

خوراکی‌هایی برای فصل پاییز

پاییز فصل آخر سال نیست اما ورودش توفانی است. عوارض تغییر فصل معمولاً با آبریزش و عطسه، تغییرات پوست و خلق همراه است اما اگر سابقه بیماری قبلی داشته باشید اوضاع سخت‌تر هم می‌شود. این راهکارهای عمومی و ساده به شما کمک می‌کند تا استقبال آرام‌تری از پادشاه فصل‌ها داشته باشید. «خودت را از باد پاییز بپوشان» این توصیه مادر بزرگ‌ها در روزهای پایانی تابستان را بیشتر ما شنیده‌ایم. هوای اول صبح و آخر شب خنکی خاصی پیدا کرده و شکایت از خشکی بینی و آبریزش و عطسه رو به افزایش است. دکتر الهام اختری، متخصص طب سنتی و استاد دانشگاه در این باره نوشت: «برخی افراد با خون‌دماغ، تغییر فشار خون، تغییر خلق و خو و تغییرات پوستی به استقبال پاییز می‌روند زیرا طبیعت پاییز سرد و خشک است! این فصل خصوصاً برای آنهایی که مزاج گرم و تر دارند، مناسب‌تر و خوشایندتر است.»

با این حال برای سالمندان و افرادی با طبیعت سرد و خشک، شروعی ناخوشایند دارد و می‌تواند موجب تشدید علائم و بروز برخی بیماری‌ها شود. برخی اختلالات گوارشی، اگرما، خشکی پوست و شوره سر، سردی لوزه‌ها، درد مفاصل، دردهای سیاتیک، بیماری‌های ریه چون تنگی نفس و سرفه، قولنج، کم‌خونی، وسواس و افسردگی، تشدید حملات سردرد و اختلالات خواب از جمله مشکلاتی است که در پاییز امکان تشدید دارند.

دکتر اختری توضیح داد: «به‌عنوان نخستین و مهم‌ترین تدبیر، در معرض باد پاییز نباشید و یک ژاکت یا روپوش برای ابتدای صبح و آخر شب به همراه داشته‌باشید. خودداری از مصرف فست‌قودها، ادویه‌های تند، ترشی‌ها، پادماجن، عدس، پنیر شور، زب و سن‌ها، چای پر رنگ، شوری‌ها، قهوه، نسکافه، کاکائوی غلیظ به کاهش علائم کمک می‌کند. مصرف متعادل غذاهایی مانند تخم‌مرغ، عدس، شیرینی‌های طبیعی از شکر و بادام و پسته، مغزها، انجیر، کشمش و مویز، شیره انگور، زنبقون، به، سیب، انار، انگور، خربزه، گلانی، سبزی خوردن، سلغم، خاکشیر برای این فصل مناسب‌تر است. پوشاندن سر در زمان خواب و هرپز از خواب روز و خواب با مدهد پر، خوابیدن در مکان‌های سرد و دوری جستن از خشم، اضطراب و در آخر و از همه مهم‌تر انجام ورزش روزانه به بهبود حال عمومی شما کمک خواهد کرد. این استاد دانشگاه گفت: «داشتن تحرک بدنی کافی، در کنار معاشرت اجتماعی و خوشامیلی کردن و مصرف غذای مناسب، جان و تن شما را از تهاجم باد پاییزی ایمن می‌سازد و باعث کاهش شکایت شما از درد مفاصل و بی‌خوابی و... خواهد شد.»



انفاق؛ معامله‌ای پر سود

برای انفاق کردن لازم نیست مال و ثروت فراوان داشته باشید

گزارش

انفاق و نیکوکاری یکی از موضوعات مهم در دین اسلام است که در قرآن کریم نیز به آن اشاره شده، دلیل تأکید و تشویق به انفاق در قرآن بی تفاوت نبودن نسبت به شرایط و مشکلات هموعان و رسیدگی به آن است. انفاق مصادیق بسیاری دارد که از دادن وجه نقد به نیازمندان تا مثلاً هزینه کردن برای آبرسانی به مناطق کم‌برخوردار یا آموزش دادن حرفه به افراد نیازمند برای رسیدن به استقلال مالی و... را شامل می‌شود. برای انفاق کردن هیچ قید و شرطی جز آلوده نشدن به هر یا عنوان نشده است. از منظر قرآن کریم انفاق در راه خدا، معامله‌ای پرسود و ارزشمند است که موجب جلب پادشاهای عظیم و رسیدن به بهشت الهی شده، انسان را از هول و هراس قیامت ایمن کرده و موجب نجات از عذاب دردناک الهی می‌شود.

