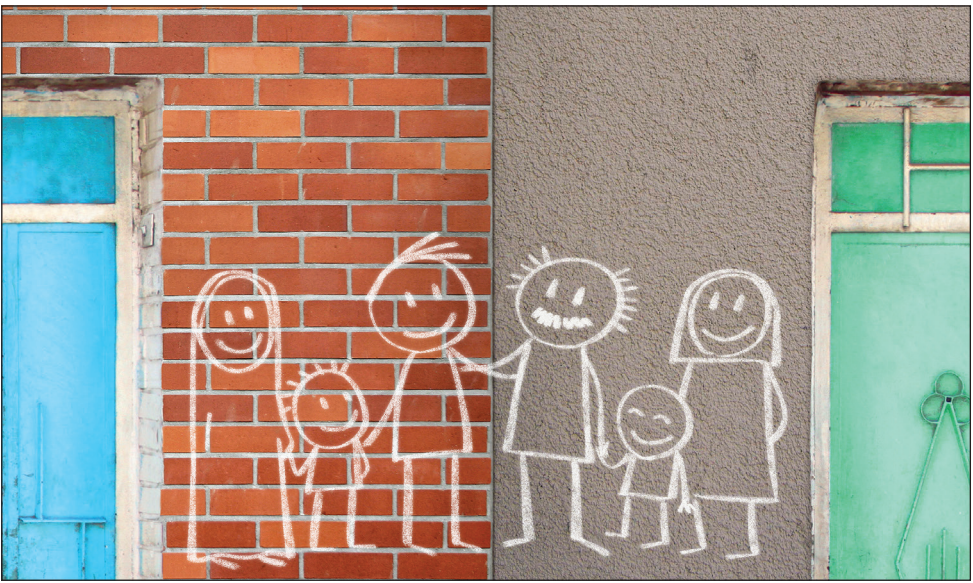


## تأثیر چیدمان مواد غذایی بر طول عمر یخچال و فریزر

یکی از راه‌های افزایش بهره‌وری یخچال و قدرت نگهداری مواد غذایی در آن، نحوه چیدمان مواد در داخل یخچال است. نوع چیدمان مواد غذایی بر گردش هوای سرد تأثیر گذاشته و همین موضوع جز حفظ طولانی مدت یا کوتا‌مدت مواد غذایی، می‌تواند عمر یخچال را کاهش یا افزایش دهد. در صورتی که مواد غذایی به بدنه و دیواره‌های کابین دستگاه نزدیک باشد، امکان گردش هوای محدود می‌کند؛ در نهایت باعث کارکرد بیشتر موتور شده و دستگاه انرژی بیشتری مصرف می‌کند. همه مناطق یخچال از دمای یکسانی برخوردار نیستند؛ از این رو باید با آگاهی از چیدمان صحیح یخچال، هر مواد غذایی را در جای مخصوص خود قرار دهید. محل قرار دادن تخم مرغ، میوه، بطری‌ها شیر و نوشیدنی و... مشخص شده است چیدمان صحیح مواد غذایی حتی زمانی که در یخچال را باز می‌کنید تا مواد مورد نظر خود را از داخل آن بردارید نیز اهمیت دارد؛ در صورتی که چیدمان مرتب باشد، می‌توانید ساده‌تر و سریع‌تر مواد غذایی را از یخچال برداشته و در دستگاه آبیندید تا تابار بودن در یخچال باعث هدر رفتن سرمای دستگاه نشود. به تاریخ مصرف و انقضای مواد غذایی نیز توجه کافی داشته باشید تا در نهایت با رعایت چگونگی چیدمان صحیح یخچال در نخستین زمان از آنها استفاده کنید. هیچ‌گاه مواد خوراکی بیش از حد داغ را درون یخچال قرار ندهید این کار می‌تواند سبب واکنش‌های نامناسب روی دیگر مواد غذایی موجود در یخچال شود و مشکلات فنی را طی بلندمدت برای فرد ایجاد کند. مواد غذایی با مایعات را با درپوش در یخچال قرار دهید. در صورت قرار نداشتن درپوش، رطوبت مواد غذایی تبخیر می‌شود و همین رطوبت باعث تشدید کارکرد دستگاه برای سرمادهی خواهد شد. لیبقات دستگاه را با دستمال و پارچه نپوشانید این کار از گردش هوا جلوگیری می‌کند و همین مورد باعث افزایش مصرف برق دستگاه خواهد شد. یخچال خود را ماهانه به‌طور کامل نظافت کنید. آلودگی و گردوغبار می‌تواند در نحوه عملکرد یخچال تأثیر منفی بگذارد و در روند سیستم سرمایشی نیز اختلال ایجاد کند. در مورد فریزر نیز بهتر است چیدمان مواد غذایی را طوری انجام دهید که زمان برداشتن به راحتی آنها را تشخیص داده و بیرون بیاورید. نباید فریزر خود را بیش از حد با مواد غذایی مختلف پر کنید، با پر کردن فریزر موجب عدم گردش درست سرما شده و در نهایت نقص فنی و گاهی فاسد شدن مواد غذایی را به دنبال خواهد داشت. یکی از بهترین موارد نظم‌دهنده فریزر، استفاده از ظرف‌های پلاستیکی دردار و شفاف است. با این کار، به چیدمان فریزر خود نظم داده و تشخیص و استفاده از مواد خوراکی را راحت کرده‌اید. برای گوشت‌ها هم، می‌توانید از پلاستیک‌های زیپ‌دار مخصوص فریزر یا پلاستیک‌های معمولی استفاده کنید. اگر احتیاج به فضای بیشتری دارید، اقلام را به‌صورت عمودی ذخیره‌سازی کنید. برای نظم بهتر، اقلام بزرگ‌تر را در پایین فریزر و اقلام کوچک‌تر را در بالای فریزر نگهداری کنید.

