

چیدمان

زهرا اردم؛ کارشناس طراحی داخلی

خانه روشن

نورپردازی یکی از مهم‌ترین اصول در طراحی فضای داخلی است. یک خانه بزرگ می‌تواند با نورپردازی نادرست، کوچک به‌نظر برسد اما در مقابل، یک آپارتمان کوچک با نورپردازی درست و دقیق، بزرگ و دل‌باز خواهد شد.
فارغ از بزرگ یا کوچک جلوه دادن فضا، نورپردازی نادرست هم چشمان بیننده را آزار داده و هم تأثیر منفی بر آرامش روحی‌اش خواهد گذاشت.
نمونه‌ای از نورپردازی‌های نادرست عبارت‌اند از استفاده از نور شدید، نور کاملاً سفید و یا نور بسیار کم و ضعیف. برای نورپردازی فضای داخلی خانه یا اغلب محیط‌های بسته، بهتر است از چراغ‌های به‌اصطلاح «نور طبیعی» استفاده کرد که نورشان ما بین نور آفتابی و مهمانی است، این ترکیب فضا را از سردی نور فقط سفید دور کرده و محیطی گرم ایجاد می‌کند که اثر بهتری بر روحیه دارد. سعی کنید قسمت‌هایی از خانه را که دارای کارکردی خاص هستند، به‌صورت ویژه نورپردازی کنید؛ میز کار، آشپزخانه یا کانتبری که معمولاً برای آماده‌سازی مواد غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرد از جمله این قسمت‌هاست؛ این نقاط باید از نور خوب و مناسبی برخوردار باشند تا چشمان شما در زمان انجام کار، تحت فشار قرار نگیرد.
می‌توان با استفاده از چراغ‌ها یا آویزهای سساده این نور را تأمین کرد. همچنین اگر فضای روی کابینت‌ها هم محلی بسرای انجام فعالیت‌های آشپزخانه است، می‌توانید با استفاده از چراغ‌های آس‌آمدی زیر کابینتی، نور مناسب را تأمین کنید. البته به کارگیری چراغ‌های زیر کابینتی یا همان نور مخفی هـا، جلوه خاصی به فضای آشپزخانه خواهد داد.



به‌جز آشپزخانه، در دیگر قسمت‌های خانه نیز شاید نیازمند نورپردازی جداگانه‌ای باشید؛ مثلاً میز کار یا مکانی در خانه که معمولاً برای مطالعه انتخاب می‌کنید را بهتر است با آباژور یا نورهای اختصاصی در سقف، روشن‌تر و کاربردی‌تر کنید.
اما فارغ از نورپردازی مصنوعی، باید بهر‌مندی‌از نور طبیعی را بسیار مورد توجه قرار دادو تا جایی ممکن نور خورشید را به‌داخل خانه راه داد. برای این منظور نباید از پرده‌های ضخیم و شلوع و دارای دکور استفاده کرد؛ پرده‌های شلوع و کلاسیک و عجیب و غریب هم جلوی نور طبیعی را می‌گیرند و از آنجا که معمولاً دارای رنگ‌های تیره‌اند، خانه را کوچک‌تر نشان می‌دهند. استفاده از یک پرده‌ای که نور را به اندازه کافی از خودش عبور دهد کافی است؛ فقط اگر با مسئله مشرف بودن مواجه‌اید از پشت پرده‌ای با رنگ روشن استفاده کنید.



برچسب‌زدن ممنوع

با زدن برچسب – مثبت یا منفی – به کودکان، ناخودآگاه آینده ناخوشایندی را برای آنها ترسیم می‌کنیم

دوران کودکی از مهم‌ترین دوران‌های زندگی برای ایجاد عزت‌نفس در افراد است و پیامدهای اتفاقات دوران کودکی در بزرگسالی نمایان می‌شود. برچسب‌زدن به کودکان –مثبت یا منفی – تأثیرات زیادی را در دوران بزرگسالی و تشکیل شخصیت کودکان به همراه دارد.
حس مثبت یا منفی که کودکان از برچسب‌هایی که از سوی خانواده و اطرافیان به آنها زده می‌شود، دریافت می‌کنند ممکن است عواقب مخربی را به‌دنبال داشته باشد که گاهی ممکن است جبران‌ناپذیر باشند. برچسب‌زدن‌ها ممکن است از یک کار عادی و بی‌ضرر روزانه شروع شود اما بچه‌ها به مرور خود را با این برچسب‌های مثبت یا منفی وفق می‌دهند. در فیها سادات‌ایجادی، کارشناس ارشد روانشناسی، درباره عواقب برچسب‌زدن به کودکان توضیح می‌دهد:

