

حکیم‌باشی سیدمحمدفخر

نمک گیر شوید

یکی از عمومی‌ترین مواردی که مادر رژیم روزانه حتماً از آن استفاده می‌کنیم و مصرف همه‌گیری دارد، نمک است. نمک از نظر طبع، در درجه دوم گرم و درجه سوم خشک است. در عین حال این ماده شامل ۲نوع معدنی یعنی سنگ‌بلوری نمک و نمک آبی یا نمک دریاست که بهترین نوع نمک همان نوع بلوری آن است. این نوع نمک که خارج از محیط صنعتی ایجاد می‌شود، از بین برنده بلغم و سوداست، گرتفتگی‌ها را باز می‌کند، روده‌ها را شست‌وشو می‌دهد، سودا را از دورترین نقاط بدن دفع می‌کند، اشتها آور، نیکوکننده رنگ‌چهره و مصلح غذاهای سرداست. البته طبق اصول طب سنتی ایرانی، بهترین‌سندی از خواص و فواید نمک طعام صرفاً منحصراً به مصرف خوراکی آن نیست. استفاده از کیسه نمک برای تمام دردهای ناشی از سردی و رطوبت، استحمام در آب نمک برای بیماری‌های ناشی از غلبه رطوبت، ترکیب نمک و عسل به‌عنوان خمیردندان، قرقره کردن و استنشاق آب نمک که برای رفع التهاب، گل‌ودرد و رفع آبریزش بسیار مؤثر است. اما یکی از کاربردهای مهم آن استفاده به‌عنوان آغازبخش وعده‌های غذایی است. این ماده اگر در ابتدای وعده استفاده شود موجب رفع دردهای دهانه معده می‌شود و هر کس بر لقمه اول غذای خود نمک بریزد و بخورد، لک‌های صورتش از بین خواهدرفت که این در کتب مرجع دانشنامه پزشکی ثبت شده است.

راهنما

چهارده‌وادی عشق

شاید بزرگ‌ترین تأثیر خواندن زندگی‌نامه‌ها بر کودکان و نوجوانان، بیشتر کردن طول و عرض رویاهایشان باشد. آن‌هم برای بچه‌های امروز ما که ناامیدی‌ها، نشدن‌ها، نرسیدن‌ها و نداشتن‌ها حصارهای تیرخ‌آبراف ذهنشان شده است. بچه‌های امروز ما رؤیا لازم دارند. مجموعه ۱۴ جلدی ستاره‌های دوست‌داشتنی به قلم محسن هجری و تصویرگری میترا عبداللهی، از جمله این کتاب‌ها هستند. این مجموعه، قصه‌های جذاب و تصویری درخشان و زیبا دارند که همچون آینه‌هایی، مهربانی معصومان عزیز را بازتاب می‌دهد. این قصه‌ها سرشار از احترام به انسان، طبیعت و خوبی‌ها هستند. کودکان با خواندن آنها هم لذت می‌برند و هم زیباتر زیستن را یاد می‌گیرند.
بیا چهارده‌شب، چهارده‌وادی عشق را برای رسیدن به ستاره‌های دوست‌داشتنی پش‌ت سر بگذاریم. «ستاره‌های دوست‌داشتنی» مناسب گروه سنی ۱۱ تا ۱۸سال است و توسط انتشارات شهر قلم منتشر شده است.

آگهی مناقصه عمومی و مزایده (حراج)

