

چیدمان زهراردم: کارشناس طراحی داخلی

مبلمان مناسب خانه ما

یکی از اصلی ترین عناصر دکوراسیون خانه، مبلمان است. اگر بودجه مورد نظر را که نقش مهمی در انتخاب دارد کنار بگذاریم، سبک مبلمان موضوع مهمی است. سلیقه شما براساس آنچه تاکنون دیده و تجربه کرده‌اید شکل گرفته اما اگر در حال خرید مبلمان هستید باید به نکاتی مهم توجه کنید. اگر برای جهیزیه آن را تهیه می‌کنید باید به هماهنگی لازم در انتخاب فرش و پرده و دیگر عناصر چیدمان منزلتان نیز دقت کنید. اما اگر قرار است مبلمان یک خانه چیده شده، تغییر کرده و نو شود، دست‌تان در انتخاب باز نیست، طرح و رنگ فرش و پرده و دیوار هم نقش تعیین‌کننده‌ای در انتخاب مبلمان خواهند داشت. کیفیت پارچه مبلمان اهمیت ویژه‌ای دارد و نمی‌توان در انتخابش، زیاد صرفه‌جویی کرد.

فضا و متراژ خانه نیز نقش مهمی در انتخاب مبلمان دارند اما متأسفانه در بیشتر مواقع، تناسب میان سبک مبلمان و فضا وجود ندارد. نمی‌توان از میان دو سبک شناخته شده در میان ایرانیان، سبک مدرن یا راحتی و سبک کلاسیک، به راحتی بدون توجه به متراژ خانه یکی را انتخاب کرد. هرچند که سبک‌های مبلمان در دنیا شامل سه سبک اصلی مدرن، کلاسیک و پست مدرن است که هر کدام زیر شاخه‌هایی دارد اما فروشندگان مبلمان و عامه مردم در ایران، مبلمان را در دو نوع راحتی یا مدرن و استیل و کلاسیک شناخته و طبقه‌بندی می‌کنند. هر چند دو مورد اخیر تفاوت‌هایی با هم دارند اما جدا کردن آن در میان ایرانیان رواج ندارد. مبلمان استیل برای فضای بزرگ مناسب است، تاج و پایه‌های کنده‌کاری شده دارد، چوب بیشتری در آن به کار رفته و در مجموع از نوع کلاسیک گران‌تر است. مبلمان کلاسیک رایج در ایران، تاج و پایه ظرف‌تری دارند و از نوع استیل، ارزان‌تر هستند. یکی دیگر از تفاوت‌هایشان این است که مبلمان استیل دارای ست ۹فقره است اما مبلمان کلاسیک ست ۷فقره دارد. گران‌تر بودن مبلمان استیل تنها به دلیل چوب بیشتری است که در آن به کار رفته و این گران‌تر بودن دلیلی بر کیفیت بالاتر و انتخاب اصیل نخواهد بود. مبلمانی برای خانه شما مناسب است که متناسب با فضا و چیدمان باشد. اگر فضای بزرگی دارید به سراغ استیل و کلاسیک بروید اما اگر فضای خانه‌تان کوچک است، در انتخاب مبلمان راحتی یا مدرن شکی نکنید. مبلمان مدرن که ما ایرانی‌ها آن را با نام راحتی می‌شناسیم، برخلاف مبلمان کلاسیک هم مناسب فضای مسکونی است و هم قابلیت استفاده در فضای اداری را دارد. از اشکال هندسی منظم در ساخت آن استفاده می‌شود و با توجه به مدنظر قرار دادن ارگونومی بدن، احساس راحتی بیشتری روی آن می‌کنید، اما مبلمان کلاسیک مناسب لم دادن نیستند. این یکی از همان دلایلی است که برای خانه‌های کوچک، باید به سراغ مبلمان مدرن رفت. در این نوع مبلمان، از پارچه‌های ساده و بدون نقش استفاده می‌شود. متداول‌ترین نوع آن نیز مدل «لال» است که به راحتی در کنج خانه جای می‌گیرد، بعضی از انواع آن نیز قابلیت تبدیل شدن به تخت را دارند.

