

شله‌زرد؛ بهترین دسر ایرانی

من از بچگی، عاشق شله‌زردهای مهین خانم بودم؛ همسایه کرمانی و خوش اخلاقی که هر پنجشنبه ماه رمضان، شله‌زرد می‌پخت و بین همسایه‌ها پخش می‌کرد. هنوز هم تا صدای رینگ‌بلند می‌شود، عطر هل و گلاب شله‌زرد مهین خانم در سرم می‌پیچد و طعم دارچین و زعفران، زیر زبانت می‌آید. شله‌زرد جزو آن گروه از دسرهای ایرانی است که درست کردن آن کار ساده‌ای به نظر می‌رسد اما اگر مهارت رعایت نکنید، نتیجه خوبی به‌دست نمی‌آورد!

برای درست کردنش چه لازم داریم؟

برنج نیم‌دانه ایرانی، یک لیوان
 آب سرد، ۸ لیوان
 زعفران دم کرده غلیظ: ۴قاشق غذاخوری
 شکر: ۲ لیوان
 کره: ۴۰ گرم
 خلال بادام، یک چهارم لیوان
 پودر هل: یک چهارم قاشق چای خوری
 گلاب: یک چهارم لیوان

چطوری درستش کنیم؟

۱. برنج نیم‌دانه‌ای که شسته‌اید را با ۴ لیوان آب از سرد، داخل قابلمه گودی بپزید و اجازه بدهید تا برنج حدود ۱۲ ساعت خیس بخورد.
 ۲. بعد از ۱۲ ساعت، ۴ لیوان باقیمانده از آب سرد را هم به برنج خیس خورده اضافه کنید و قابلمه را روی حرارت بگذارید.
 ۳. اجازه بدهید تا برنج و آب به جوش بیایند و حدود ۱۰ دقیقه بجوشند سپس شکر را اضافه کنید.
 ۴. یک ساعت که برنج و شکر با حرارت ملایم جوشیدند، می‌توانید کره و ۴ قاشق غذاخوری از زعفران دم کرده را هم به باقی مواد اضافه کنید.
 ۵. اجازه بدهید تا شله‌زرد شما حدود یک ساعت دیگر بجوشد تا برنج کاملاً له و طعم مواد، یکتواخت بشود. در طول این یک‌ساعت، گاهی شله‌زرد را هم بزیند و برنج‌ها را پشت کفگیر، به دیواره قابلمه فشار بدهید تا دانه‌های برنج به خوبی له شوند.
 ۶. بعد از یک ساعت که آب شله‌زرد کاملاً کشیده شد و شله‌زرد به غلظت دلخواهتان رسید، باقی زعفران دم کرده را به همراه پودر هل، خلال بادام و گلاب، داخل قابلمه بپزید. اجازه بدهید تا تمام مواد حدود ۱۵ دقیقه با یکدیگر بجوشند.
 ۷. حرارت را خاموش کنید. در قابلمه را با دم‌کنی بپوشانید و ۱۵ دقیقه دیگر اجازه بدهید تا شله‌زرد در این مرحله استراحت بکند.
 ۸. بعد از ۱۵ دقیقه، شله‌زرد شما آماده است. شما می‌توانید شله‌زرد را با پودر دارچین، خلال بادام یا پسته، تزئین و سرو کنید.

