

روشنا

چند نکته از کلام حاج اسماعیل دولابی

حاج محمد اسماعیل دولابی، استاد اخلاق و عرفان بود. او در جلساتی که تهران برگزار می کرد مفاهیم عرفانی و اخلاقی را به زبان ساده بیان می کرد و مشتاقان بسیاری داشت. او در سال ۱۳۸۱ به دیار حق شافت و در حرم حضرت معصومه (س) به خاک سپرده شد.

نگوی بیچاره ام
اگر ۴ مرتبه بگویگی بیچاره ام و عادت کنی، اوضاع خیلی بخریخت می شود. همیشه بگویید الحمدلله، شکر خدا بلکه بتوانی دلت را با زیارت همراه کنی.
خواست کجاست

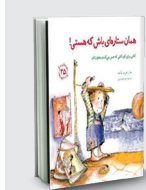
توجهت به هر چه باشد، قیمت تو همان است. اگر توجهت به خدا و خویان خدا باشد قیمتی می شوی. حواس تو به هر که رفت تو همانی.
کمال زن و مرد

وقتی می خواهی از منزل خارج شوی اهل خانه را خوشنود کنی و بیرون بیایی. وقتی هم خواستت وارد خانه شوی بیرون در استغفار کنی و صلوات بفرستی و هر ناراحتی که دارد بگذارد و با روی خوش داخل شوی تا اهل خانه هم با روی خوش به استقبال شما بیایند، کمال زن و مرد در این است.

راهنما

ستاره خودت باش!

کودکان به دلایل زیادی احساس «متفاوت بودن» می کنند. متأسفانه در دنیای امروز که تمرکز بسیاری روی ظاهر، استعدادهای اشکار، اقدام بی نقص و... وجود دارد، کودکان تفاوت های خود را مایه شرمساری می بینند. کودک باید بداند تمام تفاوت هایی که هر شخص را دیگران دارد باعث می شود انسان ها خاص و منحصر بفرد باشند. به کمک تصویرسازی صمیمانه کتاب «همان ستاره ای باش که هستی!» شما می توانید کودک را تشویق کنید که تفاوت هایش را بپذیرد، آنها را قدر بداند و از تفاوت بین انسان ها خوشحال باشد! این کتاب به قلم سوزان هی بورا کیف نوشته شده و پر از سربزیدنی آن را ترجمه کرده است. «همان ستاره ای باش که هستی!» از مجموعه کتاب های مهارت های زندگی انتشارات صابرین است.



بازشدن گره های بزرگ در قهوه خانه کوچک

چای نوشی در کوچک ترین قهوه خانه جهان یک بهانه است تا حال خوبان را با هم قسمت کنیم



چای نوشی در روم

مهموتیان همدانی معروف به حاج علی درویش فروخت. سال ۱۳۴۰ بود که تابلوی دست نوشته «قهوه خانه علی درویش» سسر در این قهوه خانه که دیگر مساحتش به ۲ متر می رسید، نصب شد.

صدوقی به نام مولا

از همان سال، حاج علی، با روی گشاده، رهگذران بازار را به چای لب سوز و قندپهلو، مهمان کرد. استکان های کمرباریک بسا آن نعلبکی های دورطابی که گاهی به سفارش مشتری، تکهای نبات زرد یزد داخلش انداخته می شد. آواز روی گشاده و چای اغلی حاج علی به گوش همه بازاربان و بازارگردان رسید. طوری که هر روز بر تعداد مشتری های قهوه خانه افزوده شد. از این رو، حاج علی که روزگار جوانی اش را در گود روز خانه گذرانده بود و با مسلک پهلوانی خو گرفته بود، تصمیم گرفت به رسم همان پهلوان های خوش مرام، صدوق گلرزیانی در قهوه خانه اش دایر کند؛ صدوقی که بعدها به صدوق «مولا» شهرت یافت و مشتری ها، بیشتر به شوق پول انداختن در صدوق و سهمی شدن در امور خادساندنه آن، پیش می آمدند.

