

# گردش یک روز شیرین

حضور بچه‌ها در پارک‌ها و فضای سبز می‌تواند به رشد مهارت‌های اجتماعی آنها کمک کند



عکس: محمدحسین یازد

**گزارش**  
روزنامه نگار

بازی از مهم‌ترین نیازهای کودکان است و توجه والدین به این نیاز می‌تواند تأثیر زیادی در رشد و بالندگی کودکان داشته باشد. وجود تعداد زیاد خانواده‌های تک‌فرزند، آمار نماندنی، سرگرم نشدن بچه‌ها با بازی‌های تلغف همراه یا ساعت‌ها نشستن پای برنامه‌های تلویزیونی باعث شده تا شاهد کم‌تحرکی در میان کودکان باشیم. بازی کردن اما یکی از لذت‌بخش‌ترین کارهایی است که یک کودک می‌تواند انجام دهد و بر بدن بچه‌ها به مکان‌های تفریح بیرون از خانه همانند بوستان‌های محلی که مکانی برای بازی دارند و هزینه‌ای هم به والدین تحمیل نمی‌کند می‌تواند گزینه خوبی برای ساختن روزهای شیرین کودکی باشد.

### مداخله تکنید

همراهی والدین با کودکان در زمین بازی اگر چه برای خودوالدین دلگرمی به همراه دارد اما نظور که فاطمه رجبی فرد، متخصص روانشناسی کودک و نوجوان، می‌گوید: «مداخله کمتر والدین در بازی بچه‌ها، باعث می‌شود که آنها راه خود را پیدا کنند و لذت بیشتری از بازی ببرند. با وجود این باید به این نتیجه برسیم که کودک ما از لحاظ حرکتی، اجتماعی و ارتباطی چقدر رشد پیدا کرده و آیا تعادل راه رفتن و تکامل کلامی پیدا کرده است یا نه؟» در صورت تکامل می‌توان از دور کودک را در هنگام بازی کنترل کرد. «حمایتگری بیش از حد والدین خصوصا در خانواده‌های تک‌فرزندی مغضبی است که این روزها بیشتر به چشم می‌خورد. خانواده‌های تک‌فرزند به دلیل حمایتگری بیش از حد، کودکان خود را تا سنین بالا حمایت می‌کنند و همین مسئله باعث پایین آمدن حس اعتمادبه‌نفس آنها می‌شود. رجبی فرد با اشاره به این نکته می‌گوید: «والدین به دلیل وسواس فکری‌ای که دارند مدام احساس می‌کنند کودکان در خطر است و اگر چه مثلا فرزند آنها به راحتی می‌تواند راه‌برود اما والدین تصور می‌کنند اگر دست او را در پارک‌ها نگیرند ممکن است کودک آسیب ببیند، در صورتی که همین مسئله منجر به پایین آمدن استقلال، اعتمادبه‌نفس و رشد لجبازی در کودک می‌شود.»

### منهای تاب و سر سره

غیر از بازی با تاب و سر سره و... که در اکثر بوستان‌ها وجود دارد و هزینه‌ای هم برای والدین در بر ندارد، می‌توانید با بچه‌های خود بازی‌های دیگری هم در فضای آزاد انجام دهید.

### پیاده‌روی روزانه

پیاده‌روی در فضای آزاد یکی از راهکارهایی است که می‌تواند ارتباط والدین با کودک را بیشتر کند. با انجام پیاده‌روی در پارک و صحبت کردن در مورد مسائل مورد علاقه کودک ساعت‌های خوشایندی برای کودکان ساخته می‌شود. در عین حال که حین پیاده‌روی می‌توانید درباره انواع گونه‌های گیاهی که در پارک قرار دارد با کودک گفتگو کنید و اطلاعات او را در این زمینه بالا ببرید. حین پیاده‌روی نیز می‌توانید در برخی مسیرها با کودک خود مسابقه بگذارید.

