

وقتی گیاهان شو که می شوند چه کنیم؟

شوکه شدن گیاهان یکی از مشکلات گیاهان آپارتمانی هنگام جابه‌جایی است. زمانی که یک گیاه از مکانی به مکان دیگری یا از گلدانی به گلدان دیگر جابه‌جا می‌شود دچار شوک می‌شود؛ زیرا گیاهان برای جابه‌جا شدن ساخته نشده‌اند، در واقع ما با جابه‌جا کردن آنها خلاف طبیعتشان عمل می‌کنیم. هنگام جابه‌جایی ممکن است ریشه گیاه آسیب ببیند. این اتفاق باعث می‌شود که جذب مواد مغذی توسط ریشه از خاک کم و گیاه دچار شوک شود. معمولاً در زمان شوکه شدن، برگ‌های گیاه پژمرده و چروکیده یا رشد آن کند می‌شود. همچنین کوچک و زرد شدن اندازه برگ‌ها و خمیده شدن شاخه‌ها از علائم کندی رشد هستند. به‌طور کلی این موارد نشان‌دهنده شوکه شدن گیاهان است: بی‌حالی و افتادگی برگ‌ها، زرد شدن برگ‌های پایینی و گسترش و سرایت زردی به برگ‌های بالایی، خمیده و کج شدن ساقه، کندی یا توقف رشد، چروک یا لول شدن برگ‌ها، چروک شدن ساقه، خشک‌شدن برگ‌های پایینی گیاه.

چگونگی تعویض گلدان

برای شوکه نشدن گیاه هنگام تعویض گلدان باید حتماً برخی نکات را رعایت کرد. در تعویض گلدان نباید ریشه آسیب ببیند، بنابراین بهتر است موقع تعویض گلدان بخشی از خاک اطراف ریشه را نگه دارید و با احتیاط این کار را انجام دهید. هرچه ریشه‌های بیشتری همراه گیاه باشد، شوک وارد شده کمتر می‌شود. پس از تعویض گلدان هم آبیاری کافی انجام دهید. بهتر است موقع جابه‌جایی، ریشه‌ها مرطوب هم باشند. زیرا اگر ریشه خشک باشد، راحتی‌تر آسیب می‌بیند. بعد از شوکه شدن گیاه هم چند راه برای درمان آن وجود دارد که عبارتند از: دادن آب قند به گیاهان، تجربه نشان داده است که محلول رقیق آب و قند به درمان شوک گیاه کمک می‌کند. البته این روش فقط برای بعضی از گیاهان جوابگو است. استفاده از اسپرین، این یک روش مرسوم برای درمان شوکه شدن گیاه است. برای این کار اسپرین را در آب حل کنید و به گیاه بدهید. هر س که در این گیاهان، این کار به گیاه کمک می‌کند انرژی خود را صرف تقویت ریشه‌ها کند. استفاده از کود ضد تنش اسید آمینه، کود اسید آمینه پودری ۸۰ درصد دارای مقدار زیادی از آمینو اسیدهای مهم و مورد نیاز است. همچنین این کود از نیتروژن با منشأ طبیعی تشکیل شده است که برای گیاه بسیار مفید است. این کود به گیاه کمک می‌کند تا پروتئین ضروری خود را خیلی ساده و بی‌زحمت بسازد و در میزان مصرف انرژی صرفه‌جویی کند. هر ۲۰ روز باید گیاه را با اسید آمینه تقویت کنید. اگر به ریشه گیاه هم آسیب وارد شده باشد باید از محرک ریشه‌زایی استفاده کنید. این کود کمک می‌کند تا ریشه قوی شود یا مجدداً شروع به رشد کند.

