

## راهکاری برای بهبود صدای هدفون

هدفون‌ها جزوی جدایی‌ناپذیر از وسایل هر روزه ما هستند؛ وسایلی که حفظ بهداشت آنها هم روی کیفیت صدا تأثیر دارد و هم روی سلامت گوش‌هایمان. از زمان اختراع واکن، هدفون به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی ما تبدیل شده، با این حال و با وجود هزینه‌های کم برای داشتن یک هدفون با کیفیت می‌کنیم به مرور زمان کیفیت صدای هدفون کاهش پیدا می‌کند و ما مجبوریم به سراغ خرید یک هدفون جدید برویم. اما قبل از خرید یک هدفون جدید بهتر است آن را تمیز کنیم. این کار برای بهداشت گوش هم مفید است. همین‌ال هدفون یا ایرفون خود را ببینید؛ جرم گوش، چربی و همچنین گردوغبار در شکاف‌های کوچک آن ذخیره شده است.

آخرین باری که هدفون‌تان را تمیز کردید کی بود؟ ما تقریباً همیشه آنها را در کیف، جیب و هر جایی می‌اندازیم. این کار باعث می‌شود هدفون ما با گردوغبار و کثیفی دیگری که از قبل بوده آلوده شود و معمولاً آن را بدون لحظه‌ای درنگ در گوش خود فرو می‌کنیم. این کار می‌تواند منجر به افزایش احتمال ابتلا به عفونت گوش، انسداد جرم گوش و درنهایت در دردم مراجعه به پزشک شود؛ اتفاقاتی که با کمی مراقبت و نگهداری از هدفون جلوی آنها گرفته خواهد شد.

برای تمیز کردن هدفون به این وسایل نیاز داریم: یک پارچه کوچک تمیز، پد الکلی، پنبه یا گوش پاک‌کن، صابون، آب و مسواک نرم. هدفون خود را طوری تکه دارید که قسمت توری آن به سمت پایین باشد. مراقب باشید که به مقدار کم از الکل استفاده کنید، پارچه را خیس نکنید زیرا ممکن است به دستگاه شما آسیب برساند. از پاشیدن مستقیم الکل روی دستگاه خودداری کنید. با استفاده از یک مسواک خشک و نرم، تر، ترجیحاً مسواک کودکان آن را به آرامی مسواک بزنید تا هرگونه کثیفی یا چربی مسدودشده را از بین ببرید.

حال با کمک یک پد الکلی یا ضدعفونی‌کننده دست‌ها که روی پارچه پاشیده‌اید، روی توری فلزی و همینطور سیم‌ها را به سرعت پاک کنید. اگر هدفون شما یک سر سیلیکونی جداشونده دارد، دقت کنید که ضدآب باشد و نه پارچه‌ای یا چرمی. آن را جدا کنید و حدود ۵ دقیقه توی آب گرم و صابون قرار دهید. سپس آبکشی کنید و اجازه دهید روی یک پارچه نخی کاملاً خشک شود. حال که هدفون شما تمیز شده، مسواکی که استفاده کرده بودید را بشویید، خشک کنید و جعبه محافظ و شارژر آن را هم تمیز کنید. می‌توانید برای ضدعفونی شدن از یک پد الکلی استفاده کنید و با کمک یک خلال دندان داخل محفظه بکشید. حال هدفون خود را امتحان کنید؛ احتمالاً کیفیت صدای آن هم بهتر شده است.

# کودک را با مفاهیم اقتصادی آشنا کنید، نه مشکلات

درگیر و دار مسائل اقتصادی نباید کودکان را دچار نگرانی کرد

بسیاری از روانشناسان معتقدند حرف زدن درباره مشکلات مالی با کودکان ضروری است. به عقیده آنها، مطرح کردن مسائل مالی با کودکان، درک واقعی‌تر و درست‌تری از مسائل مالی به آنها می‌دهد. اما عده‌ای دیگر براین گمانند بچه‌ها نباید در جریان مشکلات مالی خانواده‌ها قرار بگیرند و حتی نباید در حضور آنها از مشکلات اقتصادی موجود در جامعه صحبت کرد. چرا که باعث اضطراب‌شان می‌شود. آنها معتقدند کودک در با مشکلات، بلکه با مفاهیم و اطلاعات اقتصادی مناسب سنش باید آشنا شود.

