

چیدمان سبیده سعیدی؛ طراح داخلی

بزرگ تر کردن خانه‌های کوچک

این روزها بیشتر ما به‌خصوص در شهرهای بزرگ، ساکن خانه‌های کوچک هستیم. خانه‌هایی که می‌توانیم با انتخاب و چیدمان درست وسایل، آنها را بزرگ‌تر جلوه دهیم و فضای مناسب‌تری ایجاد کنیم.

یکی از اصلی‌ترین کارها، استفاده از رنگ با کاغذ دیواری روشن برای دیوارهاست. اگر تمایل داریم رنگ دیواری را متفاوت در نظر بگیریم نیز بهتر است از رنگ روشن و مکمل استفاده کنیم. پرده‌ها نیز بهتر است ساده و تکرنگ و روشن باشد. از پارچه‌های با رنگ تند، یا طرح‌های درشت استفاده نکنیم. فرش نیز که نقش مهمی در خانه‌های ما دارد بهتر است متناسب با فضا انتخاب شود. استفاده از فرش‌های با زمینه تیره و نقش‌های شلوغ، فضا را کوچک و تاریک نشان می‌دهد. به‌کارگیری رنگ‌های روشن در واقع در راستای پرنورتر کردن خانه است پس باید به نورپردازی نیز اهمیت داد. می‌توان در این زمینه از طراحان نور کمک گرفت اما جز این یادمان باشد نقاط تاریک خانه را با کمک آباژورهای می‌توان روشن کرد. تأکید بر استفاده از پرده‌های دارای رنگ روشن و ساده نیز به‌دلیل ورود بیشتر نور به فضای داخلی است.

اگر قصد خرید مبلمان برای فضایی کوچک را داریم، به هیچ عنوان نباید از مبلمان استیل یا تاج‌های بلند یا مبلمان بزرگ استفاده کنیم. چنین مبلمانی متعلق به خانه‌های با مترآز حداقل ۱۰۰ متر است. بهتر است از مبلمان ساده و دارای زاویه مانند مبلمان آل بهره‌مند شویم. این نوع مبلمان فضا را آرام‌تر و منظم‌تر کرده و آن را بزرگ‌تر نشان می‌دهد. در مجموع در چنین فضایی باید از مبلمان مینیمال استفاده کرد. اما اگر قصد داریم از همان مبلمان قبلی استفاده کنیم، بهتر است تمام مبلمان را دور هم نچینیم.



در این فضاها توصیه می‌شود نیمی از مبلمان را جدا کرده و در گوشه‌های دیگر از فضا و در کنار دیوار جداگانه‌ای به همراه یک میز کوچک و مناسب قرار دهیم. نکته مهم در به‌کارگیری رنگ در این خانه‌ها این است که وسایل اصلی باید دارای رنگ روشن باشد اما برای وسایل و تجهیزات جانبی می‌توان از رنگ‌های تند استفاده کرد. به‌عنوان مثال چند کوسن رنگی کوچک روی مبلمان روشن و خنثی، این فضا را می‌شکند و به آن رنگ می‌دهد. چند گلدان طبیعی نیز می‌تواند حال و هوای رنگ‌های روشن را تغییر دهد.



که چون کاهلی پیشه گیرد جوان

با تنبلی نوجوانان چطور برخورد کنیم؟

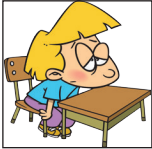
خواب نامنظم، علاقه به تنهایی، پرخاشگری با والدین و اطرافیان، لجبازی و حرف‌گوش نکردن، بازی کردن و سرک‌کشیدن مدام در شبکه‌های اجتماعی برخی از ویژگی‌های سن بلوغ و نوجوانی است؛ به‌همه اینها تنبلی را هم که اضافه کنید می‌شود از درسهایی که تنها والدینی که فرزند نوجوان دارند آن را درک می‌کنند. سن نوجوانی به تعبیر روانشناسان یکی از سخت‌ترین دوران زندگی انسان‌هاست؛ چرا که در این سن، نوجوان با تغییرات هورمونی و جسمی و افزایش یکباره مسئولیت‌های اجتماعی مواجه می‌شود و در عین حال بین اطرافیان نه به‌عنوان یک انسان بزرگسال شناخته می‌شود و نه به‌عنوان کودک.