ناگهان، شهرت ملی و بین المللی

قیمت هر استکان چای مشخص بود و مشتری ها اغلب بعد از مطلع شدن از فعالیت صدوق مولا، این مبلغ مشخص را به توان باضاعت مالی شان می رساندند و می گفتند: «اضافه اش، سهم صدوق مولاست» بعد، این دعای خیر حاج علی بود که بزرگواران ایشان می شد تا نوبت و مجال دیگری به باز هم به بهانه عطر و طعم چای قهوه خانه کنج و دنج او، قصد «مهربانی کردن» کنند. اواخر دهه ۸۰، قهوه خانه حاج علی درویش به یکی از مهم ترین و جالب ترین توقفگاه ها برای گردشگران داخلی و خارجی (تورهای تهرانگردی) و همچنین افراد سرشناس عرصه های مختلف اجتماعی، فرهنگی، هنری و حتی سیاسی تبدیل شد. توقفگاه و پاتوقی که هویت تاریخی آن سال ۱۳۹۵ از سوی سازمان میراث فرهنگی، بعد از تأیید به ثبت ملی رسید، اما این ایات ماجرا نبود چرا که عنوان «کوچک ترین قهوه خانه جهان» نیز به گواه اسناد معتبر، به آن الصاق شد.

سحر جعفریان
روزنامه نگار

دانش

چگونه از تعریق زیاد با پیشگیری کنید؟

کفش های مناسب بپوشید؛ آیا کفش های تان سایز مناسب دارند؟ اگر کفش های تان خیلی تنگ باشند، انگشت ها به هم فشرده می شوند و فضای کافی برای حرکت ندارند. در نتیجه هوا بین پیوسته که متناسب با محیط، هوا و فعالیت نباشد که انجام می دهید.
ز یاد آب بنوشید؛ نوشیدن آب فراوان هم یک راه بسیار خوب برای کمک به کمتر تعریق کردن باهاست. وقتی بدنتان کاملا هیدراته است، راحت تر می توانید دمای بدن را تنظیم کنید، بنابراین احتمال اینکه زیاد عرق کنید کمتر می شود.
پای ها را هر روز بشویید؛ اگر عادت ندارید هر روز دوش بگیرید، حداقل پایتان را هر روز بشویید. شستن پای با صابون آنتی باکتریال می تواند جلوی تعریق زیاد را هم بگیرد. بین انگشتان پا را خوب و کامل بشویید.
پای ها را در جای بگذارید؛ جای سیاه هم می تواند راه مفیدی برای کاهش تعریق باشد. در یک لگن آب گرم بریزید و سپس آعدد چای کیسه ای در آن قرار دهید و پای ها را ۲۰ دقیقه در آن قرار دهید. تانین های موجود در چای، حفره های پوست را می بندند و عرق را کاهش می دهند.
از الکل استفاده کنید؛ به عنوان یک راه حل فوری می توانید مقدار کمی الکل بین انگشتان یا قسمت هایی که عرق می کنند بزنید. این کار کمک می کند پای ها فوراً خشک شده و بوی پا هم از بین برود.
از سرکه استفاده کنید؛ می توانید در یک لگن آب گرم ریخته و نصف آب، سرکه بریزید و هفته ای یک بار پای ها را ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آن قرار دهید. می توانید از سرکه سفید یا سرکه سیب استفاده کنید. سرکه ضدباکتری است. اگر پایتان زخم یا بریدگی دارد از این راهکار استفاده نکنید.
از پودرهای ضدعرق استفاده کنید؛ پودرهای ضدعرق کمک می کنند پای خشک بمانند و بوی گیرند.

داستان مینیمال ترین قهوه خانه جهان

تصور کنید به این ویژگی های مهم و اثربخش قهوه خانه ها، ویژگی «کوچک ترین در جهان» را نیز اضافه کنیم. آن وقت است که سر از قهوه خانه ۲ متری «حاج علی درویش» (مهموتیان) در گذر بزارها در می آوریم. قهوه خانه ای که ابتدا ۲ دهانه داشت و مساحتش به حدود ۱۰ متر می رسید. داستان این قهوه خانه مینیمال را باید از حدود سال ۱۲۹۷ آغاز کرد. آن زمان که سسندش با پرداخت ۲۰ هزار تومان به نام «حاج محمدحسن شمشری» «چلوکیاب شمشری» ثبت شد، اما دیری نپایید که با وقوع جنگ جهانی اول، اوضاع اقتصادی بسیاری از مردم و بازاربان برهم ریخت و دخل و خرج ها دیگر با هم نخواند. این زمان بود که حاج حسن، قهوه خانه اش را به حاج علی

آگهی مناقصه شماره ۱۲/۱۴۰۱

Table with 7 columns: ردیف, موضوع مناقصه, مبلغ برآورد اولیه (ریال), وضعیت اعتباری, میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال), شرایط شرکت در مناقصه, مدت پیمان (ماه), نوبت چاپ. It lists four tender items related to construction and landscaping in the Tehran region.

