

چیدمان

قیمه ریزه؛ خوراک اصیل اصفهانی

بچه که بودم، بین تمام غذاهای سنتی، فقط قیمه ریزه، توجه من را جلب می کرد؛ شاید به خاطر اینکه عاشق کار تون خاله ریزه و قاشق سحر آمیزش بودم، شاید هم به خاطر شکل و شمایل متفاوتش. خلاصه اینکه عطر و طعم و ظاهر این غذا، به طرز عجیبی من را جادو می کرد و هرگز نمی توانستم در برابرش مقاومت کنم. بزرگ تر که شدم، دیدم تقریباً تمام بچه ها، علاقه خاصی به قیمه ریزه دارند و من تنها نبودم! گوشت های قلقلی رنگی شده با رب گوجه فرنگی در کنار درخشش زرشک های ترش و زیبا، جذابیت ویژه ای به این غذای اصیل اصفهانی می دهد. پس پیشنهاد می کنم که اگر فرزند بدغذایی در منزل دارید، حتماً قیمه ریزه را برای او امتحان کنید.

**مواد لازم برای گوشت قلقلی**  
گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم  
نمک: یک قاشق چایخوری  
آرد نخودچی: ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری  
نمک و خشک: یک قاشق مرباخوری  
زرشک خام: یک قاشق غذاخوری  
ترخون خشک: یک قاشق چایخوری  
پیاز رنده شده و آب گرفته: یک عدد متوسط  
فلفل سیاه و زردچوبه: هر کدام نصف قاشق چایخوری



**مواد لازم برای سس**  
پیاز نگینی خرد شده: ۲ عدد متوسط  
روغن سرخ کردنی: ۲ قاشق غذاخوری سرخالی  
زرشک خام: ۲ قاشق غذاخوری  
رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری  
زعفران دم کرده: ۲ تا ۴ قاشق غذاخوری  
نمک و زردچوبه: به مقدار لازم  
پزک لیمو عمانی: یک قاشق غذاخوری سرخالی  
آب ولرم: ۲ لیوان

**چطور درستش کنیم؟**  
همه مواد مخصوص گوشت قلقلی را با هم حساسی ورز بدهید و آنها را به صورت گردوهای کوچک، فرم بدهید. گوشت های قلقلی را داخل بشقابی بچینید، روی آنها نایلون بکشید و به مدت یک ساعت داخل یخچال بگذارید. برای تهیه سس، ابتدا پیازهای نگینی را داخل تابه سرخ کنید. نمک، زردچوبه، رب و زرشک را کمی با پیازها سرخ شده تفت بدهید. آلیوان آب به همراه زعفران دم کرده و پرک لیمو را هم به تابه اضافه کنید. بعد از جوش آمدن آب، گوشت های قلقلی را از یخچال خارج کنید و به آرامی داخل سس بیندازید.

اجازه بدهید گوشت های قلقلی حدود ۱۵ دقیقه با در باز و سپس حدود ۲ تا ۳ دقیقه با در بسته بپزد تا سس غذای شما به غلظت دلخواه برسد. میزان زرشک، لیمو عمانی، رب و زعفران می تواند بنا به ذائقه خانواده شما تغییر کند. حتماً قیمه ریزه را با سیب زمینی سرخ کرده و ترچیا با برنج زعفرانی سرو کنید. اگر می خواهید سس قیمه ریزه غلیظ تر باشد، می توانید بعد از سرخ شدن پیاز، یک قاشق چایخوری آرد نخودچی را هم داخل تابه تفت بدهید.