گزارش

تنبلی نیستیم، بی‌هدفیم تغییرات هورمونی هم‌زمان با بلوغ، منجر به تغییرات ظاهری و گاهی بدشکلی و افت شدید فعالیت‌های بدنی در نوجوان می‌شود. ضمن اینکه شیوه تفکر، نحوه نگاه و استفاده نوجوان از سیستم‌های شناختی نیز در نوجوان رشد می‌کند. شیوا گرانمایه‌پور، روانشناس بالینی در این خصوص به همشهری می‌گوید: نوجوان در این سن به سمت تغییرات هیجانی و عاطفی پیش می‌رود و به‌دنبال علاقه‌مندی به دیگر انسان‌هاست و در عین حال که شاهد حساس‌تر شدن نوجوان‌ها نسبت به مسائل و موضوعات اطرافشان هستیم که همین مسئله باعث می‌شود شاهد تغییراتی در سبک زندگی نوجوانان باشیم که از آنها به تنبلی یاد می‌شود. تماشای طولانی مدت تلویزیون، یاسا چرخیدن بی‌هدف در شبکه‌های اجتماعی و خوابیدن‌های طولانی‌مدت و بی‌ضابطه راهی برای دور شدن از بحران نوجوانی است. شکایت بیشتر والدین هم از نوجوان خود این است که یا دائم در حال بازی کردن است، یا غذا

می‌خورد و یا می‌خوابد، کمک ما که نمی‌کند هیچ، دائم هم در حال چرت‌زدن است. به‌گفته گرانمایه‌پور، علاقه به تنهایی و انزوا یکی از ویژگی‌های دوران نوجوانی است. به‌علت تغییرات هورمونی، نوجوان تصور می‌کند صورت و ظاهر زیبایی ندارد و به همین دلیل هیچ فردی او را دوست ندارد و تمایل به انزوا پیدا می‌کند، ضمن اینکه کیفیت خواب در دوران نوجوانی بسیار پایین می‌آید و به‌هم‌خوردن تعادل ساعت خواب و بیداری باعث می‌شود انرژی بدن کمتر شود و نوجوان زمان بیشتری را در طول روز بخوابد و شب‌ها را بیشتر بیدار بماند. همین باعث می‌شود والدین از این مسئله به‌عنوان تنبلی یاد کنند. پس می‌توان گفت بی‌هدفی یکی از ویژگی‌های سن نوجوانی است؛ سنی که نوجوان در آن دچار بحران «هن کیستم؟» می‌شود و باید به این سؤال سخت‌پنواذ پاسخ دهد تا به بزرگسالی برسد اما تا رسیدن به جواب مناسب، نوجوان فردی بی‌هدف است که هیچ شناختی از خود و آینده‌اش ندارد.

تنبلی نیستیم، خسته‌ام



واکنش اطرافیان و والدین به نوع رفتار نوجوان در این سن بسیار مهم و تأثیرگذار است. گاهی اوقات اطرافیان بدون توجه به اقتضای سن نوجوان و حالات روحی او، رفتار و حرکاتش را تنبلی توصیف می‌کنند و همین واکنش‌های نادرست باعث ایجاد لجبازی و در نهایت افسردگی می‌شود و یکی از نشانه‌های افسردگی، کندی روانی و حرکتی است؛ همین مسئله را می‌توان در سنین بزرگسالی هم مشاهده کرد. از سوی دیگر بیدار ماندن طولانی مدت در شب، دیرخوابیدن و دیربیدار شدن و هماهنگ‌نبودن ساعات خواب نوجوان با دیگر اعضای خانواده باعث می‌شود نوجوان ما در طول روز خسته و کسل باشد و حال انجام دادن هیچ کاری را نداشته باشد. پس مراقبت از برنامه خواب نوجوان و تعیین ساعت خواب و بیداری یکی از مسائلی است که والدین باید به آن توجه ویژه‌ای داشته باشند. گرانمایه‌پور با اشاره به اینکه توصیف اشتباه والدین و معلم‌ها از دوران نوجوانی باعث عدم‌درک آنها از اقتضات این سن شده است، می‌گوید: واکنش‌های نا‌بجا به این دوران باعث دور شدن و فاصله‌گرفتن نوجوان از محیط خانواده و مدرسه می‌شود و زمانی که نوجوان می‌بیند از سوی معلم‌ها و والدین درک نمی‌شود، به سمت افرادی گرایش پیدا می‌کند که زبان نرم‌تری دارند.

