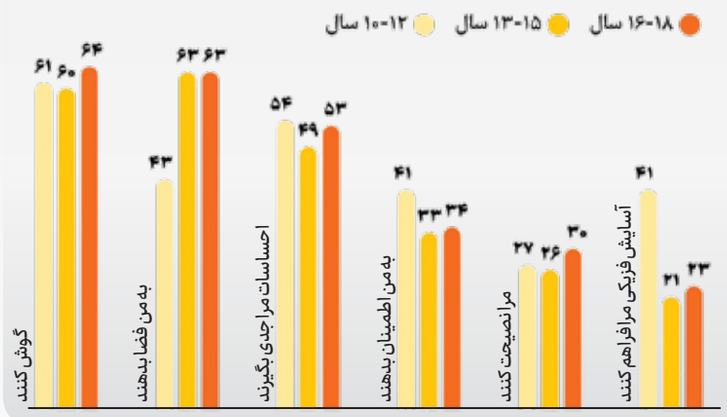


چالش‌های ارتباط‌گیری والدین

سن والدین	احساسات فرزندم بسیار شدید است	اغلب در آرام کردن فرزندم احساس درماندگی می‌کنم	برای ارتباط موثر با فرزندم چالش دارم
۳۴ یا کمتر	۳۵	۲۱	۲۲
۳۵ تا ۴۴	۳۷	۱۷	۱۶
۴۵ تا ۵۴	۳۳	۱۵	۱۴
مادر و دختر	۴۵	۲۱	۱۹
پدر و دختر	۲۷	۱۳	۱۳
مادر و پسر	۲۹	۱۴	۱۳
پدر و پسر	۳۸	۱۶	۱۵

جنسیت

انتظارات فرزندان از والدین



احساسات روزانه نوجوانان

	غم	اضطراب	استرس	شادی
۱۰-۱۲ سال	۲۲	۲۶	۳۲	۹۶
۱۳-۱۵ سال	۲۲	۴۱	۴۶	۹۳
۱۶-۱۸ سال	۲۴	۴۷	۵۸	۹۲
دختر	۲۶	۴۴	۵۲	۹۵
پسر	۱۹	۳۳	۳۸	۹۴

راهکارهای فرزندان برای مقابله با ناراحتی



اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۲:۰۶	نیمه‌شب شرعی: ۲۳:۲۲
غروب آفتاب: ۱۸:۴۰	اذان صبح: ۰۴:۰۴
اذان مغرب: ۱۸:۵۸	طلوع خورشید: ۰۵:۳۳

امروز در تاریخ

- زادروز محمدبن زکریای رازی، دانشمند/ ۲۴۴
- سالمرگ داوود رشیدی، بازیگر/ ۱۳۹۵

حکمت

امام علی(ع): مردم به ادب نیکو محتاج‌ترند تا به سیم و زر./ غررالحکم

واحه

در کوی نیکنامی ما را گذر ندادند
گر تو نمی‌پسندی تغییر کن قضا را/ حافظ

نکته‌روز

جنایت در سیاهی

نور تلفن‌های همراه؛ تنها کورسوی باقیمانده در بیمارستان‌های غزه

چشم جهان بر جنایات ناتمام صهیونیست‌ها بر مردم مظلوم غزه بسته است. آنچه این روزها و هفته‌ها بر مردمان غزه می‌گذرد، در کلام نمی‌آید و حتی تصاویر مخابره‌شده نمی‌تواند حجم توحش صهیونیست‌ها در این منطقه را نشان دهد. حالا پزشکان در بیمارستان‌های غزه برای جلوگیری از قطعی کامل برق در سایه کمبود شدید سوخت از چراغ‌قوه‌های تلفن همراه خود برای رسیدگی به بیماران و نوشتن گزارش‌های پزشکی استفاده می‌کنند. آنها این شرایط را تاب آورده‌اند، چراکه ابزاری مهم‌تر و کارآمدتر از مقاومت نمی‌شناسند؛ ابزاری که خاری است در چشم صهیونیست‌های متجاوز.