## راه و رسم همسایگی

در عالم همسایگی باید مراقب همه‌چیز بود؛ از جلوگیری سروصدای بچه‌ها تا پرداخت به موقع شارژ ساختمان



سبک‌زندگی

زندگی اجتماعی و شهرنشینی قواعد و قوانین خاص خودش را دارد که رعایت نکردن آنها باعث می‌شود تا مشکلات عدیده‌ای برای شهروندان به‌وجود بیاید. امروزه همسایه و همسایه‌داری یکی از اجزای جداناشدنی از زندگی هستند و همه افراد به نوعی با همسایگان خود در ارتباطند. همین مسئله باعث شده تا برای همسایه‌داری حق و حقوقی در نظر گرفته شود. در دین اسلام نیز توجه بسیاری به حق و حقوق همسایه‌ها شده است. در آیات نورانی قرآن در آیه ۶۳ سوره نسا آمده است: «إحسان به همسایگان، زمینه‌ساز جلب محبت الهی است و انسان را در دایره محبوبان خداوند قرار می‌دهد که خود مقامی پس بزرگ است.» در حدیثی از پیامبر عظیم‌الشان اسلام نیز نقل شده است: «همیشه جبرئیل مرا وصیت به همسایه می‌کرد تا جایی که گمان کردم همسایه از همسایه ارث می‌برد.»

با وجود این، همه ما در عالم همسایگی شاهد این بوده‌ایم که برخی افراد با بی‌انگیزگی چهاردیواری اختیاری است، اقدام به آزار و اذیت همسایگان خود می‌کنند.