با کودکان در جست‌وجوی یار مهربان

فرزندان را با حال خوب به نمایشگاه کتاب ببریم و برای‌شان خاطره‌ای دلچسب از یک گردش فرهنگی بسازیم



کودکان در صدی از مخاطبان نمایشگاه کتاب هستند. سال‌های گذشته سالن ناشران کودک با جمعیت بیشتری از ناشران و والدین مواجه می‌شد اما به دلایل مختلف از جمله گران شدن کاغذ و افزایش قیمت کتاب، این بخش از نمایشگاه هم خلوت‌تر از سال‌های گذشته است اما با این حال آنها که ترجیح می‌دهند کودکانشان را برای خرید کتاب به نمایشگاه بیاورند تا هم با فضای نمایشگاهی و حال و هوای آن یادگار با چهره‌ها و نویسندگان کودک آشنا شوند و هم کتاب‌های مورد علاقه‌شان را با تخفیف نمایشگاه خریداری کنند، باید فوت‌وفتن نمایشگاه رفتن با کودکان را بدانند و به‌کار ببندند تا خاطره‌ای دلچسب از نمایشگاه و از آن مهم‌تر، لذت‌بخش کردن کتاب برای کودکانشان رقم بخورد.

گزارش الهام مصدقی‌راد روزنامه‌نگار

روز من جدا، روز تو جدا والدین و مهربانی که تجربه رفتن به نمایشگاه کتاب یا مراکز شبیه به نمایشگاه را دارند می‌دانند تاب و توان کودکان در سنین مختلف متفاوت است. پس با توجه به طاقت فرزندان برنامه نمایشگاه را بچینید. برای راحتی‌تر گذراندن این روز از برنامه طولانی مدت و اذیت‌کننده برای کودکان کوچک‌تر باید پرهیز کرد. خرید کتاب بهتر است با خاطرهای خوش همراه باشد. در برنامه‌ای که ترتیب می‌دهید آن روز را فقط برای حضور در غرفه کودک در نظر بگیرید، بگذارید روز از آن کودکان شما باشد. همراه بردن آنها در غرفه بزرگسالان هم شما را خسته می‌کند و هم کودکان را در این صورت مجبورید یا از تمرکز برای انتخاب کتاب‌های خودتان کم کنید یا بچه‌ها را مجبور کنید سریع کتاب بخرند و تجربه حضور در نمایشگاه را از دست بدهند؛ نتیجه‌اش یک روز خسته‌کننده و سخت است با بی‌تابی‌های کودکان و لذت از دست رفته خرید کتاب.

روز من جدا، روز تو جدا

و پژوهشگر ادبیات کودک و نوجوان و مسرور کتابخوانی، در گفت‌وگو با نمایشگاه کتاب یا مراکز شبیه به نمایشگاه را دارند می‌دانند تاب و توان کودکان در سنین مختلف متفاوت است. پس با توجه به طاقت فرزندان برنامه نمایشگاه را بچینید. برای راحتی‌تر گذراندن این روز از برنامه طولانی مدت و اذیت‌کننده برای کودکان کوچک‌تر باید پرهیز کرد. خرید کتاب بهتر است با خاطرهای خوش همراه باشد. در برنامه‌ای که ترتیب می‌دهید آن روز را فقط برای حضور در غرفه کودک در نظر بگیرید، بگذارید روز از آن کودکان شما باشد. همراه بردن آنها در غرفه بزرگسالان هم شما را خسته می‌کند و هم کودکان را در این صورت مجبورید یا از تمرکز برای انتخاب کتاب‌های خودتان کم کنید یا بچه‌ها را مجبور کنید سریع کتاب بخرند و تجربه حضور در نمایشگاه را از دست بدهند؛ نتیجه‌اش یک روز خسته‌کننده و سخت است با بی‌تابی‌های کودکان و لذت از دست رفته خرید کتاب.

کودکان را شهروند محاسب کنیم

فرزندانمان نیز داده‌ایم. عدم مصرف کیسه‌های پلاستیک یکی از این موارد است. بهتر است کودکانمان کوله‌پشتی همراه ببرند و کتاب‌های خریداری شده را بدون دریافت پلاستیک در کوله‌هایشان قرار دهند. شهری در این خصوص می‌گوید: «وقتی بچه‌ها از همین سن رفتار ما را مشاهده کنند، خواهند آموخت. گاهی اوقات نیز والدین یا کودکانشان در صف‌های دریافت هدایای تبلیغاتی ناشران مختلف می‌ایستند که به هر صورت دریافت هدایای تبلیغاتی، آن هم به این روش در نمایشگاه کتاب، تأثیر خوبی روی کودکان نمی‌گذارد و گویی هدف از خرید کتاب به چیز دیگری تغییر کرده است». این مرور کتابخوانی البته این را هم می‌گوید که خوشبختانه در این دوره، برخی ناشران از شخصیت‌های محبوب کتاب‌های کودکان عروسکا و مجسمه‌هایی بزرگ آماده کرده‌اند و کودکان با آنها یکسایگاری می‌گیرند که این اقدام به مراتب بهتر است.

