

تندرست

آیا شست‌وشوی مرغ بیماری‌زاست



شست‌وشوی چیزهایی که نباید شسته شوند همیشه یک چالش است! فرهنگ و عادت ما ایرانی‌ها با آب کشیدن هر چیزی پیوند دارد پس باید روشی پیدا کنیم که مشکل را حل کند. کارشناس ایمنی مواد غذایی در کشورهای مختلف جهان، شستن گوشت خام اعم از چهارپایان و ماکیان، به خصوص مرغ را قبل از پخت توصیه نمی‌کنند زیرا وقتی این مواد غذایی را آبکشی می‌کنید، باکتری‌های سطحی آنها در آشپزخانه شما پخش می‌شوند.

تحقیقات نشان می‌دهد با شستن گوشت قرمز یا مرغ در آب، باکتری‌ها تا حدود یک‌متر در فضای محیطی پخش می‌شوند و روی میز، دیگر غذاها، حوله‌ها و حتی خود شما می‌نشینند. آلودگی آشپزخانه و اطراف سینک می‌تواند منجر به بیماری شود. محققان دانشگاه در کسل نشان داده‌اند که بهتر است گوشت و مرغ را مستقیماً از بسته‌بندی به تابه منتقل کنید، زیرا حرارت موردنیاز برای پخت و پز، باکتری‌های موجود را از بین می‌برد.

تنها مورد مجاز استفاده از آب روی گوشت خام ماکیان وقتی است که پای نمک در میان باشد! نحوه به حداقل رساندن خطر آلودگی این باکتری‌ها این است که بعد از تمیز کردن سینک، ابتدا ظرف، آبچکان، حوله و اسکاچ، دستمال‌ها و سایر اشیاء را از اطراف ظرف‌شویی بردارید و اطراف سینک خود را با دستمال کاغذی بیوشوایید. ظرفی که قرار است گوشت در آن پخته شود را به کنار ظرف‌شویی منتقل کنید تا همه چیز آماده باشد.

سینک را با آب سرد پر کنید و به آن نمک اضافه کنید. گوشت مرغ یا بوقلمون ... در آن قرار دهید و اجازه به حداقل ر ساندن وضعیت بماند. برای آبکشی و جلوگیری از پاشیدن آب، شیر را به آرامی باز کنید. مطمئن شوید که آب جاکه سینک خارج می‌شود. گوشت سفید را بالا نگه دارید تا آب آن داخل سینک برود، سپس به آرامی به ظرف پخت منتقل کنید. حوله‌های کاغذی را بردارید، سینک و اطراف سینک را با آب گرم و صابون تمیز کنید و به پخت غذای خود ادامه دهید. نکته جالب اینکه این علاوه بر یک روش بهداشتی، یک روش آشپزی ویژه هم هست! این کار باعث می‌شود پروتئین‌های گوشت شکسته شوند و در اثر پختن آب خود را از دست ندهند. نتیجه اینکه بعد از استفاده از آب نمک، مرغ – یا هر گوشت ماکیان دیگری که دارید با آلودگی حداقلی، طعم و بافتی بهتر ملخ خواهد شد، می‌توانید با خیال راحت آن را گریل یا سرخ کنید، بپزید و از خوردن یک گوشت طعم‌دار با بافتی نرم لذت ببرید.

سبک‌زندگی

رد پای پدر در تربیت

پدران در یادگیری اعتماد به نفس، شناخت احساس و مقابله با ترس فرزندان نقش مهمی دارند



بکتا فراهانی

روزنامه‌نگار

در اغلب خانواده‌ها به نقش مادر در تربیت فرزندان اهمیت زیادی داده می‌شود و بیشتر وظایف نگهداری از فرزند برای او در نظر گرفته می‌شود و پدر هم بیشتر مسئول تأمین نیازهای مالی است، در صورتی که پدر، نقش بسیار مهمی در زندگی فرزندان خود دارد که نباید نادیده گرفته شود. در اینکه نقش مادر در تربیت کودک بسیار مهم است هیچ شکی نیست اما پدر هم وظایف مهم و تأثیر بسیار زیادی در این خصوص دارد که توجه نداشتن به آن مانع از ایجاد صمیمیت بین پدر و فرزند خواهد شد؛ موضوعی که می‌تواند مشکلات زیادی در روابط آینده کودک ایجاد کند.