انفاق بدون ریا

در قرآن کریم تأکید زیادی به انفاق و صدقه‌دادن به نیازمندان شده است. در آیه ۲۷۴ سوره بقره با اشاره به بهانه‌هایی بودن انفاق آمده است: «کسانی که مال خود را در شب و روز انفاق کنند نهان و آشکارا، آنان را نزد پروردگارشان پاداش نیکو خواهد بود و هرگز بیمناک و اندوختگین نخواهند گشت.» با وجود این می‌توان انفاق را گاهی اوقات در ملاعام و برای تشویق دیگران به انجام این عمل مومنانه و گاهی مخفیانه انجام داد تا دچار ریا نشویم. مهم‌ترین رکن انفاق تلاش برای جلب رضای خدا و نه رضایت خلق خداست. انفاق و احسان به نیازمندان زمانی ارزش پیدا می‌کند که جز رضای خدا هیچ توقعی از دیگران نداشته باشیم و انفاق را خالصانه و بدون ریا انجام دهیم. همانطور که خداوند متعال در آیات ۸ و ۹ سوره لقمان نیز اشاره کرده است: «و طعم را در حالی که خود دوستش دارند به مسکین و یتیم و اسیر می‌خورانند. (و می‌گویند): ما شما را به خاطر خدا اطعام می‌کنیم و هیچ پاداش و سیاسی از شما نمی‌خواهیم.»

انفاق از مالی که دوست داری

برخی افراد هم هستند که با دادن لباس‌ها یا وسایل دست‌دوم و مستعمل به فقرا احساس می‌کنند با این کار خدمت بزرگی به این افراد کرده‌اند درحالی‌که در آیه ۹۲ سوره آل عمران به این موضوع هم اشاره شده که «لن تالوا الله حتی تنفقوا مما تحبون؛ یعنی چیزی را که ارزش دارد به دیگران بدهید نه چیزی را که می‌خواهی دور بیندازی.» اگر می‌خواهید به درجات بالا برسید چیزی را بدهید که موردعلاقه خودتان باشد و بتوانید از آن دل بکنید، چرا که هدف از انفاق تنها سیر شدن فرد فقیر نیست بلکه خوب شدن فرد انفاق‌کننده هم هست. بنابراین اگر وسیله مستعملی را به فقیری بخشیدی و او هم از سر ناچاری آن را قبول کرد این مسئله باعث رشد تو نمی‌شود.

انفاق در تنگدستی

اما اگر فردی از نظر اقتصادی در مضیقه بود و تمایل داشت تا انفاق کند باید چکاری انجام دهد؟ افراد تنگ‌دست نیز به مقدار توانایی می‌توانند در راه کمک به دیگران انفاق کنند و انفاق منحصر به

مال و ثروت نیست بلکه هر گونه موهبت خدادادی را شامل می‌شود؛

خواه مال و ثروت باشد یا علم و دانش یا

مواهب دیگر، و به این ترتیب خداوند می‌خواهد روح

گذشت و فداکاری و سخاوت را حتی در نفوس مستمندان جای

دهد تا از زناات اخلاقی فراوانی که از «بخل» سرچشمه می‌گیرد

بر کنسار بمانند. آنها که انفاق‌های کوچک را در راه خدا ناچیز

می‌شمارند برای این است که هر یک از آنها را جداگانه مورد مطالعه

قرار می‌دهند، وگرنه اگر همین کمک‌های جزئی را در کنار هم

قرار دهیم و مثلاً اهل یک مملکت اعم از فقیر و غنی هر کدام مبلغ

ناچیزی برای کمک به بندگان خدا انفاق و برای پیشبرد اهداف

اجتماعی مصرف کنند، کارهای بزرگی به وسیله آن می‌توانند انجام

دهند، علاوه بر این اثر معنوی و اخلاقی انفاق بستگی به حجم انفاق

و زیادی آن ندارد و در هر حال عاید انفاق‌کننده می‌شود.

