

هوای خانه را مرطوب کنید

با سرد شدن هوا و بستن پنجره‌ها و روشن کردن دستگاه‌های حرارتی و گرم‌کننده، هوای خانه خشک می‌شود؛ این وضعیت با توجه به‌احتمال افزایش سرماخوردگی در این فصل، شرایط مناسبی ایجاد نکرده و سیستم تنفسی را آذیت خواهد کرد. به جز این، در هوای خشک، خشکی پوست، خشکی لب‌ها و چشم‌ها، بروز سردرد، سردردهای سینوزیتی و... نیز افزایش خواهد یافت. پس بهتر است در نیمه دوم سال هوای خانه با کمک روش‌های گوناگون مرطوب نگه‌داشته شود. یکی از رایج‌ترین این راه‌ها استفاده از دستگاه‌های بخور است. بخور سرد و گرم، هر دو محیط را مرطوب نگه‌می‌دارند اما بدون دستگاه هم می‌توانید رطوبت مورد نیاز را تأمین کنید. در بسیاری از خانه‌ها همیشه یک ظرف آب روی اجاق گاز یا بخاری قرار دارد و آرام آرام گرم شدن آن، رطوبت لازم را تأمین می‌کند.

استفاده از گیاهان آ‌پارتمانی هم منبع خوبی برای مرطوب کردن خانه است. رطوبت از سطح برگ و ساقه گیاهان تبخیر شده و رطوبت مناسبی در خانه ایجاد می‌کند. شرط ایجاد این رطوبت، آب داشتن کافی گیاهان است. پهن کردن و خشک کردن لباس‌های شسته شده در داخل خانه نیز موجب ایجاد رطوبت در فضای خانه می‌شود.

می‌توانید در صورت امکان پندرخت لباس‌ها را به داخل خانه منتقل کنید یا آنها را روی شوفاژ روشن اتاق‌ها پهن کنید تا ضمن خشک شدن، تبخیر نم آنها موجب ایجاد رطوبت در خانه شود. می‌توانید بعد از حمام کردن، در حمام را نیز باز بگذارید تا بخار ایجاد شده در آن در فضای خانه بپیچد. نکته مهم این است که رطوبت داخل خانه به هر روشی که ایجاد شده باشد، نباید از ۶۰ درصد تجاوز کند. میزان رطوبت به کمک دستگاه‌های رطوبت‌سنج خانگی، به‌راحتی قابل اندازه‌گیری است.

یک تیر و دو نشان

با کمک برخی از روش‌های گفته شده برای ایجاد رطوبت در فضای خانه، می‌توانید ضمن مرطوب کردن، محیط اطراف را هم خوشبو کنید. برای این کار از گیاهان خوشبوکننده و گیاهان رایج برای بخور در فصل سرد می‌توانید بهره‌مند شوید. اکالیپتوس یکی از این گیاهان است که هم عصاره آن قابل دسترس است و هم برگ تازه آن به‌وفور در برخی کوزه‌ها و معابر دیده می‌شود.

چند برگ از این گیاه یا چند قطره از عصاره آن را داخل دستگاه بخور بریزید یا داخل ظرفی آبی که روی حرارت قرار داده‌اید بگذارید، عطر این گیاه برای سیستم تنفسی، درمان التهابات و عفونت ریه مفید است و خواص ضدباکتری و ویروسی دارد. به‌جز اکالیپتوس می‌توانید از دارچین، بابونه، میخک، ترنج، نعناع، وانیل، پر تقال، گارز، کندر، زنجبیل تازه و گیاهان و میوه‌هایی خوشبو از این دست هم برای معطر کردن خانه استفاده کنید.

بچه‌ها اغلب پرشور و نشاط و پرانرژی هستند؛ این موضوع طبیعی است. این انرژی برای تجربه کردن و یادگرفتن ضروری است اما اگر کودکی با تشخیص بیش‌فعالی روبه‌رو شده، راهکارهای خوبی برای تعامل با او وجود دارد. فاطمه، مرضانی، مشاور و روان‌درمانگر در این رابطه گفت: زندگی ماشینی و آپارتمانی که فضای کافی برای تحرک ندارد، والدین را دچار کمی فعالیت کرده و این باعث شده فرزندان پرانرژی خود را با حیرت مشاهده کنند. با این حال اگر کودکی با تشخیص بیش‌فعالی روبه‌رو شده، راهکارهای خوبی برای تعامل با او پیشنهاد می‌شود.

اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی (ADHD) الگوی از مشکلات است که معمولاً در کودکی ایجاد می‌شوند و این نشانه‌ها را دارد: کودک بیش از حد معمول فعالیت و تحرک دارد. دائم حواسش پرت می‌شود. نمی‌تواند حتی برای مدت کوتاهی مشغول یک کار ثابت باشد. تکانشی است؛ یعنی بدون فکر و ناگهانی دست به کاری می‌زند. به‌راحتی وبه‌واسطه چیزهای نامربوط و بی‌اهمیت پریشمان می‌شود. تمرکز کردن برایش خیلی سخت و دشوار است. بی‌قرار و بی‌تاب است. صبرش کم است فعالیت‌های روزانه‌اش را فراموش می‌کند و مواردی شبیه اینها. این مشاور در ادامه افزود: کنسار آمدن با کودک بیش‌فعال می‌تواند سخت باشد. کودک بیش‌فعال بی‌قرار است و با انرژی به‌ظاهر بی‌حد و حصر، از فعالیتی به فعالیت دیگر می‌پرد. به‌نظر می‌رسد که او در گوش دادن یا پیروی از دستورالعمل‌ها مشکل دارد. اغلب این کودکان در مدرسه عملکردضعیفی دارند. با این حال رعایت چند نکته می‌تواند تعامل با یک کودک بیش‌فعال را کمی آسان کند:

نظم را برقرار کنید
بسیاری از والدین ترجیح می‌دهند که خانه‌ای آرام و بدون زیاده‌روی در قوانین داشته‌باشند. این سبک پرهیز از دستورالعمل‌های پیچیده پیروی و به‌خاطر سبزند فهرستی طولانی از دستورالعمل‌ها برای کودک مبتلا به بیش‌فعالی دشوار

عوامل حواس‌پرتی را به حداقل برسانید
چیزهایی که اکثر مردم هرگز متوجه آن نیستند، به‌راحتی حواس کودک بیش‌فعال را پرت می‌کند. بنابراین، کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، مانند تکالیف درسی، باید در شرایطی انجام شوند که حداقل عوامل حواس‌پرتی را دارد. کودک را در وضعی راحت و در مکانی دور از پنجره‌ها و درها بنشانید و او را تشویق کنید تا کارهایش را به اتمام برساند. گاهی حتی لازم است با او همراه شوید تا کارهایش را به پایان ببرد.

پرانرژی‌های دوست‌داشتنی

با این راهکارها مشکل بیش فعالی و تمرکز کودکان را مرتفع کنید

است. توصیه‌ها را به تکه‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. اصرار کنید که کودک هنگام توضیح دادن امور به چشمان شما نگاه کند و اطلاعات را در قطعات کوچک و آسان ارائه کند؛ و از بخواهید هر مرحله را دوباره تکرار کند. یک راهکار دیگر استفاده از یک لیست گام‌به‌گام است تا هر بار روی قدم‌ها تمرکز بیشتری پیدا کند.

در مصرف دارو خیلی عجله نکنید
در دنیای پر فرص امروزی، کنسار آمدن با یک کودک بیش‌فعال ممکن است به‌نظر فقط وادار کردن او به مصرف دارو باشد. درست است که برخی داروها به تعادل شیمیایی مغز کمک می‌کنند اما دارای عوارض جانبی نیز هستند و نباید گزینه پیش‌فرض باشند. اگر روش‌های اصلاح رفتار در یک دوره زمانی کار ساز نبود، شما و پزشک فرزندتان باید برای تصمیم‌گیری در مورد نیاز به دارو با یکدیگر

ورزش را جدی بگیرید
مطالعاتی که در این زمینه صورت گرفته است نشان می‌دهد حدود ۳۰ دقیقه ورزش روزانه می‌تواند به‌طور قابل توجهی علائم اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی را کاهش دهد. شنا، دوچرخه‌سواری، کوهنوردی، ایروبیک و ورزش‌های هوازی، تیمی و پر نشاط برای کودکان بیش‌فعال بسیار مناسب هستند.

پاستا با سس ایتالیایی



پاستاها را می‌توان با سس‌ها و طعم‌های مختلفی امتحان کرد. یکی از لذیذترین آنها همین سس ایتالیایی است. مواد لازم: پیاز خرد شده ۱ عدد متوسط، سیر رنده شده ۲ الی ۳ حبه، پاستا ۳۰۰ گرم، گوشت چرخ‌کرده ۲۰۰ گرم، فلفل دلمه‌ای قرمز و سبز ۲ عدد، پوره گوجه ۱ پیمانه، خامه ۳ قاشق غذاخوری، پنیر پارمزان ۴ قاشق غذاخوری، آویشن یک قاشق چایخوری، نمک و فلفل به میزان لازم. پاستاها را با مقداری نمک در آب جوش ریخته تا بپزند. پیاز و سیر را در روغن زیتون تفت دهید تا نرم شوند و تغییر رنگ دهد. گوشت چرخ‌کرده و فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید و تفت دهید. پوره گوجه و خامه را به آن اضافه کنید. حرارت را کم کنید تا سس غلیظ شود سپس با پاستای آب‌کش شده مخلوط کنید. سطح پاستاها را با پنیر رنده شده بپوشانید و ۱۰ دقیقه با در بسته روی حرارت ملایم قرار دهید تا پنیرها آب شود.

