

بازگشت بوها و طعم‌ها

بوی سوختگی غذا تمام خانه را فرا گرفته، آن قدر که همسایه، نگران به شما تلفن می‌زند و می‌پرسد که خانه‌اید یا خیر؟ ولی شما هیچ بویی احساس نمی‌کنید! خوشمزه‌ترین غذای رستوران را سفارش می‌دهید و هر چه تلاش می‌کنید، نمی‌توانید چیزی از طعمش احساس کنید! انگار دارد آب می‌خوردید، همان قدر بی‌مزه و بی‌بوی زندگی بدون رایحه و طعم برای بسیاری از افراد، سخت و غیر قابل تحمل است. از کارافتادن قوای چشایی و بویایی از عوارض ابتلا به بیماری‌هایی مثل کووید-۱۹، آنفلوآنزا، احتقان شدید بینی، آلرژی شدید و حتی گاهی به دلیل ضرب به جمجمه و آسیب‌دیدن سلول‌های بویایی و چشایی در مغز است. کهولت سن نیز می‌تواند به طور طبیعی باعث کاهش حس چشایی و بویایی شود. بنابراین افرادی که برای مدت طولانی، تغییری در حس بویایی یا چشایی ندارند، باید توسط پزشک، مورد ارزیابی کامل قرار بگیرند. مژه‌ها توسط جوانه‌های چشایی که روی سلح زبان قرار دارند درک می‌شوند. جوانه‌های چشایی که شامل تعداد بسیار زیادی سلول‌های گیرنده مزه هستند و در تمام قسمت‌های مختلف زبان وجود دارند، اطلاعات دریافتی در مورد طعم و مزه غذا را از طریق گیرنده‌های عصبی به مغز می‌فرستند. بوها نیز توسط سلول‌های بویایی که روی سقف مجرای بینی قرار دارند، احساس می‌شوند. البته سلول‌های بویایی، طعم‌ها را نیز شناسایی می‌کنند. حس کردن مزه و بو معمولاً زمانی برمی‌گردد که علت، بر طرف شود. مثلاً پس از پایان فصل سرماخوردگی یا آلرژی، حس بویایی و چشایی بهبود می‌یابد. اگر از دست‌دادن حس چشایی و بویایی به دلیل آسیب به اعصاب بویایی باشد، معمولاً فرایند بهبودی، کمی طولانی‌تر می‌شود. بهترین درمان، صبوری و فرصت‌دادن به سلول‌ها برای بازیابی و بهبودی است. اما اگر خیلی صبور نیستید یا پس از چند ماه، حس بویایی و چشایی‌تان برنگشت، حتماً به پزشک مراجعه کنید. روش‌های زیر هم می‌تواند کمک‌کننده باشد.

■ **سبزی:** تا ۲ تا ۳ حبه سبزی خردشده را به یک فنجان آب اضافه کنید. مواد را بجوشانید و پس از خنک‌شدن، آن را صاف کنید و بنوشید. خواص ضدالتهابی ترکیبات سبزی می‌تواند به درمان گرفتگی بینی کمک کند.

■ **روغن کرچک:** روغن کرچک دارای انواع مختلفی از تری‌گلیسریدهاست، برای رفع گرفتگی بینی، یک قطره روغن کرچک گرم را در هر سوراخ بینی بریزید. می‌توانید این کار را دوبار در روز انجام دهید.

■ **زنجبیل:** یک تکه زنجبیل پوست‌کنده را در فواصل زمانی معین به‌آرامی بجودید. اگر نمی‌توانید تندی زنجبیل را تحمل کنید، از جای زنجبیل استفاده کنید. این کار را روزی چند بار انجام دهید.