گزارش | الهام مصدقی‌راد
 روزنامه‌نگار

انگار فرشته‌ای کوچک کنارمان نشسته، با هم گوش می‌سپاریم به رینا، با هم «الهم لک صنعا» را زمزمه می‌کنیم. لطافت و آرامش فرشته کوچک حالمان را دگرگون می‌کند. طاقتش اندک است اما اعتقادش بی‌نهایت. از برکت حضورش افطار و سحرمان حالی دگر دارد؛ روشن و روحانی است. گاهی غیبه حال خویش را می‌خوریم، گاهی برای طاقت و صبرش دعا می‌کنیم. یک روز به او یاد می‌دهیم، روز دیگری از اومی آموزشیم. مهمان کوچک خدا در این مهمانی بزرگ، بر ایمان قدر و قیمت دارد. دستش را می‌گیریم، کنارش می‌مانیم، دلمان برای طاقتش می‌تپد، به صاحب‌خانه و میزبان می‌سپاریمش. یک‌ماه یا فرشته‌ها خاص خدا، با فرشته کوچک خانه‌مان، روزه می‌گیریم و روزه‌ها با می‌کنیم؛ خودت هوای او را داشته باش و یاری‌مان کن که باورمان خوبی در کنارش باشیم.

عطر و روشنایی حضور یک روزه‌اولی، دست‌کم یک مرتبه در خانه بسیاری از ما تجربه شده است؛ دختر یا پسر مکلف‌شده‌ای که همراه ما در ضیافت الهی حاضر می‌شود و تجربه نخستین روزه‌ها و نخستین سال روزه‌داری برای همیشه در خاطرش می‌ماند. بسیاری از والدین تلاش می‌کنند نخستین سال روزه‌داری فرزندشان دلچسب و خاطره‌انگیز باشد، برای حضورش در نخستین سفره سحری و افطار و برای نخستین روزه واجب‌شده‌اش تدارک می‌بینند و در طول ماه مبارک نیز روزه‌های شیرین و پرخاطرهای گوناگون رقم می‌زنند تا نخستین حضور در ضیافت عظیم خداوند را شیرین و باشکوه بر گزار کنند.

باروزه‌داری‌شان مخالفت نکنیم

گاهی اوقات والدین نگران فشار ناشی از روزه‌داری بر فرزندان کوچک‌شان هستند و برای جلوگیری از وارد آمدن آسیب جسمی، اجازه گرفتن روزه را به آنها نمی‌دهند. به جز آن دسته از کودکان که به دلایل خاص پزشکی البته با نظر گرفتن احکام شرعی امکان و اجازه روزه‌داری ندارند، نباید با روزه گرفتن فرزندان مکلف مخالفت کرد؛ چراکه هم شرع، این اجازه را به والدین نمی‌دهد و هم اجازه بهره‌بردن فرزندمان از این مسأه پربرکت را از او گرفته‌ایم. او خودش اقتدر بزرگ شده که بتواند حال جسمانی‌اش را ارزیابی کند. در مورد کودکان کوچک‌تر و آنها که هنوز روزه واجب‌شان نشده نیز توصیه می‌شود شرایط حضورشان سر سفره سحر و افطار را مهیا و آهسته‌آهسته تشویق‌شان کرده و با علاقه‌شان برای روزه‌داری تا جایی که امکان دارد همراهی کنید.

یک‌ماه پرخاطره

راهکارهایی برای خاطرهانگیز کردن روزه‌داری برای روزه‌اولی‌ها



عید فطر و هدیه یک‌ماه روزه‌داری
 عید فطر که یکی از بزرگ‌ترین اعیاد مسلمانان است و فرصت مناسبی برای شادمانی، بهتر است برای روزه‌داران کوچک ویژه‌تر برگزار شود. یکی از بهترین کارها دادن هدیه به آنها به پاس تلاش‌شان برای یک‌ماه یا حتی چند روز، روزه‌داری است. خاطره هدیه یا پان ماه مبارک رمضان هیچ وقت از ذهن فرزندانمان پاک نمی‌شود. بهتر است برای کودکان کوچک‌تر یا آنها که هنوز به سن تکلیف و روزه‌داری نرسیده‌اند نیز هدیه مناسبی در نظر گرفت؛ روزه‌های کله گنجشکی و روزه‌های کامل پیش از سن تکلیف، ارزش‌شان کم نیست.