### گزارش

#### کودکان را مضطرب نکنید

آشنا شدن بچه‌ها با مفهوم پول، اقتصاد، پس‌انداز و استفاده صحیح از منابع مالی مورد اهمیت است. اما این بدین معنا نیست که ما بچه‌ها را در جریان مشکلات اقتصادی قرار دهیم. با توجه به اینکه کودکان درک درستی از مشکلات مالی و اقتصادی ندارند، ممکن است والدین به‌گونه‌ای باعث نگرانی فرزندان‌شان بشوند. بنابراین بهتر است حتماً با مشورت و کمک گرفتن از متخصصان، آن را برای بچه‌ها توضیح داد چراکه ممکن است باعث ایجاد هیجان‌ناات منفی در فرزندان‌شان شوند. نسرین امیری، فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی در مورد مشکلات اقتصادی در خانواده‌ها می‌گوید: «موضوع مهم در مسائل اقتصادی، ترویج فرهنگ فراوانی در خانواده‌هاست. یعنی فکر نکنیم همیشه باید بتوانیم چیزهای زیادی خریداری و ذخیره کنیم. در واقع این نوعی تفکر است که می‌توانیم از آن به نوعی بی‌نیازی یاد کنیم و آن را به فرزندان خود نیز آموزش دهیم. بنابراین بزرگسالان ابتدا خودشان باید آن را فراگیرند. ضمن آنکه توجه داشته باشند بعضی نیازهای ما کاذب است، نه واقعی.»

در واقع توجه به نیازهای اقتصادی باعث می‌شود فرهنگ بی‌نیازی در ما شکل گیرد. البته پس از برخورداری از نیازهای ابتدایی خانواده نیازهای دیگری باید اولویت‌بندی و بررسی شوند؛ به‌ویژه در شرایط سخت. به این ترتیب، اقتصاد خانواده کمتر آسیب خواهد دید.



«باید توجه داشته باشیم که با افزایش این میزان درآمد، اوضاع ما گاهی نه‌تنها بهتر بلکه بدتر هم خواهد شد. یعنی وقتی فکر می‌کنیم هر چه بیشتر داشته باشیم بهتر هم زندگی خواهیم کرد؛ اغلب حرص و طمع بیشتری هم تجربه خواهیم کرد.»

به عبارت دیگر اگر نتوانیم پسانداز کنیم، میزان درآمد بالاتر را چطور به درستی مدیریت کنیم، احتمال دارد درآمد افزایش یافته را صرف خریدها و نیازهای کاذب کرده و در عمل اتفاق مثبتی برای ارتقای سطح زندگی اقتصادی ما نخواهد افتاد. گاهی نیز ممکن است به دلایل مختلف قرار گرفتن در بحران‌های اقتصادی نتوانیم به آنچه می‌خواهیم در حد نیازهای اصلی خود برسیم. البته قرار گرفتن در چنین وضعیتی آسان نیست، اما نباید اجازه دهیم تأثیر مخرب و ماندگاری بر عزت نفس و اعتماد به نفس ما بگذارد. چون این موضوع ربطی به میزان توانایی‌های ما ندارد و نباید در طولانی مدت باعث تضعیف روحیه ما شود. در غیراین صورت، کودکان ما تحت‌الشعاع چنین تفکری قرار خواهند گرفت.

#### آموزه‌های اقتصادی مورد نیاز کودک

«ما باید به کودکان توضیح دهیم که چرا گاهی نمی‌توانیم چیزهای مورد علاقه آنها را بخریم و اینگونه رفتار کنیم. کودکان هم از چنین الگویی تبعیت خواهند کرد. به این ترتیب می‌توانند آراش و رضایت بیشتری داشته باشند.

**پول بیشتر، همیشه شرایط را بهتر نمی‌کند**  
طبق تحقیقات سازمان ملل، اگر درآمد ما تا ۸ برابر نیازهای پایه‌مان افزایش یابد رفاه و سرمایه‌بیشتری خواهیم داشت. این متخصص در توضیح این موضوع اما می‌گوید:

