

همسران، محرم اسرار یکدیگرند

زندگی مشترک زن و شوهر یک سلسله وظایف مشترک دارد، یک سلسله وظایف خاص را خدای سبحان در قرآن کریم بیان کرده است. شما یک هسته مرکزی هستید که از شما دو نفر فرزندان صالح ظهور می‌کنند.به فکر فرزند صالح باشید. این وظیفه مشترک بین زن و شوهر است اما درباره وظیفه مخصوص مردها که مسئول تأمین زندگی هستند با همسرتان راهی که عقل و دین می‌پسندد رفتار کنید؛ زن کارگر منزل نیست بلکه او رفیق و دوست و همسر و هم‌سنگ و هم‌وزن شماست یعنی مرد باید به گونه‌ای در زندگی با زن رفتار کند که این روش، روش عقلانی باشد که نزد خدا معروف باشد لذا در قرآن کریم فرمود: **وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ**.

بالاخره این دو عنصر اگر بخواهند با هم هماهنگ باشند هم چیزی به می‌خواهد هم مهریه اما هم چیزی به باید ساده باشد و هم مهریه چون زندگی پر تلاش و کوشش و پر تحمل جز دشواری چیز دیگر نیست. همه ما تجربه کرده‌ایم دیگر، انسان تلاش و کوشش می‌کند یک فرش تهیه کند، یک اتومبیل تهیه کند، آخر با اقساط هم تهیه کرد ولی دید آرام نیست، معلوم می‌شود این آرامی خواست بلکه چیز دیگری می‌خواست. انسان یک محبوب ازلی می‌خواهد و خیال می‌کند که محبوب او در مال و باغ و راغ است.

درست است که مرد مسکن تهیه می‌کند، هزینه تهیه می‌کند، لباس تهیه می‌کند، غذا تهیه می‌کند اما شکینته به عهده مرد نیست نه آن قدرت را دارد نه آن وظیفه را، بلکه این وظیفه مخصوص زن است و ایجاد سکینت و آرامش از زن برمی‌آید و به عهده زن است.

آرامش مربوط به امر عاطفی است این سرمایه را خدا گرچه به مرد هم داد اما آن قدری که به زن عطا کرده به مرد عطا نکرده؛ آن مهریانی، آن عاطفه، آن آفت، آن گذشت، آن حس مادری که در زن هست در مرد نیست چه اینکه آن کار کردن و تلاش و عرق ریختنی که از مرد برمی‌آید از زن بر نمی‌آید.

زن و شوهر آبروی یکدیگر را باید حفظ بکنند و محرم یکدیگر باید باشند، اسرار یکدیگر را برای پدر و مادرشان هم نقل نکنند همانطوری که لباس آبروی آدم را حفظ می‌کند و انسان را از سرد و گرم زمانی و زمینی حفظ می‌کند زن و شوهر باید یکدیگر را از سرد و گرم حوادث روزگار حفظ بکنند. همین امور باعث شد که ذات اقدس الهی بساط زندگی را بر محور مهر و محبت تشکیل داد. آن وقت جامعه‌ای که خانواده‌اش با این اصول سامان پذیرد افراد جامعه هم از همین خانواده‌ها نشأت گرفتند. جامعه عقل و مهر خواهد بود برای اینکه همه‌شان از خانواده عقل، همه‌شان از خانواده مهر آمدند دیگر در چنین جامعه‌ای نه فساد است نه اختلاس است نه بر خلاف امنیت است نه بر خلاف امانت.

برگرفته از سخنان آیت‌الله العظمی عبدالله جوادی آملی در باب همسراری

حال خوب هم‌بازی شدن با بچه‌ها

افزایش اعتماد به نفس، یادگیری حل مسئله، محکم شدن پیوند عاطفی و کاهش استرس از جمله مزایای بازی کردن والدین با کودکان است



گزارش روزنامه‌نگار **الهام مصدقی‌راد**

یکی از لذت بخش ترین اوقات بچه‌ها، زمانی است که با پدر و مادرشان بازی می‌کنند. در این مواقع هیجان و نشاط بازی برایشان چندبرابر شده و از همراهی کردن والدینشان لذت و اطمینان خاطر بسیاری نصیبشان می‌شود. شاید خیلی روزها به دلیل خستگی و مشغله کار بیرون و کار منزل، اصلا به ذهنمان هم نرسد که باید هم‌بازی فرزندمان شویم یا در برابر اصرار آنها برای بازی کردن، بیانه پتراشسیم اما اگر با خودمان قرار بگذاریم و به آن پایند باشیم، به یک عادت شیرین تبدیل می‌شود؛ عادت‌تی که با توجه به چند اصل، حال بهتر و آرام بیشتری برای بچه‌ها و حتی خودمان رقم می‌زند.

قرار بازی؛ مثل قرص سر وقت

همیشه‌قرار نیست بچه‌ها با خودشان یا خواهر و برادر و دوستان شان بازی کنند. گاهی اوقات لازم است من و شمای والد هم با آنها هم‌بازی شویم. محکم شدن پیوند عاطفی میان کودک و والد، افزایش اعتماد به نفس، یادگیری مهارت حل مسئله، کاهش استرس کودک و والد...از جمله فواید بازی کردن والدین با کودک است. دقایق یا ساعاتی که ما به بهترین شیوه کنار فرزندمان می‌گذرانیم در واقع نوعی سرمایه‌گذاری عاطفی روی آنهاست که هر چه زودتر آغاز کنیم، نتایج بهتری خواهد داشت. اگر درگیر کار خانه هستید یا خسته از کار بیرون، باز هم به خودتان قول بدهید زمانی را برای بازی کردن اختصاص دهید. اگر ساعت مشخصی را برای این کار در نظر بگیرید، به مرور به آن عادت خواهید کرد و حتی خودتان فرزندتان را برای بازی صدا خواهید زد. این زمان نباید کمتر از ۱۰ دقیقه در روز باشد، مطمئن باشید هم خستگی شما کاهش خواهد یافت و هم کودک‌تان بعد از اتمام بازی با شادمانی شما را ترک کرده و به سراغ کار خودش می‌رود و شما هم می‌توانید به کارتان ادامه دهید.

بدون موبایل، بدون تلویزیون

تمام هوش و حواس‌تان به بازی و به فرزندتان باشد. ندیدن برنامه‌های تلویزیون و دست نگرفتن گوشی تلغن برای چند دقیقه، مشکلی درست نمی‌کند. خودتان را جای فرزندتان بگذارید، وقتی با کسی مشغول صحبت هستید و او دالما حواسش به موبایل، تلویزیون یا رایانه‌اش باشد چه حسی پیدای می‌کنید؟ کودک‌تان نیز همین گونه‌اند؛ آنها هم دوست دارند من و شمای والد موقع بازی کردن و وقت گذراندن، هسر آنچه حواس ما را به خودش معطوف می‌کند کنار بگذاریم و شش دانگ توجه‌مان خرج او شود. اگر تمام مزاحم‌ها را کنار بگذاریم، هم که کودک‌مان از بازی لذت بیشتری می‌برد

زاموفیلیا؛ گیاهی سخت‌جان

زاموفیلیا گیاه بسیار زیبایی با برگ‌های سبز چرم‌مانند است. گیاه زاموفیلیا به دلیل اینکه مقاومت بالایی دارد و نگهداری از آن آسان است، طرفداران بسیاری بین آپارتمان‌نشین‌ها دارد. این گیاه نیز مانند بسیاری از گیاهان آپارتمانی نباید در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرد، زیرا نور بیش از اندازه باعث سوختگی برگ‌های آن می‌شود. زاموفیلیا را باید از دسترس و تماس کودکان دور نگه دارید، زیرا تریامی قسمت‌های این گیاه سمی است، اما فقط بر اثر بلعیده شدن خطرناک است.

اگر دلتان می‌خواهد که گیاه‌تان زود رشد کند، زاموفیلیا گزینه مناسبی است. این گیاه می‌تواند تا حدود یک‌متر هم رشد کند. از طرفی به راحتی نابود نمی‌شود. بنابراین اگر در نگهداری گل و گیاه تجربه کافی ندارید، برای شما بهترین گزینه است. فقط مراقب باشید که زاموفیلیا را در دمای پایین و سرد نگهداری نکنید. همچنین زاموفیلیا قدرت تصفیه‌کنندگی هوا را هم دارد و هوای داخل خانه را پاک می‌کند.