### چهار دیواری، اختیاری نیست

مجید مطلبی، وکیل پایه یک دادگستری، با بیان اینکه تعریفی از «چهار دیواری اختیاری» در قانون همسایگی وجود ندارد، به همسایری می‌گوید: با مراجعه به قواعد و اصول فقهی از جمله قاعده «تسلیط» یا سلطنت که در واقع تثبیت‌کننده ارکان مالکیت است، اینطور می‌توان بیان داشت که هر مالکی نسبت به مال خود تسلط کامل دارد و می‌تواند در آن، هر گونه تصرف اعم از تصرفات مادی، حضور فیزیکی و حقوقی اجاره دادن یا فروختن کند و هیچ فردی نمی‌تواند او را بدون مجوز قانونی از تصرفات در آن مال منع کند و براساس مقررات ماده ۳۲۰ قانون مدنی ایران این حق محترم شمرده شده است و با اشاره به قاعده فقهی «لاضرر و لا ضرر فی الاسلام» نیز می‌گوید: براساس این قاعده فقهی هیچ ضرر و زانی در اسلام وجود ندارد و از نظر اسلام ورود هر گونه ضرر به شخص یا شیء ممنوع شده است که در صورت ورود ضرر، باید جبران ضرر شود. همچنین براساس اصل ۴۰ قانون اساسی هیچ‌کس نمی‌تواند اعمال حق خویش را وسیله ضرر به غیر یا تجاوز به منافع عمومی قرار دهد.

### آزارهای همسایه‌آزارها

دیوارهای کاغذی از معضلات آپارتمان‌های امروزی است؛ دیوارهایی که به راحتی صدای عطسه و سرفه و حتی صحبت‌های همسایه‌ها را به دیگران منتقل می‌کند. ماجرا اما زمانی فرغ می‌شود که یکی از همسایه‌ها بخواهد واحد ساختمانی خود را تعمیر یا تمرین موسیقی کند، نگهداری از حیوانات خانگی و سروصدای این حیوانات هم یکی دیگر از معضلات زندگی در واحدهای آپارتمانی است که باعث سلب آرامش همسایگان می‌شود. اینها برخی نمونه‌های همسایه‌ساز است که البته محدود به همین نکات نمی‌شود و به تعداد انسان‌هایی که در همسایگی یکدیگر زندگی می‌کنند می‌توان مواردی از همسایه

به‌دلیل آلوده کردن فضای مشاعات، سروصدای بی‌موقع و... هستیم. اگر چه قوانین خاص و انحصاری جامع و کامل در خصوص نگهداری از حیوانات در منازل شخصی و آپارتمان‌ها وجود ندارد اما انطور که مطلبی می‌گوید: از عموم قوانین متعدد می‌توان نتیجه گرفت که اگر همسایه‌ای مدعی باشد که نگهداری حیوان خانگی به‌عنوان مثال سگ و گربه، حتی در واحد شخصی که قسمت اختصاصی ساختمان محسوب می‌شود، بهداشت عمومی ساختمان را به مخاطره می‌اندازد و این امر نیز اثبات شود، حسب مورد، شخص مرتکب نگهدارنده حیوان خانگی را با عنوان مجرمانه اقدام علیه بهداشت عمومی موضوع ماده ۶۸۸ قانون مجازات اسلامی بخش تعزیرات، می‌توان تحت تعقیب قرار داد و حتی مجازات قانونی به حبس تا یک سال را نیز در پی خواهد داشت. همچنین در صورت ورود خسارت، اعم از مادی یا معنوی به اشخاص، برابر ماده یک قانون مسئولیت مدنی مصوب ۱۳۳۹ مسئول بوده و نیز حتی مطابق ماده ۵۰۱ قانون مجازات اسلامی بخش تعزیرات قابل تعقیب و مجازات، حسب مورد قصاص یا دیه خواهد بود.

### حبس تا یک‌سال در صورت شکایت از نگهداری حیوانات

این روزها شاهد این هستیم که برخی از شهروندان با علاقه‌ای که به نگهداری از حیوانات دارند، برخی انواع سگ، گربه و... را در منازل خود نگهداری می‌کنند و بعضاً شاهد اختلاف بین دیگر همسایه‌ها با این افراد

### مصالحه قبل از شکایت

اگر اختلافی بین همسایه‌ها روی داده به جای اینکه ابتدا به مراجع قضایی یا بهایات‌های حل اختلاف مراجعه کنید بهتر است حل و فصل اختلاف از طریق گفت‌وگو و مذاکره باشد. زمانی که اشخاص از طریق مشاوره با حقوق‌دان و مذاکره با یکدیگر از حقوق و تکالیف خود، همدیگر را مطلع کنند دیگر محملی برای ایجاد مشکلات حاد از قبیل ایراد ضرب و جرح، توهین و حتی شکایت وجود نخواهد داشت. البته این امر با وساطت مدیر ساختمان و سایر شرکا نیز به سهولت امکان‌پذیر است اما چنانچه این امر افاقه نکرده، ناگزیر باید قبل از طرح موضوع در محاکم دادگستری، ابتدا درخواست خود را از طریق ارسال اظهارنامه رسمی مطالبه کرده و در صورت امتناع همسایه خاطی از انجام تکالیف خود، اشخاص می‌توانند موضوع را در مراجع قضایی شصما یا از طریق وکیل پیگیری کنند.