■ **آبرسانی به بدن:** اگر دهان شما بزاق کافی تولید نکند، جوانه‌های چشایی نمی‌توانند فعالیت خود را به‌درستی انجام دهند. خشک‌بودن همیشه دهان، یکی از علائم مهمی است که نشان می‌دهد دهان شما بزاق کافی تولید نمی‌کند. هیدراته‌ماندن، یک راه آسان برای بازگرداندن حس چشایی است؛ پس زیاد آب بنوشید.

سبک زندگی

مشارکت به جای رقابت

چطور فرزندانمان را آلوده فضای رقابتی نکنیم و به آنها مشارکت با هم را بیاموزیم؟

گزارش مهدیه تقوی‌راد روزنامه‌نگار

همه ما از کودکی یاد گرفته‌ایم که در رقابت با دیگران است که می‌توانیم موفقیت به دست بیاوریم در غیر این صورت انسانی تک‌رو تلقی می‌شویم که نمی‌توانیم در دنیای پررقابت امروز گلیم خودمان را از آب بیرون بکشیم و موفق باشیم. در حالی که هر انسانی می‌تواند با تکیه بر توانمندی‌های خود و اعتماد در وجود او به ودیعه گذاشته زندگی منحصر به فردی را برای خودش تفسیر کند و با دیگران متفاوت و البته در تعامل با آنها خواهد بود.

عابدیه همین‌پور، پژوهشگر حوزه تعلیم و تربیت، با بیان اینکه رقابت‌کردن و مشارکت‌کردن دو دنیای متفاوت دارند که نوع تعاملات نیز در آنها متفاوت است، به همشهری می‌گوید: نوع نگاه انسان‌ها به یادگیری، متفاوت است و این دنیای متفاوت است که برای انسان‌ها تعیین می‌کند برای ترغیب بچه‌ها به انجام کاری از حربه رقابت‌کردن استفاده کرده یا از این حمایت کنیم که مشارکت شکل بگیرد. به گفته این پژوهشگر، بچه‌ها به‌طور طبیعی ذاتی به سمت مشارکت سوق پیدا می‌کنند، به این شرط که فضا را طوری پیش‌نبریم که برتری طلبی اتفاق بیفتد و آنها یاد بگیرند که منتظر تأیید مری با معلم خود در کلاس باشند؛ چرا که در یک فضای سالم است که به انسان‌ها به‌عنوان افرادِ نگاه می‌شود که با حرمت و کرامت آفریده شده‌اند و باید برای تک‌تک آنها با همه تفاوت‌ها و اختلاف‌هایی که با یکدیگر دارند، احترام قائل شویم.

به‌دنیال رسالت خود باشیم

همین‌پور با بیان اینکه هر انسانی همانطور که اثر انگشت متفاوتی از دیگران دارد، ویژگی‌های فردی مختص به‌خود را نیز دارد، می‌گوید: همه انسان‌ها در آفرینش خود رسالت خاص خود دارند و قرار است اثر خود را در این هستی به‌جای بگذارند، با این حساب، به رقابت‌کردن نیازی نیست. در واقع در یک فضای سالم است که انسان‌ها به یکدیگر احترام می‌گذارند و هر فردی با اراده و اختیاری که خداوند متعال در جودش نهاده، می‌تواند مسیر زندگی خود را انتخاب کند. اما

از حقیقت‌نترسید

متأسفانه شاهد این هستیم که بسیاری از افراد با تشویق و خواسته و شغلی شده‌اند که علاقه‌ای به آن ندارند و بعد از سال‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که این کاری نبوده که باصل وجودی‌شان منطبق باشد و بعد از هاگردن آن کار به‌دنیال علاقه خود فرارند، بسیاری از انسان‌ها بعد از سال‌ها زندگی می‌بینند که عمرشان را بدون اینکه لذت و شگفتی را تجربه کنند، به‌بهداده دست داده‌اند و از ترس اینکه اگر بلند نباشند در دنیای پررقابت امروز مانند دیگران باشند، زندگی حقیقی را تجربه نکرده‌اند.