شهرداری منطقه ۱۷ تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی و مزایده (کمیسیون حراج) واگذار نماید. لذا بدینوسیله از متقاضیان واجد شرایط جهت ارائه پیشنهاد دعوت بعمل می‌آید.					
ردیف	شرح عملیات	میزان سپرده (ریال)	برآورد اولیه قرارداد (ریال)	مدت (ماه)	فهرست بهاء
۱	عملیات حذف زوائد فیزیکی و پیرایش جداره‌های شهری در سطح منطقه ۱۷ و اجرای پروژه‌های توسعه محلات خیابان شهید برادران مقدم	۱/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۳۱/۰۴۴/۰۸۳/۹۲۸		فهرست بهاء <p>حذف زوائد و پیرایش جداره‌های شهری سال ۱۴۰۱</p>
۲	عملیات نصب و نگهداری تجهیزات نورپردازی دائم در میدان و معابر سطح محدوده منطقه و اجرای پروژه‌های توسعه محلات خیابان شهید برادران مقدم	۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۶/۳۴۸/۶۸۹/۶۳۲		فهرست بهاء، خرید تجهیزات، نصب و نگهداری نورپردازی دائم و موقت سازمان زیباسازی آبان‌ماه ۱۳۹۸ و پیرایش ۱۴۰۱
۳	اجرای عملیات نقاشی دیواری با استفاده از تکنیک رنگ اکریلیک در سطح محدوده منطقه و اجرای پروژه‌های توسعه محلات خیابان شهید برادران مقدم	۱/۰۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۳/۲۶۰/۰۶۵/۰۰۰		فهرست بهاء <p>سازمان زیباسازی سال ۱۴۰۱</p>
۴	عملیات لاپروبی، نگهداری کانال‌ها و حوضچه‌های رسوبگیر در سطح منطقه	۹۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۱/۰۸۲/۶۱۸/۲۱۵	۱۲	_____
۵	عملیات لکه‌گیری، مرمت نوار حفاری و روکش دستی آسفالت معابر میدان ابودر، خیابانهای قدرت پاکی، لقمان حکیم، سجاد جنوبی، شکاری و معابر سطح محدوده ناحیه یک (تهپه آسفالت توسط کارفرما) (نوبت دوم)	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۳/۰۳۶/۶۲۵/۰۱۰		فهرست بهای تجمیعی <p>نگهداری و تعمیر راهها و بزرگراههای شهری سال ۱۴۰۱</p>
۶	عملیات لکه گیری، مرمت نوار حفاری و روکش دستی آسفالت معابر خیابانهای آقاپاری، قدیر قدرتی، شهید باقری و معابر سطح محدوده ناحیه دو (تهپه آسفالت توسط کارفرما) (نوبت دوم)	۶۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵/۰۰۸/۸۵۵/۴۷۰		
۷	عملیات تعمیر، مرمت و بازسازی ساختمان‌های اداری سطح منطقه ۱۷(نوبت سوم)	۱/۳۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۹/۷۹۸/۸۲۹/۳۰۳		
۸	عملیات احداث گرخانه‌مو مرکز آفرینی واقع در محدوده شهرداری منطقه۱۷(نوبت دوم)	۳/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۷۷/۱۱۳/۷۱۱/۶۶۲		فهرست بهای ابنیه و تأسیسات مکانیکی و برقی سال ۱۴۰۱
۹	عملیات احداث درمانگاه مهرگان واقع در محدوده شهرداری منطقه ۱۷(نوبت دوم)	۵/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲۵/۷۱۰/۳۳۴/۶۰۱	۲۴	
ردیف	عنوان مزایده (حراج)	میزان سپرده شرکت در مزایده (ریال)	قیمت پایه (ریال)	مدت (ماه)	شرایط متقاضی
۱	واگذاری (اجاره) پارکینگ همسطح یادگار امام (ره) واقع در میدان ۹ دی خیابان شهید شیخ محمدی	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰	کلیه اشخاص حقوقی و حقیقی بانضمام یک نمونه قرارداد مشابه و مرتبط با موضوع مزایده در سطح شهر تهران و همچنین کلیه متقاضیان شرکت در حراج موظف به ثبت نام در سامانه تأمین‌کنندگان و ارائه دهندگان خدمت و تأمین‌کنندگان شهرداری تهران از طریق سایت Tehran.ir می‌باشند.
۲	واگذاری (اجاره) پارکینگ همسطح دارالشهداء واقع در میدان شهدای حرم، خیابان شهید نباتی (مجموعه دارالشهداء)	۲۷۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۴۵/۰۰۰/۰۰۰	۱/۷۴۰/۰۰۰/۰۰۰	نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند. <p>۸) هزینه آگهی و کارشناسی به عهده برندگان مناقصه و مزایده می‌باشد. ضمناً مشروح شرایط مناقصه و مزایده در اسناد درج گردیده است که شرکت‌کنندگان باید پس از مطالعه و اخذ با درج کلمه قبول است مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاک ۹) اسناد مناقصات از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشند. همچنین متقاضیان می‌توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات / مزایده بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بازگذاری اسناد(پاکت الف) در سایت business.tehran.ir اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.</p> <p>آدرس اینترنتی : http://region17.tehran.ir</p>