مثبت یا منفی؛ مسئله این است

همه برچسب‌هایی که به بچه‌ها زده می‌شود الزاماً مثبت نیست. گاهی اوقات والدین یا اطرافیان برچسب‌هایی مثل باهوش، قهرمان، قوی، زرنگ و… را به بچه‌ها لقای می‌کنند که این برچسب‌ها بار روانی را به کودک اضافه می‌کند. برچسب‌زدن یعنی به بچه یاد می‌دهیم تو اینگونه هستی و بچه به‌صورت ناخودآگاه با این ویژگی‌هایی که از کودکی به او القا می‌شود، شکل می‌گیرد و بزرگ می‌شود. پس اگر از همان ابتدای کودکی به فرزندان برچسب‌هایی مثل

سبک‌زندگ

کودک رویایی یا کودک واقعی

برچسب‌زدن –مثبت یا منفی – به کودکان ممکن است تحت‌تأثیر تفکرات والدین، فشار اطرافیان، جامعه یا تحت‌تأثیر پیش‌بینی‌هایی باشد که اطرافیان از نوع رفتار کودک دریافت می‌کنند. مثلاً والدین توقع دارند با کودکی که در رویاهایشان پرورش داده‌اند، ارتباط بگیرند نه کودکی که در واقعیت زندگی می‌کند و همین مسئله باعث می‌شود که مدام به کودک گوش‌زد کنند که تو خیلی حرف‌گوش‌کنکی، تو لجبازی، مامان را اذیت می‌کنی و… یا اینکه والدین کودک افرادی آگاه و دانا هستند اما اطرافیان مدام تکرار می‌کنند که این بچه شیطان است، بازیگوش است، خرابکار است و… و نوع دیگر برچسب‌زدن موقعی است که والدین مثلاً قبل از رفتن به مهمانی برای خودشان پیش‌بینی‌هایی را دارند؛ مثلاً آن‌ا که می‌رویم مهمانی بچه باید عادی برخورد کند، به همه بلند سلام کند اما شاید بچه در زمان مهمانی رفتن و با ورود به محیط جدید خجالت‌زده بشود و سلام نکنند و در این موقع مادر می‌گوید که تو بچه می‌ترسیتی هستی که سلام‌ندادی یا چرا به عمو دست‌ندادی و…

چه کار کنیم که اشتباه نرویم؟

اگر تا به حال و به‌صورت ناخودآگاه برچسب‌هایی را به بچه‌هایتان زده‌اید و می‌خواهید این رفتار را ترک کنید بهتر است چند نکته را مدنظر داشته باشید. ابتدا به این فکر کنید که در دوران کودکی خودتان چه برچسب‌هایی از سوی والدین یا اطرافیان به شما زده شد و چه احساسی در آن زمان به شما دست داد و رفتاری که امروز با فرزندان دارید چقدر به گذشته شما وابسته است و با توجه به این مسئله تغییر رفتار و گفتار را در خود آغاز کنید.

■ سعی کنید برای بچه‌ها فرصت‌هایی را ایجاد کنید که بتوانند خود واقعی‌شان را ببینند نه آن چیزی که شما از آنها در ذهن خود ساخته‌اید. در کارها از بچه کمک بخواهید او را تشویق کنید. مثلاً با توجه به سن کودک می‌توانید مسئولیت نگهداری از یک گل‌دان در خانه را به کودک‌تان بدهید یا در بختن غذا یا پهن و جمع کردن غذا از فرزندان کمک بگیرید.
■ به جای اینکه تعریف و تمجید الکی از فرزندان بکنید، واقعیت‌را برایش توضیح دهید. مثلاً اگر یک نقاشی برای شما ترسیم کرده‌به جای اینکه بگویید تو نقاش بزرگ و هنرمندی هستی، بگوید چقدر خوب درخت‌ها را نقاشی کرده‌ای. آفرین که خورشید را بالای صفحه کشیده‌ای، چون گوه‌های بزرگی نقاشی کرده‌ای و… با توصیف هر یک بچه متوجه می‌شود که به‌خاطر دقت‌کردن در کشیدن نقاشی تمجید شده‌است.