### زمانی برای گل بازی

کتیف شدن لباس بچه‌ها در پارک یکی از موارد غیر قابل اجتناب است. پس به این بهانه که با بازی کردن لباس‌های بچه کتیف می‌شود او را از تفریح در فضای آزاد محروم نکنید. همراه بردن کمی خاک رس و اجازه دادن به بچه برای گل بازی کردن می‌تواند کمک مؤثری در رشد و پرورش خلاقیت او داشته باشد. گل بازی یکی از جذاب‌ترین بازی‌ها برای بچه‌هاست.

### خوراکی‌های مفید

حالا که فضای باز را برای گذران اوقات فراغت خود و فرزندتان در نظر گرفته‌اید بهتر است به جای تهیه خوراکی‌های ناسالم، کودک را به مصرف خوراکی سالم تشویق کنید. در فصل تابستان نیز همراه داشتن یک بطری آب یا شربت خاکشیر و تخم‌شیرینی یا آندکی آلبیومو، هم مانع گرمازدگی می‌شود هم آب مورد نیاز بدن کودک را تامین می‌کند.

### تندرست

با صندلی تان قهر کنید

نشستن طولانی مدت روی صندلی، راهزن سلامتی است. اگر با صندلی دفتر کارتان یا کاناپه راحتی منزل رابطه صمیمی دارید و بیشتر اوقات را باهم سپری می‌کنید، باید منتظر تغییر شکل ستون فقرات خود باشید. کم‌تحرک و بی‌تحرک بودن در زندگی می‌تواند برای سلامتی ما خطرناک باشد. هر چه در طول روز کمتر بنشینیم، شانس ما برای زندگی سالم بیشتر خواهد بود. نشستن طولانی مدت در هر صورتی مانند نشستن پشت میز، پشت فرمان یا جلوی صفحه نمایش، مضر است. زمانی که مدت زیادی پشت میز می‌نشینیم، به مرور در اندام‌های پشتی، فشار و درد احساس خواهیم کرد. این فشار از انتهای جمجمه تا استخوان خاجی را درگیر می‌کند. در این حالت مهره‌های کمر به‌مراتب تحت فشار بیشتری قرار می‌گیرند و اعطاف خود را از دست می‌دهند. نشستن ساعت‌های طولانی در طول روز، علاوه بر آسیب به مفاصل و استخوان‌ها و ایجاد گردن درد، کمر درد، زانو درد، به‌هم‌ریختگی ساختار قامتی، پوکی استخوان و کاهش توان قلبی و عروقی زمینه‌ساز بیماری‌های مختلف جسمی و روحی است.

حتی اگر یک‌بار هم به درد کمر دچار شده باشید متماً می‌دانید کمر درد تا چه اندازه طاقت‌فرساست. دلیل بیشتر کمر دردها ضعف عضلات یا وضعیت نامناسب بدن است. با توجه به موقعیت خاص ناحیه کمری، نشستن طولانی مدت می‌تواند منجر به آسیب دیسک بین مهره‌ای بخش تحتانی کمر شود. بدن ما باید به‌طور مداوم در حرکت باشد. چرا که عضلات در اثر عدم تحرک، آتسنیز و مواد مغذی کمتری از خون دریافت می‌کنند. برای همین باید بعد از هر ۳۰ دقیقه وضعیت بدنی خود را به‌طور مرتب و متوالی تغییر دهیم. در تحقیقات جدید ثابت شده کسانی که به مدت یک یا دو ساعت به‌طور پیوسته می‌نشینند دو برابر کسانی که این مدت را با حرکت همراه می‌کنند در معرض خطر ابتلا به درد کمر هستند.

افزایش بیش از حد انحنای قوفاتی پشت از شایع‌ترین نوع گوزبشتی است که به دلیل وضعیت نامناسب پا قوز کردن ایجاد می‌شود. اغلب گوزبشتی‌هایی که بر اثر رعایت نکردن بهداشت حرکتی و نشستن‌های طولانی مدت ایجاد شده‌اند بر گشت‌پذیر هستند اگر به این عارضه دچار شدید می‌توانید با انجام برخی تمرین‌های ورزشی مانند پیلاتس، ستون‌مهره‌ها را به وضعیت طبیعی بازگردانید.