۱) نحوه تخصیص اعتبار؛ نقد و غیرنقد
۲) محل دریافت اسناد؛ ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۷، واقع درخیابان ۲۰ متری ابودر، روبروی بیمارستان ضیائیان، طبقه دوم، واحد قرارداده‌ها، تلفن: ۹۶۰۴۲۰۶۵-۶۷
۳) میزان سپرده و شماره حساب؛ طبق جدول فوق به صورت نقدی به حساب شماره ۰۳۲۶۶-۷۰۵۵۰ نزد بانک شهر شعبه ابودر کد ۲۵۹ به نام شهرداری منطقه ۱۷ و یا ارائه ضمانتنامه بانکی از بانک‌های دارای مجوز از بانک مرکزی در وجه شهرداری منطقه ۱۷ با اعتبار حداقل ۳ ماهه به انضمام تأییدیه الزامی است.
۴) مهلت دریافت، تکمیل و ارائه اسناد؛ از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز می باشد.
۵) بدیهی است پیشنهادات باید از حیث مبلغ مشخص و بدون ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده تسلیم شود و شرکت در مناقصه و مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف موضوع ماده ۱۰ این نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد.
۶) تعهد به رعایت و اجرای دقیق ضوابط و الزامات قانونی و مقررات ایمنی، بهداشت و محیط‌زیست و الحاقیه HSE الزامی می‌باشد.
۷) تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه و مزایده موظفند در هنگام تحویل پکات بـه دبیرخانه

سبک زندگی

دائرةالمعارفی به نام والد

چطور به پرسش‌های عجیب و غریب بچه‌ها پاسخ بدهیم



جای خود را تغییر بدهید

وقتی با سوالات بی‌پایان، متنوع و گاه تکراری کودکان مان مواجه می‌شویم، یکی از بهترین کارهایی که می‌توانیم بکنیم این است که جای خودمان را به‌عنوان کسی که از بالا به پایین و با جایگاه دانای کل به مسئله نگاه می‌کند تغییر دهیم و به کودک ک فرصت کشف و پژوهش بدهیم و البته خودمان هم کنارش بایستیم. به عقیدهٔ بهمن پور قرار نیست من والد به‌عنوان یک منبع دانش تا کودکم با سوالی مواجه شد، دانشی را که دارم به او منتقل کنم. بهتر است من کنار کودکم بایستم و با هم به مسئله نگاه کنیم. مثلاً بگویم وای چه سؤال جالبی! و سؤال او را با هم تکرار کنیم چنان‌که گویی سؤال ما هم هست. «خودت چه فکر می‌کنی؟ بیا با هم فکر کنیم جوابش چه می‌شود.» حتی می‌توانیم کنار کودک ما هم فرضیه‌پردازی کنیم و وارد این بازی شویم. این فرضیه‌ها می‌تواند کمالاتی ربط به جواب اصلی باشد. مثلاً کودک می‌پرسد زنبورها چطور با هم حرف می‌زنند؟ یکی از فرضیه‌ها می‌تواند این باشد که «زبان مخصوص خودشان را دارند.» یا «با صدای خیلی آرام با هم حرف می‌زنند.» یا «حرف‌هایشان را به گل‌ها می‌زنند» و… اینطور نباشد که همه بار پیدا کردن پاسخ و فرضیات را بر دوش کودک ببنند. ما هم در کنار او وارد بازی کشف و جست‌وجو شویم. و این در کنار هم بودن به کودک، جست‌وجوگری را می‌آموزد. یعنی از او نخواهیم همه بار فکر کردن و فرضیه‌پردازی را به تنهایی به دوش بکنند. این بار برای کودک بسیار سنگین است و او را به استیصال می‌ساند. در نتیجه این پیام را به کودک می‌دهد که من هیچ چیز نمی‌دانم. در صورتی‌که اگر ما خودمان کنارش شروع کنیم به حدس زدن و تحلیل کردن و… بهتر می‌توانیم به او بیاموزیم چطور ذهن‌رایی و آزاد کن و به غیرممکن‌ها فکر کن.