تنبلی نیستیم، گوش‌شنوایم خواهیم

برقراری ارتباط مؤثر با نوجوان یکی از راه‌هایی است که می‌تواند به گذر بهتر از این دوران به نوجوان کمک کند. برای این کار بهترین راه این است که نوجوان را تشویق به حرف‌زدن کنید و در عین حال با دقت به حرف‌هایش گوش دهید. زمانی که نوجوان در حال صحبت کردن است، سعی کنید تمام حواس خود را به او بدهید و هیچ کار دیگری انجام ندهید و حتی او را به حرف‌زدن و بیان نظرانش تشویق کنید. لازم است به حرف‌هایش گوش دهید و صبور باشید و به هیچ‌عنوان حرف او را قطع نکنید. والدین باید طوری رفتار کنند که نوجوان متوجه این نکته شود که دغدغه‌ها، نگرانی‌ها و صحبت‌هایش برای والدینش اهمیت دارد و هر زمان که تمایل پیدا کرد بتواند مسائل خود را به جای مطرح کردن با افراد غریبه با والدین در میان بگذارد. زمانی که نوجوان متوجه شود که والدین به او اهمیت داده و گوش‌شنوایی برای صحبت‌هایش دارند، ارتباط بهتری با اعضای خانواده برقرار می‌کند و به حرف والدین هم بهتر گوش می‌دهد.



تنبلی نیستیم، مسئولیت‌م خواهیم

مسئولیت‌دادن به نوجوان در انجام امور خانه و یا بیرون از خانه باعث می‌شود اعتماد به نفس او تقویت شود. همین مسئله باعث می‌شود تا نوجوان متوجه شود که در یک خانواده همه افراد باید به حقوق یکدیگر احترام گذاشته و در انجام امور روزانه مشارکت داشته باشند. تمیز و مرتب‌کردن اتاق خواب، جمع‌آوری وسایل شخصی، تمیز کردن خانه، کمک به شستن ظرف‌ها و یا آشپزی و تعمیر لوازم خانه می‌تواند از مسئولیت‌هایی باشد که به یک نوجوان واگذار می‌شود. همچنین برای اینکه نوجوان کمتر در خانه منزوی شود و به شبکه‌های اجتماعی و یا تلویزیون پناه نبرد، می‌توان به او اجازه داد در فعالیت ورزشی و حضور در کلاس‌های خارج از درس بیرون از خانه شرکت کند.