### راهکارهای ساده برای پشت میز نشین‌ها

- برخی از کارهای تان را ایستاده انجام دهید.
- هر ۴۵ دقیقه حرکتی به بدن تان بدهید و حرکات کششی انجام دهید.
- لم ندهید و صندلی را به سمت میز تان بکشید.
- سر و گردن تان را در حالت خنثی، به‌طوری‌که به جلو و عقب خم نشوند، نگهدارید.
- سعی کنید هر روز مقداری پیاده‌روی کنید.
- به جای استفاده از آسانسور از راه‌پله استفاده کنید.

### روشنا

در باب صبر



زن و شوهری بسیار اهل دعوا و مشاجره بودند. بچه‌ها نیز شاهد این مشاجرات و دعوایا. یک جمله از امیرالمومنین علی (ع) به آنها گفتم و دیگر مشاجرات آنها تمام شد. ایشان می‌فرمایند «لا احتمال قبر العیوب؛ یعنی تحمل و بردباری قبر عیب‌هاست.» یک صاحب قلم این را بنویسد یک رساله ۲۰۰ صفحه‌ای می‌شود. همینطور که جسد در قبر دفن می‌شود بدی‌های ما هم با تحمل دفن می‌شود. اگر کسی چیزی گفت و تو تحمل نکردی تو هم پاسخی به او می‌دهی و این ادامه دارد. در زندگی زناشویی هم همین است. او چیزی می‌گوید و تو هم چیزی می‌گویی. هر کدام هم پیش دیگری رازی دارید اگر فاش شود خدای نکرده طلاق اتفاق می‌افتد. اگر تحمل نداشته باشید این ادامه پیدا می‌کند. اختلاف، دادگاه، بچه‌ها آسیب می‌بیند و... ببینید چقدر عیب چقدر عیب! اما تمام اینها با یک سکوت حل می‌شود، با یک بردباری حل می‌شود، الاحتمال قبر العیوب.

بر گرفته از سخنان مرحوم آیت‌الله فاطمی‌نیا

**تنور گرم** آزاده حبیبی تنها

### فلافل خانگی

مواد لازم: نخود یک کاسه ماست خوری، سبب زمینی کوچک یک عدد، پیاز متوسط یک عدد، سیر ۳ تا ۴ حبه، سبزی معطر مقدار، گوجه‌فرنگی کوچک یک عدد در صورت تمایل، بیکنگ پودر یک‌دوم قاشق چای خوری، پودر انبه، پودر فلفل سیاه و قرمز، گلپر، نمک، ادویه مخصوص فلافل. دستور تهیه: نخودها را حداقل ۲۴ ساعت خیس کنید. سپس آب آن را خالی کرده و به همراه بقیه مواد داخل غذاساز بریزید. غذاساز را با دور تند روشن کنید تا مواد کاملا با هم مخلوط شوند. اگر مواد مخلوط شده هنوز سفت بود کمی آب به آن بیفزایید. سپس یک شیر جوش یا قابلمه کوچک را روغن ریخته تا داغ شود. با قاشق مواد را داخل قالب ریخته و سر آن را صاف کنید، سپس مواد فرم گرفته را داخل روغن بیندازید تا با حرارت متوسط و به‌صورت یکنواخت سرخ شود. این میزان مواد حدود ۲۰ عدد فلافل به شما می‌دهد. در صورت در دسترس نبودن پودر انبه یا ادویه فلافل، استفاده از پودر فلفل سیاه و قرمز کفایت می‌کند.



اداره کل اوقاف امور زیربنایی استان

## مزایده جذب سرمایه گذار

شناسه آگهی: ۱۳۵۴۸۴۳

**اداره کل اوقاف و امور خیریه استان اصفهان** در نظر دارد نسبت به جذب سرمایه گذار بر روی کاروانسرای عباسی گبرآباد کاشان از طریق مزایده و شرایط ذیل اقدام نماید :