برود و تجدیدقوا کند تا بتواند دوباره شاداب و سر حال به حضورش در نمایشگاه و خرید کتاب بپردازد. بهتر است خوراکی و تنقلات و ساندویچ‌های خانگی و سالم و آب و نوشیدنی‌های همراهان ببریم تا وقت‌مان در صف‌های طولانی غرفه‌های خوراکی نمایشگاه، زیر آفتاب و همراه با بچه‌هایی که خسته و گرسنه شده‌اند تلف نشود. یکی از نکاتی که در کمتر خسته شدن کودکانمان در نمایشگاه کتاب باید مورد توجه قرار دهیم، پوشاندن لباس و کفش مناسب و راحت برای راه رفتن و متناسب با دمای هواست. اینها هم از جمله عوامل تأثیرگذار در ایجاد خستگی و خلق‌وخوی کودک است.

به جز راهکارهایی که برای زمان‌بندی و انتخاب کتاب و سرزدن به غرفه‌ها تا اگر خسته و گرسنه شد به راحتی نمایشگاه نیز هست که اگر به آنها توجه کنیم آموزش‌های خوبی به

هدفمان را کم نکنیم

کودک باید تجدیدقوا کند شرایطی را برای کودکان فراهم کنیم تا اگر خسته و گرسنه شد به راحتی در گوشه‌ای استراحت کند، خوراکی بخورد و نوشیدنی بنوشد، به دستشویی

به همه غرفه‌ها سر نزنیم

برای حضور در نمایشگاه و سر زدن به غرفه‌ها بهتر است برنامه‌ریزی داشت تا بهترین نتیجه با صرف کمترین زمان و انرژی حاصل شود. رؤیا شهری، مدرس

ویتامین D را بشناسید

حفظ سطح طبیعی ویتامین D برای یک زندگی سالم ضروری است اما کمبود آن می‌تواند باعث بروز علائم خطرناک شود. ویتامین D، می‌تواند از شما در برابر سرماخوردگی محافظت کند و انرژی شما را افزایش دهد. ویتامین D به تنظیم مقدار کلسیم و فسفات در بدن کمک می‌کند. کلسیم و فسفات، مواد مغذی و ضروری برای حفظ سلامت استخوان‌ها، دندان‌ها و ماهیچه‌ها هستند. انرژی کافی داشتن، یکی از دلایل مهم است که اغلب نادیده گرفته می‌شود. بسیاری ممکن است اصلاً متوجه نباشند که چقدر کم انرژی هستند و روز به روز خسته‌تر می‌شوند و حتی فکر کنند که این وضعیت عادی است. با این حال، اغلب علت خستگی‌های طولانی مدت و مداوم، کمبود ویتامین D است. کمبود ویتامین D منجر به ناهنجاری‌های استخوانی می‌شود که مستقیماً باعث کاهش روند رشد و کم شدن قدرت عضلات می‌شود. گیرنده‌های ویتامین D بر عملکرد ماهیچه‌های اسکلتی تأثیر می‌گذارد. اساساً، سطوح پایین ویتامین D باعث مشکلات استخوانی، ضعیف شدن قدرت عضلانی و کاهش عملکرد در سراسر بدن می‌شود. این شرایط ممکن است شما را در انجام کارهای اساسی زندگی هم ناتوان بگذارد.

راهنما

توبی نظیری

در کتاب «توبی نظیری» می‌خوانیم، شما همواره از نظر خداوند ارزشمند هستید. این کتاب به قلم مکس لوکیدو و ترجمه لیلا کاشانی وحید است و توسط انتشارات مهرسا منتشر شده است. توبی نظیری سرگذشت کودک درون هر کدام از ماست تا باور کنیم کسی وجود دارد که بدون توجه به ظاهر، دارایی‌ها یا مهارت‌هایمان به ما عشق می‌ورد تا با اطمینان به عشق او ارزش وجودی خود را فراموش نکنیم، به قضاوت‌های دیگران اهمیت ندهیم و در مسیر او حرکت کنیم. مجموعه داستان‌های «ومی کی‌ها» درباره آدم‌چوبی‌هایی است که توسط فردی به نام ایلی ساخته شده‌اند. این کتاب‌ها سعی دارند گامی در راستای پرورش عزت‌نفس و تفکر عمیق در درباره زندگی بردارند.

شرکت پتروشیمی خارک K.P.C

فراخوان عمومی نوبت اول

تبصره: شرکت پتروشیمی خارک در رد و یا تایید صلاحیت شرکت‌ها مختار می‌باشد و ارسال مدارک، هیچگونه حقوقی برای شرکت‌کنندگان از جمله حق حضور در مناقصه را ایجاد نخواهد نمود.

فهرست مدارک ارزیابی به شرح ذیل می‌باشد:

- گواهینامه صلاحیت پیمانکاری پایه یک (۱) یا دو (۲) رشته ساختمان و ابنیه از سازمان برنامه و بودجه.
- رونوشت اساسنامه و رونوشت آخرین تغییرات روزنامه رسمی.
- آخرین صورت‌های مالی حسابرسی شده یا اسناد مثبت توانمندی مالی (تراز نامه، صورتهای مالی، اظهارنامه مالیاتی).
- گواهی‌های حسن انجام کار از کارفرمایان قبلی.
- فهرست تجهیزات، ماشین‌آلات و امکانات کارگاهی مرتبط با موضوع مناقصه.
- فهرست و رزومه کارشناسان مرتبط با موضوع مناقصه.
- فعال یا موضوع مناقصه ترجیحا طی دو سال اخیر (علی‌الخصوص مشخصات و شماره تماس‌های دسترسی به کارفرمایان قبلی).

روابط عمومی شرکت پتروشیمی خارک (سهامی عام)

آگهی مناقصه شماره ۴۰۱/۲/۰۵

شرکت هیکو اراک در نظر دارد امور ایاب و ذهاب پرسنل خود را از طریق مناقصه به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

اشخاص حقیقی و حقوقی می‌توانند از تاریخ درج آگهی (۱۴۰۱/۰۲/۲۸) لغایت ۱۴۰۱/۰۳/۰۷ جیت اخذ اسناد مناقصه و ارائه پاکت پیشنهاد قیمت به آدرس: اراک، میدان صنعت، بلوار شهید بختیاری، بعد از پل، شرکت هیکو اراک، امور حقوقی و قراردادها مراجعه فرمایند. ضمناً جهت دسترسی به اسناد مناقصه می‌توانند تقاضای کتبی خود را به دورنگر ۳۲۶۹۰۹۲۵-۰۸۶ ارسال نمایند.

«شرکت در رد یا قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات مختار است»

سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد و بایستی به شماره حساب ۰۱۰۲۶۹۷۸۷۵۰۰۶ نزد بانک صادرات شعبه قدس کد ۴۵۰۰ واقع در اراک به نام شرکت هیکو اراک واریز گردد.

ضمناً ارائه ضمانت‌نامه و یا چک بانکی بلامانع می‌باشد. ضمناً هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود

شهر خانها

دو حفظ محیط‌زیست شهروان کوشا باشیم

پویسیم هواکی پاک بخوانیم زندگی

آگهی تجدید مناقصه عمومی تامین اقلام ورزشی مجموعه‌های ورزشی سازمان ورزش شهرداری تهران

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 می‌آید.

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: اساسنامه / روزنامه رسمی/ آگهی تأسیس و آخرین تغییرات ثبت شده شرکت / تکمیل و امضاء فرم‌های ارائه شده / گواهی امضا تایید شده در دفتر اسناد رسمی برای صاحبان امضا تهدآور / کد اقتصادی شرکت / ثبت‌نام در سامانه ارائه‌دهندگان خدمات شهرداری تهران

ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: تهران، خیابان آزادی، تقاطع یادگار امام، کوچه مشعوف، سازمان ورزش شهرداری تهران، طبقه سوم، امور قراردادها، تلفن ۶۶۰۵۱۵۵

ج) شماره حساب خرید اسناد: پرداخت مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال (پانصد هزار تومان) برای هر مورد به حساب شماره ۷۰۰۷۹۶۰۸۵۷۰۵ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد: ۲۱۸ نام سازمان ورزش شهرداری تهران

د) شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: پرداخت مبلغ برابر جدول فوق که باید بصورت واریز نقدی به حساب شماره ۱۰۰۱۵۱۵۱۵۰۸ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد: ۲۱۸ (فیش سه برگه) یا ضمانتنامه معتبر بانکی بنام سازمان ورزش شهرداری تهران ارائه گردد.

ه) مهلت ارائه اسناد: ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی، بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید تمام صفحات همه اسناد و مدارک را پس از اخذ، با قید «خوانده شد، مورد قبول است» مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند.

ضمناً هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

سازمان ورزش شهرداری تهران