بیمارستان «کمال عدوان» یکی از بیمارستان‌های شمال نوار غزه است که به‌طور کامل شب‌ها در تاریکی فرومی‌رود و تنها نوری که در راهروهای این بیمارستان دیده می‌شود، کورسوی تلفن‌های همراه یا دستگاه‌هایی است که همچنان باتری آنها کار می‌کند. حملات پیوسته ارتش اسرائیل از بیش از ۱۰ ماه گذشته باعث شده بسیاری از بیمارستان‌های نوار غزه دیگر قادر به خدمات‌رسانی نباشند و از طرفی دیگر، بیمارستان‌هایی نیز که امکان خدمات‌رسانی همچنان در آنها وجود دارد، به علت کمبود شدید سوخت و ملزومات پزشکی فقط می‌توانند خدمات محدودی به مجروحان و بیماران فلسطینی ارائه دهند. خبرگزاری فرانسه به نقل از ایمن زقوت که به علت «قولنج کلیوی» اخیرا به بیمارستان کمال عدوان مراجعه کرده، می‌نویسد: او بعد از ورود به این بیمارستان از این‌که پزشکان برای نوشتن گزارش‌های پزشکی یا خواندن اطلاعات دستگاه‌ها از چراغ‌قوه تلفن‌های همراه خود استفاده می‌کنند، بسیار جا خورده است.

ایمن زقوت که بعد از حملات مکرر ارتش اسرائیل و صدور چندباره دستور تخلیه با درد شدید به بیمارستان کمال عدوان آمده بود، می‌گوید: «به بیمارستان رسیدم، ولی همان‌طور که می‌بینید نه برقی هست و نه هیچ چیز دیگری.» این مرد که لباس سبز بیمارستان را بر تن داشت و سوزن سرم در دست او فرو رفته بود، ادامه می‌دهد: «نمی‌دانم چطور درمان خواهم شد. خدا کمک‌مان کند.» بیمارستان‌های نوار غزه به علت کمبود شدید سوخت مورد نیاز برای راه‌اندازی موتوربرق‌ها با احتمال قطعی کامل برق مواجه هستند. هراس از قطعی برق و تبعات ناشی از آن، نگرانی ۲/۴ میلیون شهروند فلسطینی اهل غزه را که در حال دست‌وپنجه نرم‌کردن با یک بحران انسانی شدید و بیماری‌های واگیردار هستند، دوچندان کرده است.

محمود ابوعمشه، یکی از پزشکان بیمارستان کمال عدوان در این‌باره می‌گوید: «این بیمارستان مجبور است به علت کمبود سوخت و متوقف‌شدن کمک‌های سوختی نهادهای بین‌المللی برای راه‌اندازی نیروگاه و به کار انداختن بیمارستان، توقف کامل خدمات‌رسانی به بیماران را اعلام کند. ما کمبود اکسیژن داریم و بخش تولید اکسیژن کاملا غیرفعال شده است.» ابوعمشه اضافه می‌کند: «دستگاه‌ها از کار افتاده‌اند. باتری‌ها شارژ ندارند. اینجا کودکانی نارس و شیرخواره وجود دارند و این وضعیت هشدار یک فاجعه است. کودکانی که در این دستگاه‌ها هستند، هر لحظه ممکن است تپش قلب‌شان متوقف شود و جان خود را از دست بدهند. در بخش ویژه نیز هفت مورد وجود دارد که آنها هم در صورت کمبود سوخت جان خود را از دست خواهند داد.»