تصویر: پیرام خوری

فصل تابستان هم‌زمان می‌شود، بیدار نگه‌داشتن روزهداران تازه مکلف‌شده تا نماز صبح است با این کار آنها در طول روز خواب طولانی خواهند داشت و ساعات کمی را تا افطار بیدار هستند. در دیگر روزهای سال نیز می‌توان آنها را به خواب بیشتر و استراحت تشویق کرد یا با تدارک دیدن بازی‌های فکری، کم‌تحرك و پاشناشط و در مجموع ایجاد سرگرمی برای روزه‌گیران کوچک، ساعت‌ها را برایشان کوتاه کرد. همچنین می‌توان خاطرات زیبای روزه‌داری خودمان در همان سسال‌های اولیه را برای کودکان تعریف کرد. یادتان باشد بیشتر از زیبایی‌های روزه‌داری تعریف کنید تا سختی‌هایش.

اخلاق روزه‌داری یادشان بدهیم

به جز آموزش احکام روزه‌داری به فرزندان و تشویق برای همراهی بیشتر آنها برای حضور در مراسم قرآن خوانی و تبرک در قرآن، تلاش کنیم با اخلاقی بسپندید، روزه‌داری خوش‌اخلاق بوده و به‌عنوان والدین الگوی مناسبی برای خلق نیکو و بسپندیده به‌ویژه در ماه مبارک رمضان باشیم. نسبت به وظایف و مسئولیت‌های همیشگی روزهداران کوچک، انعطاف داشته باشیم و سختگیری نکنیم، شاید به‌دلیل ضعف ناشی از روزه نتوانند برنامه‌ها و وظایفشان را مانند گذشته انجام دهند. حسن خلق و رفتار آرام و بسپندیده همراه با روزه‌داری، این مسأه را برای روزه‌گیران جدید خانه‌مان دلنشین‌تر خواهد کرد.

موردعلاقه آنها که مناسب زمان سحر است را مهیا کرد تا با میل و علاقه بیشتری وعده سحری را بخورند. استفاده از برخی مغزا همانند بادام نیز در وعده سحری موجب تقویت قوای جسمی کودکان شده و در طول روز کمتر گرسنه می‌شوند و البته بهتر است با غذاهای مناسب روزه‌داری بیشتر آشنا شد تا کودکان روزه راحت‌تری را تجربه کنند. در زمان افطار نیز لازم است این تدابیر اندیشیده شود. همچنین بهتر است برای مهیا کردن افطار از سفره هفت‌سین، یک سفره یا میز رمضان برای کودک یا نوجوان تازه مکلف‌شده مهیا کرد. در گوشه‌ای از خانه فضای کوچک‌تر را در نظر بگیرید و جانماز و سجاده، قرآن و کتاب ادعیه، کتابچه‌های احکام ساده برای کودکان و نوجوانان به همراه یک دست‌نویشته زیبا با مضمون دعوت از آنها برای روزه‌داری و تبریک ورود به ماه مبارک رمضان. می‌توان در کنار اینها یک هدیه کوچک نیز برای روزه‌اولی خانه هم تدارک دید و تمام اینها را در طول ماه رمضان در معرض دید قرار داد.

سحری و افطاری جذاب تدارک ببینیم

اولین اقدام برای جذاب کردن خوردن سحری، نوع بیدار کردن فرزندمان در زمان سحر است. باید آنها را با مهربانی و آرامش و روی خوش بیدار کرد که البته لازم‌اش نیز زود خوابیدن است تا در زمان سحر شاداب و سرحال بیدار شده و بتوانند وعده غذایی کامل میل کنند. همچنین بهتر است غذای

روشنا | دستم را بگیر

دعای روز هفدهم
 خدا ما را در این ماه به‌سوی کارهای شایسته هدایت فرما و حاجت‌ها و آرزوهایم را برآور ای آنکه نیاز به روشنگری و پرورش ندارد. ای آگاه به آنچه در سینه جهانیان است، بر محمد و خاندان باکش درود فرست. اولین خواسته این دعا، راهیابی به اعمال صالح است. صالحات یعنی کارهای خوب، شایسته، مفید و مؤثر. هر عمل خوبی صالح نیست، اعمال خوب روبه نتیجه، صالحات است. عمل صالح آن است که فرد و اجتماع را برای رسیدن به سعادت آماده و نزدیک کند. عمل صالح چند خصوصیت دارد: از ایمان جدا نیست، حرکتی آگاهانه است، جهت خدایی دارد، اثربخش است نه بی‌فایده، در حد قدرت عمل‌کننده است، متناسب و به‌موقع و شایسته است، از خودمحوری دور است و جهت اجتماعی دارد. آنچه در عمل اسلامی ارزش آفرین است، زمینه عمل، انگیزه و چارچوب آن نیت است نه تنها سودش. دیگر خواسته این دعا، برآورده شدن حاجات است که تأمین آن از قدرت الهی برمی‌آید. در دعا کردن و حاجت‌خواستن، در ارتباط با خدا، نیازی به گفتن نیست اما خواستن مامطلوب اوست و از این حال‌مان را می‌داند و زبان قلامان را هم می‌شود و از راز سینه‌مان هم آگاه است. مهم این است که در محور حق حرکت کنیم و در شعاع ولایت‌الله قرار بگیریم. او هم نامه ناتوشه می‌خواند و هم راه‌های نهفته می‌داند. استاد جواد معدنی

راهنما | سعیده بقایی؛ پژوهشگر بازی و خانواده

سطح سه‌بعدی

در این بازی قرار است براساس اطلاعات یک جدول، فضایی سه‌بعدی ایجاد کنیم. اطلاعات جدول از کجا می‌آیند؟ از میل شما. مثلاً یک جدول ۳ در ۲ در ۳ یا هر چه عشتان می‌کنید بکشید. درون خانه‌های جدول را با هر عددی که دوست دارید، از یک تا ۹ پر کنید. تا اینجا اطلاعات شما روی سطح کاغذ است و از اینجا به بعد قرار است تبدیل به حجم شود. چیزی که نیاز داریم، مکعب است؛ مکعب‌هایی به‌اندازه جمع تعداد خانه‌های جدولتان؛ مثلاً اگر یک جدول ۳ در ۳ کشیده‌اید که ابعاد ۳، ۴، ۱، ۳، ۲، ۷، ۵، ۹ دارد، به ۲۲ مکعب برای ساختن آن فضای نیاز دارید. مکعب‌ها را به انتخاب خودتان از اشیای در دسترس در خانه می‌توانید انتخاب کنید. شاید قند گزینه مناسبی باشد. حالا شروع کنید از بالاترین ردیف یا پایین‌ترین ردیف طبق عددی که در خانه گذاشته‌اید، مکعب‌ها را بچینید. حتی می‌توانید این بازی را برعکس کنید تا پیچیده‌تر شود؛ یعنی اول مکعب‌ها را به هر شکلی که دوست دارید بچینید تا فضایی سه‌بعدی ایجاد شود.

آگهی مناقصه عام



شرکت مارگارین (سهامی عام)

شرکت مارگارین در نظر دارد تا موضوع بند دوم آگهی حاضر را از طریق برگزاری مناقصه عام بوسیله پیمانکاران واجد شرایط اجرا نماید. لذا از شرکتهایی که آمادگی و توانایی لازم جهت ارائه‌ی این خدمات را دارند، دعوت می‌شود تا جهت دریافت اسناد، وفق شرایط و برنامه زمان بندی مندرج در این آگهی به واحد خرید داخلی شرکت مارگارین مراجعه نمایند.

- ۱- **نام و نشانی مناقصه‌گزار** : شرکت مارگارین به نشانی تهران، شهری، کیلومتر ۳ جاده ورامین، خیابان راهبر، پلاک ۸، واحد خرید داخلی
- ۲- **موضوع مناقصه** : تامین نیروی انسانی (به مدت یک سال)
- ۳- **مبلغ تضمین شرکت در مناقصه** : ۹.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال (نهصد میلیون تومان)
- ۴- **زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد** : متقاضیان می‌توانند با در دست داشتن معرفی‌نامه و کارت شناسایی معتبر از تاریخ ۱۴۰۱/۰۱/۳۰ لغایت ۱۴۰۱/۰۲/۰۶ در ساعات اداری به استثنای پنجشنبه‌ها و روزهای تعطیل با مراجعه حضوری به واحد خرید داخلی شرکت مارگارین به نشانی مندرج در بند یک آگهی، اسناد مناقصه را دریافت نمایند.
- ۵- **مهلت و محل ارائه پیشنهادها** : دریافت کنندگان اسناد مناقصه تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۱۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۰۱/۰۲ شرکت صنایع ایران
شرکت صنایع ایران در نظر دارد تامین، طبخ و توزیع غذای پرسنل را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: قزوین، شهر صنعتی البرز خیابان حکمت پنجم شرکت صنایع ایران، مهلت در یافت اسناد به مدت یک هفته از تاریخ درج آگهی و شماره تلفن ۰۲۸-۳۲۲۲۵۵۰-۰۲۸-۰۲۸-۳۲۲۲۵۵۰
 ● آماده پاسخگویی به سوالات می‌باشد.
 ● پرداخت هزینه نشر آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
 ● شرکت صنایع ایران در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

آگهی ابطال مناقصه
 بیرو آگهی مناقصه به شماره ۱-۱-۱۴۰۱ شهرداری منطقه ۱۴ منتشر شده در مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۱ در روزنامه کنیوالانشار همشهری و رسمی کشور و سایت اینترنتی در خصوص عملیات خرید مصالح جهت پروژه‌های کوچک مقیاس و عمرانی در سطح منطقه ۱۴ بدین وسیله مناقصه مذکور با توجه به تغییرات شرایط مفاد آن، حسب تصمیم متخذ ابطال می‌گردد.
روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۴

آگهی دعوت
 بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم **شرکت پیلوت گاز تهران (سهامی خاص)** به شماره ثبت: ۲۱۶۵۵۸ و به شناسه ملی: ۱۰۱۰۱۱۳۸۶ دعوت می‌گردد که در اس ساعت ۱۰ روز چهارشنبه ۱۴۰۱/۲/۱۴ جهت شرکت در جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده و راس ساعت ۱۲ همانروز جهت شرکت در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده، که در محل دفتر مرکزی شرکت تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانند.
دستور جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده:
 ۱- بحث و بررسی و اتخاذ تصمیم در خصوص انتخاب و انتصاب مدیرعامل (از بین سهامداران و از بین اعضای هیئت مدیره) و اصلاح مواد اساسنامه
 ۲- اتخاذ هر گونه تصمیمی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق‌العاده باشد.
دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده:
 ۱- انتخاب اعضای هیئت مدیره شرکت
 ۲- اتخاذ هر گونه تصمیمی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده باشد.
هیئت مدیره شرکت

مناقصه
شرکت ابنیه سازان صنعتی بنا پارس ویرا (سهامی خاص)
 در نظر دارد نسبت به تامین تابلوهای برق LV پروژه مسکونی ۱۲ طبقه شهرک امام خمینی (ره)، مطابق با مشخصات فنی مندرج در اسناد مناقصه اقدام نماید. بدین منظور از تأمین‌کنندگان واجد شرایط دعوت می‌شود به نشانی تهران - خیابان ولیعصر - خیابان شهید عباسپور - پلاک ۱۶ مراجعه و نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.
 مهلت ارائه پیشنهاد قیمت تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۰۷ می‌باشد.
 تلفن تماس ۸۸۷۷۰۷۷۷ (داخلی ۱۰۱)
 هزینه نشر آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