### مکت

## روایت‌های کوتاه از زندگی امام موسی کاظم ع

■ نمی‌توانست بلند شود، از بس پیر بود. عصایش هم افتاده بود آن طرف‌تر. موسی بن جعفر وسط نماز خم شد عصارا داد دستش. دوباره نمازش را ادامه داد. گفت: «وسط نماز!» گفت: «هر کس به پیری به‌خاطر موی سفیدش احترام بگذارد از ترس و عذاب روز قیامت در امان است.»

■ «هرد فقیر را که دید، نشست کنارش توی خرابه. گفت: «کاری داری بگو انجام دهم.» شما امامید، نشستند توی خرابه؟ گفت: «پدرمان یکی است، پس برادریم! شهرمان هم یکی است. پس همسایه‌ایم! خدای‌مان هم یکی است، پس بنده‌ایم! چرا نشینیم؟»

■ امام از عاصم پرسیدند: «به‌نیازندهای شیب‌رئان کمک می‌کنید؟» گفت: «هر طور که بتوانیم.» «مثلاً اگر بداندید نیاز دارد، بروید خانه‌اش ببینید نیست، برایش پول می‌گذارید که وقتی برگشت مشککش را بر طرف کند؟- نه، تا به‌حال این کار را نکردد. پس هنوز آن آدم‌هایی که ما می‌خواهیم نشده‌اید!»

■ پرنسکان از معالجه خلیفه عاجز شدند. گفتند: «موسی بن جعفر را بیاورید. می‌آمد وزیر لب دعای می‌کرد، وقتی رسید حال خلیفه بهتر شده بود. پرسیدند: «چه دعایی بود؟» گفتن خدایا او را به‌خاطر گناه خودش بیمار کردی، به‌خاطر بندگی و عبادت من شفا بده.

## جینجر زیبا و خوش‌رنگ



جینجر یکی از زیباترین و خوش‌رنگ‌ترین گل‌ها در دنیای گیاهان است. گل جینجر نماد زیبایی، سخت‌کوشی و استقامت است و تاکنون حدود ۳۰۰ گونه مختلف برای آن ثبت شده است. از این میان، معروف‌ترین آنها همان گیاه زنجبیل است. جینجر در نور غیر مستقیم خورشید رشد خوبی خواهند داشت. آن را باید هفته‌ای یک‌بار کاملاً آبیاری کرد. عاشق رطوبت هوا و خاکی مرطوب است. اگر خیلی خشک شود، گلدهی آن کاهش یافته و ممکن است وارد دوران خشکی شود. جینجر خاک غنی، مرطوب و با رطوبتی عالی نیاز دارد و از جمله گیاهانی است که به کود نیازمند است. در تابستان هفته‌ای دوبار باید به آن کود داد.

## آگهی مزایده عمومی

**بیمارستان شهید دکتر چمران** در نظر دارد غرفه عینک فروشی در مانگاه شهید نامجو خود را از طریق مزایده عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد مزایده از تاریخ آگهی به مدت ۱۰ روز به نشانی: تهران - میدان نوبنیاد - خیابان شهید لنگری - خیابان شهید فخری‌زاده - بیمارستان شهید دکتر چمران - معاونت بازرگانی - مدیریت امور قراردادهای - تلفن ۲۷۹۵۱۳۲۰ مراجعه نمایند. ضمناً هزینه انتشار آگهی بر عهده برنده مزایده می‌باشد.

