

تندرست

درمان سینوزیت در منزل

بخور دادن برای سینوزیت بسیار مفید است و ترشحات مخاطی را نرم کرده و باعث می‌شود که راحت‌تر از سینوس‌ها خارج شوند. اگر در محیط خشکی زندگی می‌کنید و دچار سینوزیت شده‌اید توصیه می‌شود که حتماً قبل از خواب برای مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بخور دهید تا خشکی مجاری تنفسی شما کاهش یابد و تنفس تان راحت‌تر شود.

بخور زیره سیاه

رایحه زیره سیاه باعث می‌شود که گرفتگی مسیر تنفسی شما رفع شود. برای این منظور یک قاشق زیره سیاه را در ظرفی ریخته و آن را حرارت دهید و سپس با این مایع بخور دهید. این بخور کمک می‌کند که گرفتگی تنفسی شما رفع شده و بتوانید به راحتی نفس بکشید.

بخور زنجبیل

یک ماده دیگر که می‌تواند سینوزیت شما را بهبود بخشد زنجبیل است. برای تهیه بخور زنجبیل ۵ قاشق زنجبیل را داخل ظرف آب ریخته و آن را بجوشانید. حداکثر زمانی که آب به جوش می‌آید ۵ دقیقه باشد. روی سرتان یک دستمال یا حوله بیندازید و سر خود را روی ظرف گرفته و ۵ دقیقه بخور دهید.

بخور آویشن و بونه و نعناع

هر ۱۳ این گیاهان دارای اثرات میکروب کشی و ضدباکتریایی قوی هستند. برای هر کدام از این گیاهان به مقدار مساوی برداشته و داخل آب یا دستگاه بخورساز ریخته و آن برای حداقل ۱۰ دقیقه بخور دهید.

بخور سیاه دانه

گیاه سیاه دانه خواص ضدالتهابی و ضدباکتریایی قوی دارد و حاوی مواد شیمیایی کاروتن، اسیدپالمیتیک، اسید استئاریک و بنتاسترول است. برای بهره‌مندی از خواص سیاه‌دانه برای درمان خانگی سینوزیت خود مقداری سیاه‌دانه را در یک پارچه قرار داده و سر آن را گره بزنید. استنشام کردن این کیسه می‌تواند مجاری تنفسی را باز کرده و میکروب‌ها و عفونت‌های مجاری تنفسی را از بین ببرد. برای بخور دادن سیاه‌دانه نیز مقداری سیاه‌دانه برداشته یا روغن آن را در یک ظرف آب ریخته و آن را روی حرارت قرار دهید. سپس با این محلول بخور دهید تا عطر آن وارد مجاری تنفسی تان شود.

درمان سینوزیت با بخور گل بابونه

گل بابونه را در آب ریخته و حرارت دهید، سپس با این مایع برای مدت ۱۰ دقیقه بخور دهید. بابونه باعث می‌شود که چرک و عفونت موجود در سینوس‌ها تخلیه شده و بهبود یابد. حین بخور دادن سعی کنید بینی خود را تخلیه کنید. پس از اتمام بخور با یک حوله یا شال دور سر و پیشانی خود را ببندید و مدتی دراز بکشید.

تریت کودک سخاوتمند

از دوران مهد کودک و با تقسیم کردن خوراکی‌ها می‌توان بخشندگی را به فرزندان آموزش داد



گزارش

یکی از ارزش‌های انسانی سخاوتمند بودن است که یاد دادن آن از سنین کودکی به بچه‌ها باید آموزش داده شود. اگر چه کودکان فهم چندانی از موضوع بخشندگی ندارند اما با تمرین این مسئله می‌توان این ارزش را در کودکان نهادینه کرد. دعوا بر سر مالکیت اسباب‌بازی یا خوراکی‌های مورد علاقه کودکان از جمله صدهاایی است که در بسیاری از خانه‌های اولاددار شنیده می‌شود. اما برخی والدین این مالکیت را با عنوان سخاسات تعبیر کرده‌اند و از این موضوع با نراحتی یاد می‌کنند.

کودکان خردسال همیشه قبل از آنکه به فکر دیگران باشند، به خودشان فکر می‌کنند و ارزش زیادی برای دارایی‌های هر چند کوچک خودشان قائلند و به راحتی حاضر نمی‌شوند که دارایی‌هایشان را با دیگران به اشتراک بگذارند. این رفتار آنها برخی مواقع از سوی والدین و اطرافیان به حساسیت یاد می‌شود. اگر چه بسیاری از کودکان تا قبل از دوسالگی به راحتی اسباب‌بازی یا خوراکی‌هایشان را به اطرافیان می‌دهند اما این مسئله رانی‌توان به بخشندگی توصیف کرد چرا که کودکان زیر ۲ سال با دادن اسباب‌بازی یا خوراکی خود به دیگران بلافاصله به سراغ یک کار دیگر می‌روند و به اصطلاح موضوع اسباب‌بازی یا خوراکی را فراموش می‌کنند.