باشد. اگر اعتقاد قلبی ما این باشد که هر فردی در زندگی مسیر یگانه خود را دارد که این مسیر حتی از مسیر زندگی پدر و مادرش نیز متفاوت است، دیگر به عنصر مقایسه نیازی نمی‌ماند؛ چرا که در این صورت به این مسئله آگاه می‌شویم که فرزندانمان همان‌گونه که هست توانمند است و به سمت کاری که دوست دارد سوق پیدا خواهد کرد. همین‌پور با اشاره به تجربیاتی که در حوزه تسهیل‌گری کودک دارد، ادامه داد: برای رسیدن به این نقطه مطلوب کافی است انسان‌ها به اصل خود رجوع کنند. همه ما در مدرسه مدل‌های رقابتی را تجربه کرده و یاد گرفتیم که اگر مثل بقیه نباشیم، فرد کم‌هوشی تلقی می‌شویم و استعداد نداریم و برچسب‌هایی از این دست به ما زده می‌شود. اما اگر به اصل خودمان رجوع کنیم متوجه می‌شویم این نوع رقابت با یاد ذات آدمی تطابق ندارد و باعث پیشرفت و ترقی او نمی‌شود.

دنیالرو نباشیم

به عقیده همین‌پور، زمانی فرهنگ مشارکت در جامعه رشد پیدا می‌کند که پدر و مادر مری توقع نداشته باشند فرزندشان برای دستیابی به رشد و یادگیری مناسب، مانند دیگران و دنباله‌روی بقیه

روشنا

در باب نماز اول وقت

در منابع دینی، سخنان فراوانی از زبان پیشوایان پاک در باب فضیلت‌های نماز اول وقت، نقل شده است. این‌جا اما نگاهی انداخته‌ایم به سیره رفتاری امیرالمؤمنین علیه‌السلام در باب نماز اول وقت.

برخی مورخان نوشته‌اند: در حیحوه پیکار نفس‌گیر صفین، حضرت را مشاهده کردند که حین پیشروی و خط‌شکنی، هر چندوقت یک بار سر به آسمان بلند می‌کند و فرو می‌اندازد. علت را پرسیدند. فرمودند: خورشید را می‌بایم بینیم وقت نماز ظهر شده یا نه. کسی گفت: یا علی! اما اکنون در میان معرکه جنگیم، شما به نماز اول وقت فکر می‌کنید؟ فرمودند: آیا جنگ ما با شامیان جز برای اقامه نماز است؟

(طیبه‌الابرار، ج ۱، ص ۳۲۱) وقتی حضرت امیرالمؤمنین (ع) محمد بن ابی‌بکر را بر فرمانداری مصر گماشت در ضمن دستورالعملی به او خاطر نشان کردند: نماز را در وقت اختصاصی‌اش بخوان. به‌خاطر فراغت و بیکاری آن را پیش از وقت به جا میاور و به‌خاطر اشتغال به کار، آن را به تأخیر میانداز. یادت باشد تمام اعمال در گرو قبولی نماز توست.

(نهج‌البلاغه، نامه ۲۷)

ترتیب

پوست مرکبات را دور نیندازید

این روزها اگر نارنگی، پرتقال، لیموستانی و انواع دیگری از مرکبات را در دسترس داشتید، پوست آنها را دور نریزید. به‌غیراز درست‌کردن کمپوست، این پوست‌ها، کاربردهای متنوع دیگری هم دارند. هیچ می‌دانستید پوست مرکبات فواید تعدیه‌ای بیشتری نسبت به میوه‌های داخل آن دارند؛ فقط یک قاشق غذاخوری پوست پرتقال ۳ برابر بیشتر از میوه داخل آن ویتامین C و ۴ برابر فیبر بیشتر دارد. برای اضافه کردن طعم و مزه اضافی به چای، آب و نوشیدنی‌های دم‌کرده زمستانی، پوست خشک شده مرکبات را استفاده کنید. ترکیبی طبیعی در پوست مرکبات وجود دارد که یک پاک‌کننده بسیار مؤثر است. کافی است پوست مرکبات را در شیشه‌ای پر از سرکه ۲ هفته در یخچال نگه‌دارید. مخلوط را صاف کنید و با ناست سماوی از آب‌ریز کنید تا به‌عنوان یک افشانه ملایم پاک‌کننده و خوشبو به‌کار رود.