■ در رفتار کودک جزئی‌نگر باشید و نکات مثبت را ببینید. رفتاری که در حد سن کودک است و آن را انجام می‌دهد را برایش بازگو کنید. مثلاً اگر هنگام وارد شدن به مهمانی سلام کرد، به او بگویید مامان بزرگ خوشحال شد که به او سلام کردی، عموماً اینکه به او دست‌دای خوشحال شد. اما اگر کودک در مهمانی به کسی سلام نکرد به‌طور جد از گفتن جملاتی مثل بچه‌ها خجالتی است، خودداری کنید. بیان چنین جملاتی سبب می‌شود کودک شعا گمان‌کند خجالتی بودن جزو ذات اوست. بیان این جملات حتی توجیهی برای اومی‌شود تا نخواهد تغییر کند و از هر موقعیت اجتماعی که برایش سخت است، بگریزد.
■ با فرزندان در امتحان نمره خوبی گرفت به جای اینکه به او بگویید تو با استعداد و زرنگی، بگویید که به او افتخار می‌کنید.
■ هر چیزی را که برای بچه‌ها بیشتر توضیح دهید، به‌راحت‌تر آن را انجام می‌دهد. مثلاً الگوی رفتاری که‌از بچه‌می‌خواهیم را برایش توضیح دهید. هنگام رفتن به مهمانی به‌او توضیح دهید که ما‌با دیدن آدم‌های جدید به آنها سلام می‌کنیم، تو دوست داری بلند سلام کنی یا آرام؟ یا مثلاً برای جمع‌آوری اسباب‌بازی‌هایی که در خانه بخش کرده‌به‌او توضیح می‌دهیم که باید توپ‌هایش را داخل سبد بگذارید یا جوراب‌هایش را داخل کنبوفرار دهید. یا مثلاً مامان بزرگ خوابیده‌چه خوبه که تو سر و صدائی‌کنی تا مامان بزرگ بیدار شود.

■ اگر به فرزندان صفتی دادید، حتماً از او عذرخواهی کنید این امر نه‌تنها عاقبت بدی ندارد بلکه هزرا ن بار نجاتش‌از برچسب‌زدن بهتر است.

مورد آن بچه درست پیش‌بینی کرده‌اند. برچسب مثبت‌زدن به کودکان نیز – پیامدهایی را به همراه دارد، والدینی که مدام به فرزندان می‌گویند تو زرنگی، باهوشی، از همه قوی‌تر هستی، قهرمانی، بزرگی، زیبایی و… یک خود رویایی را به فرزندان خواسته‌اند انجام‌دهد و از ترس شکست، کاری را انجام نمی‌دهد و وارد فعالیت جدید نمی‌شود چرا که ممکن است شکست‌بخورد و مثلاً مامان و بابا چیزی بالاتر از توان کودک را به‌او القا کنند و در نهایت نه‌تنها در از مدت خودشان نمی‌توانند

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی شماره ۰۱-۱۴۰۱

شرکت ایران خودرو دیزل در نظر دارد جهت خرید، نصب و راه‌اندازی تعداد یک (۱) دستگاه خم‌کن CNC لوله با قابلیت خم‌کاری سه‌بعدی لوله‌های با جنس برنج، فولاد، استنلس استیل به قطر **۱۵ الی ۱۵۰ میلیمتر** تا ضخامت **۲** میلیمتر به انضمام کلیه متعلقات و لوازم مربوطه مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای از فروشندگان واجد شرایط خریداری نماید.

■ لذا متقاضیان می‌توانند از تاریخ درج آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری **روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۱۴** با همراه داشتن معرفی‌نامه کتبی جهت دریافت اسناد مناقصه به نشانی: تهران - کیلومتر ۱۴ کمربندی آزادگان (از اتوبان تهران - کرج) - ابتدای بزرگراه آیت‌الله سعیدی (به‌طرف اسلامشهر) - بلوار شهدای ایران خودرو دیزل - درب شماره ۲_ امور تدارکات مراجعه نمایند.

■ **نوع تضمین : مبلغ ۴۰۰۰۰۰۰۰۰ (چهارصد میلیون) ریال به صورت ضمانت‌نامه بانکی یا چک تضمین شده بانکی در وجه شرکت ایران خودرو دیزل یا وجه نقد واریزی به حساب شماره ۰۱۵۰۵۳۹۳۹۰۰۰**

■ اسناد مناقصه با ارائه معرفی‌نامه و رسید بانکی به مبلغ ۳۰۰/۰۰۰ ریال به حساب ۰۱۵۰۵۳۹۳۹۰۰۰ نزد بانک ملی شعبه کارخانه خودرو دیزل کد **۱۶۵۳** قابل دریافت می‌باشد.

■ کلیه هزینه‌های مربوط به مناقصه از جمله هزینه‌های درج آگهی (دو نوبت) بعهدہ برنده مناقصه می‌باشد.

متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱۲۴۲۰۹۶ تماس حاصل نمایند.