نقشه شهر را باز کن

اماکن دیدنی داخل و اطراف هر شهر فرصت خوبی برای گردشگری ارزان در تعطیلات است

گزارش

الهام مصدق‌راد  
روزنامه نگار

همیشه قرار نیست برای تعطیلات چند روزه و ایام نوروز، ساک و چمدان بست و به سفرهای دور و دراز رفت. گاهی اوقات موانعی برای اینگونه سفرها وجود دارد؛ یا از نظر اقتصادی امکانش را نداریم یا آب و هوا اجازه سفر نمی دهد و یا آنچه در این دو سال تجربه اش کرده ایم، محدودیت های کرونایی، سد راه سفرهایمان می شود. اما قرار نیست اینها لذت تفریح و طبیعت گردی و گذران مفید اوقات فراغت را از ما لذت کشف و جست و جوی را از کودکان مان بگیرد. نزدیک ترین مکان گردشگری به خانه، با پای پیاده، با کوله ای کوچک از میان وعده هم می تواند روزها و ساعت های خوبی برای ما و فرزندانمان رقم بزند. باید کمی نگاهمان را عوض کنیم. فرض کنید اسمال نمی توانیم به سفر نوروز برویم، یا درگیر شیفتهای کاری هستیم، یا به دلیل مسائل اقتصادی که این روزها نقش پررنگی بازی می کند یا به هر دلیل دیگری. حالا باید برنامه ای بچینیم تا روزهای پیش رو را شاد و پرفایده سپری کنیم. نخستین قدم این است که به جای نقشه ایران، این بار نقشه شهرمان را باز کنیم، قطعا نقاط جدید متعددی را در شهرمان خواهیم یافت که تاکنون به آنها سر نزده ایم. روستاهای کوچک اطراف شهرها، نقاط بکر و دیدنی که فاصله اندکی از شهر دارند، بوستان های شهری، بوستان های جنگلی داخل شهر، موزه ها و حتی همان نقاط کوچک و جذابی که در دل محله هایمان قرار دارد و روزها سوواره یا پیاده فقط از کنارشان عبور کرده ایم. حتی همین تکراری های هر روزه، جذابیت هایی برای ما و برای بچه هایمان دارد. آنها هر جا که باشند لذت تفریح و جست و جوی را خلق می کنند.



طرح همشهری ایران از خدیجه

گردشگری ارزان را تجربه کنید

جز رفتن به نقاط دیدنی داخل شهر و اطراف شهرها، می توان به دیگر شهرها و استان ها سفر کرد. گاهی بسته به شرایط اقتصادی مسان و منطقه مورد نظر، سفر با هواپیما و حضور در هتل را انتخاب می کنیم، گاهی با خودروی شخصی به جاده می ریزیم و گاهی با دیگر وسایل حمل و نقل عمومی و گاهی سفرهای ماجراجویانه را برمی گزینیم. اما نوعی از سفر کردن نیز وجود دارد که با صرف هزینه ای اندک، روزها و تجربه خوبی را برای مان فراهم می کند. «گردشگری ارزان» عنوانی است که علی صدفری، تهیه کننده دوره های بوم گردی به آن اشاره کرده و با تأکید بر اینکه این نوع سفر، ارتباط مستقیمی با روحیه و سلیقه افراد دارد به همشهری می گوید: «شاید در نگاه اول سخت باشد که بگویم با هزینه کمتر می توان به سفر رفت اما شدنی است. اینکه به جای هتل، از اقامتگاه های بوم گردی استفاده کنیم یا با وسایل نقلیه عمومی به سفر برویم، البته این مورد برای

از شلوغی نقاط گردشگری نترسید

هر چند بعضی شهرهای بزرگ در تعطیلات، خلوت می شوند اما نقاط دیدنی و طبیعی همچنان مقصد گردشگران است. گاهی اوقات این شلوغی ها لذت تفریح و گردشگری را می کاهد و اگر کودکان نیز همراه ما باشند، مراقبت های مضاعفی باید اجرا شوند. خاصه که در شرایط همه گیری ویروس کرونا و سوسیه های جدید و بیگ های تازه این ویروس هستیم. صدفری، می گوید: «مکان هایی مثل پارک های جنگلی داخل شهرها یکی از نقاط شلوغ در تعطیلات است. راهش این است که در مکان های شلوغ و آنجا که همه اتراق می کنند، از خودروی تان پیاده نشوید. با در نظر گرفتن ایمنی و امنیت محیط، کمی فاصله بگیرید و

لذت گردش راحت با بچه ها

در خلاف بزرگ ترها، کودکان معمولاً از سفرهای طولانی خسته می شوند. اینکه ساعات زیادی در خودروی شخصی با وسایل حمل و نقل عمومی بنشینند تا به شهری کیلومترها آن طرف تر برسند، خسته شان می کند. شلوغی برخی جاده ها در تعطیلات را هم به این خستگی بیفزاید. برای کودکان حضور آزادانه در پارک های داخل شهر محل سکونت، روستایی اطراف شهر، یا حتی رودخانه ای کوچک می تواند لذت بخش و همراه با تجربه های ناب کشف طبیعت باشد. صدفری به همشهری می گوید: «لازم نیست برای حضور کودکان در این نقاط، برنامه خاص و از پیش تعیین شده ای در نظر بگیریم، اجازه دهیم با رعایت ایمنی و امنیت، در آن نقطه حاضر شده و خودشان کشف و جست و جوی کنند و لذت ببرند. این نوع گردش، برایشان بسیار جذاب است.»