اهدای خون = اهدای زندگی

(آگهی مناقصه نوبت اول انتخاب پیمانکار تأمین لیفتراک ۳/۵ تن با برند ده)

لیفتراک ۲۴ ساعته با راننده ۵ دستگاه - لیفتراک ۱۲ ساعته با راننده ۵ دستگاه - لیفتراک ۸ ساعته با راننده ۲ دستگاه

شرکت صنایع کاشی و سرامیک سینا ((سینا کاشی)) در نظر دارد خدمات‌رسانی تأمین لیفتراک با راننده شرکت را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید، بدین‌وسیله افراد حقیقی و حقوقی واجد شرایط می‌توانند از تاریخ چاپ آگهی به مدت ۱۰ روز در ساعات اداری (۸ الی ۱۷) جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه و ارائه قیمت پیشنهادی به نشانی ساه، شهر صنعتی کاوه، خیابان نهم (واحد اداری - روابط عمومی) مراجعه نمایند.

اسناد و ملزومات جهت شرکت در مناقصه:

۱- سپرده شرکت در مناقصه به مبلغ ۷۰۰۰۰۰/۰۰۰ ریال، سپرده شرکت در مناقصه به صورت چک تضمین بانکی، ضمانت‌نامه بانکی (مدت اعتبار سه ماه) وجه نقد، واریز به شماره حساب (۰۴۴۴۰۰۴۴۴۰-۴-۱۷۸ بانک سینا شهر صنعتی به نام شرکت صنایع کاشی و سرامیک سینا) و یا کسز از مطالبات مورد تأیید می‌باشد. ۲- واریز مبلغ ۳۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب فوق جهت دریافت مدارک، از حواله نمودن وجه از طریق سیستم‌های شب و سانتا خودداری نمایید. همراه داشتن اصل کارت ملی/ شناسه ملی برای اشخاص حقیقی و حقوقی الزامی می‌باشد.

زمان و محل بازگشایی پاکات: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۹/۱۳ ساعت ۱۴:۰۰ بعد از ظهر- کارخانه

مهلت تحویل اسناد و قیمت پیشنهادی: پایان ساعت اداری مورخ ۱۴۰۱/۹/۱۳

نکات کلی:

۱- هزینه چاپ آگهی، کارشناسی و هرگونه کسورات قانونی به عهده برنده مناقصه می‌باشد. ۲- شرکت در رد یا قبول پیشنهادها مختار می‌باشد.

تلفن‌های تماس با کارخانه: ۱۵-۰۸۶-۴۲۳۴۲۸۱۱-۰۸۶ داخلی روابط عمومی ۲۵۹

(آگهی مناقصه نوبت اول انتخاب پیمانکار انتظامات سینا گراول به تعداد ۹ نفر شیفت ۱۳ ساعته))

لیفتراک ۲۴ ساعته با کارخانه: ۱۵-۰۸۶-۴۲۳۴۲۸۱۱-۰۸۶ داخلی روابط عمومی ۲۵۹

شرکت صنایع کاشی و سرامیک سینا ((سینا کاشی)) در نظر دارد انتظامات کارخانه سینا گراول (واقع در تالستان) را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید، بدین‌وسیله مؤسسات و شرکت‌های مورد تأیید ناچا می‌توانند از تاریخ چاپ آگهی به مدت ۱۰ روز در ساعات اداری (۸ الی ۱۷) جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه و ارائه قیمت پیشنهادی به نشانی ساه - شهر صنعتی کاوه - خیابان نهم (واحد اداری - روابط عمومی) مراجعه نمایند.