رسیدن به خواسته‌هایش اعمال می‌کنند تا او هم بیاورد که میان نیاز اصلی و نیاز کاذب تفاوت قائل شود. از طرفی لازم است کودکان با مفهوم قناعت و همچنین صرفه‌جویی و عدم اسراف نیز آشنا شوند. آنها همچنین باید بدانند اوضاع مالی همیشه طبق یک روال پیش نخواهد رفت و ممکن است روزی مجبور به پذیرش شرایط متفاوتی شوند. گاهی والدین فکر می‌کنند لزومی ندارد فرزندان‌شان را در جریان مسائل اقتصادی خانواده خود قرار دهند. اما فراموش نکنیم هر شرایطی در خانواده حاکم باشد همه اعضای خانواده از جمله کودکان هم باید در جریان آن قرار گیرند. البته با کودکان باید به زبان خود آنها گفت‌وگو کرد. به این ترتیب، کودک احساس امنیت بیشتری خواهد کرد و عزت نفس او نیز به‌عنوان عضو مهم خانواده افزایش خواهد یافت و کمتر احساس ناتوانی می‌کند. امیری می‌گوید: «کودک باید بداند گاهی در زندگی مشکلات و محدودیت‌هایی هم وجود دارد که برای بهتر شدن اوضاع باید صبر و تحمل بیشتری برای دستیابی به آنچه می‌خواهد حاصل کند.»

برای دستیابی کودکان به چنین توانایی‌هایی باید توجه داشته باشیم اگر شاهد اتفاقات تلخی در جامعه هستیم و در شرایط ناسامان اقتصادی قرار گرفته‌ایم؛ مدام غرزدن و گله و شکایت‌های زیاد ما باعث خواهد شد کودکان هم رفتاری مشابه ما داشته باشند. به این ترتیب، خانواده سرشار از ناراضی، ناامیدی و ناامنی خواهد شد که رهایی از آن کار آسانی نیست. در واقع صبر و تحمل بیشتر ما باعث برخورداری بیشتر کودکان از آرامش و امنیت خواهد شد.

### بازی‌گوشی

مهناز جعفری؛ مربی و تسهیلگر کودک

## کاسه‌ها را پر کن

یک بازی ساده و جذاب برای هماهنگی دو نیمکره مغز و هماهنگی چشم و دست کودک، بازی پر و خالی کردن ظرف حیوانات است. به این صورت که یک کاسه پر از حیوانات در وسط و دو کاسه خالی در طرفین آن بگذارید. حالا از کودک بخواهید دو قاشق بردارد و همزمان با هر دو قاشق از کاسه وسطی حیوانات بردارد و در دو کاسه کناری بریزد. وقتی تمام محتوای کاسه وسطی خالی شد، از او بخواهید حالا برعکس عمل کند و از دو کاسه کناری به‌طور همزمان حیوانات را داخل کاسه وسطی بریزد.

### در بطری‌های رنگی

در بطری‌های رنگی در بازی‌های متعددی به‌کار می‌آیند. یکی از ساده‌ترین و سرگرم‌کننده‌ترین این بازی‌ها، به این صورت است: از هر رنگ چندین در بطری آماده کنید و آنها را به‌طور پراکنده روی یک صفحه مقوایی بچسبانید. بعد تعدادی کش پول به کودک بدهید و از او بخواهید با کمک کش پول، هر دو در هم‌رنگ را به هم وصل کند. برای بچه‌های بزرگ‌تر می‌توانید اعداد فارسی و انگلیسی را روی در بطری بنویسید و از کودک بخواهید به هم وصل کند. یا حروف کوچک و بزرگ را به هم وصل کند.

### تندرست

## نشانیگان قلب شکسته

حوادث تکان‌دهنده زندگی می‌توانند حملات قلبی مریگار ایجاد کنند که به آن «نشانیگان قلب شکسته» می‌گویند که به دلیل آزاد شدن مقدار زیاد هورمون‌های استرس، مانع از انقباض درست عضله قلب می‌شود. این عارضه معمولاً مدت کوتاهی پس از یک حادثه تنش‌زا مانند تصادف ماشین، ضرر مالی یا مرگ غیرمنتظره یکی از عزیزان یا حوادث عاطفی دیگر رخ دهد. در برخی از افراد ممکن است در این شرایط احساس ناراحتی غیرمعمول در قفسه سینه یا تنگی نفس به‌دنبال یک حادثه تنش‌زا ممکن است نشانه‌ای از نشانیگان قلب شکسته باشد اما همیشه این نشانه‌ها هشدار دهنده وجود ندارند. از آنجا که نشانیگان قلب شکسته شریان‌های مسدودشده وجود ندارد، فقط دارو ارهاکار است. گرچه حفظ آرامش با کشیدن نفس‌های عمیق ممکن است کمک کند.

## آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

### اجرای عملیات متفرقه حفاری، خاکریزی و ... جهت بستر سازی فضای سبز جزیره زیبای کیش

**شماره مناقصه:** ن/ع/۹/۱۴۰۱

**نام مناقصه‌گزار:** شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش

**نشانی مناقصه‌گزار:** جزیره کیش- میدان خلیج فارس- بلوار ایران- مجتمع اداری پارس- شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش

**دفتر مرکزی:** دبیرخانه دفتر مرکزی و دفتر تهران مناقصه‌گزار  
تلفن: ۰۷۶- ۴۴۴۲۱۳۸۰

**دفتر تهران:** بزرگراه آفریقا- بالاتر از چهارراه شهید حقانی (جهان کودک)- نبش خیابان کیش- ساختمان شماره ۴۵ - طبقه همکف  
تلفن: ۰۲۱- ۸۸۷۷۲۳۳۵ و ۰۲۱- ۸۸۷۷۲۳۳۵

**موضوع مناقصه:** اجرای عملیات متفرقه حفاری، خاکریزی و ... جهت بسترسازی فضای سبز جزیره زیبای کیش به شرح مندرج در اسناد به مدت ۱۲ ماه شمسی

**مبلغ برآورد:** ۸۷,۶۹۷,۳۵۲,۵۲۷ (هشتاد و هفت میلیارد و ششصد و نود و هفت میلیون و سیصد و پنجاه و دو هزار و پانصد و بیست و هفت ریال)

**تاریخ فروش اسناد مناقصه:** از تاریخ درج آگهی نوبت دوم تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۸

**آخرین مهلت تحویل اسناد و ارائه پیشنهادها:** از تاریخ اتمام مهلت فروش اسناد تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۸

**محل فروش و تحویل پیشنهادها:** دبیرخانه دفتر مرکزی و دفتر تهران مناقصه‌گزار

**تاریخ و محل گشایش پیشنهادها (پاکت "الف" و "ب" و "ج"):** ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۳۰ در دفتر مرکزی مناقصه‌گزار

**تهیه کیت:** حضور نماینده تام‌الاختیار پیشنهاددهندگان در جلسه بازگشایی پاکت "ج" در صورت ارائه معرفی‌نامه معتبر کتبی، مجاز می‌باشد.

**مبلغ خرید اسناد مناقصه:** ۳/۰۰۰/۰۰۰ (سه میلیون) ریال که می‌بایست به روش ذیل ارائه شود:

- رسید واریز نقدی به حساب شماره ۴۱۱۰۴۳۷۷۷۸۸۹۹۹۱ نزد بانک سپه شعبه بازار ونوس جزیره کیش

**مبلغ و نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:** ۴,۳۸۴/۸۶۷/۶۲۶ ریال که می‌بایست به یکی از سه روش ذیل ارائه شود:

- ارائه رسید بانکی واریز نقدی به شماره حساب ۴۱۱۰۴۳۷۷۷۸۸۹۹۹۱ نزد بانک سپه شعبه بازار ونوس جزیره کیش
- ارائه چک بانکی تضمینی در وجه مناقصه‌گزار
- ارائه ضمانتنامه بانکی بدون هرگونه قید و شرط به نام شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش مطابق اسناد مناقصه

**ترتیب دریافت اسناد مناقصه:**

شرکت‌کنندگان در مناقصه پس از دریافت یا خرید اسناد باید پیشنهادهای خود را به ترتیب زیر تهیه و به مناقصه‌گزار تسلیم نمایند:

- تهیه و تکمیل اسناد و پیشنهادها
- تسلیم پیشنهادها در مهلت مقرر در فراخوان
- دریافت رسید تحویل پیشنهادها