یک سفر دل‌انگیز با کودکان

رعایت چند نکته ساده می‌تواند سفر شما و کودک‌تان را دلنشین‌تر کند



سفر با خودرو

گزارش

آغاز روزهای گرم تابستان زمان مناسبی برای شروع سفرهای تابستانی و رفتن به مناطق خوش آب و هواست. اما سفر رفتن همانطور که برای بزرگسالان آدابی دارد و باید همراه با آسایش و راحتی باشد برای کودکان نیز باید همین‌گونه باشد. پس اگر در این روزهای گرم، قصد مسافرت با کودکان خود را دارید حتماً باید قبل از سفر تمهیداتی را پیش‌بینی کنید تا حین سفر و در مسیر رسیدن از خانه به مقصد بتوانید ساعات خوشی را بدون درگیری و ناراحتی سپری کنید. همراه داشتن لوازم مورد نیاز کودک حین سفر یکی از مواردی است که باعث می‌شود تجربه سفر خوبی را برای خود و کودک‌تان به یادگار بگذارید اما مثلاً فراموش کردن داروهای ضروری کودک می‌تواند سفر شما را به یک تجربه تلخ تبدیل کند. اگر چه سفر رفتن با کودکان تفاوت‌های زیادی با سفرهای دو نفره زوجین دارد اما برخی افراد تصور می‌کنند سفر با کودکان - با خودرو، قطار یا هواپیما و اتوبوس - سخت و طاقت‌فرساست. این سفر اگر چه ممکن است سختی‌هایی را برای پدر و مادر به همراه داشته باشد ولی می‌تواند به سفری لذتبخش هم تبدیل شود. فارغ از همه اینها، یکی از مهم‌ترین نکات صبر داشتن در سفر و پاسخ دادن با آرامش به نیازهای کودک است؛ موضوعی که باید در طول سفر به آن توجه ویژه‌ای شود.

در صورتی که فرزندتان حین پرواز استراحت فراموش کرد با آرامش با وی برخورد کرده و به او این اطمینان را بدهید که تعداد افرادی که حین پرواز این مشکل را برایشان به وجود می‌آید کم نیست و او تنها فردی نیست که دچار این معضل شده است.

سفر با خودرو

اگر تصمیم به سفر با خودرو گرفته‌اید بهتر است برای تغذیه بین راه، غذا و نوشیدنی‌های فاسدشدنی مناسب سن کودک را به همراه داشته باشید و آنها را در دسترس کودک نگذارید که با نظارت شما از این غذاها و نوشیدنی‌ها استفاده کند. برای کودکان، سفر با خودرو به‌ویژه در مسیرهای طولانی بسیار خسته‌کننده است و نباید توقع داشته باشیم تا در صورتی که فرزندتان حین پرواز استراحت فراموش کرد با آرامش با وی برخورد کرده و به او این اطمینان را بدهید که تعداد افرادی که حین پرواز این مشکل را برایشان به وجود می‌آید کم نیست و او تنها فردی نیست که دچار این معضل شده است.

چی ببریم

- اگر کودک زیر ۲ سال دارد حتماً کالسکه تا شو با عصبی همراه خود داشته باشید، بردن کربن‌نوزاد هم می‌تواند گزینه خوبی برای سفر با کودکان باشد.
- کلاه و ضد آفتاب مخصوص کودکان را در روزهای گرم تابستان فراموش نکنید.
- اگر برای شستن منام لباس‌های کودک‌تان مشکل دارید در لباس‌هایی که برای سفر همراه دارید، حتماً چند دست پیش‌بند هم داشته باشید تا به خاطر کثیف شدن بقیه پیراهن مجبور نباشید تند لباس کودک‌تان را تعویض کنید.
- شرایط آب و هوایی محلی که به آن سفر می‌کنید را در نظر بگیرید با نگاه کردن به ساعت هوشناسی می‌توانید میزان دما در روزهایی که در سفر هستید را در مقصد مشاهده کنید. اگر به مکان‌های سرد سفر می‌کنید، لباس‌های گرم و بافتنی با خود ببرید و اگر محل مورد نظر گرم است، لباس‌های نازک و تابستانی به همراه داشته باشید.
- همراه داشتن محافظ کلبه برای یکی از مواردی است که نه تنها جای زیادی را چمدان شما نمی‌گیرد بلکه اگر هتل یا خانه‌ای را گریه کردید می‌توانید مطمئن باشید که خطر برق‌گرفتگی کودک‌تان را تهدید نمی‌کند.