روشنا

ثواب شهید



پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله فرمود: «هر که به راستی خواهان شهادت باشد، ثواب آن به او داده می شود». ایشان در روایات دیگری می فرمایند: «هر که در راه دفاع از خانواده خود به ستم کشته شود، شهید است، و هر که در راه دفاع از مال خود مظلومانه کشته شود، شهید است و هر که در راه دفاع از همسایه خود به ستم کشته شود شهید است. هر که در راه دفاع از جان خود بجنگد خدا کشته شود شهید است. هر که در راه دفاع از خود کشته شود شهید است. هر که در راه دفاع از مال خود کشته شود شهید است. در راه دفاع از مال و دارایی خود بجنگ تا آن را به دست آوری یا کشته شوی در این صورت از شهیدان آخرت خواهی بود. چه خوب مرگی است، مردن در راه دفاع از حق، و هر که عاشق شود و عشق خود را بیوشاند و پاکدامنی ورزد و بدان سبب بمیرد، شهید است. هر آنکس که بر دوستی آل محمد(ص) بمیرد نیز شهید است.» (کنز العمال)

بازگویی

مهناز جعفری؛ مربی کودک

تندتر و کندتر کن

برای تقویت هوش موسیقایی کودک، نیازی به در اختیار داشتن ابزار و ادوات موسیقی ندارید. با دو رنگ ریوان متفاوت می توانید لحظات شاد و سرگرم کننده ای برای کودک بسازید. یک موسیقی بی کلام با ریتم کند بخش کنید و از کودک بخواهید هر وقت این آهنگ را شنید، آهسته حرکت کند و ریوان مثلاً سفید رنگ را تکان دهد. بعد یک موسیقی با ریتم تند بخش کنید و از او بخواهید هر وقت این آهنگ را شنید، تند حرکت کند و ریوان مثلاً نارنجی را تکان دهد. حالا آهنگ اول را برای چند ثانیه بخش کنید، بعد آهنگ دوم را چند ثانیه بخش کنید. هر چند ثانیه یک بار آهنگ را عوض کنید و کودک که بار متناسب با آهنگ حرکت کند و ریوان مربوط را تکان دهد. این بازی علاوه بر تقویت هوش موسیقایی، در افزایش دقت شنیداری کودک مؤثر است.

فروشگاه

**تضمین ارزانترین خرید**

ویژه کالاهای اساسی ارزان

**با امکان سفارش گذاری در دیجی کالا جت و اسنپ اکسپرس**

لطفاً به قیمت عمده فروشی خرید نمایید

در سراسر ایران سوپرمارکتی

**Snapp! Express**  
www.snapp.express

ویژه خرید سوپرمارکتی

**digikala jet**  
www.digikalajet.com

**ارسال رایگان**

**تحويل کمتر از ۳۰ دقیقه**

**با همان تخفیفات فروشگاه**

موقع خرید در سایت دیجی کالا جت و اسنپ اکسپرس **آیکن قرمز** مایادت نره

فرشگاه زنجیره ای **محسن**

www.mohsen.stores

**مناقسه شماره ۱۳-۱۴۰۰**

یک شرکت تولیدی در نظر دارد از خدمات تولید کنندگان و فروشندگان واجد شرایط در زمینه زیر استفاده نماید، لذا بدینوسیله از کلیه اشخاص (حقوقی- حقیقی) علاقمند دعوت می شود، ظرف مدت پنج روز کاری از انتشار آگهی برای دریافت اسناد مناقسه به تارنمای [WWW.IKID.IR](http://www.ikid.ir) (رایگان) و یا با در دست داشتن معرفی نامه و مبلغ ۵۰۰۰۰۰ ریال وجه نقد برای وارز به بانک مستقر در شرکت به نشانی مندرج در تارنمای فوق الذکر در وقت اداری (۸ الی ۱۵) مراجعه نمایند. در ضمن هزینه چاپ آگهی از برنده مناقسه کسر می گردد.