برداشت اشتباه از نقش پدر

دکتر سیما قدرتی، روانشناس و مشاور و عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد تهران، در مورد کم‌رنگ‌شدن نقش پدر در بعضی خانواده‌ها می‌گوید: «گاهی مادران خواسته یا ناخواسته مانع از حضور فعال پدر در خانواده می‌شوند تا اندازه‌ای که در بعضی موارد نقش آنها بیشتر به نان‌آور خانواده محدود می‌شود و بچه‌ها کمتر با پدر وقت می‌گذرانند. در صورتی که تحقیقات بر افراد مختلف نشان می‌دهد زمانی که پدر هم مانند مادر به وظایف خود عمل کند، کودکان به انسان‌های سالم‌تری از نظر احساسی و عاطفی تبدیل خواهند شد.» طبق تحقیقات، پدران در یادگیری، اعتماد به نفس، شناخت احساسات، و مقابله با ترس‌های کودک نقش مهمی دارند که در صورتی بی‌توجهی به آن، کودکان دچار ناامنی، عصبانیت و خشم‌های مداوم می‌شوند. متأسفانه دیدگاه اشتباه در بسیاری از خانواده‌ها حاکی از آن است که مادر می‌تواند کم‌رنگ‌بودن حضور پدر را جبران کند، در صورتی که هیچ‌کدام از والدین نمی‌توانند عهده‌دار نقش دیگری باشند.

نگرانی مادر

قدرتی می‌گوید بسیاری از مادران بدون اینکه خودشان بدانند و به دلایل مختلف، مانع از انجام وظایف پدر در قبال فرزندان می‌شوند. البته بعضی پدران هم تمایلی به وقت گذراندن با فرزندان ندارند و فکر می‌کنند فرزندپروری وظیفه مادران است. در اینجا موضوع مهم آن است که توجه داشته باشیم گاهی تناقض و تفاوت در روش‌های تربیتی والدین هم در تربیت فرزندان تأثیر مخربی خواهد گذاشت. در واقع همسپودن و هماهنگی والدین در برخورد با کودک بسیار مهم است. وقتی والدین فکر می‌کنند فقط روش تربیتی خودشان مؤثر است، نه تنها با همدیگر دچار اختلاف می‌شوند بلکه کودکان هم سردرگم خواهند شد و قاطعیت پدر و مادرشان را جدی نمی‌گیرند. به این ترتیب حرف‌شنوی لازم‌را هم از هیچ‌یک از آنها نخواهند داشت. گاهی نگرانی مادران هم تأثیر زیادی بر کم‌رنگ‌شدن نقش پدران دارد. وقتی مادر مضطرب و نگران باشد که نکند به فرزندش آسیب ببیند و فکر کند همسرش نمی‌تواند به خوبی از کودک مراقبت کند، همه کارهای کودک را خودش به تنهایی انجام می‌دهد و به این ترتیب نقش پدر کمرنگ خواهد شد.

نیاز کودک

به عقیده این روانشناس، کودک باید از حضور والدین در کنار خود لذت ببرد. بنابراین باید احساس کند پدر و مادر رابطه خوبی با همدیگر دارند چون می‌تواند در شکل‌گیری نوع دلبستگی کودک هم مؤثر واقع شود. به این ترتیب، تلاش یکی از آنها به تنهایی نمی‌تواند نتیجه‌بخش باشد. کودکتانی که مدام شاهد تنش و جر و بحث والدین خود هستند تصور می‌کنند دنیا جای ناامنی است. وقتی پدر و مادر به یکدیگر توجه لازم را نشان نمی‌دهند، با همدیگر قهر می‌کنند و علاقه‌ای به یکدیگر نشان نمی‌دهند، کودک نیز در آینده چنین رفتاری را تکرار خواهد کرد چون از احساس امنیت لازم برخوردار نیست.