طول سفر یکجا بنشینند و کاری نکنند. برای اینکه کمی از خستگی سفر بچه‌ها کم کنید بهتر است در طول مسیر برایشان سر گرمی داشته باشید. همراه داشتن چند اسباب‌بازی مورد علاقه بچه‌ها، کتاب یا پخش موسیقی و فیلم مورد علاقه بچه‌ها در طول سفر می‌تواند کمک خوبی برای کمتر شدن خستگی بچه‌ها باشد.

پوشاندن لباس راحتی به بچه‌ها هم در طول سفر یکی از مواردی است که باید توجه جدی به آن شود در عین حال همراه داشتن یک پتوی مسافرتی سبک و یک بالش برای زمان خواب کودک در خودرو نباید فراموش شود و اگر فرزندتان هنوز نیاز به استفاده از صندلی خودرو دارد حتماً صندلی او را به همراه خود ببرید.

اگر زمان رسیدن به مقصد طولانی است در عین حال که هر چند ساعت یکبار استراحت می‌کنید به کودک اجازه دهید در زمان پیاده شدن از خودرو در مکان‌های امنی که جلوی چشم شماس، به اطراف بدود تا کمی از انرژی متراکم شده در بدنش تخلیه شود. توقف‌های کوتاه‌مدت، لذت سفر را افزایش می‌دهد. در داخل خودرو هم آمادگی این را داشته باشید که فرزندتان همه‌چیز را به هم بریزد یا صندلی و کف ماشین را از خرده بیسکویت و پف‌فیل و... مزین کند و یا حین آب خوردن مقداری از آب را روی لباس یا صندلی بریزد، راحتی‌ترین راه برای کنار آمدن با این موضوع همراه داشتن دستمال مرطوب و دستمال کاغذی است تا بدون تشر زدن به بچه بتوانید هم دست و صورت او را تمیز کنید و هم کثیف‌های صندلی را بگیریید. گذاشتن کسه زباله مخصوص خودرو در کنار کودک هم می‌تواند برای کمتر کثیف شدن خودرو کمک کند. برای نوشیدن آب نیز می‌توانید لیوان نی‌دار به همراه داشته باشید تا هنگام نوشیدن آب حین حرکت خودرو و آب به صندلی‌ها و لباس کودک نپاشد و در عین حال مطمئن باشید که کودک حین سفر دچار کمبود آب نمی‌شود.

الکل و زل‌های ضد عفونی‌کننده را فراموش نکنید و آنها را جزو وسایل ضروری سفر قرار دهید. در عین حال در مسافرت‌ها چون بچه‌ها به انواع سبزیجات فاسدشدنی دسترسی کافی ندارند ممکن است در طول سفر دچار بیوست شوند که وا داشتن آنها به تحرک زیاد و استفاده از میوه و سبزیجات تازه می‌تواند کمک مؤثری در کاهش مشکلات گوارشی آنها داشته باشد.

خلاصی از بوی ماشین لباسشویی

گاهی مواقع ماشین‌های لباسشویی دچار بوی ناخوشایندی می‌شوند. عواملی وجود دارند که اگر رعایت شوند این بوی نامطبوع کاهش یافته و حتی ایجاد نخواهد شد. یکی از این موارد ننگ‌ناشتن لباس‌های خیس در ماشین لباسشویی است. بعد از پایان شست‌وشو باید لباس‌ها را بلافاصله خارج کرد چرا که باعث رشد قارچ و بیماری‌های پوستی نیز خواهد شد. بعد از هر بار شست‌وشو، آب از اتمام شست‌وشو نیز چند ساعت در ماشین را باز بگذارید تا داخل ماشین کاملاً خشک شود. بهتر است هر ۳ ماه یکبار، کشوی پودر و مایع نرم‌کننده را خارج کرده و بشویید، گاهی لازم است از مسواک برای شست‌وشوی کامل کشو استفاده کنید تا مواد شوینده‌ای که در قسمت‌های مختلف آن مانده، به خوبی تمیز شود. بعد از هر ۱۰ مرتبه شست‌وشو نیز فیلتر تخلیه را تمیز کنید. هر چند وقت یکبار نیز ماشین لباسشویی را بدون لباس و فقط با کمی مواد شوینده روشن کنید تا تمیز شود.