همچنین کودکان در این سن به دلیل وابستگی به اطرافیان و احتمالاً برای جلب نظر آنها هر کاری که بزرگ‌ترها بگویند - دادن اسباب‌بازی یا خوراکی به دیگران - را انجام می‌دهند. اما بعد از ۲ سالگی که بچه‌ها اجتماعی‌تر می‌شوند می‌توان رگه‌هایی از احساس مالکیت نسبت به اشیاء اسباب‌بازی‌ها و خوراکی‌ها را در بچه‌ها دید و به مرور این حس مالکیت بیشتر از قبل می‌شود. به گونه‌ای که شاید کودک ۳ ساله فقط به دوستان و دیگران اجازه دهد که اسباب‌بازی‌هایشان را تا زمانی که در دست دارد فقط لمس کنند و از دادن آن به دیگران خودداری می‌کند چرا که در این سن بزرگ‌ترین داری یک کودک اسباب‌بازی‌ها و خوراکی‌های است که در دسترس دارد هر چند از نظر ما یک ماشین بی ارزش کوچک و یا عروسک ارزان قیمتی است که صدها هزار از آن در بازار موجود است و با

خراب شدن یا بخشیدن آن به دیگران می‌توان یکی دیگر از آن را تهیه کرد در صورتی که همین ماشین یا عروسک جزو مواردی است که به کودک حس استقلال می‌دهد و با از دست دادن آن فردیت و استقلال کودک متزلزل می‌شود.

تشویق کنید حتی برای چند تانیه

برخی اوقات ممکن است کودکان بدون اینکه از آنها خواسته باشید یا در صورت درخواست همبازی‌هایشان اجازه دهد آنها با اسباب‌بازی‌هایشان با دیگران - را انجام می‌دهند. اما بعد از ۲ سالگی که بچه‌ها اجتماعی‌تر می‌شوند می‌توان رگه‌هایی از احساس مالکیت نسبت به اشیاء اسباب‌بازی‌ها و خوراکی‌ها را در بچه‌ها دید و به مرور این حس مالکیت بیشتر از قبل می‌شود. به گونه‌ای که شاید کودک ۳ ساله فقط به دوستان و دیگران اجازه دهد که اسباب‌بازی‌هایشان را تا زمانی که در دست دارد فقط لمس کنند و از دادن آن به دیگران خودداری می‌کند چرا که در این سن بزرگ‌ترین داری یک کودک اسباب‌بازی‌ها و خوراکی‌های است که در دسترس دارد هر چند از نظر ما یک ماشین بی ارزش کوچک و یا عروسک ارزان قیمتی است که صدها هزار از آن در بازار موجود است و با

سخاوتمندی را تمرین کنید

برای اینکه کودک تان سخاوتمندی را یاد بگیرد کافی است این کار را به صورت عملی و البته غیرمستقیم به او نشان دهید. مثلاً هنگام آبناری گلدان‌ها یا بیا بیا اینکه چه کاری می‌خواهید انجام دهید، از او بخواهید که به شما کمک کند تا به گلدان‌ها آب بدهید و در عین حال برایش توضیح دهید که آب دادن به گل‌ها باعث سبز ماندنشان شده و گل‌ها را گی با بی‌مانند مثلاً ناراحت می‌شوند و برگ‌هایشان زرد می‌شود. با هنگامی که بیرون از خانه غذا می‌خورید به فرزندان بگویید که اگر دوست داشته باشند می‌توانند مقداری از ساندویچ شما را که محتوایش با ساندویچ او فرق دارد، را با او تقسیم کنید.