اسناد و ملزومات جهت شرکت در مناقصه:

۱- سپرده شرکت در مناقصه به مبلغ ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال، سپرده شرکت در مناقصه به صورت چک تضمین بانکی، ضمانت‌نامه بانکی (مدت اعتبار سه ماه) وجه نقد، واریز به شماره حساب (۰۴۴۴۰۰۴۴۴۰-۴-۱۷۸ بانک سینا در وجه صنایع کاشی و سرامیک سینا) و یا کسز از مطالبات مورد تأیید می‌باشد. ۲- واریز مبلغ ۳۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب فوق جهت دریافت مدارک، از حواله نمودن وجه از طریق سیستم‌های شب و سانتا خودداری نمایید. همراه داشتن اصل کارت ملی/ شناسه ملی برای اشخاص حقیقی و حقوقی الزامی می‌باشد.

زمان و محل بازگشایی پاکات: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۹/۱۳ ساعت ۱۴:۰۰ صبح -کارخانه

مهلت تحویل اسناد و قیمت پیشنهادی: پایان ساعت اداری مورخ ۱۴۰۱/۹/۱۳

نکات کلی:

۱- هزینه چاپ آگهی، کارشناسی و هرگونه کسورات قانونی به عهده برنده مناقصه می‌باشد. ۲- شرکت در رد یا قبول پیشنهادها مختار می‌باشد.

تلفن‌های تماس با کارخانه: ۱۵-۰۸۶-۴۲۳۴۲۸۱۱-۰۸۶ داخلی روابط عمومی ۲۵۹

(آگهی مناقصه نوبت اول خدمات رسانی یک دستگاه لودریک دستگاه کمپرسی بصورت ۲۴ ساعته))

لیفتراک ۲۴ ساعته با کارخانه: ۱۵-۰۸۶-۴۲۳۴۲۸۱۱-۰۸۶ داخلی روابط عمومی ۲۵۹

شرکت صنایع کاشی و سرامیک سینا ((سینا کاشی)) در نظر دارد خدمات رسانی توسط یک دستگاه لودر و کمپرسی (بارگیری، دیوسازی مواد، انتقال خاک به سیلواها و انتقال ضایعات به بیرون از کارخانه) را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید، بدین‌وسیله افراد واجد شرایط می‌توانند بمدت ۱۰ روز از تاریخ چاپ آگهی در ساعت اداری (۸ الی ۱۷) جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه و ارائه قیمت پیشنهادی به نشانی ساه-شهر صنعتی کاوه -خیابان نهم ((واحد اداری -روابط عمومی)) مراجعه نمایند.

اسناد و ملزومات جهت شرکت در مناقصه:

۱- مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به عنوان سپرده شرکت در مناقصه، سپرده مورد نظر به صورت چک تضمین بانکی، ضمانت‌نامه بانکی (مدت اعتبار سه ماه)، وجه نقد، واریز به شماره حساب (۰۴۴۴۰۰۴۴۴۰-۴-۱۷۸ بانک سینا در وجه صنایع کاشی و سرامیک سینا) و یا کسز از مطالبات مورد تأیید می‌باشد. ۲- مبلغ ۳۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب فوق جهت دریافت مدارک، از حواله نمودن وجه از طریق سیستم‌های شب و سانتا خودداری نمایید. همراه داشتن اصل کارت ملی/ شناسه ملی برای اشخاص حقیقی و حقوقی الزامی می‌باشد.

زمان و مکان بازگشایی پاکات: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۹/۱۳ ساعت ۱۴:۰۰ صبح -کارخانه

مهلت تحویل اسناد و قیمت پیشنهادی: پایان ساعت اداری مورخ ۱۴۰۱/۹/۱۳

نکات کلی:

۱- هزینه چاپ آگهی، کارشناسی و هرگونه کسورات قانونی به عهده برنده مناقصه می‌باشد. ۲- شرکت در رد یا قبول پیشنهادها مختار می‌باشد.