آگهی مناقصه عمومی
یک مرحله‌ای
نوبت دوم ۱۴۰۳/۰۶/۰۵

موسسه حرا در نظر دارد انجام عملیات خاکبرداری و همچنین بارگیری، حمل و تخلیه خاک و نخاله از محل پروژه تا گود مجاز کهریزک برای پروژه خط ۷ مترو تهران را از طریق برگزاری مناقصه عمومی با ارزیابی کیفی متقاضیان، مطابق با شرایط مندرج در اسناد مناقصه به مناقصه گر واجد شرایط واگذار نماید.
تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۲۳،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (سی و سه میلیارد ریال) می‌باشد که می‌بایست به یکی از روش‌های مندرج در اسناد مناقصه تهیه و تسلیم گردد.
محل توزیع اسناد مناقصه:
کارفرما: بزرگراه بسیج، سه‌راه تختی، بعد از ورزشگاه تختی، خیابان شهید تجاره جنب نیروی انتظامی، موسسه حرا، مدیریت فنی و مهندسی، واحد برونسپاری
شماره تماس: ۳۳۲۳۰۵۰۰-۰۲۱ داخلی ۲۰۲ و ۲۴۸
محل پروژه: بزرگراه بسیج، شمال به جنوب، بزرگراه هجرت، بلوار شهیدان سرباز، ورودی جنوب شرقی ورزشگاه تختی می‌باشد.
قیمت خرید اسناد مناقصه: بهای تهیه اسناد مناقصه معادل ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال (پنج میلیون ریال) می‌باشد که می‌بایست از سوی مناقصه‌گران به شماره حساب ۵۱۵۱۷۱۸۰۶۵۰۱۱ نزد بانک سپه به نام قرارگاه خاتم‌الانبیاء (ص) واریز و رسید آن هنگام دریافت اسناد ارائه گردد.
زمان توزیع اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۳ لغایت ۱۴۰۳/۰۶/۱۱ در ساعات اداری
مهلت تحویل اسناد مناقصه: تا پایان ساعت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۹

آگهی مناقصه عمومی
یک مرحله‌ای
نوبت دوم ۱۴۰۳/۰۶/۰۵

موسسه حرا در نظر دارد باقیمانده عملیات اجرایی ایستگاه‌های U7، T7،S7،Q7 و عملیات اجرایی تونل پیاده‌رو طول ۵۰۰ متر پروژه خط ۷ مترو تهران را از طریق برگزاری مناقصه عمومی با ارزیابی کیفی متقاضیان، مطابق با شرایط مندرج در اسناد مناقصه به مناقصه گر واجد شرایط واگذار نماید.
تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۲۲،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (بیست و دو میلیارد ریال) می‌باشد که می‌بایست به یکی از روش‌های مندرج در اسناد مناقصه تهیه و تسلیم گردد.
محل توزیع اسناد مناقصه:
کارفرما: بزرگراه بسیج، سه‌راه تختی، بعد از ورزشگاه تختی، خیابان شهید تجاره جنب نیروی انتظامی، موسسه حرا، مدیریت فنی و مهندسی، واحد برونسپاری
شماره تماس: ۳۳۲۳۰۵۰۰-۰۲۱ داخلی ۲۰۲ و ۲۴۸
محل پروژه: بزرگراه بسیج، شمال به جنوب، بزرگراه هجرت، بلوار شهیدان سرباز، ورودی جنوب شرقی ورزشگاه تختی می‌باشد.
قیمت خرید اسناد مناقصه: بهای تهیه اسناد مناقصه معادل ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال (پنج میلیون ریال) می‌باشد که می‌بایست از سوی مناقصه‌گران به شماره حساب ۵۱۵۱۷۱۸۰۶۵۰۱۱ نزد بانک سپه به نام قرارگاه خاتم‌الانبیاء (ص) واریز و رسید آن هنگام دریافت اسناد ارائه گردد.
زمان توزیع اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۳ لغایت ۱۴۰۳/۰۶/۱۱ در ساعات اداری
مهلت تحویل اسناد مناقصه: تا پایان ساعت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۹