انفاق‌های حکیمانه

حجت‌الاسلام محسن قرائتی در خصوص برخی انفاق‌های ساده و البته حکیمانه‌ای که می‌توان در زندگی انجام داد، معتقد است: یاد دادن هنر به دیگران یکی از انفاق‌هایی است که می‌توان در زندگی

انفاق در سیره معصومین

انام‌علی(ع) در طول مدتی که ملیس به لباس‌ها امت‌شدند، شبانه در کوچ‌های شهر به دنبال منازل فقرا می‌گشتند و کسبه‌هایی از آرد و گندم به در خانه آنان می‌گذاشتند و بدون آنکه کسی متوجه شود، از آنجا دور می‌شدند. رسیدگی شبانه امام به فقرا وقتی معلوم شد که ایشان به شهادت رسیدند و مردم دیگر کمک‌های شبانه‌ای را دریافت نمی‌کردند، ایشان بدون آنکه خود را معرفی کنند، وارد خانه یتیمان می‌شدند و به آنان خدمت می‌کردند. حتی هم‌بازی یتیمان می‌شدند و در پشت آنان و درست کردن آتش کمک می‌کردند.

در جلد ۹ کتاب وسایل‌النسبه در خصوص انفاق حضرت زهرا(س) آمده است: مرد گرسنه‌ای در مسجد مدینه به پناخت و گفت: ای مسلمانان، از گرسنگی به تنگ آمده‌ام، مرا همسان کنید. پیامبر



شرح موعظه خدام خوری

انجام داد. ما باید یک عزم ملی داشته باشیم که به هر جوانی یک مهارتی را هدیه کنیم. چون وقتی فرد دیپلمه و لیسانسه ما بی‌مهارت هستند، طلبه ما مهارت نداشته باشد توفیقش کم است. مثلاً یک طلبه اگر مهارت نداشته باشد، فقط می‌تواند پیشمار شود. اما اگر مهارت کلاس داری داشته باشد، می‌تواند پای تخته سیاه برود و بچه‌ها را جمع کند. برایشان کلاس بگذارد. مهارت خندانند داشته باشد می‌تواند بچه‌ها را با خنده‌های حکیمانه جذب کند. یا در یادگان‌ها می‌توان به سربازان حرفه‌ای یاد داد. او با تأکید بر اینکه در انفاق باید معتدل بود، می‌گوید: «در زمان پیامبر اکرم(ص) شخصی تمام اموالش را وقف کرد، پیغمبر فرمود: بسیار کار بدی کرده است. اگر به من می‌گفتید، اجازه نمی‌دادم او را در قبرستان مسلمان‌ها دفن کنید. پدر حق ندارد همه اموالش را وقف کند.»

اسلام(ص) فرمودند: چه کسی این مرد را امشب مهمان می‌کند؟ امام‌علی(ع) فرمود: من با رسول‌الله. آن حضرت کمی بعد وارد منزل شد و از فاطمه زهرا(س) پرسید: آیا غذایی در منزل داریم؟ مهمان گرسنه آرد مهمان. حضرت زهرا(س) اینار گرانه فرمود: در خانه ما غذایی نیست، مگر به اندازه خوراک دختر بچه، اما امشب اینار می‌کنیم و گرسنگی را تحمل می‌کنیم و همین مقدار غذا را به مهمان می‌بخشیم. حضرت علی(ع) گفت: بچه‌ها را بخوابان و من چراغ را برای مهمان خاموش می‌کنم. فاطمه(س) چنین کرد و به مهمان غذا دادند، چون صبح شد خداوند درباره آنان این آیه خواند: حشر را نازل کرد: «و یوثرون علی انفسهم و لو کان بهم خصاصة؛ و آنان را بر خود ترجیح می‌دهند، گرچه خودشان را نیاز شدیدی باشد.»

روشنا

دل مرنجانید

محال است انسانی به جز از راه سیدالشهدا(ع) به مقام توحید برسد. سربان فیوضات و خیرات از مسیر حضرت سیدالشهدا(ع) است و پیشکار این فضیلت هم حضرت قمر بنی‌هاشم(ع) است.

از آن چیزها که بسیار لازم و با اهمیت است، دعا برای فرج حضرت حجت در قنوت نماز وتر است بلکه در هر روز و در همه دعاها.

... نماز را بازاری نکنید، اول وقت به‌جا بیاورید با خضوع و خشوع! اگر نماز را تحفظ کردید، همه چیزتان محفوظ می‌ماند و تسبیحه صدیقه کبری سلام‌الله علیها و آیه الکرسی در تعقیب نماز ترک نشود.

... اطاعت والدین، حسن خلق، ملازمت صدق، موافقت ظاهر با باطن، ترک خدعه و حیله، تقدم در سلام و نیکویی کردن با هر بر و فاجر مگر در جای که خدا نپهی کرده. الله‌الله که دل هیچ‌کس را نرنجانید.

هر حقی که بر گردنت باشد تا ادا نکنی باب روحانیت، باب قرب باب معرفت باز شدنی نیست. اینها همه مال حضرت احدیت است و حضرت احدیت رضایت خود را در راضی شدن مردم قرار داده است.

علامه سیدعلی قاضی طباطبایی(ره)

راهنما

روایت عدالت‌خواهی



کتاب «روایتی ساده از ماجرای پیچیده» نوشته ابراهیم حسن‌بیگی، که ریشه‌های تاریخ را روایت می‌کند که بیابگر ظلم، ستم، بی‌عدالتی برای نوجوانان امروزی است.

«ماجرای واقعا پیچیده است!

نقشه جغرافیای ایران را مقابل می‌گذارم. پرتاب می‌شوم به شمال شرقی این سرزمین. کنار ایلیاس شانزده ساله می‌ایستم. به عدالت و بی‌عدالتی فکر می‌کنم. من هم بودم، چه می‌کردم؟ اگر آریاب ده، دست به کشتن برادرم می‌برد و من دلباخته جگر گوشه‌اش بودم چه؟ اگر ظلم در وطنم، کاردار به استخوان رسانده بود چه؟ این زمان که توسط انتشارات سوره مهر منتشر شده است، با بیان داستان زندگی ایلیاس و خانواده‌اش سعی دارد به مفاهیم مهم‌تر و عمیق‌تری مثل عدالت‌خواهی برای نسل امروز بپردازد. این کتاب مناسب نوجوانان بالای ۱۵ سال است.

آگهی مناقصه عمومی (شماره ۱۷-۱۴۰۱)

شهرداری منطقه ۲۲ در نظر دارد اجرای عملیات به شرح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه شرکت‌های واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	عنوان مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	میزان تضمین سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام (ماه)
۱	نگهداری فضای سبز بوستان لتمان کن سال ۱۴۰۱	۵۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۲	نگهداری فضای سبز بوستان جوانمردان سال ۱۴۰۱	۵۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۳	نگهداری فضای سبز بوستان خرگوش دره سال ۱۴۰۱	۱۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۴	نگهداری فضای سبز بوستان وردآورد سال ۱۴۰۱	۵۸,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۹۲۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۵	خرید تابلوهای چدنی میادین در سطح منطقه ۲۲ در سال ۱۴۰۱	۱۰۰,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۸
۶	نهبضت درختکاری در سطح منطقه ۲۲	۱۵,۱۵۷,۲۵۳,۰۰۰	۷۵۸,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۷	توسعه و بازبرایی عرصه های جنگلی در سطح منطقه ۲۲	۲۱,۴۵۸,۴۷۴,۶۰۴	۱,۰۷۳,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۸	تعمیر، نگهداری و بهسازی آسفالت معابر و پروژه‌های کوچک مقیاس در سطح ناحیه ۶ (شهرک امید دژبان- خواجهی کرمانی- پارسای جنوبی- قائم-سروستان)	۱۵,۰۹۳,۳۳۵,۲۳۸	۷۵۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲

الف- شرایط متقاضی: شرکت‌کنندگان می‌بایست دارای شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی مناقصه باشند. همچنین ارائه کارت الکترونیکی معتبر از حوزه‌های مربوطه الزامی است.

ردیف ۱ الی ۴: دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته کشاورزی، دارا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، دارا بودن ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور، همچنین ارائه کارت الکترونیکی معتبر از حوزه خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران الزامی می‌باشد. ضمناً در صورت رضایت کامل کارفرما، قرارداد طی دوره جمعاً سه سال (با احتساب ضریب افزایش سالانه) قابل تمدید می‌باشد.

ردیف ۵: دارا بودن اساسنامه مرتبط با موضوع مناقصه الزامی می‌باشد.

ردیف ۶: دارا بودن صلاحیت پایه ۵ معتبر تخصص راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و کارت پیمانکاری معتبر، دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز از معاونت فنی و عمران شهرداری تهران و همچنین ارائه گواهینامه صلاحیت ایمنی و یا گواهینامه صلاحیت ایمنی موقت جهت شرکت در مناقصه الزامی می‌باشد.

ب- محل دریافت اسناد و قبول پیشینداخت: بزرگراه شهید خرازی (همت غرب)، شهرک شهید باقری، ساختمان شماره یک شهرداری منطقه ۲۲، امور قراردادهای

ج- تضمین سپرده شرکت در مناقصه: مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ردیف ۱ الی ۴ بصورت سپرده نقدی و ردیف ۵ الی ۸ بصورت ضمانتنامه بانکی بنام شهرداری منطقه ۲۲ و یا سپرده نقدی به شماره حساب ۱۰۰۴۵۷۵۳۵۲ بانک شهر شعبه شهرک راه آهن کد ۲۲۲ در وجه شهرداری منطقه ۲۲ می‌باشد.

د- مهلت ارائه اسناد: روز انتشار آگهی نیز محاسبه می‌شود) بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک با تمام پیشنهادات مختار است و همچنین هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد. مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد. شرکت‌کنندگان در مناقصه (صاحبان امضاء مجاز) میبایست کلیه اسناد را مهر و امضاء نموده و با قید کلمه قبول است مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند.

«نظر به استقرار سیستم های مدیریتی IMS و HSE در منطقه ۲۲ تعهد به اجرای ضوابط زیست محیطی، ایمنی، بهداشت شغلی و کیفیت خدمات از الزامات پروژه ها و خدمات می‌باشد.»

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

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۲

آگهی مناقصه عمومی شماره آگهی: ۸۴-۱۴۰۱/۸۰

شهرداری منطقه ۱۳ تهران در نظر دارد موضوعات ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید: بدینوسیله از متقاضیان واجد شرایط ذیل دعوت بعمل می‌آید جهت شرکت در مناقصه و دریافت اسناد و مدارک به امور قراردادها می‌منطقه ۱۳ مراجعه نمایند:

اطلاع شرکت کنندگان خواهد رسید.

توضیحات: هیچگونه پیش پرداختی به پیمانکار برنده جهت انجام موضوع مناقصه عمومی پرداخت نمی‌گردد.

ج- تعهد: اجرای ضوابط بهداشت، ایمنی و محیط زیست بر اساس استانداردهای HSE-MS و ISO 140001 الزامی می‌باشد.

بدیهی است پیشنهاددهندگان باید یک نسخه از اسناد و مدارک مناقصه را از اداره قراردادهای منطقه ۱۳ دریافت و ضمن مطالعه دقیق، تمام صفحات آن را با قید عبارت ((قبول است) امضاء و به پیشنهاد خود ضمیمه و در پاکت‌های لاک و مهر شده(طبق مفاد اسناد دریافتی) به دبیرخانه منطقه تسلیم نمایند. ضمناً شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً هزینه انتشار آگهی مناقصه برعهده برنده مناقصه می‌باشد. شایان ذکر است در صورت وجود هرگونه مغایرت بین آگهی مناقصه و اسناد و مدارک موضوع مناقصه، اولویت با اسناد و مدارک موضوع مناقصه می‌باشد.

توضیح اینکه اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت می‌باشد

متقاضیان می‌توانند ضمن تحویل اسناد مناقصه بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بارگذاری اسناد (پاکت لاک) در سایت <http://business.tehran.ir> اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

د) اسناد در قالب فرمت FLASH ارائه خواهد گردید.

ذ) ارائه گواهی نامه موقت صلاحیت ایمنی از اداره کار تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان تهران جهت شرکت در مناقصه الزامی می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۳