- ۱- مساحت عرصه کاروانسرا و عرصه پیرامون آن ۲۱۶۴۲ متر مربع و اعیان کاروانسرا ۲۶۵۰ متر مربع می‌باشد.
- ۲- متقاضیان می‌بایست معادل مبلغ ۱۷۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ( یکصد و هفتاد میلیارد ریال ) جهت مرمت و بازسازی کاروانسرا جهت هزینه‌های ثابت هزینه نموده که قابل برگشت نمی‌باشد و پس از اتمام مدت زمان بهره برداری ۱۸ ساله متعلق به موقوفه خواهد بود.
- ۳- مدت زمان مرمت و بازسازی کاروانسرا ۲۴ ماه و اجاره زمان مرمت ماهیانه مبلغ ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ( پنجاه میلیون ریال ) می‌باشد.
- ۴- مدت زمان بهره برداری و بازگشت سرمایه متقاضی ۱۸ سال می‌باشد و به هیچ عنوان قابل افزایش نمی‌باشد و اجاره پایه ماهیانه محل پس از صرف جهت سه سال اول بهره برداری ماهیانه ۲۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ( دوویست و دو میلیون ریال ) و با افزایش ۲۰٪ سالانه خواهد بود.
- ۵ - متقاضیان شرکت در آگهی جذب سرمایه گذار می‌بایست یک فقره ضمانت نامه بانکی به مبلغ ۸/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ( هشت میلیارد و پانصد میلیون ریال ) در وجه اداره اوقاف شهرستان کاشان با سررسید ۹۰ روزه در یک پاکت درب بسته شماره الف بابت ضمانت شرکت در آگهی ضمیمه پیشنهاد خود نمایند.
- ۶- در صورت عدم ارائه ضمانت نامه بانکی، پاکت شماره ب باز نخواهد شد و از روند استعلام خارج می‌گردد.
- ۷- میزان هزینه‌های ثابت اعلام شده در بند ۲ که ط مدت ۲۴ ماه انجام می‌گردد پس از پایان مدت مرمت می‌بایست به تایید دستگاه نظارت که در آغاز پروژه به سرمایه‌گذار معرفی می‌گردد برسد.
- ۸- قرارداد فی مابین بصورت R.O.I.T بوده و هیچگونه حق و حقوقی جهت سرمایه‌گذار متصور نبوده و پس از پایان مدت زمان ۱۸ سال به موقوفه تحویل خواهد شد.
- ۹- برنده آگهی سرمایه‌گذاری در زمان عقد قرارداد موظف به ارائه مبلغ ۸۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ( هشتاد و پنج میلیارد ریال ) وثیقه ملکی و یا ضمانت نامه بانکی بابت حسن انجام تعهدات در وجه اوقاف شهرستان کاشان می‌باشد که پس از اتمام مدت زمان ۲۴ ماهه و در صورت انجام کلیه تعهدات موضوع قرارداد مسترد خواهد شد.
- ۱۰- برنده آگهی موظف خواهد بود حداکثر ظرف مدت دو ماه نسبت به تهیه و تصویب طرح مرمت کاروانسرا در اداره کل میراث فرهنگی استان اصفهان اقدام نماید.
- ۱۱- متقاضیان می‌توانند حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۷/۰۵/۱۴۰۱ آخرین پیشنهاد خود را بابت اجاره اعلامی در بند ۴ در یک پاکت درب بسته شماره ((ب)) به همراه ضمانت نامه بانکی اعلام شده در بند ۵ تحویل دبیرخانه اداره کل اوقاف استان اصفهان واقع در خیابان میر، خیابان مصلی، نبش کاخ سعادت آباد نموده و رسید دریافت نمایند.
- تبره** : بانوجه به اینکه هزینه‌های سرمایه‌گذاری و مدت زمان بهره‌برداری و اجاره مدت زمان مرمت در بند ۳ ثابت می‌باشد کسی که بالاترین مبلغ اجاره را پیشنهاد نماید بعنوان برنده آگهی معرفی خواهد شد.

**روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه استان اصفهان**

## آگهی مناقصه عمومی ۱۴۰۱ / ۳۰۰۰



**شهرداری منطقه ۱۱** در نظر دارد اجرای عملیات نگهداری مراکز تحقیقات و آموزش و مشاوره گل و گیاه در سطح محدوده شهرداری منطقه ۱۱ را با برآورد اولیه ۱۵،۳۶۸،۳۶۸ ریال را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید: وجود هر گونه مغایرت بین آگهی مناقصه و اسناد و مدارک موضوع مناقصه، اولویت با اسناد و مدارک مناقصه می‌باشد.

**توضیحات ۱:** متقاضیان موظفند قبل از مراجعه به امور قراردادهای جهت گرفتن اسناد مناقصه، به واحد HSE منطقه به نشانی: شهرداری منطقه ۱۱، جنب ساختمان شماره ۵ مراجعه و ضمن ارائه مستندات مربوطه، ارزیابی اولیه انجام گردد.

**توضیحات ۲:** مدت انجام خدمت یک سال شمسی و میزان ضمانت حسن اجرای تعهدات قرارداد ده درصد مبلغ پیمان می‌باشد.

**توضیحات ۳:** هیچگونه پیش پرداختی در اسناد مناقصه پیش بینی نگردیده است.

**توضیحات ۴:** اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.

**توضیحات ۵:** متقاضیان می‌توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بارگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت http://business.tehran.ir اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن‌های ۸۴۶۱۷ و ۸۴۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

**تعهد به اجرای ضوابط زیست محیطی و HSE پیمانکاران، ایمنی و سلامت و خدمات می‌باشد.**

**روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۱**



پارس خودرو، پیشرو در کیفیت

## آگهی مناقصه عمومی

شماره ۰۴-۱۴۰۱

**شرکت پارس خودرو** در نظر دارد انجام عملیات خرید خدمات ذیل را به پیمانکار واجد شرایط

واگذار نماید، لذا از کلیه تامین کنندگان و پیمانکاران دارای صلاحیت با تجربه و سابقه کاری مرتبط دعوت به عمل می‌آید مطابق شرایط مندرج در جدول ذیل نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.

● **زمان و تاریخ توزیع اسناد:** از روز یکشنبه مورخ ۰۲/۰۵/۱۴۰۱ لغایت سه شنبه مورخ ۰۴/۰۵/۱۴۰۱ (ساعت ۹ صبح لغایت ۱۴ عصر- به جز ایام تعطیل)

● **آدرس محل دریافت اسناد و ارائه مدارک:** تهران، کیلومتر ۹ جاده مخصوص کرج، سه راهی پارس خودرو - شرکت پارس خودرو، حوزه معاونت بازرگانی، مدیریت خرید خدمات، اداره خرید خدمات تولیدی و تعمیراتی

تلفن: ۴۸۹۱۳۸۳۱-۴۸۹۱۴۵۸۱

**هزینه خرید اسناد و شرکت در مناقصه:** واریز مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال (پانصد هزار ریال) به حساب جام شماره ۷۲۹۷۳۷۶۴۲۵ بانک ملت شعبه پارس خودرو، بنام شرکت پارس خودرو و ارائه فیش واریزی به همراه معرفی نامه معتبر.

برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد قیمت به منزله قبول تمامی شروط اسناد مناقصه می‌باشد.

سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه درج گردیده است.

هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود و شرکت پارس خودرو در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار خواهد بود.

بدیهی است ارائه و تحویل مدارک هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد، لذا تیم ارزیابی پارس خودرو به منظور بررسی و ارزیابی توان فنی و بازرگانی (پاکت الف) شرکت‌های داوطلب، از امکانات آن مجموعه بازدید خواهند نمود.

شرح فعالیت	ضمانت شرکت در مناقصه (ریال)	محل دریافت اسناد
برنامه نویسی تست سیستم ترمز ESC در دستگاه‌های رول تست برند BEP به تعداد ۳ دستگاه	۸۰/۰۰۰/۰۰۰	اداره خرید خدمات
برنامه نویسی تست سیستم ترمز ESC در دستگاه‌های رول تست برند DURR به تعداد ۳ دستگاه	۲۲۰/۰۰۰/۰۰۰	تولیدی و تعمیراتی

**روابط عمومی شرکت پارس خودرو**