شهردار رشت در دیدار با هیات روسیه

پرواز رشت - آستاراخان برقرار می‌شود

شهردار رشت در نشستی با هیاتی از روسیه گفت: پرواز رشت - آستاراخان برای مراودات بیشتر تجاری در آینده نزدیک برقرار می‌شود. به گزارش امور ارتباطات شهرداری رشت، رحیم شوقی صبح سه شنبه در نشستی با هیاتی از فدراسیون روسیه با اشاره به مناسبات نزدیک جمهوری اسلامی ایران و فدراسیون روسیه اظهار کرد: توسعه بیشتر همکاری های تجاری با طرف روسی مورد تاکید است. شهردار رشت با اشاره به آخرین سفر خود به آستاراخان اضافه کرد: پرواز رشت و آستاراخان در آینده نزدیک به جهت مراودات بیشتر تجاری و دانشجویی برقرار می شود. شهردار رشت با تاکید بر اینکه مباحث مرتبط با گردشگری و انتقالات فنی و اجرایی دنبال خواهد شد، ادامه داد: شهرداری رشت بسته های سرمایه گذاری آماده کرده و آماده میزبانی از سرمایه گزاران روسی هستیم و مراودات ما نیز با سرکنسولگری روسیه در سطح خوبی است.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی (یکپارچه) - نوبت اول
شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران

۱. مناقصه‌گزار:
شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۶۷۱۲۲۱
۲. شماره فراخوان در سامانه ستاد (www.setadiran.ir):
۲۰۰۳۰۹۴۸۴۲۰۰۰۰۴۱
۳. موضوع مناقصه:
خرید تجمیعی شیرآلات UPVC امور تصفیه‌خانه‌های آب
۴. الزامات شرکت در مناقصه: تولیدکنندگان داخلی و یا نمایندگان فروش رسمی آن‌ها
۵. محل تامین اعتبار: اعتبارات جاری (منابع داخلی)
۶. نحوه پرداخت: نقدی
۷. مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (فرآیند ارجاع کار) (ریال):
۱،۳۴۵،۲۰۰،۰۰۰ (یک میلیارد و سیصد و چهل و پنج میلیون و دویست هزار)
۸. آخرین مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد:
روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۷ ساعت ۱۷
۹. آخرین مهلت بارگذاری پاکات (ارزیابی کیفی، الف، ب، ج) در سامانه ستاد:
روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۸ ساعت ۱۲:۳۰
۱۰. آخرین مهلت تحویل فیزیکی پاکت الف (تضمین شرکت در مناقصه) به دبیرخانه شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران به نشانی خیابان دکتر فاطمی، نبش خیابان حجاب:
روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۸ ساعت ۱۳
۱۱. زمان بازگشایی پاکات الف، ب، ج از طریق سامانه ستاد:
روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۳ ساعت ۱۰:۳۰
۱۲. مکان بازگشایی پاکات الف، ب، ج از طریق سامانه ستاد:
دفتر قراردادهای شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران به نشانی:
تهران، خیابان دکتر فاطمی، نبش خیابان حجاب
۱۳. نشانی سایت‌های اینترنتی به شرح ذیل:
سایت این شرکت: (http://tww.tpww.ir)
سایت ملی مناقصات: (http://iets.mporg.ir)
سایت شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور: (http://www.nww.ir)
جهت کسب اطلاعات بیشتر به اوراق شرایط شرکت در مناقصه در سامانه ستاد مراجعه نمایید.
شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران (سهامی خاص)

امور آگهی‌های روزنامه جام جم
۴۹۱۰۵۰۰۰
شماره تلفن پذیرش

آگهی مزایده عمومی - سری دوم (نوبت دوم)
فروش کارخانه ایزوگام پشم شیشه ایران
GLASS WOOL
شرکت پشم شیشه ایران (سهامی عام)
شماره ثبت: ۵۱۵۸۹

شرکت پشم شیشه ایران (سهامی عام) از شرکت‌های وابسته به شرکت سرمایه گذاری تأمین اجتماعی (شستا) در نظر دارد **کارخانه ایزوگام متعلق به خویش را به همراه کلیه تاسیسات، ماشین‌آلات، تجهیزات انشعابات، برند تجاری به نام «ایزوگام پشم شیشه ایران» و علامت ثبت شده مربوط به آن، واقع در شهرک صنعتی اشتهارد- استان البرز دارای زمین به عرصه ۲۰۹۵۱ متر مربع و اعیان ۷۱۰۰ متر مربع** را به شرح ذیل و به صورت یکجا از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

