

دکوراسیون اطراف تلویزیون

تلویزیون‌های بزرگ و مدرن امروزی یکی از اجزای گران قیمت و غیرقابل چشم‌پوشی در دکوراسیون داخلی هستند، پس بهتر این است که قوانین و نکات مربوط به آن را در طراحی داخلی فضای تلویزیون رعایت کنید تا فضای نشیمن شما دلپذیرتر شود. تلویزیون سال‌هاست به یکی از اجزای اصلی اتاق‌های نشیمن تبدیل شده و تا آنجا جای پایش را در خانه‌های ما محکم کرده که یک دیوار و دکور مخصوص به‌خود پیدا کرده است. تلویزیون حلقه‌های خانوادگی را انیم حلقه کرده و این روزها با بزرگ شدنش فضای قابل توجهی را می‌گیرد. این فضای ارزشمند می‌تواند با محوریّت یک کنسول یا پایه یا میز طراحی شود و صفحه سیاه تلویزیون را به دکوری مؤثر در طراحی داخلی تبدیل کند. برای این کار نیاز به کمی خلاقیت و رعایت ۲ قانون مهم است:

■ **قانون ارتفاع**: نصب تلویزیون روی دیوار، به‌خصوص اگر مستأجر هستید، گزینه مناسبی نیست به هر حال باید مطمئن شوید که در ارتفاع مناسبی قرار گیرد. لورابوب، طراح آرت فول پرووین می‌گوید: «مردم تمایل دارند تلویزیون‌ها را خیلی بالا نصب کنند، اما این کار گردن را در وضعیتی غیر طبیعی و ناراحت‌کننده قسرار می‌دهد.» به‌عنوان یک قانون ساده، تلویزیون شما در بهترین حالت، باید ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر بالاتر از سطح میز یا سایر مبلمانی که در اتاق قرار دارد نصب شود.

■ **قانون رنگ**: تلویزیون‌ها معمولاً در برابر رنگ‌های دیواری خنثی مانند سفید، مایل به سفید و خاکستری زیبا به‌نظر می‌رسند. اگر می‌خواهید کمی صفحه‌نمایش را استتار کنید، ممکن است استفاده از رنگ تیره، مانند مشکی، انتخاب بهتری باشد.

یکی از راه‌های دکور کردن تلویزیون، ایجاد یک دیوار پر جنب و جوش در اطراف آن است؛ این کار به ترکیب شدن تلویزیون با فضا کمک می‌کند و از نظر بصری هم زیباتر است. ایجاد یک دیوار عکس سیاه و سفید در اطراف تلویزیون فضا را آرام و جمع و جور نگه‌می‌دارد.

اگر دنبال یک طرح جالب و عجیب هستید، دسته‌ای از گیاهان مورد علاقه خود را در اطراف تلویزیون بچینید. با ترکیب قد کوتاه و بلند خلاقیت به خرج دهید و طوری بچینید که انگار گیاهان، تلویزیون را «قاب» می‌کنند».

قرار دادن تلویزیون در میان مبلمان و کمد، دیوار اطراف آن را ساکت و تمیز نگه‌می‌دارد تا توجه‌ها را به سمت تلویزیون جلب کند.

ترکیب کردن تلویزیون در یک گالری دیواری رنگارنگ هم یک ایده مدرن است؛ در این طراحی شما مجبور نیستید برای گنجاندن فناوری در یک فضا، شخصیت فضایی داخلی خود را قربانی کنید. اگر هدف شما قرار دادن تلویزیون در چنین فضایی است، از افزودن قفسه‌بندی و فضای سبز به چیدمان نترسید. هر چیزی که در یک چیدمان معمولی گالری دیواری استفاده کنید، اینجا هم قابل استفاده است.

سبک زندگی

بر مدار مدارا

توانایی مدیریت تفاوت‌ها از مهم‌ترین عوامل برای ایجاد رابطه صمیمی بین زوجین است



آیا برای تاب آوری در زندگی می‌توان حدومرزی تعیین کرد؟

تاب آوری در زندگی به‌معنای صبر کردن بر بود و نبود هاست، یعنی فرد به‌دلیل ارزش‌هایی که به آن معتقد است و اعتقادی که به ادامه زندگی مشترک دارد بر مشکلات به‌وجود آمده صبر می‌کند. رابطه بین زوجین در زندگی باید رابطه همدلانه باشد. در رابطه همدلانه انواع رابطه وجود دارد: رابطه مقابله‌ای، رابطه مراقبتی، رابطه در کنار هم بدون تعامل، رابطه توأم با همدردی و رابطه توأم با همدلی. در تاب آوری زندگی مشترک رابطه توأم با همدلی وجود دارد یعنی من به همسرم به‌دلیل شخصیت، جایگاه، منش، انسان بودن و جایگاه مثبت شخصیتی احترام می‌گذارم. هر چه شناخت یک فرد نیست به همسرش بیشتر و بهتر باشد در چه تاب آوری او بالاتر می‌رود. یعنی اگر زمانی مشکلات مالی، کاری و خانوادگی برای او به‌وجود آمد به‌خاطر داشته‌هایی که داریم، خوبی‌ها و منش والای او و بر جستگی‌های شخصیتی‌اش این مشکلات را تحمل می‌کنیم.

مکث

بگذاریم، من با اطمینان می‌گویم که در اثر این دو رفتار مثبت بر جسته شده آهسته آهسته باعث کم شدن رفتارهای منفی می‌شود چرا که تشکر، قدردانی، والانگری و مثبت‌اندیشی باعث بیشتر شدن نکات مثبت

و کاهش رفتارهای منفی می‌شود. البته که تغییر رفتار در فردی که مثلا بیش از ۴۰ بهار از عمرش گذشته سخت بوده و همانند چاه کندن با نوک سوزن است اما کاری شدنی است و در اثر احترام گذاشتن، عملکرد و منش فرد هم تغییر می‌کند. احترام متقابل به یکدیگر در خانه و بیرون از آن نیز یکی از عواملی است که باعث می‌شود روابط بین زوجین مستحکم شود. در جلد ۱۴ کتاب وسایل الشیعه نیز از پیامبر عظیم الشان اسلام نقل شده است که این گفتار مرد به همسرش که «من تو را دوست دارم»، هرگز از قلب زن بیرون نمی‌رود همین روایت شخصی می‌کند که پیام‌دوست داشتن بسیار مهم است و روی زندگی مشترک تأثیر غیر قابل انکاری می‌گذارد.

مدیر بیست

همسرانی که از دو خانواده و فرهنگ متفاوت با هم زیر یک سقف زندگی می‌کنند

یکی از مهم‌ترین توانایی‌هایی است که زوجین باید به آن دست پیدا کنند، چرا که توانایی مدیریت تفاوت‌های می‌تواند یاری‌دهنده زوجین برای ایجاد یک رابطه صمیمی باشد. مدارا کردن به‌عنوان یکی از بهترین شیوه‌ها برای زندگی بهتر در فرهنگ اسلامی معرفی شده است، دکتر تقی ابوطالبی احمدی، روانشناسی و مشاوره خانواده و عضو هیأت علمی دانشگاه فرهنگیان، به سؤالات همشهری در خصوص غنی‌سازی روابط بین زوجین و راهکارهایی برای تاب آوری بیشتر پاسخ داده است.

گرم تر شدن روابط بین زوجین به چه عواملی بستگی دارد؟

زندگی مشترک از دو «من» و یک «ما» تشکیل شده است. فردی که ازدواج می‌کند برای تداوم زندگی خود باید از باورهای شخصی خود ۵۰ درصد عقب‌نشینی کند و باورهای فرد جدیدی که قرار است با او زندگی کند را بپذیرد. زندگی مشترک به معنی زوجیت اندیشه‌هاست نه زوجیت شناسنامه‌ها و هم خانه شدن، در زندگی مشترک باید برنامه‌ها، افکار، مباحث اقتصادی، سیاسی و فرهنگی و... زوجیت پیدا کند و در این صورت می‌توانیم بگوییم که یک زندگی مشترک و یک شرکت سهامی افکار شکل گرفته است. وقتی زوجین در مصیبت‌ها، کم و کسری‌های زندگی، فقر و نداری، سختی‌ها و خوشی‌های یکدیگر شریکند باید در تصمیم‌گیری‌ها هم شریک باشند! اختلاف بین زن و شوهر طبیعی است اما این اختلاف نباید باعث شود که بین آن دو کدورت و دلسری ایجاد شود. در زندگی مشترک نباید تاب آوری و تحمل مصایب وجود داشته باشد، اگر پایه زندگی مشترک زوجین در زوجیت اندیشه‌ها و برنامه‌ها و خواسته‌ها باشد یک حساب جاری جدید در زندگی ایجاد شده که زن و شوهر باید در آن سرمایه‌گذاری کنند و براساس این سرمایه‌گذاری بتوانند به اهداف خود جامه عمل بپوشانند. رعایت این اصول هم بر مبنای عشق، صمیمیت، همدلی، مشورت و نوع دوستی به‌وجود می‌آید و تاب آوری در مقابل مشکلات زندگی نمود پیدا می‌کند. همین مدارا کردن و رواداری یا سکوت و همدلی یکی از مهم‌ترین مسائل در زندگی مشترک با وجود تمام اختلاف‌هاست.

چطور می‌توان به غنی‌سازی روابط بین زوجین کمک کرد؟

غنی‌سازی روابط در سایه شناخت بین زوجین اتفاق می‌افتد یعنی زوجین همدیگر را درست بشناسند و محدودیت‌های یکدیگر را درک کنند. در شکل‌گیری رفتار بیش و پایه شخصیتی فرد شناسایی می‌شود مثلا یک فرد در طول روز ۲۰ نوع رفتار مثل خنده، گریه، خوابیدن، عصبانی شدن و... از خود بروز می‌دهد که مثلا ۱۸ رفتار او منفی و ۲ رفتار او از نظر ما مثبت است، باید از طریق شناسایی و برجسته‌سازی نکات مثبت، این رفتار را در بین خانواده و دوستان برجسته‌سازی کرده و نکات منفی او را سکوت

آگهی مزایده فروش زمین

شرکت تعاونی مسکن جعفریه (در حال تصفیه) در نظر دارد نسبت به فروش زمین های خود به شرح ذیل و با پایه کارشناسی از طریق مزایده اقدام نماید .

الف : اراضی هزار متری داخل محدوده شهر وحیدیه با کاربری مسکونی

ب : اراضی کشاورزی در پلاک های ۴۴ و ۴۵ اصلی شهریار (کردامیر) عمدتاً در قطعات ۱۰۰۰ متری که بخشی از آنها در حرایم خطوط گاز ، برق یا اتوبان قرار گرفته اند .

ج : اراضی خارج از محدوده شهر وحیدیه در پلاک ۴۵ اصلی شهریار که فاقد کاربری می باشد .

۱- مقتاضیان جهت دریافت اطلاعات تکمیلی می توانند در روز های شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۸ الی ۱۶ به دفتر شرکت واقع در خیابان شهید بهشتی ، بعد از چهار راه شهید یوسفی ، جنب بانک پاسارگاد ، پلاک ۱۹۵ ، طبقه اول شرقی مراجعه یا با شماره تلفن **۰۲۱-۸۸۷۵۴۴۶۶** تماس حاصل نمایند .

۲- زمان ارائه پیشنهادات حداکثر تا تاریخ **۱۴۰۱/۰۶/۰۹** می باشد.

۳- شرکت تعاونی در قبول یا رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است .

آگهی مزایده عمومی



شرکت بیمه آسیا
سهامی عام

آگهی مزایده عمومی

شرکت بیمه آسیا (سهامی عام) در نظر دارد تعدادی خودرو و اسناد را از طریق مزایده به فروش برساند، متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و اخذ اسناد مزایده از تاریخ انتشار آگهی تا ساعت ۱۲ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۶ یا ارائه فیش واریزی به مبلغ ۵۰۰،۰۰۰ ریال (غیر قابل استرداد) به حساب جام بانک ملت به شماره: ۰۱۲۶۷۰۶۹۲۹۰ و شناسه واریز ۶۶۱۱۰۰۴۷/۶۶۱۱۰۰۹ بنام شرکت بیمه آسیا، به دفتر مدیریت پشتیبانی و عمرانی به آدرس: خیابان آیت‌اله طالقانی، بین خیابان استاد نجات الهی و سپهبدفرنی، کوچه صف شکن، پلاک ۲ طبقه سوم مراجعه نمایند.

نوع آگهی: آخرین مهلت ارائه پیشنهادات، ساعت ۱۲ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۸ بوده و محل ارائه پیشنهادات، دفتر حراست و بازرسی بیمه آسیا واقع در تهران: تقاطع خیابان آیت‌اله طالقانی و سپهبدفرنی، ضلع شمالغربی، پلاک ۹۴، طبقه چهارم می‌باشد.

جلسه کمیسیون معاملات رأس ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۹ در سالن همایش شرکت بیمه آسیا تشکیل و حضور پیشنهاددهندگان در این جلسه باالانع می‌باشد.

ضمناً سیرده شرکت در مزایده ۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی می‌باشد.

۱- حضور در مزایده و دادن پیشنهاد به منزله قبول اختیارات و تکالیف شرکت خواهد بود.

۲- حضور در مزایده و ارائه پیشنهاد، به منزله پذیرش کلیه مقررات، آیین نامه ها، بخشنامه های دستور العمل های اجرایی ابلاغی شرکت و آیین نامه معاملات حاضر می‌باشد.

۳- کمیسیون معاملات در تمام مراحل در قبول و یا رد هر یک با تمام پیشنهادات بدون نیاز به اعلام علت، مختار و مجاز است.

۴- به پیشنهادهایی فاقد مهر و امضای مجاز، مشروط، مبهم، مخدوش و به پیشنهادهایی که بعد از انقضاء مدت مقرر در آگهی واصل می‌گردد، مطلقاً ترتیباًثر داده نخواهد شد.

شماره تماس:۰۸۸۹۱۵۲۹۴

شرکت بیمه آسیا

مزایده عمومی (مرحله دو)

موسسه آتیه رفاه همکاران مهر ایرانیان به شماره ثبت ۴۲۵۶۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۰۲۲۹۴۶ در نظر دارد املاک مازاد خود را به صورت نقدی، از طریق مزایده عمومی واگذار نماید.

استان	نشانی ملک	کاربری	عرصه (متر مربع)	اعیان (متر مربع)	قیمت پایه	میزان مالکیت	توضیحات
تهران	خیابان انقلاب خیابان بهار	مسکونی	۲۹۰	۶۵۰/۳۶	۲۲۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ دانگ	ملک در ۳ طبقه + زیر زمین
تهران	سه راه آذری خیابان قدرت پاکی	زمین	۲۸۰۰	-	۹۹۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ دانگ	زمین در ۱۲ قطعه ۲۰۰ متری و ۱ قطعه ۴۰۰ متری می باشد

متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های ۰۸۸۳۴۴۶۶۰۱ و جهت اخذ اسناد مزایده به دفتر مرکزی موسسه واقع در هفت تیر خیابان غفاری پلاک ۱۲ واحد پشتیبانی مراجعه نمایند.

مهلت دریافت اسناد: روز دوشنبه ۱۴۰۱/۵/۳۱

زمان بازگشایی پاکت : ساعت ۱۰:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۵

دوشنبه ۲۴ مرداد ۱۴۰۱
شماره ۸۵۶۶

از دنیا چیزی نمانده...

هوشیار باشید که دنیا رو به نیستی نهاده و پایان مدّتش را اعلام کرده، و حقیقتش ناشناخته مانده و شتابان روی گردانده است. ساکنانش را به‌سوی فنا می‌برد و همسایگانش را به‌نازبان‌ه مرگ می‌راند، شیرینی‌اش تلخ و صافی‌اش تیره شده، از دنیا چیزی نمانده جز ته مانده آبی همانند ته مانده آبی در ظرفی کوچک و یا چون جرعه آبی اندک که اگر تشنه‌ای بمکد سیراب نشود!ای بندگان خدا، عزم را بر کسوف از این دنیایی که فنا برای اهلس مقرر شده جزم کنید، از روز در اینجا شما را مغلوب خود نکند و مدت حیات در آن به‌نظرتان طولانی نیاید. به خدا سوگند اگر به‌خاطر شوق حق و ترس از او دل‌های شما آب شود و دیدگانتان خون بیارد، سپس به اندازه بقای دنیا عمر کنید، باز هم کار کرده‌ای خوب شما هر چند از هیچ کوششی دریغ نکنید-با نعمت‌های عظیمی که به شما داده و با هدایتی که جهت برخورداری از ایمان به شما بر حمت فرموده برای نخواهد داشت. بخشی از خطبه ۲۵هج البلاغه ترجمه استاد حسین انصاریان

سرخس بوستون

سرخس بوستون یک گیاه تصفیه‌کننده هواست. نگهداری ساده و کم دردسر بودن، این گیاه را به انتخابی مناسب برای فضای داخلی خانه‌ها و ادارات تبدیل کرده است. سرخس بوستون در اصل متعلق به مناطق گرمسیری جنوب آمریکاست. این گیاه عاشق گرما و رطوبت است اما نباید در معرض دستگاه‌های گرمایشی و سرمایشی باشد. با وجود این باید رطوبت ۸۰ درصد برای آن تأمین شود. برای اینکه نور به تمام قسمت‌های گیاه برسد باید مرتب آن را بچرخانید تا به‌صورت یکسان نور غیر مستقیم دریافت کند. اگر سرخس در آب و هوای خشکی قرار دارد، تقریباً هفته‌ای دوبار آن را آبیاری کنید و بین وعده‌های آبیاری اجازه بدهید کمی سطح خاک خشک شود. آبیاری بر گ‌ها و ساقه سرخس باعث از بین رفتن برگ‌ها می‌شود. برای افزایش طراوت و سبزی سرخس بوستون، می‌توانید یک قاشق غذاخوری نمک را به ۳ لیتر آب اضافه کرده و در فصل رشد گیاه، یکی دوبار به خاک گیاه اضافه کنید. بهترین زمان برای تعویض خاک گلدان سرخس هم فصل بهار است. از مهم‌ترین نشانه‌های نیاز گیاه به تعویض گلدان، رشد بیش از حد و یا پژمرده‌شدن برگ‌هاست.



آگهی مناقصه عمومی

شهرداری منطقه ۱۶ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی برای اجرا در سال ۱۴۰۱ به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید :

ردیف	موضوع قرارداد	برآورد ریالی	میزان سپرده شرکت در مناقصه (به ریال)	مدت اجرا
۱	جداره سازی و بهسازی محیطی خیابان نوری، ابریشم، جندق، آزادگان، باغ آذری و... (توسعه محلات)	۱۶,۹۱۳,۷۴۳/۵۴۸	۵۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه

ارائه HSE PLAN از الزامات انجام پروژه ها می باشد . ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج و هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود. اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد.

تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند. شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است.

متقاضیان می توانند ضمن تحویل اسناد مناقصه بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بارگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت http://business.tehran.ir/ اقدام و درصورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۶

آگهی فراخوان مناقصه عمومی

صورت‌های حسابرسی شده آخرین سال مالی (۱۴۰۱/۱۴۰۰) در

پاکات اسناد مناقصه الزامی می‌باشد.

در صورت عدم ارائه مدارک مربوط به حسابرسی مناقصه حذف می‌گردد.

۵ تحویل پاکت: از ساعت ۸ روز دوشنبه مورخ۱۴۰۱/۰۵/۲۴ در محل سازمان انجام می گیرد.

۶ مهلت ارسال پاکت ها: تا ساعت ۱۳ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۲ به حراست سازمان اموال و املاک کوثر تحویل گردد.

۷ زمان و محل گشایش پاکت ها: ساعت۱۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۵ در محل سازمان اموال و املاک کوثر می باشد.

۸ صرفاً موسساتی مجاز به شرکت در مناقصه می باشند که دفاتر آنها در شهر تهران مستقر باشد.

۹ هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

ضمناً سازمان در رد یا قبول پیشنهادات مختار و به پیشنهاد هایی که با شرایط مندرج در آگهی و برگه شرایط اختلاف داشته باشد (مشروط و مبهم) ترتیب اثر نخواهد داد. جهت کسب اطلاعات بیشتر و رویت شرایط مناقصه به سامانه تدارک الکترونیکی به آدرس www.amlakkowsar.ir مراجعه یا با شماره تلفن: ۰۸۶۰۸۶۵۳۹-۴۹۴۸۰۰۰۰ داخلی ۱۰۳۷ تماس حاصل فرمائید.

آدرس: تهران، خیابان گاندی جنوبی، کوچه هفدهم، پلاک ۶