دلبستگی مادر و فرزند

این روانشناس می‌گوید بعضی مادران به واسطه اضطرابی که با تولد فرزندشان دارند نوعی دلبستگی به او پیدا می‌کنند و به‌طور وسواس گونه‌ای مدام از فرزندشان مراقبت می‌کنند. اینگونه رفتارها باعث ایجاد فاصله پدر با فرزندش می‌شود. موضوع مهم آن است که والدین نباید حق همسرشان را در انجام وظایف خود نسبت به فرزندش از او سلب کنند. در واقع آنها تنها زمانی می‌توانند تأثیر خوبی بر فرزند خود بگذارند که خودشان بدانند چگونه باید هیجانات و عواطف کودک را تنظیم، تعدیل و مدیریت کنند.

الگوسازی کودک

قدرتی می‌گوید توجه داشته باشیم نخستین الگوی کودک، پدر و مادر او هستند. اگر دختران نتوانند به‌عنوان نخستین الگوی مرد، پدر را در کنار خود داشته باشند نمی‌توانند متوجه نقش مردان شوند و در آینده با مشکلات زیادی دراین باره مواجه خواهند شد؛ همانطور که پسران هم باید بتوانند الگوبرداری درستی از جنس موافق خود یعنی پدرشان داشته باشند. بنابراین اگر والدین رابطه خوبی هم با همدیگر نداشته باشند نباید مانع از ایفای نقش طرف مقابل در برابر فرزندشان شوند. الگوسازی در دست کودک باعث می‌شود او در آینده شناخت بهتری از جنس موافق یا مخالف داشته باشد؛ موضوعی که در برقراری روابط اجتماعی و عاطفی بسیار مؤثر است.

شنبه ۱۱ تیر ۱۴۰۱

شماره ۸۵۳۴

سایه‌سار

سالمندان، کودک نیستند

از قدیم گفته‌اند وقتی پیر می‌شویم، رفتارمان درست مثل کودکان می‌شود. شاید این مثل در بسیاری موارد مصداق داشته باشد اما این دلیل نمی‌شود اطرافیان افراد سالمند با او مثل کودک رفتار کنند. در واقع نیازهای روانی و جسمی سالمندان آنها را شبیه کودکان می‌کند ولی واقعیت این است که سالمندان افرادی باتجربه‌اند و باید عزت نفس‌شان در حال‌ی رعایت شود. نباید به سالمندان امر و نهی کرد. حتی شأن و آلائی سالمندان ناتوان نیز باید به خوبی رعایت شود. برخی به گمان اینکه مراقبت از سالمندان ساده است با یک نگرش سنتی با آنها رفتار می‌کنند. برخی از این رفتارها مناسب سن سالمندمان چه سالمند سالم و چه سالمند بیمار نیست. گاهی به همان روشی که از کودکان مان مراقبت می‌کنیم با سالمندان مان برخورد می‌کنیم و فراموش می‌کنیم ما نمی‌توانیم والد پدر و مادر خود باشیم. تفاوت‌های زیادی بین مراقبت از سالمندان و کودکان وجود دارد. رفتار مناسب با سالمند باید در تکتک رفتارهای ما نمود داشته باشد. به یاد داشته باشیم هر کدام از ما به‌احتمال زیاد روزگار سالمندی را تجربه خواهیم کرد، پس خوب است با سالمندان اطرافمان چنان باشیم که دوست داریم بعدها با ما انطور رفتار کنند.

راهنما

نخود فرنگی متفاوت



تا به حال به نخودفرنگی های گرد و قلبیه دقت کرده‌اید.

همه آنها شبیه هم گرد و توبی

شکلند. اما در داستان «من

یک نخود فرنگی متفاوتم»

نخودفرنگی‌ای وجود دارد که

دلش نمی‌خواهد شبیه بقیه باشد. برای همین از پوستش می‌برد بیرون و می‌رود دنبال کتیم و بینیم در بهار سال بعد، نخودفرنگی کوچولوی ما با چه قیافه‌ای سر از دل خاک بود؟ باید داستان را دنبال کنیم و بینیم در بهار سال بعد، نخودفرنگی کوچولوی ما با چه قیافه‌ای سر از دل خاک بیرون می‌آورد. کتاب «من یک نخود فرنگی متفاوتم» داستان آرزوهای فردی و قدم گذاشتن در مسیری متفاوت است که بی‌شک نتیجه‌ای متفاوت راه هم برای ما به ارغان می‌آورد. این کتاب را از یک باتو برای کودکان ۹ تا ۱۳ سال نوشته، ر کساناسپهر ترجمه کرده و انتشارات میچکا منتشر کرده‌است. این کتاب برنده «جایزه پال» شده‌است.