**سایر شرایط مناقصه:**

- شرکت‌کنندگان در مناقصه می‌بایست دارای یکی از دو شرط زیر باشند، در صورت عدم ارائه هر یک از موارد ذیل شرکت‌کننده از مناقصه حذف می‌گردد:
- شرکت‌کنندگان در مناقصه می‌بایست حداقل دارای گواهینامه معتبر صلاحیت پیمانکاری رتبه ۵ در رشته ابنیه و ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور باشند و رونوشت آن را در پاکت "ب" قرار دهند.
- پیشنهاددهندگان می‌بایست حداقل برابر مبلغ مناقصه قراردادهای مشابه (حداکثر در ۵ قرارداد) در پنج سال گذشته داشته باشند و مدارک و مستندات آن (شامل رونوشت قرارداد به همراه آخرین صورت وضعیت تأیید شده یا مفاسد حساب تأمین اجتماعی در خصوص کارهای اتمام یافته) را در پاکت "ب" ارائه نمایند.
- به پیشنهادهای فاقد اعضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضا مدت مقرر در فراخوان واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده‌های مخدوش یا کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- هزینه ته‌ج در نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
- پیشنهادنامه شرکت‌کنندگان حداقل تا ۳ ماه بعد از آخرین موعد تسلیم پیشنهادها، اعتبار خواهد داشت و برای یک دوره سه ماهه دیگر قابل تمدید می‌باشد.
- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه درج گردیده است.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۷۶-۴۴۴۲۱۳۸۰ تماس یا به سایت‌های [www.kish.ir](http://www.kish.ir) و [www.urban.kish.ir](http://www.urban.kish.ir) مراجعه فرمایید.

## شرکت مارگارین (سهامی عام)

### آگهی مزایده عمومی

**شرکت مارگارین (سهامی عام)** در نظر دارد تا موضوع بند دوم آگهی حاضر را به صورت جزئی و کلی از طریق برگزاری مزایده عمومی به فروش برساند. لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی که آمادگی و توانایی انجام مزایده ذیل را دارند، دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مزایده وفق شرایط و برنامه زمانبندی مندرج در این آگهی به واحد بازرگانی داخلی این شرکت مراجعه نمایند.

- نام و نشانی مزایده‌گزار:** شرکت مارگارین (سهامی عام) به نشانی تهران، شهر ری، کیلومتر ۳ جاده ورامین، خیابان راهبر، پلاک ۸، شماره تلفن ۳۵۸۱۱۴۰۳
- موضوع مزایده:** فروش کنجاله کلزا موجود در انبار شرکت روغنکشی طرف قرارداد با شرکت مارگارین در استان مازندران
- مبلغ تضمین:** ۵ درصد از میزان خواسته به صورت سپرده نقدی یا ضمانت نامه بانکی
- زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:** متقاضیان می‌توانند با در دست داشتن معرفی‌نامه و کارت شناسایی معتبر از تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۰ لغایت ۱۴۰۱/۰۳/۱۲
- در ساعات اداری (به غیر از ایام تعطیل) به مراجعه حضوری به واحد بازرگانی داخلی شرکت مارگارین به نشانی مندرج در بند یک آگهی، اسناد مزایده را دریافت نمایند.
- مهلت و محل ارائه پیشنهادها:**

## آگهی مناقصه عمومی

شماره ۲۸-۱۴۰۱/۲۷

شهرداری منطقه ۱۶ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی برای اجرا در سال ۱۴۰۱ به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	موضوع قرارداد	برآورد اولیه قرارداد (سالیانه به ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (به ریال)	مدت اجرای قرارداد	نوبت چاپ
۱	لایروبی، رسوب برداری، نظافت و پاکسازی کانال ها، حوضچه ها و شبکه اصلی جمع آوری آبهای سطحی منطقه ۱۶	۳۵/۳۱۲/۳۹۱/۶۱۵	۱/۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ماه	اول
۲	عملیات رفت و روب و جمع آوری مکتبیزه پسماند ناحیه ۶	۷۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۳/۵۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ماه	دوم

انتشار آگهی جهت دریافت اسناد و تحویل پیشنهادها به شهرداری منطقه ۱۶ واحد قراردادهای مراجه نماید.(اسناد در لوح فشرده (CD) تحویل متقاضی می‌گردد) اجرای ضوابط زیست محیطی بر اساس استاندارد ISO، مفاد HSE و IMS و ارائه HSE PLAN از الزامات انجام پروژه ها می‌باشد. اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی [business.tehran.ir](http://business.tehran.ir) قابل رویت و دریافت می‌باشد. تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند. شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است. متقاضیان می‌توانند ضمن تحویل اسناد مناقصه بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بازگاری اسناد (پاکت الف) در سایت [business.tehran.ir](http://business.tehran.ir) اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲-۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

**اداره روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۶**

روز ۱۰ خرداد ۱۴۰۱