حکیم باشی

سید محمد فگار

راهکارهای ساده رفع وزوز گوش

یکی از بیماری‌های آزاردهنده که سن و جنس و زمان نمی‌شناسد، وزوز گوش است که فرد مدام صدای هوهوی باد، وزوز یا زنگ را می‌شنود. این موضوع به علت‌های مختلف در بدن ایجاد می‌شود و یک علامت برای تشخیص سوءمزاج اندام‌های دیگر است. گاهی به علت عدم هضم خوب غذا، باد یا خلطی پشت گوش جمع می‌شود که فرد صدای هوهوی باد می‌شنود و علت آن می‌تواند عدم رعایت تدابیر تغذیه‌ای باشد و درمان آن رفع سردی موضعی گوش و معده است. برای رفع سردی موضعی گوش، روغن مالی بناگوش با روغن‌هایی مثل زیتون، سیاه‌دانه، بابونه، مرزنجوش و بنفشه، رساندن دود اسفند و بخار جوشانده گیاهانی مثل بابونه و مرزنجوش به گوش مفید است. گاهی به علت خشکی سر، شنوایی فرد تقویت می‌شود. درمان این مشکل رفع خشکی مزاج کل بدن و موضعی است و مصرف غذاها و نوشیدنی‌های رطوبت‌رسان از قبیل فالوده سبب، فرنی، شیرینی، آتش و سوپ و خورش میوه‌جات مفید است.

شرکت توسعه منابع انرژی توان

آگهی مناقصه عمومی

مناقصه شماره ۴۰۱۲۶

بنام شرکت توسعه منابع انرژی توان

- **محل تهیه اسناد و تحویل پیشنهادات:** خیابان پاسداران، نرسیده به میدان نوبنباد، ابتدای بزرگراه شهید بابایی، شرکت توسعه منابع انرژی توان، معاونت بازرگانی
- به پیشنهادهایی که فاقد سپرده کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و پیشنهادهایی که پس از انقضای مهلت مقرر در آگهی واصل شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- شرکت توسعه منابع انرژی در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
- قیمت‌های ارائه شده فقط به صورت تحویل در مقصد (CPT) (CFR) یا (FOB) و بصورت ارزی مورد قبول خواهد بود.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به این مناقصه در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.
- **تلفن هماهنگی:** ۰۲۱ ۲۲ ۵۶ ۶۲ ۴۲

تجدید یکم آگهی مناقصه عمومی پروژه‌های شهرداری قیامدشت (نوبت اول)

۴- ارائه قیمت پیشنهادی بر اساس فهرست بهاء ابنیه
۵- دارابودن ظرفیت خالی انجام کار از طریق استعمال از سازمان مدیریت و برنامه
۶- سپرده نقرات اول تا سوم نزد شهرداری تا انعقاد قرارداد باقی خواهد ماند و در صورت عدم مراجعه برنده اول سپرده واریزی به نفع شهرداری ضبط و قرارداد با برنده دوم و به همین ترتیب با برنده سوم ادامه خواهد داشت.
۷- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار خواهد بود.
۸- کلیه هزینه‌های چاپ و نشر آگهی و برگزاری مناقصه بر عهده برنده خواهد بود.
۹- کلیه پاکات پیشنهادی راس ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۴ با حضور اعضاء کمیسیون عالی در دفتر شهردار مورد بررسی قرار خواهد گرفت.
۱۰- حضور یک نفر از طرف شرکت و یا نماینده قانونی وی در جلسه بازگشایی پاکات آزاد می‌باشد.