سوسن پلاتینی کم در دسر



سوسن پلاتینی قهرمان باغ‌هاست. تقریباً در هر دمایی دوام می‌آورد و نگهداری خاصی نیاز ندارد. تنوع بسیار زیادی دارد و می‌توانید انتظار رنگ‌های مختلف، از آبی کاربنی گرفته تا سبزر روشن و حتی سفید را از آنها داشته باشید. باید آن را مرتب آبیاری کرد. بهترین بخش برای آبیاری، پایین گیاه است. موقع آبیاری مراقب باشید روی گیاه آب نریزد؛ چراکه باعث جذب حشرات و خزندگان موزی می‌شود. سوسن پلاتینی کاملاً سایه‌دوست است. برگ‌های این گیاه هرچه روشن‌تر باشند، نور بیشتری نیاز دارند. به دما و رطوبت هوا حساس نیست. پذیرای انواع مختلف خاک است و اگر کمی ماسه در اطراف آن بریزید از ریشه گیاه مراقبت کرده و خاک را مرطوب نگه می‌دارد.



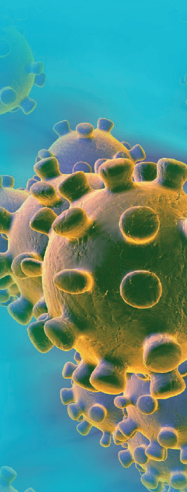
آگهی فراخوان مناقصه عمومی
(دو مرحله‌ای) **نوبت اول**

شرکت نفت سپاهان در نظر دارد خدمات مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی تأمین نماید.

شماره مناقصات : ۷۹ - ۰۷۹۱ - ۱۴۰۱ / ش ن س

شرح مناقصه : خرید خط پرکنی تمام اتوماتیک ظروف یک و چهار لیتری فلزی گرد

جهت سایر اطلاعات و دریافت اسناد مناقصه از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۵ لغایت چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۴ به سایت www.sepahanoil.com شرکت نفت سپاهان به آدرس www.sepahanoil.com قسمت مناقصه - مزایده مراجعه گردد.



دست‌هایتان را چندین بار در روز با آب و صابون بشویید.

- از تماس با افرادی که علائم بیماری شبیه سرماخوردگی و آنفلوآنزا دارند، دوری کنید.
- از روبوسی و دست دادن با افراد خودداری کنید.
- در فضاهای شلوغ و عمومی حتما از ماسک استفاده و هر چندساعت ماسک خود را تعویض کنید.
- هنگام بیماری در خانه بمانید و در زمان عطسه و سرفه از دستمال استفاده کنید و آن را در سطل زباله بیندازید.
- در محیط کار سطوحی را که لمس می‌کنید، ضدعفونی کنید.
- هنگام عطسه اگر دستمال نداشتید یکی از دست‌های خود را جلوی دهانتان تا کرده و وسط آرنجتان عطسه کنید.
- در فضای عمومی از فردی که عطسه و سرفه می‌کند فاصله بگیرید.
- سالمندان، زنان باردار و افرادی که بیماری‌های ریوی دارند بهتر است در خانه بمانند و از حضور در مکان‌های شلوغ خودداری کنند.
- در وسائط حمل و نقل عمومی و مکان‌های شلوغ از لمس کردن سطوح تا جای ممکن خودداری کنید.



۱۵ فرمان پیشگیری از کرونا



آگهی مناقصه عمومی شماره ۲۴-ن-۴۰۱

سازمان ورزش شهرداری تهران در نظر دارد تامین علوفه دامی مورد نیاز مجموعه های سمند و آریاسب را از طریق مناقصه عمومی به فروشنندگان دارای صلاحیت به مدت شش ماه واگذار نماید، لذا از کلیه فروشندگان واجد شرایط جهت شرکت در این مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مقدار	مدت	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	یونجه درجه یک - جو - پوشال درجه یک	یونجه: ۹۷,۹۲۰ کیلوگرم جو: ۲۹,۹۷۶ کیلوگرم پوشال: ۷۱۱,۰۰۰ کیلوگرم	۶ ماه	۶۴,۹۴۳,۲۴۰,۰۰۰	۳,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰

(الف) شرایط اشخاص حقیقی: رزومه کاری مرتبط/ ثبت نام ارائه دهندگان کالا خدمات شهرداری تهران/ کپی کارت ملی/ کپی شناسنامه/گواهی امضا تایید شده در دفتر اسناد رسمی/ ثبت نام ثنا