نیاید از بچه‌ها توقع داشته باشیم تا باشند، به او حق اشتباه کردن بدهید و با حرف زدن و راهنمایی کردن سعی در این داشته باشید که راه حل درست را به او آموزش دهید و در عین کار نفس تحسین کنید

در این صورت می‌توانید این حس سخاوتمند چند ثانیه‌ای را تشویق کنید. همین تشویق یک راه خوب برای آغاز یادگیری اشتراک گذاشتن و تقسیم کردن است. با تعریف و تمجید به او نشان دهید که این کار او شما را خوشحال می‌کند. با گفتن عباراتی مثل اینکه «من خوشحالم که اسباب‌بازی‌هایت را با دوستانت تقسیم می‌کنی» یا «چقدر خوبه که میوه‌هایت را با من تقسیم کردی» هم کودک تان را خوشحال کرده‌اید و هم به او نشان داده‌اید که با کاری که انجام داده رضایت شما جلب شده و در آینده نیز این رفتار سخاوتمندانه او به مرور طبیعی‌تر می‌شود و خودبه‌خودی و نه با خواهش دیگران انجام می‌شود.

به حساسیت‌ها اهمیت دهید

بچه‌ها به اسباب‌بازی‌ها، خوراکی‌ها، لباس‌ها و همه آنچه به آنها تعلق دارد، حساس هستند و اغلب تمایل ندارند آنها را با دیگران تقسیم کنند همانطور که ما دوست نداریم مدام خودروی شخصی مان را به دوستان یا اقوام بدهیم تا با آن به خرید و مسافرت و... بروند. برای اینکه به کودکمان یاد بدهیم چطور و تا چه حدی می‌تواند وسایل خود را در اختیار دیگران قرار بدهد کافی است به حساسیت‌های او روی وسایل و لوازمش دقیق شویم. گاهی وقت‌ها یک ماشین یا یک عروسک اهمیت زیادی برای کودکمان دارد و علاقه‌ای ندارد هنگام بازی آن را در اختیار دیگران قرار دهد و به اصطلاح خط قرمز او در بازی همین ماشین یا عروسکش است در این صورت راهکاری که می‌توانیم از آن استفاده کنیم این است که تا قبل آمدن دوستانش به خانه به کودکمان اجازه دهیم آن اسباب‌بازی خاص را در کمد و دور از چشم بگذاریم و به او بگوییم که لزومی ندارد هنگام بازی از آن استفاده کند یا آن را با دیگران به اشتراک بگذارد اما به کودک باید توضیح دهیم که باقی اسباب‌بازی‌ها برای بازی هر دو می‌توانند و هنگام بازی می‌توانند دو نفری از ملکی اسباب‌بازی‌ها استفاده کنند.

روشنا

گفته‌های خیاط عارف

شیخ رجبعلی نکوگویان، مشهور به شیخ رجبعلی خیاط از عارفان مشهور است. او را اهل باطن و دارای چشم برزخی دانسته‌اند. در سال ۱۳۴۰ از دنیا رفت. آرامگاه او در این بابویه است. کتاب «کیمیای محبت»: زندگینامه و گفته‌های اوست. دل جای خداست. صاحب این خانه خداست؛ آن را اجازه ندهید. حال انسان باید همچون فرهاد باشد، تیشه‌ای هم که می‌زد به یاد شیرین می‌زد.

هر کس هر کاری می‌کند، باید آن را خوب انجام دهد و محکم کار باشد، خیاط بایستی از کوه‌های ریز و نخ محکم استفاده کند.

مقدس‌ها همه کارشان خوب است، فقط «من» شان را باید با خدا عوض کنند.

غصه روزی را نخورید. من نصیحتی می‌کنم که شما خدا را فراموش نکنید؛ زیرا خداوند سهم هر کسی را نوشته است. تأثیر روزی حلال و حرام آن قدر زیاد است که ممکن است حلال‌زاده بخورد و مثل حرام‌زاده شود و یا حرام‌زاده بخورد و حلال‌زاده شود.

بر گرفته از کیمیای محبت سخنان شیخ رجبعلی خیاط، تالیف محمد محمدی‌ز شهبازی

ترفند

به جنگ لکه‌های زرد بروید

از بین بردن لکه‌زرد از روی لباس‌های سفید کار آسانی نیست، اما با روش‌های صحیح امکان‌پذیر است.

- استفاده از سرکه سفید علاوه بر پاک کردن لکه‌ها، پارچه را نرم و لطیف نیز می‌کند. چنانچه قصد دارید از سرکه سفید در لباسشویی استفاده کنید، یک چهارم استکان سرکه را در مرحله آبکشی به لباسشویی اضافه کنید.
- اگر لکه‌های سرسختی روی لباس ظاهر شده‌اند، یک قاشق غذاخوری آب اکسیژنه، جوش شیرین و صابون را ترکیب کنید. سپس با استفاده از پشت قاشق آن را روی لکه بمالید تا کاملاً پوشانده شود. پس از یک ساعت لباس را به‌صورت معمولی بشویید.
- استفاده از آلبیمو نه تنها به از بین بردن لکه‌ها کمک می‌کند، بلکه بوی خوشایندی هم به لباس می‌دهد. البته دقت کنید که هرگز از این ماده برای شست‌وشوی لباس‌های رنگی استفاده نکنید. چرا که ممکن است آنها را سفید کند.