شهردار قیامدشت - حسین ترکاشوند
 تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۵/۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۵/۱۰

آگهی مزایده فروش ضایعات

جاده قزوین مراجعه نمایند.
 ۱- شرکت پاتاقان بوش می‌تواند نسبت به کاهش و یا افزایش مقادیر جدول زیر تا ۳۰٪ اقدام نموده و خریدار حق هیچگونه اعتراضی نخواهد داشت.
 ۲- هنگام صدور فاکتور رسمی به نام خریدار، ۹٪ ارزش افزوده به مبلغ پیشنهادی اضافه خواهد شد.

ردیف	شرح ارقام	برآورد تقریبی	واحد
۱	کویل آلومینیوم دم پرس	۳۸۳۴۰	کیلو گرم
۲	کویل آلومینیوم ته کویل	۱۱۶۲	کیلو گرم
۳	کویل آلومینیوم دم قیچی	۴۸۰۰	کیلو گرم
۴	براده آهن	۱۴۳۰	کیلو گرم
۵	آهن آلات (کاپ و ابزار)	۳۰۹	کیلو گرم
۶	ضایعات محصولی	۴۵۰۰	کیلو گرم

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱-۵-۱۴۰۱

دستگاه مناقصه گزار: شهرداری منطقه ۸ تهران

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت انجام کار (ماه شمسی)	دوره تضمین (ماه شمسی)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	نوبت
۱	احداث ساختمان مجتمع اداری-انتظامی (کلانتری) ناحیه ۳ فاز ۱	۴۶,۵۰۷,۰۷۰,۰۶۷	۹	۱۲	۲,۳۳۰,۰۰۰,۰۰۰	اول
۲	عملیات احداث و مرمت سرویس‌های بهداشتی در سطح منطقه ۸ (کوچک مقیاس)	۱۸,۸۲۷,۸۶۹,۳۴۳	۹	۱۲	۹۴۱,۰۰۰,۰۰۰	اول
۳	عملیات بهسازی مراکز فرهنگی و مذهبی اقلیت‌های دینی سطح منطقه ۸	۱۰,۰۸۱,۲۸۱,۰۰۸	۶	۱۲	۵۰۴,۰۰۰,۰۰۰	اول
۴	عملیات تراش و روکش مکاتبه آسفالت در سطح منطقه ۸ (کوچک مقیاس)	۲۶,۵۲۵,۱۰۹,۴۰۰	۱۲	۱۲	۱,۳۳۷,۰۰۰,۰۰۰	اول

– شرایط اختصاصی شرکت کنندگان: در اسناد مناقصه منظور شده است.
 – سپرده شرکت در مناقصه: بصورت واریز نقدی به حساب شماره ۱۰۰۴۷۵۴۵۱ شهرداری منطقه ۸ و یا در قالب ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر
 – مدت قبول پیشنهادها: از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز
 – محل تسلیم و ارائه پیشنهادها: میدان نیوت، ابتدای جانبازان غربی، ساختمان شهرداری منطقه ۸، طبقه دوم، واحد دبیرخانه
 – پیشنهاد دهندگان می‌بایست یک نسخه از مدارک و شرایط مهم و کامل مناقصه را از امور قراردادهای دریافت و ضمن مطالعه دقیق آنها، کلیه اوراق پاکت‌های الف و ب خود را با مهر و امضای مجاز تسلیم نمایند.
 – هیچگونه پیش پرداختی در موارد فوق منظور نشده است.
 – مهلت انتشار آگهی به نسبت برآورد اولیه بر عهده برنده مناقصات خواهد بود.
 – روز، ساعت و محل قرالت پیشنهادها در اسناد منظور شده است.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۸