آگهه مناقصات عمومے دو مرحله ای

نگهداری فضای سبز مناطق سه گانه (یک، دو و سه) و پارک های واقع در جزیره زیبای کیش



- نام مناقصه‌گزار:** شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش
- نشانی مناقصه‌گزار:**
- دفتر مرکزی :** جزیره کیش ـ میدان خلیج فارس ـ بلوار ایران ـ مجتمع اداری پارس ـ شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش.
- دفتر تهران :** بزرگراه آفریقا ـ بالاتر از چهارراه شهید حقانی (جهان کودک) ـ نبش خیابان کیش ـ ساختمان شماره ۴۵ ـ طبقه همکف. تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۷۰۷۴۷ و ۰۲۱-۸۸۸۷۲۲۳۵-۸
- موضوع مناقصات:** نگهداری فضای سبز مناطق سه گانه و پارک‌های واقع در جزیره زیبای کیش به شرح مندرج در اسناد به مدت ۲۴ ماه شمسی

ردیف	موضوع	شماره مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)
۱	نگهداری فضای سبز منطقه یک جزیره زیبای کیش	ن/ع/۱۴۰۱/۰۵/۱	۴۶۹,۵۰۷,۰۷۳,۵۶۷	۱۲,۳۹۰,۱۴۱,۴۷۱
۲	نگهداری فضای سبز منطقه دو جزیره زیبای کیش	ن/ع/۱۴۰۱/۰۶/۱	۴۱۸,۹۱۰,۷۵۳,۵۲۰	۱۱,۳۷۸,۲۱۵,۰۷۰
۳	نگهداری فضای سبز منطقه سه جزیره زیبای کیش	ن/ع/۱۴۰۱/۰۷/۱	۴۸۳,۷۰۴,۵۴۲,۸۲۴	۱۲,۶۷۴,۰۹۰,۸۵۶
۴	نگهداری و نگهدانی کامل محدوده پارک های شهر، سیمرغ، نیلوفر تا انتهای پارک جنگلی، باغ راه ایرانی و پارک خانواده در جزیره زیبای کیش	ن/ع/۱۴۰۱/۰۸/۱	۴۲۵,۹۷۷,۴۷۳,۶۲۴	۱۱,۵۱۹,۵۴۹,۴۷۲

سایر شرایط مناقصات:

- پیشنهاددهندگان برای هر مناقصه جداگانه مطابق اسناد مناقصه مورد ارزیابی فنی- بازرگانی قرار می‌گیرند و ضریب تأثیر فنی ۲۰٪ و حداقل امتیاز قابل قبول برای پذیرفتن پیشنهادات ۶۵ می‌باشد.
- با توجه به برگزاری مناقصات نگهداری فضای سبز مناطق سه گانه کیش و نگهداری پارک‌ها همزمان در یک روز و امکان شرکت در تمامی مناقصات مذکور توسط شرکت نگهداران، هر شرکت تنها می‌تواند در یکی از مناطق مناقصات نگهداری فضای سبز و یا مناقصه نگهداری پارک‌ها به عنوان برنده مناقصه انتخاب گردد. ترتیب بازگشایی پاکات «ج» مناقصات به ترتیب منطقه سه، منطقه یک، پارک ها و منطقه دو می‌باشد.
- ارائه یک رضایتنامه از آخرین قرارداد مشابه شرکت کنندگان الزامی است و در خصوص شرکت‌کنندگانی که دارای قرارداد نگهداری فضای سبز با سازمان منطقه آزاد کیش و یا هر یک از شرکت‌های تابعه بوده اند اخذ رضایتنامه پیروز از معاونت امور شهری و محیط زیست شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش الزامی است و در صورت عدم ارائه رضایتنامه مربوطه در ارزیابی پاکت «ب» از مناقصه حذف می‌گردند.
- به منظور بازدید از محل موضوع مناقصات و شرکت در جلسه توجیهی و اطلاع از شرایط و ضوابط حاکم بر مناطق، نماینده پیشنهاد دهندگان می‌بایست در ساعت ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۱ در دفتر مرکزی مناقصه گزار حضور یابد حضور نیافتن جهت بازدید و شرکت در جلسه توجیهی و عدم تکمیل و ارائه فرم بازدید تایید شده مربوطه از سوی مناقصه‌گزار به منزله حذف از مناقصه خواهد بود.
- به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضا مدت مقرر در فراخوان واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده های مخدوش یا کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- هزینه درج هر دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصات می باشد.
- پیشنهادهای شرکت‌کنندگان حداقل تا ۳ ماه بعد از آخرین موعد تسلیم پیشنهاده‌ها، اعتبار خواهد داشت و برای یک دوره سه ماهه دیگر قابل تمدید می‌باشد.
- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصات درج گردیده است.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۷۶-۴۴۴۲۱۳۸۰ تماس یا به سایت های www.kish.ir و www.urban.kish.ir مراجعه فرمایید.