**فراخوان**  
**مزایده عمومی**

**دانشگاه صنعتی شریف** در نظر دارد منافع غرفه‌های مرکز خدمات رفاهی و خوابگاه‌های وابسته دانشگاه را از طریق برگزاری مزایده عمومی واگذار نماید. لطفاً جهت کسب اطلاعات بیشتر و اخذ اسناد مزایده به بخش اطلاعیه‌های سایت دانشگاه به آدرس [www.sharif.ir](http://www.sharif.ir) مراجعه فرمایید. کلیه شرکت‌کنندگان می‌توانند اسناد مزایده را از بخش اطلاعیه‌های سایت دانشگاه دانلود و پس از پرینت و تکمیل به همراه سایر مدارک در مهلت مقرر به دبیرخانه دانشگاه تحویل نمایند. هزینه انتشار آگهی به عهده برنده می‌باشد.

**تجدید مناقصه**  
شماره 58-TEG1401/280  
شرکت مهندسی توسعه سایپا در نظر دارد موضوع طراحی، تهیه مصالح و اجرای شبکه گاز با فشار ۶۰ پوند بر اینچ مربع با اخذ تأییدیه‌های در موتورخانه شماره ۲ شرکت گاز سایپا، را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید، لذا پیمانکاران دارای رزومه کاری مرتبط، می‌توانند جهت کسب اطلاع از شرایط مناقصه از روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۶ به سایت [www.seeco.ir](http://www.seeco.ir) مراجعه نمایند. هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت عمران دریاں سهامی خاص**  
به شماره ثبت ۱۴۰۲۲۱ به نشانی ملی ۱۰۱۸۳۲۶۴۰  
بدین وسیله از کلیه سهامداران یا نمایندگان قانونی شرکت عمران دریاں سهامی خاص به شماره ثبت ۱۴۰۲۲۱ دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۹ ساعت ۱۰:۰۰ صبح در محل دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران ستارخان خ پانرس لومبوسا پشت اداره گرانسه ساختمان صحنیه درانیها پ ۱۱۰ تشکیل می‌شود حضور به هم رسانند.  
دستور جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده: ۱- انتخاب مدیران و تعیین سمت ۲- تعیین وضعیت حق امضا ۳- انتخاب بازرسی ۴ - سایر مواردی که در صلاحیت مجمع باشد.  
هیئت مدیره

**بازرسی همایش زندگی**  
هوای پاک

**پذیرش آگهی**  
در روزنامه همشهری  
۸۴۳۲۱۰۰۰

**آگهی مناقصه**  
شماره ۶۷-۶۵-۱۴۰۱

**شهرداری منطقه ۶ تهران** در نظر دارد جدول زیر را، از طریق برگزاری تشریفات مناقصه عمومی به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید. لذا جهت شرکت در مناقصه مذکور از کلیه اشخاص حقوقی دعوت به عمل می‌آید. (الف) مبلغ و حساب سپرده شرکت در مناقصه: حساب سپرده به شماره ۱۰۵۵۱۲۴۷۰ به نام سپرده امانی پیمانکاران منطقه شش نزد بانک شهر شعبه میدان سیدجمال‌الدین اسدآبادی می‌باشد که متقاضیان می‌توانند مبلغ سپرده را به صورت نقد به حساب مذکور واریز و اصل رسید مربوطه را در پاکت الف قرار دهند و یا اصل ضمانتنامه صادره از بانکهای معتبر به مبلغ سپرده مذکور (حداقل دارای سه ماه اعتبار از تاریخ صدور) در پاکت الف قرار دهند. (ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: متقاضیان می‌توانند اسناد مناقصه را از اداره قراردادهای شهرداری منطقه ۶ تهران واقع در خیابان سیدجمال‌الدین اسدآبادی، میدان سید جمال‌الدین اسدآبادی ساختمان شماره یک، طبقه سوم واحد قراردادهای تحویل گرفته و پس از تکمیل وفق اسناد