تلفن تماس: ۳۴۷۱۰۶۱۸ - ۰۲۶

شماره مناقسه	شرح مناقسه (مناقسه گزار)	نوع مناقسه
۱۴۰۰ - ۱۳	ورق روغنی DC04	نظامت (میلیمتر)
		عرض (میلیمتر)
		وزن (کیلوگرم)
۱۴۰۰ - ۱۳	ورق روغنی DC04	نظامت (میلیمتر)
		عرض (میلیمتر)
		وزن (کیلوگرم)
۱۴۰۰ - ۱۳	ورق روغنی DC04	نظامت (میلیمتر)
		عرض (میلیمتر)
		وزن (کیلوگرم)

**آگهی مناقسه عمومی (دو مرحله ای)**

شرکت شهپر سالم در نظر دارد نسبت به مناقسه عمومی خرید خدمات واکسیناسیون عمومی کرونا اقدام نماید. متقاضیان می توانند جهت دریافت اطلاعات بیشتر حداکثر طرف مدت ۱۰ روز کاری از تاریخ آگهی به آدرس <http://Shahrealeem.tehran.ir> مراجعه نمایند.

**روابط عمومی و امور بین الملل شرکت شهر سالم تهران (وابسته به شهرداری تهران)**

کد آگهی: اط ۳۹۰ م

**لغو آگهی مزایده های عمومی**

شماره ۵ و ۶ سال ۱۴۰۰ (دو مرحله ای)

پیرو آگهی مزایده های عمومی شماره های ۵ و ۶ مندرج در روزنامه همشهری شماره ۸۴۴۶ مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۰۴ به شماره کدهای اط ۲۸۴ م/ و اط ۲۸۳ م/ در خصوص برگزاری مزایده اجاره بهره برداری از زمین چمن ورزشی واحد تعلیم (مزایده عمومی شماره ۵) و اجاره بهره برداری از مجموعه ورزشی مهرورزان (مزایده عمومی شماره ۶) بدینوسیله به آگهی می رساند مزایده های مذکور لغو و برگزاری مجدد آنها متعاقباً اعلام می گردد.

**روابط عمومی و امور بین الملل شرکت واحد تویپورسانی تهران و حومه**

**مناقسه عمومی یک مرحله ای تجدید شده**

خرید ریبون مورد نیاز واحدهای پستی قبول و تجزیه و مبادلات

شرکت ملی پست جمهوری اسلامی ایران

شرکت ملی پست جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد مناقسه عمومی یک مرحله ای تجدید شده خرید ریبون مورد نیاز واحدهای پستی قبول و تجزیه و مبادلات را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به شماره ۲۰۰۰۰۰۳۰۶۷۰۰۰۰۰۰ برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقسه از دریافت اسناد مناقسه تا ارائه پیشنهاد مناقسه گران و بازگشائی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد. لازم است مناقسه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقسه محقق سازند.

**تاریخ انتشار مناقسه در سامانه:** ساعت ۸ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۱  
**مهلت زمانی دریافت اسناد مناقسه از سایت:** ساعت ۱۹ روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۶  
**مهلت زمانی ارائه پیشنهاد:** ساعت ۱۷ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۱/۱۶  
**زمان بازگشائی پاکت ها:** ساعت ۸ روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۱/۱۷

**اطلاعات تماس دستگاه مناقسه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقسه و ارائه پاکت های الف:** به آدرس: تهران - خیابان شریعتی - نرسیده به پل سیدخندان - ورودی شماره ۲۱ مجموعه وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات - ساختمان مرکزی شرکت ملی پست - طبقه همکف - دبیرخانه کمیسیون معاملات ارسال نمایند و همچنین جهت دریافت اطلاعات فنی و کارشناسی می توانند با تلفن ۸۸۴۶۲۰۸۷ دبیرخانه کمیسیون معاملات و تلفن ۷۷۴۴۹۹۹ داخلی ۴۰۷۹ آقای امینی، تماس حاصل فرمایند.

**اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:** مرکز تماس : ۰۲۱ - ۴۱۹۳۴