آگهی فراخوان شناسایی
 سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به شناسایی اشخاص حقیقی واجد شرایط و ذیصلاح، به منظور ساخت و تولید مخازن مکانیزه فلزی مورد نیاز بصورت مشارکتی به مدت دو سال اقدام نماید لذا از متقاضیان و علاقه مندان به شرکت در فراخوان دعوت به عمل می‌آید، حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز، پیشنهادات خود را منضم به توجیه فنی و اقتصادی در پاکت دربسته به همراه سایر مدارک شناسایی مربوطه به شرکت از طریق پست پیشتاز در ساعات اداری به دبیرخانه سازمان واقع در تهران، خیابان شهید رجایی، انتهای ۱۲ آبان، صالح آباد شرقی، میدان شهید خالقی، کد پستی: ۱۸۸۴۷۵۴۱۴ ارسال نمایند.
خدمات مورد انتظار از مشارکت کننده:
 ● تامین مواد اولیه، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ساخت و تولید مخازن مکانیزه
 ● تامین نیروی انسانی مورد نیاز برای انجام فرایند تولید
 ● تضمین تولید سالانه حداقل ۵۰۰۰ عدد مخزن مکانیزه با مشخصات مخازن مستعمل
امکانات و تسهیلات مشارکت پذیر:
 ● تحویل سوله، انبار حداقل به مساحت ۱۰۰۰ مترمربع با امکانات آب و برق برای بهره برداری در جهت تولید مخازن مکانیزه
 ● تضمین خرید حداقل ۵۰۰۰ عدد مخازن مکانیزه مورد نیاز سالانه برای مناطق ۲۲ گانه
 ● واگذاری تعمیرات مخازن مستعمل مناطق ۲۲ گانه
توجه ۱: بر روی پاکت حاوی پیشنهادات مشروح ذیل قید گردد:
 ۱- «فراخوان شناسایی مشارکت کننده در تولید مخازن مکانیزه پسماند»
 ۲- «سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران، معاونت هماهنگی و ارزیابی امور مناطق»
 ضمناً علاقمندان جهت کسب اطلاعات بیشتری می‌توانند با شماره تلفن ۵۵۰۰۸۹۳۶ (معاونت هماهنگی و ارزیابی امور مناطق) تماس حاصل نمایند. بدیهی است سازمان در رد و یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.
توجه ۲: شرکت کنندگان می‌بایست از اشخاص حقیقی (شرکتهای به ثبت رسیده) دارای سوابق کاری و تجارب کافی در زمینه موضوع فراخوان یا موضوعات مشابه و همچنین حسن سابقه و همچنین توان مالی و فنی باشند و علاوه بر سوابق، پیشنهاد خود را در قالب توجیه فنی و اقتصادی ارائه نمایند.
حوزه معاونت خدمات شهری شهرداری تهران
سازمان مدیریت پسماند

شرکت توسعه منابع انرژی توان
آگهی مناقصه عمومی
مناقصه شماره ۴۰۱۰۳
 جاری طلای ۱۱۷۷۸۰۰۶۲۶۸۰۲ بانک سپه شعبه شهید چمران بنام شرکت توسعه منابع انرژی توان
 ● **محل تهیه اسناد و تحویل پیشنهادات:** خیابان پاسداران، ترسیده به میدان نوبنیاد، ابتدای بزرگراه شهید بابایی، شرکت توسعه منابع انرژی توان، معاونت بازرگانی
 ● به پیشنهادهایی که فاقد سپرده کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و پیشنهادهایی که پس از انقضای مهلت مقرر در آگهی واصل شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
 ● شرکت توسعه منابع انرژی در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
 ● قیمت‌های ارائه شده فقط به صورت تحویل در مقصد (CPT) یا (CFR) و بصورت ارزی مورد قبول خواهد بود.
 ● سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به این مناقصه در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.
 ● **تلفن هماهنگی:** ۲۲۵۴۰۵۲۲