وکیل باشی روح‌الله بهرامی؛ وکیل دادگستری

انتقال وکالتی ملک

از نکات مهم در خرید و فروش املاک، انتقال ملک به‌صورت وکالت است، در صورتی که ملکی را با وکالت شخصی دیگر می‌خرید، حتماً مابیان‌نامه تنظیم بفرمایید و قبل از انجام معامله و قبل از پرداخت وجه از دفترخانه تنظیم‌کننده سند بخواهید اعتبار وکالت‌نامه و عدم عزل وکیل را استعلام کنید. در صورتی که ملکی که می‌خرید از نوع «وقف» باشد حتماً از وضعیت نهایی ملک و نوع مالکیت آن از تولیت موقوفه تحقیق لازم را انجام دهید. قبل از حضور در بنگاه املاک، از اینکه بنگاه مربوطه دارای مجوز است یا خیر استعلام لازم را انجام و از مجاز بودن فعالیت بنگاه مطمئن شوید و قبل از حضور در بنگاه، ۲ نفر شاهد دارای ویژگی‌های قانونی ایفای شهادت، مثل غیر هم نام بودن و ندانستن نسبت خانوادگی درجه یک، را با خود به همراه داشته باشید و در صورتی که بنگاه مزبور اصرار کرد که کارکنان یا آشنایان وی، به‌عنوان شاهد مابیان‌نامه را تأیید می‌کنند، به این امر رضایت ندهید. توجه داشته باشید اغلب متصدیان بنگاه‌های مسکن، فاقد دانش حقوقی تخصصی در این امر هستند، لذا در تنظیم مابیان‌نامه‌های تپه، پس از کسب مشاوره‌های تخصصی از متخصصان، از متصدی بنگاه بخواهید، نکات و شرایط لازم را در بخش توضیحات مابیان‌نامه درج کند.

راهنما سبیده بقایی؛ پژوهشگر بازی و خانواده

بازی هیپی کیوب

هیپی کیوب یک بازی دوبعدی و ساده‌بازی در ۶ رنگ است. قطعات فومی دارد و هر فوم شامل ۶ قطعه است تا بتواند مکعب کاملی با آنها درست کرد. هر کدام از رنگ‌ها در سه سبختی متفاوتی دارد. در حالت پیشرفته، می‌توانید مکعب‌های ترکیبی بسازید: ۱۹ مکعب دورنگ، ۸۸ مکعب سه‌رنگ و ۲۱ مکعب شش‌رنگ. کار اصلی شما ساختن مکعب است؛ اما صحنه‌ای را تجسم کنید که مکعب درست‌شده یا نشده را خراب کرده‌اید و حالا باید قطعات را سرجای خودش بگذارید و اگر نتوانید، اوایل‌ها پس از بازی دوبعدی هم هست. چرا هیپی کیوب؟ چون حل هر بازی، به تجسم فضای و تفکر تحلیلی شما کمک می‌کند و اگر با رنگ‌های مختلف مکعب و شکل‌های دیگر بسازید، به خلاقیت و انعطاف‌پذیری شناختی خود بها می‌دهید.

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت کشت و صنعت همیشه سبز (سه‌رنگ خام) نوبت اول در حال تصفیه به شماره ثبت ۱۲۸۲۵۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۶۲۲۰

در اجراء ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت کشت و صنعت همیشه سبز در حال تصفیه (سه‌رنگ خام) به‌شماره ثبت ۱۲۸۲۵۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۶۲۲۰ که آگهی انحلال آن در صفحه ۲۸ روزنامه رسمی کشور به‌شماره ۱۰۲۴ مورخ ۲۲۳۸۱ از تاریخ ۱۴۰۰/۰۱/۱۴ درج گردیده است دعوت به عمل می‌آید تا ظرف مدت حداکثر ۶ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای سید رسول همرا ۰۹۳۸۵۱۹۱۶۹۴ مستقر در آدرس تهران خیابان ولیعصر خیابان ناهید غربی پلاک ۵۶ ساختمان ناهید ۲۱ طبقه ۴ واحد ۳۰ با کد پستی ۱۹۶۷۵۳۳۱۱ مراجعه نمایند. بیهیچ است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هر گونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد هیچگونه مسئولیتی نخواهد داشت. این آگهی در سه نوبت و هر نوبت به فاصله زمانی یک ماه در روزنامه رسمی کشور و روزنامه کثیرالانتشار همشهری درج می‌گردد. **مدیر تصفیه شرکت کشت و صنعت همیشه سبز (سه‌رنگ خام) در حال تصفیه سید رسول همرا**