ارتباطات و امور بین الملل شرکت ایران خودرو دیزل

آگهی مناقصه عمومی

تامین اقلام ورزشی مجموعه های ورزشی

شماره ۰۶- ن- ۴۰۱

سازمان ورزش شهرداری تهران در نظر دارد تامین اقلام ورزشی مورد نیاز مجموعه های ورزشی خود را از طریق مناقصه عمومی به اشخاص حقوقی دارای صلاحیت به مدت ۳ ماه واگذار نماید، لذا از کلیه پیمانکاران واجد شرایط جهت شرکت در این مناقصه دعوت به عمل می آید.

ردیف	موضوع	مدت (ماه)	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	خرید و تامین اقلام ورزشی	۳	۶۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۳/۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰

الف) شرایط اشخاص حقوقی: اساستنامه / روزنامه رسمی/ آگهی تأسیس و آخرین تغییرات ثبت شده شرکت/ تکمیل و امضاء فرم های ارائه شده/ گواهی امضا تایید شده در دفتر اسناد رسمی برای صاحبان امضا تعهدآور/کد اقتصادی شرکت/ثبت نام در سامانه ارائه دهندگان خدمات شهرداری تهران

ب)محل دریافت اسناد و قبول پیشنهات: تهران ، خیابان آزادی ، تقاطع یادگار امام ، کوچه مشعوف ، سازمان ورزش شهرداری تهران، طبقه سوم ، امور قراردادها ، تلفن ۶۶۵۱۵۵۰

ج) شماره حساب خرید اسناد: پرداخت مبلغ ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال (پانصد هزار تومان) برای هر مورد به حساب شماره ۷۰۰۷۹۶۰۸۵۷۰۵ شهرداری تهران (یادگار) کد: ۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران

د) شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: پرداخت

دوشنبه ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۱
شماره ۸۴۸۳

روشنا

توبه ما را ببندیر

دعای روز بیست و سوم

خدا یا ادر این ماه از گناهانم شست‌وشویم ده و از عیب‌ها پاکم کن و دلم را به پرهیز کاری دل‌ها آزمایش کن، ای نابدیده‌گیرنده لغزش‌های اهل گناه!

از خدا بخواهیم که باران رحمتش و نظر عنایتش را متوجه‌مان کند و گناهان‌مان را که چهره‌دل و سیمای جان‌مان را لوده‌است، با توبه بپذیری، پاک کند. نه طاعت ما خدا را سودی می‌بخشد و نه معصبت‌مان به دامن کبریایی او گردی می‌نشانند. سودبرنده و زیناکار خودمانیم. تقوا، نوعی خویشتن‌داری و مالک‌نفس بودن است. «خویشتن‌بانی» چشم و گوش و دست و زبان و قلب را در «اختیار» داشتن اتقوای هریک از اعضا، به‌گونه‌خاصی است. ولی– تقوای دل، از همه مشکل‌تر و مهم‌تر است؛ زیرا در تقوای قلوب، مسئله نگهداری دل از سوسه‌های شیطانی، از ریا و تظاهر، از انگیزه‌های غیرالهی، از شهرت‌طلبی است. حفظ قلب از «کینه» «حسد»، «خودپسندی» و «غرور» است. تقوای قلب، خضوع و فروتنی است. خارآدین و قیامت‌را به یادداشتن و به فکر حساب و کتاب رستخیز بودن است.اگر خداوند آزمایش‌مان کند و صحنه امتحان نسبت به تقوای دل و پروای درون و پرهیزکاری قلبی و باطنی را پیش آورد، در شناخت و ارزیابی خود اشتباه‌نخواهیم کرد و دچار غرور نخواهیم شد.

استاد جواد معدنی

حکیم‌باشی

آش بهاره

بدن ما از آنجا که خلقتی در ظرف زمان است، در دوره‌های مختلف سال نیز حالات خاص خود را می‌گیرد. از نظر طب سنتی بهار بهترین فصل برای پاکسازی بدن از رسوبات بیماری‌ها و عفونت‌هایی است که در سال گذشته بر بدن وارد شده‌بود. بهترین راه برای این مهم پاکسازی با آش‌های بهاری است که در هر منطقه از کشور به‌صورت خاص و مخصوص آن منطقه و با استفاده از گیاهان دارویی همان منطقه پخته می‌شود. از نمونه‌های ارزشمند این نوع آش‌ها می‌توان به آش کاسنی، آش خرفه، آش زرشک، آش گشنیز، آش انغوره و آش سماق اشاره کرد. در همه این آش‌ها حیوانات از شنب قبل خیس‌انده می‌شوند و پخت آنها به آرامی صورت می‌گیرد. همچنین سبزی بومی هر منطقه در نیمه زمان پخت اضافه می‌شود و برای تکمیلش در زمان پخت، آلو به آش اضافه می‌شود. فقط دقت کنید طعم آش‌های بهاره معمولاً کم‌زه است و نباید طعم شوری را ترشی بسیار غالب‌باشد.

