

زیست به

لوازم تحریر قدیمی را دور نریزید

بعد از پایان سال تحصیلی معمولاً دانش آموزان به مرتب کردن وسایل شانس می پردازند و دفتر و کتاب‌های قدیمی و استفاده شده را کنار می گذارند. دفترهای استفاده شده همیشه چندبرگ کاغذ سفید در انتهایشان دارند که اگر آنها را جدا کرده و روی هم قرار دهیم، گاهی خودش یک دفتر چنده برگ را تشکیل می دهد. این کاغذهای جمع شده را می توان در پوشه‌های قرار داد و استفاده کرد اما به جز آن با برش آنها هم می توان دفترچه یادداشت درست کرده و با سلیقه خودمان برایش جلد مناسب و زیبایی با کاغذ، مقوا، نمود... درست کرد. کاغذهای بزرگ تر نیز با کنار هم قراردادن و اتصال به وسیله یک شیرازه به شکل یک دفتر درآمده و راحت تر و بدون پراکندگی قابل استفاده خواهند بود. در میان کاغذهای رنگی با کاغذ کالوهای استفاده شده نیز گاهی اوقات تکه‌های بزرگ و کوچکی از کاغذهای پریده شده قرار دارد که باز هم با کمی خلاقیت می توان از دور ریختن شان جلوگیری کرد. یکی از بهترین راهکارها، برش زدن آنها برای درست کردن اوربگامی است. همچنین می توان از آنها در تهیه کلاژهای زیبا استفاده کرد.

کاغذها قابل بازیافت هستند و باید در قالب پسماند خشک جمع اوری و دور ریخته شوند اما می توان با بخشی از کاغذهای باطله، قیل از دور ریختن کودکان را سرگرم کرد. روی کاغذها خطوط صاف و شکسته پررنگی با ماژیک یا ماداشمی بکشید و از کودک بخواهید با قیچی روی خطوط حرکت کرده و آنها را برش بزند. این کار، مهارت حرکت انگشتان دست و قدرت تمرکز را افزایش خواهد داد. همچنین با آنها می توان گلوله‌های کاغذی آماده و از آن به عنوان توپ‌های سبک در بازی استفاده کرد.

تزیینات مدادی

فقط کاغذها نیستند که اضافه آمده و می توان از میان شان سفیدها را جدا کرد. در میان مدادهای مشق و رنگی بچه‌ها هم گاهی وقت‌ها مدادهای کوچکی پیدا می شود که در دست گرفتن شان سخت است. اگر این مدادها را جمع اوری کنیم می توان از آنها در خلق یک اثر هنری استفاده کرد؛ به عنوان مثال با چسباندن آنها دو تا دور یک قاب عکس ساده، می توان جلوه‌ای خاص به عکس یا نقاشی میان قاب داد یا می توان از لوله ضخیم دستمال کاغذی به عنوان جامدادی روی میز استفاده کرد و مدادهای رنگی کوچک را برای زیباشدن این جامدادی روی آن چسباند. راهی دیگر برای استفاده از مدادهای کوچک، استفاده از آنها به عنوان زیورآلات است. با چسباندن یک گیره به مسدود می توانید صاحب گل سینه مدادی شوید. همچنین با نصب ابزار موردنیاز به این مدادها می توانید از آنها به عنوان گردنبند یا گوشواره هم استفاده کنید.



حال خوب خانواده

با ساده ترین و کم هزینه ترین کارها می توان چند ساعت حال خوب برای خانواده خلق کرد



گزارش

سختی ها و فشار زندگی همیشه هست؛ گاهی روزها کمتر، گاهی روزها بیشتر. ما هم یاد گرفته ایم با آنها کنار بیاییم، همراهان زندگی کنیم، بعضی وقت‌ها آنها را نادیده بگیریم و حتی در میان آنها خوش باشیم. آنها که توکل یا توان روحی قوی تری دارند یا سعی می کنند آن را از تقاد دهند در این گیرودار شلوغی ها و فشارهای زندگی، روزها و لحظاتی بهتری را تجربه می کنند و راحت تر بحران های شکل گرفته را مدیریت کرده و پشت سر می گذارند. داشتن حال خوب، همیشه نیازمند صرف هزینه نیست، با اندکی خلاقیت هم می توان حال خوب جمعی و خانوادگی خلق کرد و حتی برای ساعاتی آرام تر و بی دغدغه تر بود.