ذهن‌ت را به کودک بسپار

بهمن پور با توجه به تجربیات سال‌های تسهیلگری‌اش می‌گوید: من شک دارم بگویم که کودک ما، جست‌وجوگری را از ما می‌آموزد، چون به‌احتمال زیاد او این مهارت را بهتر از ما بلد است. کافی است فقط ما خودمان را از جلوی راهش برداریم و همراهش شویم تا او بتواند بازی واقعی خودش را بیاده کند. حتماً دیده‌اید بچه‌های کوچکی را که چهار دست‌و پا راه می‌روند، چقدر به همه چیز تازه نگاه می‌کنند و می‌خواهند همه‌چیز را کشف کنند. یا یک کار را مدام تکرار می‌کنند. بیشتر اوقات من بزرگ‌تر خیلی ذهنم در چارچوب‌ها گیر کرده است و نمی‌دانم با یک موقعیت کشف چطور مواجه شوم. در این مواقع فقط کافی است از سر راه کودک کنار روم تا او مسیر کشف و جست‌وجوگری را بی‌بگیرد و اتفاقاً من از او یاد بگیرم و با خیال‌پردازی‌های او من هم ذهنم باز شود. ذهن کودک باز است و می‌تواند امکان‌های مختلف را برای یک موقعیت پیدا کند. او بسیار راحت‌تر از ما می‌تواند خیال‌پردازی کند و فقط کافی است ما جای خودمان را تغییر دهیم و تشخیص بدهیم بهترین جایگاه ما برای اینکه کودکمان مسیر کشف‌اش را به درستی طی کند. کجاست. بهمن پور می‌گوید: در موقعیت‌های مختلفی که ما به‌عنوان والد تعیین می‌کنیم که کودکمان کاری خاص مثل کار دستی درست کردن یا موسیقی گوش کردن را انجام دهد، ممکن است امکان کشف و جست‌وجوگری را از او بگیریم. اما اگر اجازه بدهیم کودک گاهی فقط در خانه بچرخد و سرش با اجزیاات و گوشه گوشه خانه گرم باشد، به او فرصت می‌دهیم با درون خودش ارتباط برقرار کند و هر موقعیتی را به‌عنوان موقعیت کشف ببیند.

روشنا

هر چه خواستی به خودم بگو

آیت‌الله محمدعلی ناصری دولت‌آبادی در سال ۱۳۰۹در دولت‌آباد اصفهان در خانواده‌ای اهل نقابا به دنیا آمد. ۱۴ساله بود که برای ادامه تحصیل پدرش حاج شیخ محمدباقر ناصری، از عالمان زاهد و وارسته آن زمان، به همراه خانواده به نجف‌اشرف عزیمت کرد و خودش نیز در آنجا دروس مقدمات حوزه را فراگرفت.

پس از ۲سال اقامت، مادرایشان به رحمت خدا رفت و در جوار حرم امیرالمومنین(ع) به خاک سپرده شد. یک‌سال بعد، پدر به همراه خانواده به ایران بازگشت اما محمدعلی برای ادامه تحصیل در نجف ماند و با همتی عالی در راه تهذیب نفس و تحصیل علوم اهل‌بیت(ع) پیش رفت. ایشان گذشته از شرکت در دروس علمی نجف‌اشرف، با شماری از اهل معانی این شهر مقدس همچون مرحوم حاج شیخ محمد کوفی نیز آشنا شد. ایشان پس از سال‌ها، یکی دو سال قبل از پیروزی انقلاب اسلامی به امر استناد خود مرحوم آیت‌الله کشمیری به ایران بازگشت و در دولت‌آباد و حوزه علمیه اصفهان به تربیت نفوس، تدریس فقه و اصول و تفسیر و اقامه جماعت و سخنرانی در مجالس پرداخت. معنویت کلام و شیرینی گفتارش، مخاطبان بسیاری را شیفته خود کرد.