آگهی مناقصه نوبت اول تامین و ارائه سرویس ایاب وذهاب



شرکت صنایع کاشی و سرامیک سینا «سینا کاشی» در نظر دارد سرویس ایاب و ذهاب کارکنان خود را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید، بدین‌وسیله کلیه افراد حقیقی و حقوقی واجدالشرایط می‌توانند به مدت ۱۰ روز پس از چاپ آگهی در ساعت اداری (۸ الی ۱۷) جهت دریافت اسناد، بازدید و تحویل پاکت قیمت پیشنهادی به نشانی: ساوه، شهر صنعتی کاوه، خیابان نهم (واحد اداری- روابط عمومی) مراجعه نمایند.

اسناد و ملزومات جهت شرکت در مناقصه:

۱- مبلغ ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به عنوان سپرده، سپرده مورد نظر به صورت چک تضمین بانکی، ضمانت‌نامه بانکی (مدت اعتبار سه ماه)، وجه نقد، واریز به حساب (به شماره حساب ۱-۴۴۴۰۰۴۴۴-۱۷۸ بانک سینا در وجه صنایع کاشی و سرامیک سینا) و یا کسر از مطالبات مورد تایید می‌باشد.
۲- واریز مبلغ ۳۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب فوق جهت دریافت مدارک، از حواله نمودن وجه از طریق سیستم‌های شبا و ساتنا خودداری ننمایید.
همراه داشتن اصل کارت ملی به‌شناسه ملی برای اشخاص حقیقی و حقوقی الزامی می‌باشد.
تکات کلی:
۱- هزینه‌های مناقصه (چاپ آگهی و…) به عهده برنده مناقصه می‌باشد
۲- شرکت در رد یا قبول پیشنهادها مختار است.
تلفن‌های تماس با کارخانه: ۱۵-۴۲۳۴۲۸۱۱-۰۸۶ (داخلی روابط عمومی- ۲۵۹)

آگهی مزایده عمومی

شهرداری منطقه ۲ تهران در نظر دارد بهره برداری موضوع ذیل را از طریق برگزاری مزایده عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و یا حقوقی واجد شرایط مندرج در اسناد جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می آید.

ردیف	موضوع فراخوان/ مزایده	آدرس	مبلغ پایه اجاره بهاء ماهیانه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در فراخوان/ مزایده (ریال)	نوبت فراخوان/ مزایده	مدت
۱	بهره برداری پارکینگ لیودما	شهرک غرب میدان صنعت ابتدای بلوار فرحزادی ، روبروی مسجد جامع شهرک قدس، نبش خیابان سیمای ایران مجتمع تجاری و اداری لیودما	۱/۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۸۷۰/۰۰۰/۰۰۰	اول	۱۲ماه

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهات : سعادت آباد خیابان

سرو غربی بلوار قیصر امین پور نبش خیابان سیزدهم شهرداری منطقه ۲ اداره قراردادها.

ب) ضمانتنامه سپرده شرکت در مزایده : مبلغ تضمین سپرده شرکت در مزایده بصورت ضمانتنامه یا واریز نقدی، به شماره حساب ۱۰۰۴۵۹۵۶۳۲ بانک شهر شعبه سعادت آباد کد ۲۳۴ به نام شهرداری

منطقه ۲ و ارائه نسخه صاحب حساب فیش (نقدی) پرداختی یا ضمانتنامه در پاکت الف.(ضمانتنامه بانکی صرفاً از تمامی بانکهای

شعب داخل شهر تهران مورد پذیرش می باشد)

ج) شرایط متقاضیان :

۱) شرح شرایط شرکت کنندگان در مزایده طبق شرایط مندرج در اسناد می باشد.
می‌بایست فقط اشخاص حقوقی فعال و دارای رزومه معتبر و سوابق کاری در خصوص موضوع مورد مزایده و …، سایر شرایط برابر شرایط خصوصی پیوست ارائه نمایند.

۲) شرکت کنندگان می بایست یک صیادی بابت اجاره بها ماهیانه، تضمین تخلیه، هزینه تضمین تجهیزات و مال الاجاره را به کارفرما

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲ تهران