

شست‌وشوی اسباب‌بازی

بیشتر مادرها برای تمیز کردن اسباب‌بازی از مواد شوینده شیمیایی مانند مایع ظرف‌شویی و صابون استفاده می‌کنند. اما توصیه می‌شود اسباب‌بازی‌ها را با مواد غیر شیمیایی تمیز کنید تا سلامت کودک کان به خطر نیفتد.یکی از این راه‌ها استفاده ازسرکه است.نسبت مساوی محلول آب و سرکه را مستقیم روی اسباب‌بازی‌های پلاستیکی اسپری کنید و بگذارید ۱۵دقیقه این محلول بماند.برای تمیز کردن اسباب‌بازی‌های چوبی یا دارای باتری، پارچه‌ای را به این محلول آغشته کرده و اسباب‌بازی را تمیز کنید. جوش شیرین نیز راهکار دیگری برای تمیز کردن اسباب‌بازی‌هاست.مقداری جوش شیرین را در آب حل کرده و اسباب‌بازی‌های چوبی، پلاستیکی و فلزی را چند دقیقه درون آن قرار دهید. در نهایت آنها را با آب شست‌وشو دهید. به کمک بخار شسوی نیز تفریبا می‌توانید تمام اسباب‌بازی‌ها و وسایل بچه‌ها را نظافت کنید.

از ماشین ظرفشویی هم می‌توان برای تمیز کردن و شست و شوی اسباب‌بازی کمک گرفت. برای این کار روی همه آنها جز

اسباب‌بازی‌های چوبی و باتری خور، جوش شیرین بپاشید، بعد یک فنجان سرکه را در طبقه وسط ماشین ظرفشویی قرار دهید و ماشین را روی بالاترین درجه حرارت روشن کنید.اسباب‌بازی‌های کوچک را در قسمت قاشق چنگال‌ها بریزید، مطمئن باشید که همه آنها سالم مانده و به خوبی تمیز می‌شوند.اسباب‌بازی‌های پلاستیکی را هم می‌توانید در مایکروویو قرار دهید. برای این کار لازم است آنها را داخل یک کاسه پلاستیکی پر از آب و مقداری سرکه سفید قرار دهید و ۳ تا ۵دقیقه مایکروویو را روشن کنید تا آب جوش بیاید، هر چند دقیقه در مایکروویو را باز کنید تا از سالم بودن اسباب‌بازی‌ها خیال‌تان راحت شود. راهکار ساده و غیرشیمیایی دیگر نیز جوشاندن اسباب‌بازی‌هایی است که بر اثر حرارت خراب نمی‌شوند. به‌راحتی می‌توان آنها را در قابلمه آب روی اجاق گاز قرار داد.

در خرید اسباب‌بازی نیز دقت کنید، ترجیحا اسباب‌بازی مخصوص حمام که سوراخ دارند نخرید، آنها را حتی اگر همیشه هم تمیز کنید باز هم میکروب و باکتری‌های داخل سوراخ‌ها به‌خوبی تمیز نمی‌شوند و ممکن است فرزندتان را بیمار برای اسباب‌بازی‌های کثیف یک سبب جداگانه مانند سبب لباس‌های کثیف، در نظر بگیرید و آنها را تا زمان شست‌وشو از اسباب‌بازی‌های تمیز جدا کنید. به‌طور معمول هفته‌ای یکبار برای شست‌وشوی آنها کافی است مگر در مواردی که نیاز سریع‌تر به نظافت داشته باشند مانند وقتی که بچه‌ها به‌صورت دسته‌جمعی بازی می‌کنند، فرزندتان نوزاد است و اسباب‌بازی را در دهانش می‌گذارد یا مبتلا به بیماری عفونی و ویروسی است.

۱- موضوع مناقصه: خرید قطعات یدکی دستگاه Rock- Eval6
۲- نام و نشانی مناقصه‌گزار و محل تحویل کالا: پژوهشگاه صنعت نفت به نشانی تهران، بلوار غربی مجموعه ورزشی آزادی - کد پستی ۱۳۱۱۱-۱۴۸۵۶ صندوق پستی ۱۳۷-۱۴۶۶۵
۳- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: توان ارائه ۰۰۰/۰۰۰/۹۷۰ ریال، بصورت ضمانتنامه بانکی با اعتبار ۳ ماهه و یا واریز وجه نقد به حساب پژوهشگاه صنعت نفت
۴- مبلغ پیش پرداخت: برنده مناقصه می‌تواند پس از انعقاد قرارداد خرید ۲.۵٪ کل مبلغ قرارداد را در قبال ارائه ضمانتنامه بانکی به عنوان پیش‌پرداخت دریافت نماید.

نوبت اول
آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله ای) <p>RIPI-T-14014000</p> <p>به شماره</p>
نشانه آگهی ۱۴۱۶۸۵۹
۵- مهلت و نحوه دریافت و ارسال اسناد مناقصه: واجدین شرایط می توانند با مراجعه به پورتال پژوهشگاه صنعت نفت به نشانی www.ripi.ir قسمت فرصت همکاری - مناقصه و مزایده، نسبت به تهیه اوراق اقدام نموده و حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۹۷/۰۹/۱۴ نسبت به تکمیل و الحاق مدارک درخواستی و تحویل آن با ذکر موضوع و شماره قرارداد در بسته لاک و مهر شده به دبیرخانه کمیسیون معاملات پژوهشگاه صنعت نفت به نشانی مناقصه گزار تحویل و رسید دریافت نمایند. * شایان ذکر است هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
دبیرخانه کمیسیون معاملات

آگهی تجدید نوبت اول مناقصه عمومی دو مرحله ای <p>شماره ۱۸ - ۱ - ۱۴۰۱ (تعمید نوبت اول)</p>			
شرکت کنترل ترافیک تهران (وابسته به شهرداری تهران) در نظر دارد موضوع زیر را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط و مجرب واگذار نماید.			
ردیف	موضوع مناقصه	شماره مناقصه	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	اجرای عملیات تعمیر و نگهداری چراغ های راهنمایی هوشمند و برنامه پذیر در پهنه غربی شهر تهران و دیگر عملیات مورد نیاز مرتبط و تامین کلیه تجهیزات و قطعات مورد نیاز	۱۸-۱-۱۴۰۱	۶.۵۰۰.۰۰۰.۰۰۰
الف) شرایط مناقصه: فقط اشخاص حقوقی واجد شرایط (مرتبط بودن موضوع اساننامه شرکت با موضوع مناقصه) ارائه گواهی معتبر احراز صلاحیت پیمانکاری مربوط به حداقل پایه ۵ رشته صنعت یا حداقل پایه ۵ رشته نیرو یا حداقل پایه ۵ رشته راه و ترابری یا حداقل پایه ۵ رشته تاسیسات و تجهیزات یا حداقل پایه ۵ رشته ارتباطات و فناوری اطلاعات و یا ارائه گواهی معتبر احراز صلاحیت و رتبه بندی شرکت های انفورماتیکی مربوط به حداقل رتبه ۲ رشته سیستم های اتوماسیون صنعتی یا حداقل رتبه ۲ رشته خدمات پشتیبانی صادره از سازمان برنامه و بودجه کشور بجز شرکت های وابسته به شهرداری تهران، شرکت های دولتی و شرکت های دانش بنیان مرتبط با موضوع مناقصه.			
ب) محل دریافت و تحویل اسناد: محل دریافت اسناد: تهران، خیابان شهید دکتر فاطمی، روبروی ضلع شمالی پارک لاله، پارکینگ طبقاتی لاله، طبقه ۸، امور قرارداد های شرکت کنترل ترافیک تهران. تلفن: ۸۹۷۲۸۹۱-۰۲۱			
محل تحویل اسناد: تهران، خیابان شهید دکتر فاطمی، روبروی ضلع شمالی پارک لاله، پارکینگ طبقاتی لاله، طبقه ۸، دبیرخانه کمیسیون مناقصات شرکت کنترل ترافیک تهران. تلفن: ۸۹۱۸۹			
ج) میزان سپرده و شماره حساب: مبلغ سپرده شرکت در مناقصه طبق جدول فوق باید بصورت ضمانت نامه بانکی معتبر و یا فیش واریز نقدی به حساب سپرده شماره ۰۷۴۳۰۴۸/۰۸۲۰۷۰۵ نزد بانک شهر شعبه خیابان کارگر شمالی کد ۴۷۷ به نام شرکت کنترل ترافیک تهران (بصورت سرریسته و مهر شده) تحویل گردد.			
د) بودجه در پاکت الف (بصورت سرریسته و مهر شده) تحویل اسناد؛ شرکت کنندگان می بایست به منظور خرید اسناد پس از واریز مبلغ			
مدیریت ارتباطات و امور بین الملل	trafficcontrol.tehran.ir		

سبک زندگی

مهارت انتقاد کردن

انتقاد نابه‌جا و نادرست تمام زندگی و آینده فرد را تحت الشعاع قرار می‌دهد



گزارش
مهديه تقوی‌راد
روزنامه‌نگار

درست انتقاد کردن از دیگران مهارت مهمی است که اگر همه ما یاد بگیریم از دیگران درست و به‌موقع انتقاد کنیم شاید نیمی از سوء تفاهم‌هایی که بین افراد -در خانواده و جامعه- وجود دارد، برطرف شود. زمانی می‌توانیم بگوییم از تباط بین افراد درست، مؤثر و سازنده‌است که افراد بتوانند در تعامل با دیگران به پیشرفت برسند. گاهی انتقادهایی که بیان می‌شود اگر چه ممکن است سازنده‌هم باشد اما چون به درستی بیان نمی‌شود بیشتر مخرب‌است و باعث تخریب شخصیتی طرف مقابل می‌شود. گاهی انتقادی نابه‌جا و نادرست، تمام زندگی و آینده فرد را تحت الشعاع قرار می‌دهد. می‌توان با وجود انتقادهایی که به اعمال، رفتار، شخصیت و… دیگران داریم اما با تأکید بر ویژگی‌های مثبت آن فرد، نکات منفی را نیز بازگو کنیم و راه‌حل‌های منطقی برای بررون رفت از آن وضعیت به او ارائه بدهیم.

تقی ابوطالبی احمدی، روانشناس و مشاوره خانواده با اشاره به اینکه مؤثرترین و مهم‌ترین دوران زندگی هر فردی، دوران کودکی است به همشهری می‌گوید: در این دوران شخصیت فرد پایه‌ریزی می‌شود و ابعاد اجتماعی، عاطفی، شخصیتی و معنوی فرد از همین دوران کودکی پایه‌گذاری می‌شود. به همین دلیل است که گفته می‌شود اغلب تنش‌ها و اختلالاتی که در بزرگسالی با آن مواجه می‌شویم ناشی از کمبود توجه در دوران کودکی و نبود برنامه‌های صحیح برای رشد و باروری فکری و عقلانی افراد در این مرحله مهم از زندگی است. به گفته او بستر اصلی رشد افراد در خانواده و نزد والدین شکل می‌گیرد و پدر و مادر هستند که می‌توانند یک طرحواره مثبت شخصیتی را برای آینده کودک برنامه‌ریزی کرده و تربیت او را با «اقتدار منطقی» رشد بدهند. انسان‌های چندساختی که در آینده می‌توانند زندگی نرمال و آرامی را تجربه کنند در خانواده‌ای رشد کرده‌اند که پدر و مادر آن خانواده «اقتدار منطقی» داشته‌اند و همه اعضای خانواده همکار و همیار یکدیگر بوده‌اند و از این طریق توانسته‌اند به رشد و بالندگی برسند.

حسن مسئولیت همگانی

احمدی با تأکید بر اینکه در این خانواده‌ها «به چه‌جایی ندارد، می‌گویند: همه اعضای خانواده باید این خانواده نسبت به یکدیگر احساس مسئولیت می‌کنند و خود را نسبت به رشد دیگران مسئول می‌دانند. اعضای خانواده در کنار یکدیگر مهارت‌های ارتباطی، تصمیم‌گیری، حل مسائل، ارتباط مؤثر، کنترل خشم، تساب‌آوری و مهارت انتقاد مؤثر را یاد می‌گیرند و در تمام طول عمر خود از این آموزه‌ها استفاده می‌کنند.» به‌گفته این استاد دانشگاه، نقد مؤثر و منصفانه باعث ارتقای انسان می‌شود. در کنار نقد می‌توان پیشنهاد‌های عملی هم برای برطرف کردن نقض‌هایی که دیده می‌شود ارائه شود؛ پیشنهادهایی که شرایط اجرا و الزامات اجرای آن وجود داشته باشد. برای رسیدن به این منظور- نقد منصفانه سازنده- انسان باید اول خود را جای فردی بگذارد که از او می‌خواهد انتقاد کند و بعد ببیند پیشنهادهایی که به او می‌دهد قابلیت اجرا شدن دارد یا نه. چرا که اگر پیشنهاد‌های ارائه شده قابلیت اجرا شدن نداشته باشد نهایتاً این نقلی منصفانه نیست بلکه بیشتر باعث تحقیر و تخریب شخصیتی طرف مقابل هم می‌شود. او با تأکید بر

اینکه یکی از مهارت‌های اصلی زندگی یاد گرفتن نقد مؤثر است، می‌گوید: همه اعضای خانواده باید یاد بگیرند که به جای تخریب و توهین و… یکدیگر را به‌صورت مؤثر و سازنده نقد کنند. یعنی ابتدا ویژگی‌های مثبت طرف مقابل را برجسته و از او تعریف کنیم و در کنار این مسئله عنوان کنیم که فلان ویژگی‌ها را نیز بهتر است داشته باشد. بچه‌ها در خانواده باید عمل‌آین موضوع را ببینند. اپراز تشکر پدر و مادر از یکدیگر بابت مثلاًانجام کارهای خانه، آشنیزی و رفت‌وروب یا خریدهایی که پدر انجام می‌دهد حتی اگر مطابق میل طرفین نباشد و یا به‌طور ناقص انجام شده باشد، بسیار راهگشاست. همین تشویق و تشکر‌ها به فرد انگیزه می‌دهد تا در آینده کارهایش را دقیق‌تر و بهتر انجام دهد، در غریاین صورت با تخریب و مقایسه کردن با دیگران به‌طور ناقص انجام ندهد می‌توان به پیشرفت اعضای خانواده کمک کرد و با تخریب باعث به‌وجود آمدن چالش‌های متعدد در زندگی می‌شویم.

به‌گفته او افرادی که از انسان‌های موفق و شخصیت‌های سالم اجتماع الگوبرداری می‌کنند افرادی هستند که در زندگی خود آرامش بیشتری داشته و انسان‌هایی سالم‌آرام و صادق هستند که به‌دنبال تخریب شخصیتی دیگران نیستند و می‌کوشند تا با انتقاد سازنده راهی برای رشد و تعالی فرد مقابل پیدا کنند.

مهارت‌ی به‌نام عذرخواهی

احمدی با اپراز تأسف از اینکه بعضی وقت‌ها «چشم»‌گفتن‌ها در برابر خواسته‌های دیگران از

آگهی مناقصه عمومی تعمیرات جکوزی مجموعه‌های ورزشی سازمان ورزش شهرداری تهران	مجموعه های ورزشی سازمان ورزش شهرداری تهران				
۳۲-ن-۴۰۱					
سازمان ورزش شهرداری تهران در نظر دارد تعمیرات جکوزی منصوبه در مجموعه های ورزشی خود به شرح جدول ذیل 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	منطقه	آدرس	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	۲۲ بهمن	۱۹	خانی آبادنو- بلوار شقایق- پارک ۲۲ بهمن	۱.۸۸۴.۷۰۲.۷۴۰	۲۰۰.۰۰۰.۰۰۰
۲	جهان آرا	۶	یوسف آباد - خیابان جهان آرا - نبش ۵۲ غربی	۱.۸۸۴.۷۰۲.۷۴۰	۲۰۰.۰۰۰.۰۰۰
۳	استقلال	۲۱	تهرانسر - شهرک استقلال- بلوار شهید عبیدی	۱.۸۸۴.۷۰۲.۷۴۰	۲۰۰.۰۰۰.۰۰۰
۴	جهانی پور	۹	میدان آزادی- میدان فتح- اول دانشگاه هوایی- پارک لاله و لادن	۱.۸۸۴.۷۰۲.۷۴۰	۲۰۰.۰۰۰.۰۰۰
۵	جوانه	۱۹	عبدال آباد خیابان شکوفه- خیابان انقلاب	۱.۸۸۴.۷۰۲.۷۴۰	۲۰۰.۰۰۰.۰۰۰
۶	سرداران شهید	۱۹	بزرگراه آیت اله سعیدی- شهرک دولتخواه- خیابان شهید برادران فکوری	۱.۸۸۴.۷۰۲.۷۴۰	۲۰۰.۰۰۰.۰۰۰
۷	خلیج فارس	۱۸	بزرگراه آزادگان-ورودی بلوار خلیج - جنب پارک اروند	۱.۸۸۴.۷۰۲.۷۴۰	۲۰۰.۰۰۰.۰۰۰
۸	مختار سلیمانی	۱۸	شادآباد بلوار الغدیر شمالی- میدان جانبازان	۱.۸۸۴.۷۰۲.۷۴۰	۲۰۰.۰۰۰.۰۰۰
۹	نیاوران	۱	خیابان نیاوران - داخل پارک نیاوران	۱.۸۸۴.۷۰۲.۷۴۰	۲۰۰.۰۰۰.۰۰۰
۱۰	شهید وصالی	۱۳	میدان کلاهدوز - سی متری نیروی هوایی- داخل پارک پیروزی	۱.۸۸۴.۷۰۲.۷۴۰	۲۰۰.۰۰۰.۰۰۰
۱۱	آزادگان	۸	انتهای بزرگراه رسالت- تقاطع یاسینی	۱.۸۸۴.۷۰۲.۷۴۰	۲۰۰.۰۰۰.۰۰۰

الف: مدت انجام خدمات: یکسال شمسی

ب: شرایط مناقصی: ارائه گواهی امور مالیاتی کشور، گواهی صلاحیت پیمانکاری (حداقل گرید۵ تاسیسات یا ابنیه)، گواهی صلاحیت ایمنی امور پیمانکاری صادره از وزارت تعاون -کار و رفاه اجتماعی، کد اقتصادی شرکت، ثبت نام درسامانه ارائه دهندگان کالا خدمات شهرداری تهران، آگهی تاسیس و آخرین تغییرات (روزنامه رسمی)، اساننامه مرتبط، مدارک شناسایی، ارائه گواهی ثبت نام در سامانه ثنا، دارا بودن حداقل ۱ سال سابقه مرتبط با موضوع مناقصه در قالب ارائه قرارداد مرتبط با وزار تاخانه ها، ارگانها، نهاده‌ها 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 پیشنهادت: تهران، خیابان آزادی، تقاطع یادگار امام، کوچه مشعوف، سازمان ورزش شهرداری تهران، طبقه سوم، امور قراردادها، تلفن ۰۲۱-۶۶۰۵۱۵۷

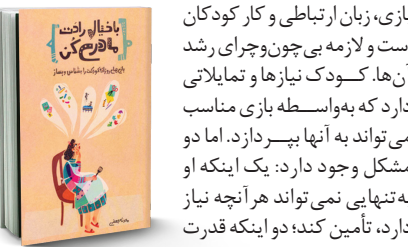
د: تهیه اسناد: پرداخت مبلغ ۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال (پانصد هزار تومان) برای هر مورد به حساب شماره ۰۵/۰۸۵۷۰۶۹۶۰۷۰۷۰ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد ۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران جهت خرید اسناد به صورت حضوری و جهت تهیه اسناد بصورت آنلاین به تالار معاملات شهرداری تهران در وب سایت business.tehran.ir مراجعه فرمایید، جهت اطلاعات بیشتر با شماره ۰۱-۶۶۰۱۵۵۷-۶۶۰ داخلی ۵۹۰ تماس حاصل فرمایید.

ه: شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: پرداخت میبالغ برابر جدول فوق به حساب شماره ۰۸/۱۵۱۵۱۰۱۰۱۰ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد:۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران (فیش نقدی ۳ برگی) یا ضمانتنامه معتبر بانکی در وجه سازمان ورزش شهرداری تهران ارائه گردد.

و: مهلت ارائه اسناد: ۱۰ روز پس از انتشار آگهی ، بدپهی 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 پیشنهاد 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.
لیست اقلام و موارد تعمیرات مربوط به موضوع مناقصه به پیوست در اسناد پاکات می‌باشد. ضمناً هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه می‌باشد.

سازمان ورزش شهرداری تهران

مادری با خیال راحت



بازی، زبان ارتباطی و کار کودک‌ان است و لازمه بی‌چون‌وچرای رشد آن‌ها. کودک نیازها و تمایلاتی دارد که به‌واسطه بازی مناسب می‌تواند به آنها برسد.ازد. اما دو مشکل وجود دارد: یک اینکه او به تنهایی نمی‌تواند هر آنچه نیاز دارد، تأمین کند؛ دو اینکه قدرت تشخیص این را ندارد که کدام بازی برای او بهتر است. کتاب «با خیال راحت مادری کن» به مادران کمک می‌کند بازی‌های روزانه‌ای که فرزند نیاز دارد بشناسند و خودشان وسایل بازی و سرگرم‌شدن کودک را آماده کنند. نویسنده کتاب، خودش مادر است و اصلاً قبول ندارد که مادرها باید تمام وقت انرژی‌شان را صرف بازی با کودک کنند. او بیشتر به زمینه‌سازی بازی معتقد است و اینطور می‌گوید: «این کتاب به‌طور عملی به شما کمک می‌کند تا زندگی‌تان را متناسب با کودک و بازی‌هایش و امور خانه و کارهای شخصی‌تان تنظیم کنید. با خواندن این کتاب بیشتر از اینکه بازی‌های مختلف با کودک را یاد بگیرید، می‌فهمید چطور و چقدر و چگونه بابچه بازی کنید.»

گل مهمان نواز

گل آنتوریوم با گلبرگ‌های باز شده و وسیع خود، بدون شک نماد مهمان‌نوازی و خونگرمی است. این گل انواع مختلفی دارد که برگ گلبرگ‌های آن می‌تواند سفید، زرد، قرمز، صورتی، نارنجی یا سبز باشد. چه داخل و چه خارج از خانه، آنتوریوم در نور کافی و غیرمستقیم خورشید بهترین رشد را خواهد داشت، آن را از اشعه مستقیم نور خورشید دور نگاه‌دارید، زیرا سبب سوختن برگ‌هایش می‌شود اما نور غیرمستقیم باعث گلدهی آن می‌شود. خاک این گل باید همواره کمی مرطوب نگه‌داشته و اجازه دهید کاملاً خشک شود. قرار دادن گلدان گیاه در سینی مملو از سنگ ریزه و آب، ضمن فراهم کردن زهکشی بهتر سبب افزایش میزان رطوبت محیط نیز می‌شود. بهتر است بین هر بار آبیاری، اجازه دهید سطح خاک کمی خشک شود. چند سانتی‌متری رومی را با انگشت خود لمس کرده و اگر خشک بود، گیاه را آبیاری کنید.