از خصوصیات بسارز این عالم وارسته، شستگی و علاقه شدید نسبت به قطب عالم امکان، حضرت بقیه‌الله الاعظم بود. از سفارش‌های مکرر ایشان این بود که به حضرت ولی‌عصر(عج) درهر حال و هر مشکل توسل کنید: «درهر حال «باین‌الحسن» را فراموش نکنید.» صدقه‌روزیه برای سلامتی امام‌زمان (عج)، خواندن نماز آن حضرت در هر روز و دعای فرج، از دیگر سفارش‌های ایشان بود که خود نیز به آن عمل می‌کردند.

ایشان همچنین همواره سفارش می‌کردند که در سفر هر زیارتی، نخستین زیارت به نیابت از امام عصر (عج) انجام شود. امام خمینی (ره)، آیت‌الله میرزا هاشم آملی، آیت‌الله سیدعبداللهادی شیرازی، آیت‌الله سیدمحمد محمود شاهرودی و آیت‌الله سیدابوالقاسم خوبی رضوان‌الله علیهم‌از جمله استادانی بودند که ایشان از محضر آنها بهره‌مند شد. اما سالک دلسوختهای که آیت‌الله ناصری از ایشان بهره‌های بسیار برده و خاطرات شیرینی از وی دارد، حاج عبدالزها اگر علوی است. «سخن دوست»، «مرسم بندگی»، «آب حیات» و در «امتداد نور» کتاب‌های منتشر شده ایشان است.

این عالم فرزانه در نهایت پس از سال‌ها تدریس و سخنرانی، پس از طی دوره‌ای بیماری بامداد جمعه ۴شهریور ۱۴۰۱در شهر اصفهان درگذشت. گزندهای از سخنان آیت‌الله ناصری: «از وظایف انسان این است که شاکر باشد. شکر که کردی، نعمت را زیاد می‌کنند. انسان باید نمک‌شناس باشد. هر چه خدا گفت، بگو چشم، به جنگ با خدا نرو، فعل‌های حرامی که انجام می‌دهیم همان جنگ با خداست. با خدا رفیق باشیم، با خدای به این مهربانی بسیار آوار است که رفیق باشیم. خودش هم گفته بیسا در خانه‌ها، هر چه خواستی بـه تو می‌دهم، به‌خودم بگو.»

شناسایی

تأمین‌کنندگان

گروه صنعتی بارز در نظر دارد به منظور

حمایت از تولید داخلی و توسعه فضای دانش‌بنیان و همچنین گسترش منابع تأمین‌کننده مواد اولیه از تولیدکنندگان داخلی در زمینه تولید مواد مندرج در جدول زیر فعالیت دارند جهت تأمین بخشی از مواد اولیه تولید تیر پهنول آورد.

لذا بدینوسیله از تمامی تولیدکنندگانی که قادر به تأمین مواد مذکور می‌باشند خواهشمند است با گروه صنعتی بارز از طریق راه‌های ارتباطی ذیل تماس حاصل نمایند.

ردیف	نام ماده
۱	لایتر پلاستیکی با عرض ۹۰۰ میلیمتر
۲	نایلون EVA سایز ۵۰x۷۰ و ۶۰x۳۸
۳	PBR- COBALT BUTADIENE
۴	RECLAIM RUBBER
۵	RECLAIMED RUBBER BUTYL
۶	MAGNESIUM OXIDE
۷	LAMP BLACK
۸	MAGNESIUM CARBONATE
۹	SURFACE TREATED CACO3
۱۰	BENTONITE
۱۱	BLEND OF STYRENATED PHENOL
۱۲	TAKIFIERN RESIN
۱۳	NORSOLENE
۱۴	HARDENER RESIN (TMOD)
۱۵	PETROLEUM RESIN
۱۶	TITAN WHITE
۱۷	TALC POWDER
۱۸	MICA POWDER
۱۹	سیلیکون رنگ داخلی تایر
۲۰	Inner Paint (Release agent for TBR)
۲۱	Magnesium Stearate
۲۲	Stearic Acid

تلفن : ۰۲۱۸۶۷۹۶۷۱۶ ایمیل : TC@BAREZ.ORG