در موارد فوق به جزء ردیف ۴ الزاماً می بایستی اشخاص حقوقی دارای اساسنامه شرکت، با موضوع مناقصه مرتبط باشند.
- محل دریافت اسناد و قبول پیشنهاد: واحد قراردادها مستقر در ساختمان مرکزی منطقه به نشانی: شهرری، میدان هادی ساعی، خیابان شهرداری، جنب دادگستری شهرستان ری و همچنین اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد. ضمناً در هنگام دریافت اسناد به همراه داشتن فلش مموری الزامی است.
- میزان سپرده نقدی و شماره حساب: مبلغ سپرده شرکت در مناقصه باید به صورت نقدی بحساب ۱۰۰۴۵۶۸۴۰ جاری نزد بانک شهر شعبه شهرداری شهرری واریز گردد. یا ضمانت نامه بانکی معتبر سه ماهه با قابلیت تمدید.
- مهلت دریافت و ارائه اسناد: ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی
- ردیف ۱ الی ۳: اجرای ضوابط زیست محیطی و مفاد دستور العمل (HSEPLAN) از الزامات انجام پروژه ها بوده و رعایت آن از طرف پیمانکار الزامی می باشد. ضمناً، می بایست قبل از تحویل اسناد جهت اخذ تأییدیه به واحد HSE مراجعه نماید.

دست های تان را چندین بار در روز با آب و صابون بشویید. (پیشگیری از کرونا)
از تماس با افرادی که علائم بیماری شبیه سرماخوردگی و آنفلوآنزا دارند، دوری کنید.
از روبرویی و دست دادن با افراد خودداری کنید.
در فضاهای شلوغ و عمومی حتماً از ماسک استفاده و هر چندساعت ماسک خود را تعویض کنید.
هنگام بیماری در خانه بمانید و در زمان عطسه و سرفه از دستمال استفاده کنید و آن را در سطل زباله بیندازید.
در محیط کار سطوحی را که لمس می کنید، ضدعفونی کنید.
هنگام عطسه اگر دستمال نداشتید یکی از دست های خود را جلوی آبریزان عطسه کنید.
در فضای عمومی از فردی که عطسه و سرفه می کند فاصله بگیرید.
سالمندان، زنان باردار و افرادی که بیماری های زنجیر دارند بهتر است در خانه بمانند و از حضور در مکان های شلوغ خودداری کنند.
در وسائط حمل و نقل عمومی و مکان های شلوغ از لمس کردن سطوح تا جای ممکن خودداری کنید.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

Table with 7 columns: شماره مناقصه, موضوع مناقصه, مبلغ برآورد اولیه (ریال), مدت اجرای پروژه, صلاحیت مورد نیاز, مبلغ خرید اسناد (ریال), اعتبار پروژه مناقصه (ریال), سبرده شرکت در مناقصه (ریال). It lists three tender items for construction and renovation projects.

آگهی مناقصه عمومی
شهرداری منطقه ۳ تهران در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.
مناقصه شماره ۶۳-۶۲-۱۴۰۱
ردیف, شرح عملیات, اعتبار / برآورد (ریال), مدت (ماه), مبلغ سپرده (ریال), شرایط اختصاصی شرکت کننده
۱. عملیات نگهداری فضای سبز ناحیه ۴ ۱۲۱,۰۰۰,۰۰۰/۰۰۰ ۱۲ ۳,۶۵۰,۰۰۰/۰۰۰ در ارائه پیشنهادها به بخش خصوصی واگذار نماید.
۲. عملیات نگهداری فضای سبز ناحیه ۴ ۱۲۲,۰۰۰,۰۰۰/۰۰۰ ۱۲ ۳,۷۰۰,۰۰۰/۰۰۰ در ارائه پیشنهادها به بخش خصوصی واگذار نماید.
۳. عملیات نگهداری فضای سبز ناحیه ۴ ۱۲۳,۰۰۰,۰۰۰/۰۰۰ ۱۲ ۳,۷۰۰,۰۰۰/۰۰۰ در ارائه پیشنهادها به بخش خصوصی واگذار نماید.
۴. عملیات نگهداری فضای سبز ناحیه ۴ ۱۲۴,۰۰۰,۰۰۰/۰۰۰ ۱۲ ۳,۷۰۰,۰۰۰/۰۰۰ در ارائه پیشنهادها به بخش خصوصی واگذار نماید.
۵. عملیات نگهداری فضای سبز ناحیه ۴ ۱۲۵,۰۰۰,۰۰۰/۰۰۰ ۱۲ ۳,۷۰۰,۰۰۰/۰۰۰ در ارائه پیشنهادها به بخش خصوصی واگذار نماید.