| ردیف | موضوع  | برآورد اولیه سالیانه (ریال) | میزان سپرده (ریال) | مدت    | شرایط مناقصی   |
|------|--|-----------------------------|--------------------|--------|--|
| ۱    | عملیات رفت و روبر و جمع آوری مکانیزه ۵ پسماند محدوده ناحیه ۵ (تجدید آگهی ۶۱-۵۹-۱۴۰۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۷) | ۱۱۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰             | ۵,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰      | ۱۲ ماه | دارای گواهینامه معتبر بیمه‌انکاری در رشته رفت و روبر و جمع آوری مکانیزه پسماند از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران (اداره کل برنامه‌ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری شهرداری تهران) و دارا بودن ظرفیت مجاز تعداد نواحی و ربالی. دارای تاییده کارت الکترونیک با وضعیت معتبر از سامانه تأمین‌کنندگان کالا و خدمات شهرداری تهران در حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران در روز برگزاری مناقصه |
| ۲    | عملیات رفت و روبر و جمع آوری مکانیزه ۲ پسماند محدوده ناحیه ۲   | ۱۷۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰             | ۸,۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰      | ۱۲ ماه | دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته آب یا ابنیه، با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، دارای ظرفیت ربالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور و همچنین ارائه یک نمونه قرار داد مشابه با موضوع مناقصه. دارای تاییده کارت الکترونیک با وضعیت معتبر از سامانه تأمین‌کنندگان کالا و خدمات شهرداری تهران در حوزه معاونت خدمات شهری و محیط‌زیست شهرداری تهران در روز برگزاری مناقصه           |
| ۳    | عملیات لابرویی و بازسازی فنوآت سطح منطقه ۶   | ۲۲,۲۳۰,۴۷۳,۷۴۲              | ۶۶۷,۰۰۰,۰۰۰        | ۱۲ ماه | دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته آب یا ابنیه، با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، دارای ظرفیت ربالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور و همچنین ارائه یک نمونه قرار داد مشابه با موضوع مناقصه. دارای تاییده کارت الکترونیک با وضعیت معتبر از سامانه تأمین‌کنندگان کالا و خدمات شهرداری تهران در حوزه معاونت خدمات شهری و محیط‌زیست شهرداری تهران در روز برگزاری مناقصه           |

**شهرداری منطقه شش**

**آگهی مزایده عمومی**  
مزایده عمومی شماره: ۳۲-۱۴۰۱

**سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران** در نظر دارد پروژه‌های زیر را از طریق مزایده عمومی واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد صلاحیت دعوت به عمل می‌آید جهت شرکت در مزایده به سامانه الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند.

| شماره مزایده | موضوع مزایده   | قیمت پایه ماهیانه (ریال) | سپرده شرکت در مزایده (ریال) | مدت قرارداد |
|--------------|--|--------------------------|-----------------------------|-------------|
| ۱۴۰۱-۳۲-۰۱   | بهره‌برداری عرصه، نگهداشت و تعمیرات جایگاه تک‌منظوره CNG سواری آوینی     | ۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰              | ۶۶۰,۰۰۰,۰۰۰                 | دو سال شمسی |
| ۱۴۰۱-۳۲-۰۲   | بهره‌برداری عرصه، نگهداشت و تعمیرات جایگاه تک‌منظوره CNG سواری ایرانهارس | ۱,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰            | ۱,۳۲۰,۰۰۰,۰۰۰               | دو سال شمسی |
| ۱۴۰۱-۳۲-۰۳   | بهره‌برداری عرصه، نگهداشت و تعمیرات جایگاه تک‌منظوره CNG سواری پامچال    | ۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰              | ۱,۰۸۰,۰۰۰,۰۰۰               | دو سال شمسی |

(۱) کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مزایده‌گران و بازگشتی یا کت‌ها از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد پذیرفت.

**تاریخ انتشار آگهی مزایده در سامانه:** روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۷ می‌باشد.

(۲) محل تحویل اسناد: سامانه تدارکات الکترونیک دولت [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)

\* صرفاً، پاکت الف (ضمانت‌نامه شرکت در مزایده به همراه فرم تکمیل شده حراست) هم‌زمان با ثبت در سامانه دولت می‌بایست طی مهلت مقرر در سامانه تدارکات به دبیرخانه سازمان حمل و نقل و ترافیک به نشانی: خیابان شرعیتی - نرسیده به خیابان طالقانی - کوچه نقدی - ساختمان شماره ۲ سازمان حمل و نقل و ترافیک طبقه پنجم تحویل گردد.

(۳) زمان و محل بازگشتی پاکت پیشنهادات: رأس ساعت ۹ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۷ در محل: خیابان شرعیتی، نرسیده به طالقانی،

**روابط عمومی سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران**