

باغ گل

گیاهان را به حمام ببرید



برای اینکه برخی گیاهان در فصول خشک، سالم و سرخ‌حال بمانند نیاز به غبارپاشی یا مه‌پاشی دارند تا رطوبت مورد نیاز آنها تأمین شود و خشک بمانند. گیاهانی که برگ‌های آنها حالت پرزی شکل دارند مانند

بنفشه آفریقایی نیاز به غبارپاشی دارند. اما گیاهان گل‌دار نیازی به این کار ندارند. برای مه‌پاشی باید ظرف اسپری را پر از آب جوشیده سرد شده کرده و آن را از فاصله حدود ۴۰ تا ۵۰ سانتی‌متری به گیاه اسپری کنید. حفظ این فاصله بسیار اهمیت دارد. اگر مه‌پاشی از فاصله نزدیک به گیاه انجام شود قطرات درشت آب روی برگ‌ها باقی می‌ماند و به سبب دیر تبخیر شدن، قارچ روی گیاه تولید می‌شود. لک‌های قهوه‌ای روی برگ‌ها نشان‌دهنده همین موضوع است. بهتر است نوک مه‌پاش در ریزش‌ترین حالت ممکن آن قرار داده شود تا آب به‌صورت پودری اسپری شود. افرادی که در مناطق شمالی و مرطوب کشور زندگی می‌کنند چندان نیاز به این کار برای سلامتی گیاهان خود ندارند. گیاهان را زیر نور خورشید مه‌پاشی نکنید، چون قطرات آب در این حالت مانند دره‌بین عمل می‌کنند و سبب سوختگی برگ‌ها می‌شوند. بنابراین بهترین زمان برای مه‌پاشی گیاهان صبح زود یا عصر است. در غبارپاشی زوده‌روی نکنید زیرا موجب قارچی شدن گیاه می‌شود. قهوه‌ای شدن برگ‌ها، زردی برگ‌ها، خشک شدن برگ‌ها، ریزش جوانه‌ها قبل از باز شدن، پژمردن گل‌ها قبل از باز شدن و پژمردن برگ و شاخه گیاه از جمله علائم کمبود رطوبت در گیاهان است.

جایگزین‌های مه‌پاشی

درست کردن جزیره: به جای مه‌پاشی گیاهان، می‌توانید از جزیره استفاده کنید. به این ترتیب که برای تأمین رطوبت گیاه در زیر گلدانی آب بریزید و چند سنگریزه را درون آن بیندازید. سپس گلدان را روی سنگریزه‌ها قرار دهید. با این کار ریشه گیاه مستقیماً در آب قرار نمی‌گیرد و نمی‌پوسد و از طرفی هم رطوبت آن تأمین می‌شود. همچنین می‌توانید یک ظرف آب هم کنار گیاه رطوبت‌دوست قرار دهید تا با تبخیر آب آن در طول روز رطوبت گیاه تأمین شود. استفاده از دستگاه رطوبت‌ساز: دستگاه رطوبت‌ساز گیاهان بسیار کوچک و بدون سر و صداست که با این دستگاه‌ها هم می‌توان رطوبت محیط را تأمین کرد. حمام بردن گیاهان: روی سطح گلدان را با یک نایلون بپوشانید تا آب زیادی وارد خاک نشود سپس با دوش حمام برگ‌ها را آبشوی کنید. با این کار هم رطوبت گیاه تأمین و هم برگ‌ها شسته می‌شود.

زمانی برای «نه» نگفتن

والدین چقدر و چگونه می‌توانند مقابل خواسته‌های کودکان خود «نه» بگویند

مزارش

وسط گرمای خرمایز مردادماه دخترم هوس پوشیدن کاپشن خال‌خالی‌اش را کرده بود و هر چه برایش توضیح می‌دادم هوا گرم است و گرم‌زده می‌شوی گوش‌اش بدکار نبود. در عرض چند لحظه فکرهاي مختلفی از ذهنم عبور کرد: مردم چه می‌گویند؟ خودش گرم‌زده می‌شود! تفاوت لباس پوشیدن در فصل‌های سال را نمی‌آموزد! آخه کاپشن وسط تابستان؟! پس حس ارزشمنی و انتخاب کودکم چه می‌شود؟ اصلاً بدن خودش است شاید واقعا گرمش نیست! والدگری در چنین موقعیت‌هایی سخت می‌شود. زمان‌هایی که فکر می‌کنیم باید به کودک نه بگوییم بی‌آن که به روح و روان او آسیب نزنیم. از سویی نمی‌شود به همه خواسته‌های کودک آری گفت؛ پس ارزش‌ها و خط‌قرمزها و دایره توانایی‌های ما چه می‌شوند؟! از سویی دیگر چطور مراقب روح لطیف و ارزشمنند کودک باشیم؟

مواجهه با اراده و انتخاب

نه گفتن به کودک در موقعیت‌های مختلف یکی از سخت‌ترین و از سویی سهل‌ترین کارهاست. این مسئله مهمی است که در کدام موقعیت می‌توانیم کلمه نه را در مقابل خواسته کودک استفاده کنیم و اینکه چطور این کلمه را به کودک بگوییم که کمترین آسیب را به تربیت و با تأکید بر مسئله انتخاب‌گری کودک به مثال انتخاب لباس اشاره می‌کنند و در گفت‌وگو با همشهری می‌گوید: «شاید در چنین موقعیتی مهم نباشد که کودک چه لباسی می‌پوشد، شاید فرصتی باشد برای اینکه مباحث آزادی و حق انتخاب را با کودک کمان داده‌است. اراده و اختیار آزادی به ما کمک می‌کند آن چیزی را که درون‌مان است بتوانیم بروز دهیم و رشد کنیم. بهمین پور می‌افزاید: «همین موقعیت‌های ساده فرصت‌های خوب کسب تجربه است. مثلاً در موقعیت انتخاب لباس می‌توانیم با کودک گفت‌وگو کنیم و به او توضیح دهیم که انتخاب کردن آزادی است که ما می‌توانیم به کودک بگوییم الان این لباس گرم می‌خواهی؟ مطمئن؟ و آگاهی می‌دهیم به کودک که کمی فکر کن ببین با این لباس در این هوا گرم نمی‌شود؟ حتی می‌توانیم گزینه‌های دیگر را هم به او نشان دهیم؛ می‌خواهی لباسی را که عکس ماشین دارد، بپوشی؟ یا اینکه عکس دایناسور دارد، یا اینکه استین‌اش کوتاه است؟ ببین کدامشان را می‌خواهی؟»

نه به نه‌های بی‌شمار

گاهی چالش‌های ارتباط ما با کودک کمان حاصل نه گفتن‌های مکرر است. کافی است کاغذ و قلم برداریم و تعداد نه‌هایی را که در طول روز به کودک‌مان می‌گوییم یادداشت کنیم. ببینیم در چه موقعیت‌هایی به او نه می‌گوییم و این موقعیت‌ها را کمی تغییر، چقدر قابلیت آری گفتن داشته‌است. گاهی ما ساده‌ترین راه را انتخاب می‌کنیم بی‌آنکه حواسمان به عواقب آن باشد. عهده‌بهمین پور معتقد است هر قدر موقعیت‌های انتخاب‌گری را در فضای زندگی‌مان بیشتر کنیم، موقعیت‌های انتخاب‌گری را تجربه خوبی می‌شود و آن تجربه‌هایی که کودک در اثر فرصت انتخاب‌گری به‌دست می‌آورد و تجربه‌اش می‌کند انرژی درونی می‌شود برای معهود وقت‌هایی که می‌گوییم نه اینجا خط قرمز ماست! بهمین پور می‌گوید: «ما همیشه و در هر شرایطی نمی‌توانیم به کودک‌مان آری بگوییم. گاهی ارزش‌ها، خط قرمزهای اصلی، توانایی‌های مان و شرایط چنان است که واقعا راهی جز نه گفتن نداریم. اما تعداد این نه‌ها محدود است. وقتی شما سعی همیشگی تان بر همراهی و همدلی با کودک است، جایی که قاطعانه «نه» می‌گویید کودک حس نمی‌کند که پدر یا مادر من مثل همیشه مانع من شده‌است. چرا که او در موقعیت‌های زیادی دیده‌است که والد با او سر لج‌نندار، فرصت انتخاب به او داده‌است و کمک کرده آزادی را تجربه کند. پس وقتی یک جایی مامان یا بابا می‌گوید نه! حتماً دلیلش دارد و به‌خاطر لج کردن با من نیست.»

رفتار آینه‌وار

مکت

در بیشتر موارد در بحث تربیت کودکان اصلاً لازم نیست چیزی به زبان بیاوریم. کافیت آنچه می‌خواهیم بیاموزیم را در رفتار و عمل خودمان اجرا کنیم تا در کودک‌مان هم نهادینه شود. این مسئله در بحث نه گفتن به کودک هم مصداق دارد. وقتی والد در موقعیت‌های مختلف با کودک همراه می‌شود و سعی دارد تا جایی که امکان دارد به او نه بگوید، کودک هم همراهی کردن را می‌آموزد. در موقعیت‌های مختلف همدلی را از والدش یاد می‌گیرد و می‌تواند از این سرمایه درونی استفاده کند و انسانی باشخصیت متعادل باشد. اما اگر ما بخواهیم در برابر انتخاب‌های فرزندمان با سیستم و مانع‌اش شویم، او هم از ما یاد می‌گیرد که در هر شرایطی و به هر قیمتی پای خواسته‌هایش بایستد و از موضعش کوتاه نیاید و در آینده هم ممکن است لجباز شود.



طرح: بهرام غوری

روشنا

همدیگر را خوشبخت کنید

خیلی از زن‌ها هستند که شوهر خودشان را بهشتی می‌کنند. خیلی از مردها هستند که همسر خود را حقیقتاً سعادتمند می‌کنند. موارد عکس این هم هست. ممکن است مردهای خوبی باشند، زن‌هایشان آنها را اهل جهنم کنند و زن‌های خوبی باشند که مردهایشان آنها را اهل جهنم کنند. اگر چنانچه زن و مرد هر دو توجه داشته باشند، با توصیه‌های خوب، با همکاری‌های خوب، با مطرح کردن دین و اخلاق در محیط خانه آن هم بیشتر از مطرح کردن زبانی، مطرح کردن عملی، این‌طور یکدیگر را کمک می‌کنند. آن وقت زندگی کامل و حقیقتاً واقعی و شاقی خواهد شد. انسان با راهنمایی و دل‌سواری و تذکر بجا، با مانع شدن از زیاده‌روی‌ها و بعضی کج رفتاری‌های همسرش می‌تواند او را اهل بهشت کند. البته عکس آن هم هست. با افزون طلبی‌ها، با توقعات و با روش‌های غلطی که وجود دارد می‌تواند همسر خود را جهنمی کند. شما هر کدام نسبت به هم وظیفه دارید. باید همت خود را متمرکز کنید. زن و مرد می‌توانند همدیگر را خوشبخت کنند.

بر گرفته از کتاب «مطلع عشق»
گزیده‌ای از رهنمودهای مقام معظم رهبری به زوج‌های جوان

حکیم‌بانی

سیدمحمد فغار

عجایب تخم‌مرغ

یکی از معمول‌ترین و مقوی‌ترین غذاهای روزانه ما تخم‌مرغ است. مزاج زرده تخم‌مرغ، گرم و تر و مزاج سفیده آن سرد و تر است از این رو با هم مصرف کردن این دو می‌تواند طبیعت معتدل بدیدند آورد. زرده تخم‌مرغ عسلی بسیار مغذی بوده در کتب طب سنتی با اصطلاح کثیرالغذا شناخته می‌شود که خون سالم و معتدل در بدن تولید می‌کند. این شکل از تخم‌مرغ، به‌راحتی جذب بدن شده و مواد دفعی بسیار کمی دارد. در مشکلات گوارشی توصیه به خوردن زرده تخم‌مرغ می‌شود اما سفیده تخم‌مرغ سرد و دیر هضم و سنگین است و زیاد روی در مصرف آن موجب مشکلات پوستی و فشار به طحال و معده می‌شود. مصرف تخم‌مرغ با گوشت، بر توان جنسی می‌افزاید و استفاده از آن با ترکیب پیاز و روغن زیتون مولد قوای بدنی است. این غذای ارزشمن همانند انگور، عسل، کره محلی، روغن حیوانی و ارده از آنجا که خون مفید زیادی تولید می‌کند، برای استفاده در رژیم لاغری بسیار مفید است.

آگهی مناقصه شهرداری منطقه ۴

ردیف آگهی: ۴۴-۱۳۶/۱۴۰۱/۴/م

شهرداری منطقه ۴ در نظر دارد امور مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	شرح و محل اجرا عملیات	برآورد اولیه قرارداد به ریال	سپرده شرکت در مناقصه به ریال	نوع اعتبار	مدت انجام خدمات
۱	تهیه مصالح و اجرای عملیات خط کنشی معابر سطح منطقه ۴	۲۰,۰۰۰,۰۰۰/۰۰۰	۱,۰۰۰,۰۰۰/۰۰۰	نقد/ غیرنقد	۱۲ ماه شمسی
۲	تهیه مصالح، تعمیر و نگهداری انواع تابلوها و تجهیزات ترافیکی در سطح نواحی ۹۰۴۰۶۰۵ و پهنه شرق منطقه ۴	۱۱,۰۰۰,۰۰۰/۰۰۰	۵۵۰,۰۰۰/۰۰۰	نقد/ غیرنقد	۱۲ ماه شمسی
۳	تهیه مصالح، تعمیر و نگهداری انواع تابلوها و تجهیزات ترافیکی در سطح نواحی ۷۰۴۰۳۰۲ و پهنه غرب منطقه ۴	۱۱,۰۰۰,۰۰۰/۰۰۰	۵۵۰,۰۰۰/۰۰۰	نقد/ غیرنقد	۱۲ ماه شمسی
۴	تهیه و نصب تابلوهای هدایت مسیر در سطح معابر منطقه ۴	۹,۹۹۹,۷۶۰/۹۶۸	۵۰۰,۰۰۰/۰۰۰	نقد/ غیرنقد	۱۲ ماه شمسی
۵	تهیه، نصب، تجهیز، تعمیر و نگهداری سرپناه ایستگاه‌های اتوبوس، تاکسی و پایانه‌های حمل و نقل عمومی و خطوط اتوبوس تندرو (BRT) در سطح نواحی ۷۰۴۰۳۰۲ و پهنه غرب منطقه ۴	۹,۵۰۳,۷۰۷/۱۰۰	۴۷۶,۰۰۰/۰۰۰	نقد/ غیرنقد	۱۲ ماه شمسی
۶	تهیه، نصب، تجهیز، تعمیر و نگهداری سرپناه ایستگاه‌های اتوبوس، تاکسی و پایانه‌های حمل و نقل عمومی در سطح نواحی ۹۰۴۰۶۰۵ و پهنه شرق منطقه ۴	۹,۵۰۳,۷۰۷/۱۰۰	۴۷۶,۰۰۰/۰۰۰	نقد/ غیرنقد	۱۲ ماه شمسی
۷	خرید، تعمیر و نگهداری گازدریل با کلیه متعلقات مربوطه در سطح معابر منطقه ۴	۱۲,۰۰۰,۰۰۰/۰۰۰	۶۰۰,۰۰۰/۰۰۰	نقد/ غیرنقد	۱۲ ماه شمسی
۸	اصلاح هندسی، بهسازی معابر جهت تردد معلولین و سالمندان و تثبیت خشکه چینی‌های نواحی ۹۰۴۰۶۰۵ و پهنه شرق منطقه ۴	۱۶,۰۰۰,۰۰۰/۰۰۰	۸۰۰,۰۰۰/۰۰۰	نقد/ غیرنقد	۱۲ ماه شمسی
۹	اصلاح هندسی، بهسازی معابر جهت تردد معلولین و سالمندان و تثبیت خشکه چینی‌های نواحی ۷۰۴۰۳۰۲ و پهنه غرب منطقه ۴	۱۶,۰۰۰,۰۰۰/۰۰۰	۸۰۰,۰۰۰/۰۰۰	نقد/ غیرنقد	۱۲ ماه شمسی

الف) محل ارائه خدمات: محدوده منطقه ۴
ب) شرایط مقاضی:
ردیف ۱ تا ۹: پیمانکار می‌بایست دارای حداقل رتبه ۵ رسته راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور باشد. کلیه پیمانکاران می‌بایست در سامانه تأمین کنندگان شهرداری تهران ثبت نام، تأیید و دارای ظرفیت آزاد از معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران باشند.
کلیه شرکت کنندگان موظف به ارائه کارت الکترونیکی معتبر و کارت صلاحیت ایمنی پیمانکاران، صادره از وزارت کار، رفاه و امور اجتماعی می‌باشند.
توجه: تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند.
ج) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: میدان رسالت، خیابان هنگام، نبش خیابان شهید طاهرخانی، ساختمان

واخوان مناقصه خرید

نوبت اول

موسسه دریا ساحل فعال در زمینه نفت و گاز: در نظر دارد از طریق فراخوان عمومی خرید لوله های 9-5/8", 58.4PPF, V150 مربوط به پروژه طرح توسعه و نگهداشت میدانین آسماری اهواز ۲۲۵، به شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان می‌بایست حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۰ نسبت به ارسال اعلام آمادگی شرکت در مناقصه در قالب نامه رسمی به آدرس پستی و یا به آدرس الکترونیکی ذیل ارسال نمایند. (ذکر شماره مناقصه در موضوع ایمیل الزامی است) هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد. لازم بذکر است، تنها شرکت‌های تولیدکننده داخلی و نمایندگان فروش آنها در صورت پیشنهاد کالای داخلی، امکان حضور در مناقصه را خواهند داشت. **مناقصه شماره: 0062-DAR-MR-EO-0062** تهیه متبرال خط لوله آب از طرح غدیر تا کارخانه Wash Water

آدرس: تهران - میدان رسالت (بزرگ راه شهید سلیمانی شرق به غرب) بعد از خیابان اردکانی جنب بوستان مهتاب پلاک ۱۰۰۳ شماره تماس ۰۲۱۲۲۰۱۵۱۰۱ شماره فاکس ۰۲۱۲۲۰۱۵۰۲۱ ایمیل: monaghesat@daryasahel.com

واخوان مناقصه خرید

نوبت اول

موسسه دریا ساحل فعال در زمینه نفت و گاز: در نظر دارد از طریق فراخوان عمومی خرید لوله های 9-5/8", 58.4PPF, V150 مربوط به پروژه طرح توسعه و نگهداشت میدانین آسماری اهواز ۲۲۵، به شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان می‌بایست حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۰ نسبت به ارسال اعلام آمادگی شرکت در مناقصه در قالب نامه رسمی به آدرس پستی و یا به آدرس الکترونیکی ذیل ارسال نمایند. (ذکر شماره مناقصه در موضوع ایمیل الزامی است) هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد. با توجه به نیاز فوری به کالای فوق شرکت‌هایی که بخشی از کالا را به صورت موجود دارا می‌باشند امتیاز بالاتری در مناقصه خواهند داشت. **مناقصه شماره: 0036-DAR-MR-EO-0036** خرید لوله های 9-5/8", 58.4PPF, V150

آدرس: تهران - میدان رسالت (بزرگ راه شهید سلیمانی شرق به غرب) بعد از خیابان اردکانی جنب بوستان مهتاب پلاک ۱۰۰۳ شماره تماس ۰۲۱۲۲۰۱۵۱۰۱ شماره فاکس ۰۲۱۲۲۰۱۵۰۲۱ ایمیل: monaghesat@daryasahel.com

آگهی مناقصه عمومی شماره: ۰۱/۰۸

سازمان بهشت حضرت زهرا (س) در نظر دارد به منظور خرید یک دستگاه لیفتراک دیزلی ۴ تنی، مناقصه عمومی برگزار نماید. بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی، جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

الف) شرایط مقاضی: ۱- کلیه اشخاص حقوقی دارای اساسنامه و موضوع فعالیت مرتبط با مناقصه ۲- دارای کارت الکترونیکی ارائه دهندگان خدمات و تأمین کنندگان شهرداری تهران.

ب) محل دریافت اسناد و تسلیم پیشنهادات: کلیه داوطلبین می‌توانند جهت خرید اسناد مناقصه یا در دست داشتن فیش واریزی به مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال به شماره حساب ۲۰۳۱ نزد بانک شهر شعبه بهشت زهرا (س)، به آدرس جاده قدیم تهران- قم ساختمان اداری شماره یک سازمان، اداره قراردادها مراجعه نمایند.

ج) سپرده شرکت در مناقصه: متقاضیان می‌بایست مبلغ ۱,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال را به عنوان سپرده شرکت در مناقصه به صورت ضمانتنامه بانکی در وجه سازمان بهشت زهرا (س) یا اعتبار حداقل سه ماه و قابل تمدید یا وجه واریزی به حساب ۱۰۰۳ بانک شهر شعبه بهشت زهرا (س) به نام سازمان بهشت زهرا (س) به همراه اسناد مناقصه در پاکت «الف» به دستگاه مناقصه گزار ارائه نمایند.

د) مهلت ارائه اسناد: از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز در اوقات اداری جهت دریافت و تکمیل و تحویل اسناد مناقصه میباید. (تحویل اسناد مناقصه تا ساعت ۱۳:۳۰ آخرین روز میسر است).

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.

ه) هزینه آگهی در روزنامه همشهری و کیهان به عهده برنده مناقصه می‌باشد. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج میباید که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده «الف» و «ب» تحویل نمایند. امضاء اسناد مناقصه به منزله قبول شرایط مندرج در آن می‌باشد.

روابط عمومی سازمان بهشت زهرا(س)
www.beheshtezahra.ir

بخوانیم زندگی

بخوانیم زندگی

هوای پاک