(ب) شرایط اشخاص حقوقی : اساسنامه / روزنامه رسمی/ آگهی تأسیس و آخرین تغییرات ثبت شده شرکت /گواهی امضا تایید شده در دفتر اسناد رسمی برای صاحبان امضا تعهدآور/کد اقتصادی شرکت/ثبت نام در سامانه ارائه دهندگان خدمات شهرداری تهران/ ثبت نام ثنا

(ج) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: تهران ، خیابان آزادی ، تقاطع یادگار امام ، کوچه مشعوف ، سازمان ورزش شهرداری تهران، طبقه سوم ، امور قرارداده‌ها ، تلفن ۶۶۰۵۱۵۵۰

(د) شماره حساب خرید اسناد: پرداخت مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال (پانصد هزار تومان) برای هر مورد به حساب شماره ۷۰۰۷۹۶۰۸۵۷۰۵ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) که: ۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران

(ه) شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: پرداخت مبلغ برابر جدول فوق که باید بصورت واریز نقدی به حساب شماره ۱۰۱۵۱۵۱۵۰۸ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) که: ۲۱۸ (فیش سه برگی) بنام سازمان ورزش شهرداری تهران ارائه گردد.

(و) مهلت ارائه اسناد : ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی، بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده و شرکت کنندگان باید تمام صفحات همه اسناد و مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند. ضمناً هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

سازمان ورزش شهرداری تهران



آگهی مناقصه خرید، زیر سازی و نصب چمن مصنوعه زمین مجموعه‌های ورزشی بدر و قمر بنی هاشم سازمان ورزش شهرداری تهران ۲۲-ن-۴۰۱

سازمان ورزش شهرداری تهران در نظر دارد خرید، زیر سازی و نصب چمن مصنوعی زمین مجموعه‌های ورزشی بدر و قمر بنی‌هاشم خود را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	نام مجموعه	مبلغ برآورد اولیه(ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	زمین چمن مجموعه ورزشی قمر بنی هاشم	۲۰,۱۸۸,۹۸۷,۰۰۰	۱,۰۱۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	زمین چمن مجموعه ورزشی بدر	۳۰,۱۷۲,۵۵۲,۰۰۰	۱,۵۱۰,۰۰۰,۰۰۰

الف : مدت انجام خدمات : یکسال شمسی

ب : شرایط مناقصی : ارائه گواهی امور مالیاتی کشور، گواهی صلاحیت پیمانکاری (گراید ۵ اینچ یا راه و ترابری)، گواهی صلاحیت ایمنی امور پیمانکاری صادره از وزارت تعاون-کار و رفاه اجتماعی، کد اقتصادی شرکت، تاییدیه کارت الکترونیکی از سامانه ارائه دهندگان کالا و خدمات شهرداری تهران، آگهی تأسیس و آخرین تغییرات (روزنامه رسمی)، اساسنامه مرتبط، مدارک شناسایی، ارائه گواهی ثبت نام در سامانه ثنا، دارا بودن سابقه کار مرتبط با موضوع مورد مناقصه با وزارتخانه‌ها، ارگانها، نهاده‌ا و سازمان دولتی و نیمه دولتی و نهادهای عمومی غیر دولتی، گواهی امضا تایید شده در دفتر اسناد رسمی برای صاحبان امضا تعهد آور، ارائه مستندات HSE در لوح فشرده با نامه تایید شده در پاکت الف

ج : محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: تهران ، خیابان آزادی ، تقاطع یادگار امام ، کوچه مشعوف ، سازمان ورزش شهرداری تهران، طبقه سوم، امور قرارداده‌ها، تلفن ۶۶۰۵۱۵۵۰

د: تهیه اسناد: پرداخت مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال (پانصد هزار تومان) برای هر مورد به حساب شماره ۷۰۰۷۹۶۰۸۵۷۰۵ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد ۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران جهت خرید اسناد به صورت حضوری و جهت تهیه اسناد بصورت آنلاین به تالار معاملات شهرداری تهران در وب سایت business.tehran.ir business.tehran.ir-۱۶۶۰۵۱۵۵۰ داخلی ۵۹۰ تماس حاصل فرمایید.

ه: شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: پرداخت مبالغ برابر جدول فوق به حساب شماره ۱۰۱۵۱۵۱۵۰۸ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) که: ۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران (فیش نقدی ۳ برگی) یا ضمانتنامه معتبر بانکی در وجه سازمان ورزش شهرداری تهران

و: مهلت ارائه اسناد : ۱۰ روز پس از انتشار آگهی ، بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده و شرکت کنندگان باید تمام صفحات همه اسناد و مدارک را پس از اخذ، مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند. لازم به ذکر است تمامی موارد مربوط به موضوع مناقصه، به پیوست در اسناد مناقصه می باشد. ضمناً هزینه آگهی به‌عهده برنده مناقصه می‌باشد.

سازمان ورزش شهرداری تهران