◄**موضوع فعالیت :** تولید عایق رطوبتی پیش ساخته با نام تجاری ایزوگام
◄**نشانی مورد مزایده:** استان البرز، شهرک صنعتی اشتهارد، بولوار حسابی غربی، گلچین دوم
◄**قیمت پایه مورد مزایده :** ۲،۴۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
◄**سپرده شرکت در مزایده:** متقاضیان برای شرکت در مزایده می‌بایست سپرده‌ای به میزان ۵% ارزش پایه مزایده به صورت یک فقره چک تضمین شده بانکی در وجه شرکت پشم شیشه ایران یا یک فقره ضمانتنامه بانکی با اعتبار ۳ ماهه تهیه و به همراه اسناد و پیشنهاد خود تحویل نمایند.
◄**طریقه تهیه اسناد مزایده:** متقاضیان می‌توانند ضمن واریز مبلغ ۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال به شماره حساب ۰۱۰۳۷۲۷۹۱۴۰۰۶ نزد بانک صادرات شعبه جاده بوشهر به نام شرکت پشم شیشه ایران (سهامی عام)، از مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۵ لغایت ۱۴۰۳/۰۶/۱۵ در ساعات اداری (۸ صبح الی ۱۶ بعدازظهر) به نشانی: تهران، خیابان ولیعصر نرسیده به چهارراه پارک وی، کوچه خاکزاد، شماره ۲۱ ساختمان صدر تامین، واحد حراست مراجعه نموده و اسناد مزایده را دریافت دارند.
◄**زمان بازدید:** امکان بازدید از مورد مزایده از مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۵ لغایت ۱۴۰۳/۰۶/۱۸ در ساعات اداری مهیا می‌باشد که به متقاضیان تاکید می شود از مورد مزایده بازدید به‌عمل آورند.
◄**زمان تحویل پیشنهادات:** متقاضیان شرکت در مزایده از مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۵ لغایت ۱۴۰۳/۰۶/۲۰ فرصت خواهند داشت اسناد تکمیل شده مزایده و مبلغ پیشنهادی خود را به همراه سپرده شرکت در مزایده، در پاکت سربسته و پلمپ شده به همان نشانی محل دریافت اسناد (مندرج در فوق)، تحویل داده و رسید دریافت نمایند.

همچنین متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۱۷۰۴۰۰۸۳۰ (آقای نیک بخت) تماس حاصل نمایند.

۷ زمان بازگشایی پاکت های پیشنهاد : ساعت ۱۰ صبح روز **سه‌شنبه** مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۷ در محل تهران، خیابان ولیعصر، نرسیده به چهارراه پارک وی، کوچه خاکزاد، شماره ۲۱ ساختمان صدر تامین خواهد بود. لذا برنده و همچنین نفر دوم و سوم مزایده، پس از کنترل اسناد و مدارک ارسالی و بررسی پیشنهادات ارائه شده، تعیین و اعلام خواهند شد.

تذکر:

۱- پیشنهادات فاقد سپرده، مخدوش، مبهم و یا مشروط از درجه اعتبار ساقط بوده و تکمیل و رعایت مفاد اسناد مزایده الزامی است.
۲- این شرکت در رد یک یا همه پیشنهادات یا قبول هر یک از پیشنهادات واصله مجاز بوده و همچنین برای تمدید مهلت مزایده یا ابطال آن به هر شکل مختار است و متقاضی منجزا حق هرگونه اعتراض و ادعای بعدی را نسبت به مفاد این بند به هر نحو از انحاء از خود سلب و ساقط نمود.
۳- اطلاعات تکمیلی از طریق سایت https://iranglasswool.com اطلاع‌رسانی خواهد شد.