زاموفیلیا می‌تواند آب را به مدت طولانی در خود ذخیره کند. بهترین زمان برای آبیاری وقتی است که خاک آن خشک شده باشد. می‌توانید هر چند وقت یکبار برگ‌های آن را اغبار پاشی کنید. اگر بیش از حد به گیاه خود آب بدهید، پس از مدتی برگ گیاه زرد می‌شود.

و هم خود ما، و آن وقت می‌توانیم منتظر نتایج مطلوب و حال خوب باشیم.

بچه‌ها انتخاب کنند

انتخابگر اول در بازی با کودک کان، خود بچه‌ها هستند. بازی و شرایط را به آنها تحمیل نکنید. حتی اگر تمایل دارید بازی دیگری انجام دهید یا شرایط انجام بازی موردعلاقه فرزندتان را اندازید، با او توافق کنید که ابتدا بازی انتخابی او را انجام دهید و بعد به سراغ بازی موردنظر شما بروید اما به هر حال حواستان باشد اولویت با کودک است و باید به او خوش بگذرد. خواسته‌تان را هم با آرامش و دلچسب به‌نجوی که فضای شاد بازی خراب نشود عنوان کنید. بچه‌ها با این کار، توافق و تعامل را هم خواهند آموخت.

ما هم می‌توانیم برنده شویم

در بازی‌های رقابتی که در آخر یک برنده دارد، قرار نیست همیشه فرزندمان برنده شود. هر چند شرایط بازی و سن او را باید مدنظر قرار داد اما برای بچه‌های کوچک‌تر نباید همیشه شرایط را طوری پیش برد که آنها برنده شوند، چشیدن طعم شکست هم لازم است و بچه‌ها یاد می‌گیرند که چگونه واکنش منطقی در برابر شکست‌ها داشته باشند. اگر قرار باشد ما هم برنده شویم باید با جدیت بازی کنیم. جدی گرفتن بازی و رقیب، حس و حال بازی را بیشتر کرده و بچه‌ها را بیشتر هیجان‌زده خواهد کرد. آنها خوب متوجه می‌شوند که ما چگونه بازی می‌کنیم.

بازی تمیز کاری

باید بچه‌ها را به انجام دادن کار خانه عادت داد. این کار را می‌توان با فعالیت‌های کوچک و در قالب بازی آغاز کرد. بعضی اوقات که حجم کارهای خانه زیاد است و وقت بازی با بچه‌ها هم رسیده، می‌توانیم بازی

تمیز کاری اجرا کنیم. همگی با هم مسئولیتی را به‌عهده بگیریم و با همراهی شعرها و ترانه‌هایی که بچه‌ها هم آنها را حفظ هستند، کار کنیم. کار سنگین و طولانی مدت در این مدل، جواب نمی‌دهد و بچه‌ها را خسته و زده می‌کند. اگر می‌خواهیم به نتیجه مطلوب برسیم بهتر است گاهی وقت‌ها انتخاب فعالیت مورد نظر را به‌عهده فرزندمان بگذاریم.

مفید وقت بگذرانیم

تلویزیون دیدن با کودک یا کتاب خواندن برای او، بازی نیست اما نوعی وقت‌گذرانی با کودک است بهتر است که این وقت‌گذرانی مفید و فعال باشد؛ مثلاً برنامه موردعلاقه کودک را همراه او ببینیم و در موردش با هم حرف بزنیم و تحلیل کنیم یا اگر کتاب برایش می‌خوانیم آن را با لحن یکنواخت نخوانیم، به صدایمان اوج و فرود دهیم یا برای شخصیت‌های مختلف داستان، صداسازی کرده و برای کودک بخوانیم. در مورد کودکان بزرگ‌تر نیز می‌توانیم در مورد مطالب کتاب صحبت کرده، آن را نقد کنیم یا اطلاعات بیشتری را همراه او جست‌وجو کنیم.

بازی در ماشین

زمان‌های طولانی در خودرو و ترافیک‌های سنگین، موقعیت‌هایی است که بچه‌ها زود خسته می‌شوند. این زمان‌ها را می‌توانیم با بازی کردن با بچه‌ها، کوتاه و لذتبخش کنیم. شعرخوانی و بازی‌های کلامی بهترین گزینه برای داخل خودرو است؛ بازی‌هایی نظیر هوب، اسم و فامیل، دومینوی کلمات یا اسامی، مساعره یا حتی مسابقه پیدا کردن پلاک‌های زوج یا فرد خودروهای کناری، گاهی اوقات بچه‌ها نیز ایده‌های خوب و خلاقانه‌ای پیشنهاد می‌دهند. چه خودتان راننده باشید چه سرنشین، می‌توانید این بازی‌ها را انجام دهید و لحظات جذابی برای بچه‌ها خلق کنید.