ابراهیم - آقای احمد نادری

از آنجا که به موجب دادنامه شماره ۰۲۴۴۵۰۰۴۴۱/۹۹۷۰۲۴۴۵ مورخ ۱۳۹۹/۰۴/۱۱ محکوم به انتقال سهم خود از ملک پلاک ثبتی ۸۸۹/۶۷۱۳/بخش ۲ تهران به آقای سید محمد طباطبایی می‌باشد. ظرف مدت پنج روز از تاریخ درج این آگهی جهت امضا اسناد به این دفترخانه واقع در تهران خیابان دماوند ایستگاه فرودگاه پلاک ۱۲۱۵ مراجعه نمایند. در غیر اینصورت نماینده دادگاه به قائم مقامی اقدام می‌نماید. **سر دفتر ۳۶ تهران - غلامعلی بازیاری سروستانی**

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت تعاونی مسکن اداره کل شهرسازی و معماری امور مهندسیین ناظر در حال تصفیه به شماره ثبت ۹۳۳۱۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۷۴۲۰

بستانکاران شرکت تعاونی مسکن اداره کل شهرسازی و معماری امور مهندسیین ناظر در حال تصفیه به شماره ثبت ۹۳۳۱۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۷۴۲۰ که آگهی انحلال آن در صفحه ۳۷ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۲۴۰ مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۲۳ درج گردیده است دعوت به عمل می‌آید تا ظرف مدت ۶ ماه از انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای محمود صمدی به شماره همراه ۰۹۱۲۱۱۲۳۷۵۶ مستقر در آدرس شهید مطهری خیابان شهید خلیل حسینی خیابان شهید صحاف زاده پلاک ۱۷ واحد ۳ کد پستی ۱۵۷۶۹۹۷۶۱۴ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هر گونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهد داشت. **مدیر تصفیه شرکت تعاونی اداره کل شهرسازی و معماری امور مهندسیین ناظر در حال تصفیه محمود صمدی**

با آن که چند ماه پیش مبتلا شدم

واکسن ویژم

آگهی فراخوان عمومی ارزیابی کیفی مناقصه گران

موضوع: انجام مناقصه احداث پست برق ۴۰۰ کیلوولت در سایت صنایع پتروشیمی دهدشت به شماره ۰۰-۲۵-DPIC

نوبت دوم

شرکت صنایع پتروشیمی دهدشت (سه‌رنگ خام) در نظر دارد جهت انجام مناقصه EPC احداث پست های برق در سایت خود اقدام به شناسایی شرکت های واجد صلاحیت نماید.

۱- شرح کار: انجام عملیات EPC احداث پست های ۴۰۰/۱۲۲ کیلوولت و ۱۳۲/۲۰ کیلوولت در سایت شرکت صنایع پتروشیمی دهدشت.

۲- مدت اجراء: مدت اجرای عملیات ۱۸ ماه شمسی می باشد.

۳- محل اجرای عملیات: سایت مجتمع پتروشیمی دهدشت واقع در مجاورت شهرستان دهدشت در استان کهگیلویه و بویراحمد.

۴- شرایط مناقصی: متقاضیان شرکت در فراخوان می‌بایست دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر پایه ۱ رشته نیرو (پست ها و انتقال و توزیع نیرو) از سازمان برنامه و بودجه کشور باشند.

۵- محل و مهلت دریافت و تسلیم پرسشنامه ارزیابی کیفی: از متقاضیانی که ضمن دارا بودن شرایط مندرج در بند ۴ فوق، توانایی مالی مناسب برخوردار بوده و تمایل به شرکت در مناقصه مذکور را دارند، دعوت به عمل می‌آید حداکثر تا چهار روز کاری پس از درج نوبت دوم آگهی فراخوان با ارائه درخواست کتبی به دفتر رئیس کمیسیون معاملات این شرکت به نشانی تهران، ضلع شمال غربی میدان شیخ بهایی، ساختمان رایان ونک، طبقه سوم، واحد ۳۰۷-کدپستی: ۱۹۹۲۸۷۳۱۱۱ مراجعه و نسبت به دریافت دستورالعمل ارزیابی کیفی اقدام و پس از تکمیل، آنرا در پاکت لاک و مهر شده حداکثر تا ده روز کاری پس از آخرین مهلت دریافت مدارک به نشانی فوق تحویل نمایند.