## آگهی مزایده عمومی

**بیمارستان شهید دکتر چمران** در نظر دارد غرفه مواد غذایی (بوفه) در مانگاه شهید نامجو خود را از طریق مزایده عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد مزایده از تاریخ آگهی به مدت ۱۰ روز به نشانی: تهران - میدان نوبنیاد - خیابان شهید لنگری - خیابان شهید فخری‌زاده - بیمارستان شهید دکتر چمران - معاونت بازرگانی - مدیریت امور قراردادهای - تلفن ۲۷۹۵۱۳۲۰ مراجعه نمایند. ضمناً هزینه انتشار آگهی بر عهده برنده مزایده می‌باشد.

# فراخوان عمومی جلب مشارکت به منظور راهبری و بهره‌برداری از حوزه کارآفرینی و توسعه کسب و کار سازمان رفاه، خدمات و مشارکت های اجتماعی

با عنایت به معضلات اجتماعی و آسیب‌های فرهنگی ناشی از بیکاری و نیاز به توانمندسازی اقشار مختلف با فراهم آوردن زمینه حضور کارآفرینان و نخبگان در عرصه‌های مدیریت اقتصادی شهری و توسعه کارآفرینی و همچنین حمایت از کارآفرینان با بکارگیری مشارکت‌های مردمی، نهادها و سازمان‌های مربوطه، شهرداری تهران در راستای اسناد فرادستی و مأموریت‌های ابلاغی موظف است نسبت به ساماندهی، توسعه و ارتقاء کارآفرینی اقدام نماید.

در همین راستا سازمان رفاه، خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران حسب مأموریت‌های ابلاغ شده در زمینه توسعه کارآفرینی و توانمندسازی به منظور دستیابی تمامی متقاضیان به ظرفیت‌ها و خدمات این سازمان در نظر دارد؛ نسبت به احصاء طرح‌ها و ظرفیت‌های شخصیت‌های حقیقی و حقوقی و جلب مشارکت عمومی به منظور بهره‌برداری بهینه از املاک تحت اختیار اقدام نماید.

لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی دعوت به عمل می‌آید با مراجعه به مراکز خدمات اجتماعی مناطق خود و یا نشانی سازمان رفاه، خدمات و مشارکت‌های اجتماعی به نشانی ذیل نسبت به ارائه طرح خود اقدام نمایند.

**نشانی: کارگر شمالی، انتهای خیابان پانزدهم، پلاک ۲،**

**سازمان رفاه، خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران**

**شماره تماس: ۱۱۸ الی ۸۸۳۵۱۲۱۵ - ۰۹۳۷۱۲۹۴۷۴۲**

**فراخوان عام**  
شماره ۱۴۰۱/ب/۰۷

به منظور توسعه فعالیت‌های جاری، در نظر است نسبت به اکتیاع یا تملیک سهام یک شخص حقوقی با مجوز صدور بارنامه جاده‌ای از استان سیستان و بلوچستان (با محوریت چاپهار) اقدام گردد. لذا از واجدین حائز شرایط و دارنده مجوز صدور بارنامه دعوت می‌گردد تا پیشسنهادهای خود را در صورت داشتن یکی از حالت‌های زیر، حداکثر تا روز **شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۸** به صندوق پستی شماره **۱۴۳۸۹۵/۱۴۳** ارسال کنند و با شماره **۰۹۱۰۶۸۸۲۸۶۶** تماس حاصل نمایند.

- پیشسنهادهای نرخ در صورت داشتن مجوز صدور بارنامه با تضمین مالکیت دفتر کار
- پیشسنهادهای نرخ در صورت داشتن مجوز صدور بارنامه بدون داشتن مالکیت دفتر کار