فروش استثنائی واحد های لوکس مسکونی نوساز



نسیم مرزداران

شرکت توسعه عمران ساختمان نسیم، یکی از معتبرترین شرکت های ساختمانی کشور در نظر دارد تعداد ۴۱ واحد از آپارتمان های مسکونی پروژه نسیم مرزداران به نشانی تهران، بلوار مرزداران، بلوار آریافر، خیابان جانبازان، بین خیابان های رجایی و بهشتی با امکاناتی نظیر سالن ورزش، سالن اجتماعات، فضای بازی کودک، لابی و سربایداری، نمازخانه، سیستم سرمایش و گرمایش مرکزی را از طریق مزایده عمومی با شرایط ویژه (نقد و اقساط بدون بهره) به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اطلاعات و اسناد، از تاریخ درج آگهی تا ساعت ۱۶ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۳۱ (به جز روزهای پنج شنبه و جمعه) به دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران، بزرگراه کردستان جنوب، نرسیده به خیابان ملاصدرا، خیابان زاینده رود غربی، کوچه بیشه (بنفشه)، پلاک ۷ مراجعه و یا با شماره تلفن های ۰۲۱-۸۸۲۱۸۲۵۰ و ۰۹۱۹۰۲۵۸۹۶۵۰ تماس حاصل فرمایند.

سپرده شرکت در مزایده برابر با ۵ درصد از مبلغ پایه مزایده برای واحد انتخابی می‌باشد. **شرایط پرداخت:** ۴۰ درصد پیش پرداخت نقدی، ۴۰ درصد اقساط ۱۸ ماهه بدون بهره، ۱۰ درصد همزمان با تحویل واحد، ۱۰ درصد همزمان با انتقال سند

مساحت تقریبی واحدها ۱۱۰ و ۱۴۱ مترمربع و قیمت های پایه مزایده به ازای هر مترمربع از ۵۹۳ الی ۷۱۴ میلیون ریال می‌باشد.

www.nasimcdco.ir

شماره ۱۴۰۱/۱۴ نوبت اول

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 می‌آید:

ردیف	موضوع قرارداد	برآورد ریالی	میزان سپرده شرکت در مناقصه (به ریال)	مدت اجرا
۱	نگهداری فضای سبز ناحیه ۲	۶۶,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه

الف) شرایط مناقصه: ارائه رتبه کشاورزی از سازمان برنامه و بودجه کشور و پرینت سایت آن سازمان به تاریخ روز ارائه اسناد به دبیرخانه که مشخص کننده سقف ریالی و تعداد کار مجاز باشد و همچنین تأییدیه سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهنندگان خدمت. (جهت دریافت اسناد داشتن مهر شرکت و اساسنامه و مدارک شخصی مدیر عامل و اعضاء هیات مدیره شرکت الزامی است) **ب) میزان سپرده نقدی و شماره حساب:** سپرده شرکت در مناقصه می‌بایستی بر اساس جدول فوق به حساب سپرده ۱۰۰۴۵۵۹۵۱۳ نزد بانک شهر شعبه پارک بهمن بنام شهرداری منطقه ۱۶ ارائه گردد.

ج) محل و مهلت ارائه اسناد: متقاضیان می‌بایستی حداکثر ظرف ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی جهت دریافت اسناد و تحویل پیشنهادات به شهرداری منطقه ۱۶ واحد قراردادهای مراجعه نمایند. (اسناد در لوح فشرده (CD) تحویل متقاضی می‌گردد)

اجرای ضوابط زیست محیطی بر اساس استاندارد ISO و مفاد HSE و IMS و

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 می‌آید:

ردیف	موضوع قرارداد	برآورد ریالی	میزان سپرده شرکت در مناقصه (به ریال)	مدت اجرا
۱	نگهداری فضای سبز ناحیه ۲	۶۶,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه

الف) شرایط مناقصه: ارائه رتبه کشاورزی از سازمان برنامه و بودجه کشور و پرینت سایت آن سازمان به تاریخ روز ارائه اسناد به دبیرخانه که مشخص کننده سقف ریالی و تعداد کار مجاز باشد و همچنین تأییدیه سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهنندگان خدمت. (جهت دریافت اسناد داشتن مهر شرکت و اساسنامه و مدارک شخصی مدیر عامل و اعضاء هیات مدیره شرکت الزامی است) **ب) میزان سپرده نقدی و شماره حساب:** سپرده شرکت در مناقصه می‌بایستی بر اساس جدول فوق به حساب سپرده ۱۰۰۴۵۵۹۵۱۳ نزد بانک شهر شعبه پارک بهمن بنام شهرداری منطقه ۱۶ ارائه گردد.

ج) محل و مهلت ارائه اسناد: متقاضیان می‌بایستی حداکثر ظرف ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی جهت دریافت اسناد و تحویل پیشنهادات به شهرداری منطقه ۱۶ واحد قراردادهای مراجعه نمایند. (اسناد در لوح فشرده (CD) تحویل متقاضی می‌گردد)

اجرای ضوابط زیست محیطی بر اساس استاندارد ISO و مفاد HSE و IMS و

شماره ۱۴۰۱-۵ نوبت اول

آگهی مزایده عمومی



شهرداری منطقه ۱۸ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مزایده عمومی واگذار نماید، لذا بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	موضوع مزایده	قیمت پایه ماهیانه (ریال)	قیمت پایه سالیانه (ریال)	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مدت پیمان
۱	عملیات تفکیک در مبدأ و جمع آوری پسماند خشک	۲,۸۵۱,۵۸۰,۴۱۰	۳۴,۲۱۸,۹۶۴,۹۲۰	۱,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه

الف) محل ارائه خدمات: ۱۸ محدوده منطقه ۱۸ شهرداری تهران **ب) شرایط مناقصه:**

دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته جمع آوری و تفکیک پسماند خشک یا رفت و روب و جمع آوری مکانیزه پسماند از اداره کل برنامه ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری شهرداری تهران برای داوطلبان شرکت در مزایده الزامی می‌باشد.

ج) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: جاده ساوه - ابتدای شهرک ولیعصر (عج) - ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۸ واحد قراردادهای

د) سپرده شرکت در مزایده: واریز وجه نقد به حساب جاری شماره ۰۰۴۵۲۲۰۶۵ نزد بانک شهر - شعبه آیت ... سعیدی و به نام شهرداری منطقه ۱۸ یا ارائه ضمانت نامه معتبر بانکی به میزان سپرده شرکت در مزایده.

شماره م:ش ۱۴۰۱/۰۱ نوبت اول

آگهی فراخوان عمومی



تجهیز راه اندازی و بهره برداری واحدهای آبرویک و استخر مجموعه شهرداریون به روش ROLT

شهرداری منطقه ۱۰ تهران در نظر دارد تجهیز، راه اندازی و بهره برداری از واحدهای آبرویک و استخر مجموعه شهرداریون خود را به روش ROLT از طریق فراخوان عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در فراخوان دعوت بعمل می‌آید.

الف: مدت انجام خدمات: سه سال شمسی **ب: محل ارائه خدمات:** تهران، بزرگراه یادگار امام، تقاطع خیابان شهید دستغیب، پلاک ۳۹، به شماره تلفن ۹۶۰۱۹۷۳۰

ج: شرایط مناقصه: اشخاص واجد شرایط و دارای رزومه و سوابق کاری مرتبط. **د: محل دریافت اسناد:** خیابان آزادی، تقاطع یادگار امام، نبش کوچه مشعوف، شهرداری منطقه ده، طبقه ششم، واحد سرمایه گذاری و مشارکتهای مردمی، تلفن ۹۶۰۱۹۳۹۸

ه: محل قبول پیشنهادات: خیابان آزادی، تقاطع یادگار امام، نبش کوچه مشعوف، شهرداری منطقه ده، طبقه همکف، دبیرخانه شهرداری منطقه ده، تلفن ۹۶۰۱۹۲۰۱

و: شماره حساب خرید اسناد: پرداخت مبلغ ۲,۰۰۰/۰۰۰ ریال (دو میلیون ریال) به حساب شماره ۷۰۵۵۲۲۹۶۳۱ بانک شهر شعبه

شهرداری منطقه ۱۰ تهران