۶- بدیهی است اسناد و مدارک متقاضیانی که شرایط مندرج در بند ۴ فوق را نداشته باشند مورد ارزیابی قرار نخواهد گرفت.

۷- ارسال اطلاعات در این مرحله صرفاً جهت بررسی و ارزیابی کیفی مناقصی بوده، و هیچ گونه حقوقی برای وی جهت حضور قطعی در مناقصه ایجاد نخواهد کرد.

۸- در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر متقاضیان می‌توانند با شماره تلفن ۰۲۱-۸۶۰۹۲۹۸۸ دفتر کمیسیون معاملات تماس حاصل نمایند.

www.dpi-co.ir
شرکت صنایع پتروشیمی دهدشت

تجدید آگهی فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

نوبت اول شناسه: ۱۲۸۷۹۱۷

شماره ۰۰-۱۴۰۰-۱۱۹۱

شرکت نفت و گاز پارس
شرکت نفت و گاز پارس (کارفرما) در نظر دارد انجام خدمات ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک‌مرحله‌ای با شرایط زیر به پیمانکاران ذیصلاح واگذار نماید:

شرح پروژه: تعمیر کابل و تجهیزات فیبر نوری دریایی در خلیج فارس تا بندر عسلویه و کنگان و انبارداری کابل فیبر نوری دریایی و تجهیزات و قطعات یدکی

شرایط مناقصه‌گر:

- تجربه کافی و مرتبط با موضوع مناقصه را داشته باشد.
- دارای گواهی‌نامه تأیید صلاحیت ایمنی از وزارت کار تعاون و رفاه اجتماعی باشد.
- توانایی ارائه ضمانت‌نامه شرکت در فرایند ارجاع کار به مبلغ ۳۴،۵۶۸ یورو.
- ارائه صورت های مالی اخیر حسابرسی شده توسط سازمان حسابرسی و حسابداران رسمی ذیصلاح (حداقل سه سال گذشته).
- ارائه اسنادنامه، اظهارنامه ثبت شرکت و آگهی‌های تغییرات (مندرچ در روزنامه رسمی).
- دارا بودن کد اقتصادی و شناسه ملی.
- در زمان انعقاد قرارداد با شرکت برنده، تأییدیه از سازمان حراست شرکت ملی نفت ایران الزامی است و در غیر اینصورت قرارداد منعقد نخواهد شد.

برآورد کارفرما: مبلغ ۱۰۰۲،۵۰۰ یورو به مدت ۲۴ ماه می‌باشد.

نحوه دریافت اسناد استعلام: از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت می‌گردد، حداکثر سه روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم جهت دریافت اسناد ارزیابی کیفی به نشانی اینترنتی **setadiran.ir** سامانه تدارکات الکترونیکی دولت مراجعه فرمایند.

لازم به توضیح است که پس از انجام فرآیند ارزیابی کیفی، اسناد مناقصه میان متقاضیان واجد شرایط توزیع خواهد شد. بدیهی است ارائه مدارک هیچ‌گونه حقیقی را جهت متقاضیان برای شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد.

تاریخ تحویل پرسشنامه استعلام ارزیابی کیفی: چهارده روز پس از آخرین مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی خواهد بود.

تاریخ تحویل مدارک مناقصه: تاریخ تحویل مدارک مناقصه و محل آن متعاقباً به اطلاع واجدین شرایط خواهد رسید.

آخرین مهلت تحویل پرسشنامه و تاریخ کشایش پرسشنامه: طبق تاریخ‌های مندرج در اسناد مناقصه

لازم به ذکر است پرسشنامه‌ها ارائه شده توسط مناقصه‌گران بایست تا ۳ ماه معتبر باشد.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر متقاضیان می‌توانند با شماره تلفن ۵ و ۰۲۱-۸۳۷۶۲۶۰۴ (خدمات مناقصات) تماس حاصل نمایند.

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۰۲۱-۱۴۵۶

شرکت نفت و گاز پارس روابطعمومی