تلفن‌های تماس با کارخانه: ۱۵-۰۸۶-۴۲۳۴۲۸۱۱-۰۸۶ داخلی روابط عمومی ۲۵۹

آگهی فروش

شرکت توسعه مسکن تهران در نظر دارد تعدادی از واحدهای مسکونی در حال ساخت واقع در شهر گرمدره - بلوار امیرکبیر - پروژه آسمان البرز (قطعه 3-R3) را با شرایط نقد و اقساط بلند مدت، به فروش برساند. از متقاضیان دعوت بعمل می‌آید جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس تهران - خیابان آرات - خیابان آرات جنوبی - خیابان ونک - پلاک ۵۷ - طبقه ششم - واحد املاک مراجعه یا با شماره تلفن ۸۸۲۱۵۳۷۲ تماس حاصل نمایند.

آگهی فراخوان مناقصه عمومی

شناسه: ۱۴۱۵۲۶۲

شرکت شهرک‌های صنعتی استان مرکزی در نظر دارد مناقصه عمومی به شماره‌های (۰۶۰۰۰۰۸۶۰۷۲۰۰۰۱۰۰) (۰۸۷۰۰۰۰۰۰۰۷۲۰۰۰۰۰۸۸) (۰۸۹۰۰۰۰۰۰۰۷۲۰۰۰۰۰۹۰) و (۰۹۱۰۰۰۰۰۰۰۷۲۰۰۰۰۰۹۱) به نام شرکت شهرک‌های صنعتی استان مرکزی را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گیران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گیران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

ردیف	موضوع	نوع برگزاری	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)	رتبه	مدت (ماه)
۱	روسازی، آسفالت، جدول گذاری و لکه‌گیری شهرک صنعتی فرهمین	یک مرحله ای با ارزیابی کیفی	۱۵,۵۵۲,۵۲۷,۲۰۳	۷۸,۰۰۰,۰۰۰	راه و ترابری	۴
۲	انتخاب عامل توسعه خوشه (CDA) میل روستای سمقاور	دو مرحله ای	۱۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۵,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن مدرک CDA	۳۶
۳	زیرسازی، جدول گذاری و زیراساس در زون مثلی شهرک صنعتی ساهو	دو مرحله ای	۱۱۹,۵۶۴,۹۱۹,۷۷۴	۵,۹۸۰,۰۰۰,۰۰۰	راه و ترابری	۱۰
۴	احداث ۴ سوله کارگاهی در ناحیه صنعتی تفرش	دو مرحله ای	۷۱,۹۳۴,۵۷۷,۱۲۱	۳,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ابنیه	۸
۵	زیرسازی، جدول گذاری و زیراساس در شهرک صنعتی ایبک آباد	یک مرحله ای با ارزیابی کیفی	۳۰,۸۲۱,۳۵۰,۶۰۵	۱,۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	راه و ترابری	۵
۶	احداث ساختمان آتش نشانی ناحیه صنعتی نراق	یک مرحله ای با ارزیابی کیفی	۲۸,۵۹۳,۵۲۹,۶۵۱	۱,۴۳۰,۰۰۰,۰۰۰	ابنیه	۶

نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: بصورت ضمانتنامه بانکی معتبر یا اوراق مشارکت و یا واریز نقدی به حساب جاری منابع داخلی به شماره حساب ۴۰۰۱۰۳۵۰۶۳۷۵۹۷۴ نزد بانک مرکزی تاریخ انتشار مناقصه در سامانه ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۵ باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: تا ساعت ۱۹:۰۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۰

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: تا ساعت ۱۹:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۰

زمان بازگشایی پاکات: ساعت ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۱ در محل ساختمان برج فناوری و کسب و کار واقع در اراک میدان امام خمینی