اصلاحیه آگهه نوبت اول مناقصات عمومے دو مرحله ای نگهداری فضای سبز مناطق سه گانه (یک، دو و سه) و پارک های واقع در جزیره زیبای کیش

پیرو آگهی مناقصات با موضوع نگهداری فضای سبز مناطق سه گانه و پارک های واقع در جزیره زیبای کیش که در تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۰۸ همین روزنامه چاپ گردیده است به اطلاع می رسانند مبلغ برآورد اولیه و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار ردیف ۴ جدول مندرج در آگهی، مطابق مبلغ قید شده در جدول مندرج در آگهی نوبت دوم که در همین روزنامه چاپ گردیده است اصلاح می گردد.

آگهه فراخوان فروش زمین صنعتی شرکت شهر صنعتی کاوه

شرکت شهر صنعتی کاوه در نظر دارد زمین‌های صنعتی خود در زون‌های دارویی و غذایی، برق و الکترونیک، فلزی، سلولزی و شیمیایی را در متران‌های مختلف واقع در شهر صنعتی و منطقه ویژه اقتصادی کاوه (۱۰ کیلومتری شهرستان ساوه) بر اساس قیمت‌های مصوب و با شرایط نقد و اقساط به فروش برساند. لذا کلیه صاحبان صنایع و متقاضیان محترم می‌توانند جهت کسب اطلاعات و آگاهی از شرایط و مشخصات دقیق قطعات قابل واگذاری، روزهای شنبه لغایت چهارشنبه از ساعت ۸:۳۰ الی ۱۷:۳۰ به نشانی تهران، میدان آژرن‌تین، بلوار بیهقی، کوچه شانزدهم شرقی، پلاک ۱۶، طبقه اول (آقای محمدی) مراجعه و یا با شماره ۰۲۱-۸۸۷۳۰۳۱۸ (داخلی ۱۲۰) تماس حاصل نمایند.

آگهه مناقصه

یک شرکت فعال در حوزه دنده‌زنی در نظر دارد برای تکمیل خطوط تولید خود، ماشین‌های مشوره ذیل (به صورت نو یا دست دوم) را از طریق مناقصه عمومی از شرکت‌های تأمین‌کننده داخلی خریداری نماید :

ماشین CNC یخ زنی سر دندانه (Pointing)
برای قطعه با قطر حداکثر ۲۵۰ میلیمتر
ماشین CNC سوراخکاری عمیق چند محوره (Deep hole drilling)
برای قطعه با قطر حداکثر ۱۰۰میلیمتر و طول ۳۷۰ میلیمتر

بدینوسیله از فعالان واجد شرایط دعوت می‌گردد تا ظرف مدت هفت روز پس از تاریخ درج آگهی، مشخصات فنی و پیشنهاد قیمتی خود را به آدرس ایمیل Commercial@nmir.com ارسال نمایند.

تلفن تماس : ۰۲۱-۴۹۱۰۱۳۳۵ و ۰۲۱-۴۹۱۰۱۳۲۰ (هزینه چاپ آگهی برعهده برنده مناقصه می‌باشد).