دورهمی باقابله

افزایش قیمت‌ها اجازه بر گزار می‌دهد که بسیاری از خانواده‌ها نمی‌توانند از دید و باز دیدها کاسته شده و صله رحم کم رنگ شده که خودش آسیب بزرگی است. اما نباید دورهمی های حال خوب کن را فدای افزایش هزینه‌ها کنیم. از طرفی هم قرار نیست بار سنگین هزینه‌های مهمانی را بر دوش یک خانواده انداخت. چاره این شرایط، برگزاری دورهمی و مهمانی به شیوه‌ای است که هر خانواده با قابله غذای خودش حاضر شود. حالا هم که تابستان از راه رسیده و می‌توان این نوع دورهمی را به بیرون از خانه و بوستان‌ها بر گزار کرد تا فضای مناسب‌تری برای بازی کودکان فراهم شود. برای ادامه یافتن این قرار بهتر است از تجملات و خرج‌های اضافه نیز پرهیز شود. معمولاً در این نوع دورهمی یک نفر مدیریت

کار را به دست می‌گیرد تا هماهنگی لازم برای غذاها و خوراکی‌های مهمانی انجام شود. به عنوان مثال می‌توانید با این هماهنگی‌ها از بردن غذاهای مشابه جلوگیری کنید، با این کار در نهایت با سفره یا یک میز از انواع مختلف غذا یا خوراکی مواجه خواهید شد که زحمت و هزینه تهیه آنها بر دوش یک خانواده نیفتاده است. این شیوه دورهمی با نام «پات لاک» سال‌هاست در کشورهای اروپایی و به ویژه میان دانشجویان دانشگاه‌های چندملیتی رواج دارد و دانشجویان معمولاً از این فرصت برای معرفی غذای ملی کشورشان هم استفاده می‌کنند.

بازی‌های خانوادگی

یکی از بهترین و پرفایده ترین راه‌های گذران اوقات فراغت و ایجاد لحظاتی

شاد و حال خوب کن، انجام بازی‌های دسته جمعی و خانوادگی است؛ بازی‌هایی که در داخل خانه و بدون نیاز به تجهیزات و فضای خاصی قابل اجراست. اسم و فامیل، پانتومیم، بیست سئوالی و... از جمله این بازی‌هاست که همگی ما با آنها آشنا هستیم و نیازمند تهیه و خرید وسایل و تجهیزات هم نیست. با کمی خلاقیت و جستجو خود هم می‌توانیم بازی‌های جدید و تازه‌ای به جمع بازی‌های خانوادگی اضافه کنیم. بهتر است در انتخاب بازی، نوعی را برگزینیم که امکان مشارکت همه اعضای خانواده به هر رده سنی در آن وجود داشته باشد تا همگی از انجام آن لذت ببریم.

تغییر چیدمان

برخی افراد برای ایجاد تغییر در حال و هوایشان تعدادی از وسایل خانه را نومی کنند. اگر از این راهکار پر خرج که نوعی عادت ناپسند و اسراف است بگذریم، از ایده جابه‌جایی وسایل می‌توان برای ایجاد تغییر در شرایط روحی بهره گرفت. با کمی جا به جایی و تغییر چیدمان همان اسباب و وسایل موجود، حال و هوای جدید و تازه‌ای در روح خانه جاری شده و حال ما بهتر خواهد شد. لازم نیست این جابه‌جایی حتماً منجر به تغییر مکان وسایل سنگین خانه شود، می‌توان به وسایل تزئینی یا کاربردی کوچک هم اکتفا کرد. مثلاً رومیزی همیشگی را جمع کرده و یک رومیزی کنار گذاشته شده را روی میز قرار دهید. پرده‌های باز را با یک پرده وسط جمع کنید، جای تابلوها را تغییر دهید، در میان قفسه کتاب یک شمع، گلدان کوچک یا قاب عکس قرار دهید. ظروف دکوری آشین خانه را مدتی کنار گذاشته و از ظروف قدیمی که در کابینت قرار داده‌اید استفاده کنید. دکورهای شلوغ خانه را خلوت کنید. آوردن نشانه‌هایی از طبیعت در فضای خانه نیز تأثیر مثبتی دارد. اگر امکان تهیه گلدان و گیاه آپارتمانی ندارید فضای مناسب برای قرار دادن آنها در خانه وجود ندارد، از دوستانتان بخواهید قلمه کوچکی از گل‌هایشان را به شما بدهند، آنها را در بطری‌های شیشه‌ای یکدست و منظم گذاشته و در نقطه‌ای با دید مناسب قرار دهید. باین کارهای کوچک و بدون هزینه، حال و هوایتان تغییر خواهد کرد.

خبرهای کوچک

با خودمان قرار بگذاریم در هفته چند کار کوچک انجام دهیم. کارهای کوچک هم تأثیرات مثبت بزرگی بر تغییر حال و هوای ما دارند و ثواب انجام دادن آنها چندین برابر به خودمان بازمی‌گردد و همین نیز دوباره در شکل‌گیری حال خوب ما مؤثر خواهد بود. انجام کار کوچک حتماً نیازمند صرف هزینه نیست، اتفاق از جمله این نمونه‌هاست که مصداق گسترده و وسیعی دارد. گاهی می‌توانیم وقتمان را اتفاق کنیم و کارهای کوچکی انجام دهیم. گاهی مهارت‌مان حتی اگر اندک باشد می‌تواند سبب انجام خیر و انفاق شود. حتی توان جسمی و قدرتمان هم راهی برای انفاق و کار خیر است. به عنوان مثال وقتی در حمل بار سنگین، به زور و زحمت و زحمت‌ناخورده کمک می‌کنیم، وقتی سوار بر خودرو و ریمان هستیم و عابری خسته را چند کوزه جلوتر به مقصد می‌رسانیم، وقتی که در گذر از عرض خیابان یا بالافتن از پله‌های پل عابر پیاده به افراد ناتوان کمک می‌کنیم همگی نمونه‌هایی از انفاق است. تجربیات این چنین را همه ما داشته‌ایم، می‌دانیم با دعای خیر فردی که دستش را گرفته‌ایم چقدر روزمان ساخته می‌شود و حال دلمان خوب. کارهای خیر کوچک تنها شامل ادم‌های دور و برمان نمی‌شود، سیراب کردن باغچه کوچک یا درختان مقابل خانه و دانه ریختن برای کبوترها هم کارهای خیر کوچک و حال خوب کن است. انجام کارهای خیر را حداقل در خانه خودمان علنی کنیم تا برای همه اعضای خانواده به موضوعی مهم تبدیل شده و کودکان نیز آن را بیاموزند.

روشنا

همسر داری بزرگان دین

توجه به زندگی بسیاری از علمای دین و بزرگان، با آموزه‌های ارزشمندی همراه است؛ مردان و زنانی که در حوزه‌های تخصصی خودشان در زمره یگانه افراد بی‌مانند شمرده می‌شوند و با تلاش‌ها و نظریات و اندیشه‌شان چه در قالب کتاب‌ها و مقالات و چه از نزدیک یا با کمترین واسطه آشنا می‌شویم، غالباً همسرانی نمونه و شایسته برای شریک زندگی‌شان بوده‌اند.

آیت‌الله بهجت

می‌گویند اگر اختلاف نظری میان آیت‌الله بهجت و همسرش پیش می‌آمده، ایشان سکوت می‌کردند و برای جلوگیری از هرگونه بحث و ناراحتی، چندساعتی به اتاق رفته و وقتی بیرون می‌آمدند طوری رفتار می‌کردند که انگار آب از آب تکان نخورده است. ایشان تلاش می‌کردند تا زحمت اضافی به گردن همسرشان نیندازند؛ مثلاً گاهی که برایشان مهمان می‌آمده، خودشان از مهمان‌شان پذیرایی می‌کردند، زیرا مقید بودند زحمت پذیرایی را به گردن همسرشان نیندازند.

راهنما

خرگوش کوچولوی جهانگرد

کتاب «نامه‌های فلیکس: خرگوش کوچولو به سفر دور دنیا می‌رود» از مجموعه کتاب «فلیکس» در مرحله اول داستانی است درباره دوستی؛ دوستی‌های عمیق کودکان و بعد از آن کتابی است برای آشنایی کودکان با سفر، جهان و کشورهای مختلف. در این کتاب مخاطب افزون بر اینکه یک داستان لطیف درباره دوری دو دوست از یکدیگر و احساس آن دو به هم می‌خواند، با سرزمین‌های دیگر و چگونگی نامه‌نگاری آشنایی می‌شود. ویژگی جالب دیگر کتاب شکل ظاهری آن است. نامه‌های فلیکس هر یک درون یک پاکت جداگانه داخل کتاب قرار دارد، با کارتهایی که فلیکس برای سوچی به ارفغان آورده، در چمدان فلیکس قرار داده شده است. «آنت لنگن» نویسنده آلمانی کتاب‌های کودک و نوجوان است. «کنستازا دروپ» نیز تصویرگر آلمانی، تصاویر واقع‌گرایانه طراحی کرده که باعث ارتباط راحت کودکان با داستان می‌شود.

چهل و دومین مرحله قرعه‌کشی جوایز حساب‌های قرض‌الحسنه پس‌انداز بانک مسکن

مهلت افتتاح و یا تکمیل موجودی تا پایان تیرماه ۱۴۰۱

هر ۱۰۰ هزار ریال در هر روز یک امتیاز - حفظ حداقل موجودی به مدت ۹۰ روز متوالی مفتوح بودن حساب و داشتن حداقل موجودی ۵۰۰ هزار ریال در روز قرعه کشی



- ۱۰ کمک هزینه خرید واحد مسکونی، هر یک به مبلغ یک میلیارد ریال
  - ۳۰۱ کمک هزینه خرید خودروی داخلی، هر یک به مبلغ ۴۰۰ میلیون ریال
  - ۱۴۰۱ کمک هزینه خرید لوازم خانگی تولید داخل، هر یک به مبلغ ۲۰۰ میلیون ریال
  - ۲۴۰۱ کمک هزینه خرید صنایع دستی، هر یک به مبلغ ۴۰ میلیون ریال
- و هزاران جایزه نقدی دیگر...



**آگهی مزایده عمومی شماره ۱۴۰۱/۲**

بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی در نظر دارد، **آهن آلات مربوط به بیلپورد دو وجهی** را به شرح ذیل از طریق مزایده عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط به فروش برساند.

ردیف	موضوع مزایده	مبلغ سپرده
۱	فروش آهن‌آلات مربوط به بیلپورد دو وجهی	۹۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال

تاریخ و ساعت بازدید: ۱۴۰۱/۰۳/۳۰ لغایت ۱۴۰۱/۰۴/۱۰ (از ساعت ۱۰ صبح لغایت ۱۳ بعدازظهر) به غیر از ایام تعطیل و روزهای پنجشنبه و جمعه

محل دریافت اسناد مزایده: مدیریت بودجه و امور مالی اداره کل پشتیبانی واقع در بزرگراه شهید سلیمانی (رسالت)، نرسیده به بزرگراه آفریقا، ساختمان مرکزی بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی، ویلانی ۷

تاریخ قبول پاکت مزایده: ۱۴۰۱/۰۴/۱۱ لغایت ۱۴۰۱/۰۴/۱۲

اختیار رد یا قبول هر یک یا کل پیشنهادهای به تشخیص کمیسیون معاملات عمومی

عدم ترتیب اثر به پیشنهادهای مشروط و مبهم و پیشنهادهایی که با شرایط مندرج در آگهی اختلاف داشته یا بعد از مدت مقرر واصل گردد.

لذا از کلیه متقاضیان دعوت می‌گردد جهت دریافت اسناد مناقصه با واریز مبلغ ۱۵۰۰۰۰۰۰ ریال به حساب جاری ۱- ۹۲۶۱۹۸-۴- ۱۲۴ بانک سینا شعبه بنیاد به نام اداره کل پشتیبانی در تاریخ تعیین شده مراجعه نمایند. ضمناً اطلاعات تکمیلی همراه با اسناد مناقصه ارائه خواهد شد.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۸۸۶۷۳۶۳۵ تماس حاصل فرمایید. اداره کل پشتیبانی

**آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۵**

اداره کل پشتیبانی بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی در نظر دارد، انجام امور ذیل را از طریق مناقصه عمومی به شرکت‌های معتبر و صلاحیت‌دار واگذار نماید.

قرارداد مقاطعه کاری نگهداری فضای سبز ساختمان مرکزی بنیاد

تاریخ دریافت اسناد مناقصه: ۱۴۰۱/۰۳/۳۰ لغایت ۱۴۰۱/۰۴/۱۲

محل دریافت اسناد مناقصه: مدیریت بودجه و امور مالی اداره کل پشتیبانی واقع در بزرگراه شهید سلیمانی (رسالت)، نرسیده به بزرگراه آفریقا، ساختمان مرکزی بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی، ویلانی ۷

تاریخ قبول پاکت مناقصه: ۱۴۰۱/۰۴/۱۱ لغایت ۱۴۰۱/۰۴/۱۲

اختیار رد یا قبول هر یک یا کل پیشنهادهای به تشخیص کمیسیون معاملات عمومی

عدم ترتیب اثر به پیشنهادهای مشروط و مبهم و پیشنهادهایی که با شرایط مندرج در آگهی اختلاف داشته یا بعد از مدت مقرر واصل گردد.

لذا از کلیه متقاضیان دعوت می‌گردد جهت دریافت اسناد مناقصه با واریز مبلغ ۱۵۰۰۰۰۰۰ ریال به حساب جاری ۱- ۹۲۶۱۹۸-۴- ۱۲۴ بانک سینا شعبه بنیاد به نام اداره کل پشتیبانی در تاریخ تعیین شده مراجعه نمایند. ضمناً اطلاعات تکمیلی همراه با اسناد مناقصه ارائه خواهد شد.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۸۸۶۷۳۶۳۵ تماس حاصل فرمایید. اداره کل پشتیبانی

**مناقصه عمومی دو مرحله‌ای تأمین سه دستگاه مهره بر هیدرولیک ضد جرقه**

شماره مناقصه: PGSOC-LEC- Nut Splitter- TE-01894

شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام)

در نظر دارد تأمین دستگاه‌های Hydraulic Nut Splitter (Atex- Maxi Kit) شامل پمپ و کاست‌های مربوطه را از طریق مناقصه عمومی به تأمین‌کننده واجد شرایط واگذار کند، بنابراین از همه شرکت‌های معتبر دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مناقصه تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۰۴ با ارسال نامه، اعلام آمادگی و فیش خرید اسناد را از طریق پست الکترونیکی ارسال کنند.

**هزینه خرید اسناد:** ۲,۰۰۰,۰۰۰ (دو میلیون) ریال واریزی به حساب شماره ۳۳۹۰۳۸۱۱۳۴ بانک تجارت با شماره شبا ۳۳۹۰۳۸۱۱۳۴ به نام شرکت نفت ستاره خلیج فارس (متقاضیان به منظور دریافت شناسه اختصاصی پرداخت می‌بایست با بخش خزانه امور مالی به شماره ۰۷۶-۳۱۳۱۲۶۷۷ و ۰۷۶-۳۱۳۱۳۳۵۷ تماس حاصل فرمایند.)

**میزان ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه:** مبلغ شش میلیارد (۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰) ریال.

**مهلت تحویل بسته پیشنهادی مناقصه:** تا پایان وقت اداری مورخ: ۱۴۰۱/۰۴/۱۵

**محل تحویل بسته پیشنهادی مناقصه:** بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار شهید سردار سلیمانی، میدان نفت، بلوار خودکفایی، شرکت نفت ستاره خلیج فارس، امور حقوقی و قراردادهای.

تلفن: ۰۷۶-۳۱۳۱۳۱۳۱ داخلی ۲۵۹۷، دورنگار: ۰۷۶-۳۱۳۱۳۱۳۱، کدپستی: ۷۹۶۱۱۱۸۳، ایمیل: Legal@pgsoc.ir

**روابط عمومی و امور بین الملل شرکت نفت ستاره خلیج فارس**