**آگهی مناقصه عمومی** شماره ۱۴۰۱/۵۵-۵۷

شهرداری منطقه هفت تهران در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی طی یک مرحله به پیمانکار واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

| ردیف | موضوع  | مبلغ برآورد (ریال) | سپرده شرکت در مناقصه (ریال) | شرایط مورد نیاز   | مدت قرارداد |
|------|--|--------------------|-----------------------------|---|-------------|
| ۱    | لکه‌گیری و مرمت آسفالت معابر و پروژه‌های توسعه محلات ناحیه ۳ (محلته های سپهرودی، بهار و خاقانی) (نوبت چهارم) | ۱۴,۹۶۹,۰۶۷,۱۱۰     | ۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰                 | دارا بودن صلاحیت پایه حداقل ۵ تخصصی راه و باند از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران و ارائه گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران یا معرفی نامه موقت جهت شرکت در مناقصه الزامی است. | ۱۲ ماه شمسی |
| ۲    | لکه‌گیری و مرمت آسفالت معابر و پروژه‌های توسعه محلات ناحیه ۴ (محلته‌های نیلوفر و عباس آباد) (نوبت چهارم)     | ۱۵,۵۲۹,۲۲۸,۶۵۶     | ۴۶۶,۰۰۰,۰۰۰                 | دارا بودن صلاحیت پایه حداقل ۵ تخصصی راه و باند از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران و ارائه گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران یا معرفی نامه موقت جهت شرکت در مناقصه الزامی است. | ۱۲ ماه شمسی |
| ۳    | احداث ساختمان اسکان کارگری منطقه ۷ (فاز ۱)   | ۲۸,۷۶۸,۰۴۳,۹۲۸     | ۱,۱۶۴,۰۰۰,۰۰۰               | دارا بودن صلاحیت پایه حداقل ۵ تخصصی ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران و ارائه گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران یا معرفی نامه موقت جهت شرکت در مناقصه الزامی است.      | ۱۲ ماه شمسی |

- به قراردادهای منعقد شده پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد.
- کلیه شرکت‌کنندگان موظف به ثبت‌نام در سامانه پیمانکاران (سامانه قراردادهای) از طریق سایت [www.Tehran.ir](http://www.Tehran.ir) می‌باشند.
- به اطلاع می‌رساند «اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی [business.tehran.ir](http://business.tehran.ir) قابل رویت و دریافت می‌باشد.»
- شرکت‌کنندگان مجاز به واریز وجه سپرده شرکت در مناقصه به حساب سپرده ۱۰۰۷۸۵۰۶۰۰۸۷ منطقه نزد بانک شهر شعبه شهید فندی شهرداری منطقه هفت تهران یا ارائه ضمانت‌نامه معتبر بانکی شرکت در مناقصه می‌باشند.
- از پیمانکاران داوطلب شرکت در مناقصه‌ها دعوت می‌شود برای شرکت در مناقصه فوق‌الذکر و کسب اطلاعات لازم و دریافت اسناد مربوطه به امور قراردادهای واقع در میدان شهید فندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ تهران، طبقه دوم مراجعه نمایند (تلفن ۸۸۴۹۶۹۰۶). بهای پیشنهادی می‌بایست از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام و بدون خط‌خوردگی در پاکت «ب» به صورت لاک و مهر شده باشد. حداکثر زمان لازم برای بررسی پیشنهادها و تشخیص برنده مناقصه‌ها و ابلاغ به برنده مفاد این‌نامه معاملات شهرداری تهران عمل می‌شود. ارسال اسناد و مدارک تکمیل شده هیچ‌گونه تعددی در زمینه انعقاد قرارداد با متقاضیان برای شهرداری منطقه هفت تهران ایجاد نمی‌کند و مهلت ارائه اسناد و دریافت پاکت ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی مناقصه‌ها می‌باشد.
- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد و مدارک مشخصه و قوانین و مقررات شهرداری تهران و آئین‌نامه معاملات شهرداری تهران بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد و مدارک مربوطه درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک مناقصه‌ها را پس از تأیید با قید کلمه قبولی مهر و امضا نموده و به ترتیب مقرر در اسناد، در پاکت‌های «الف» و «ب» دریافتی به صورت لاک و مهر شده قرار داده و تحویل دبیرخانه مرکزی، واقع در میدان شهید فندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷، طبقه همکف داده و رسید دریافت نمایند.
- پرداخت هزینه انتشار این آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

**روابط عمومی شهرداری منطقه ۷**