

راهکارهایی برای مدیریت غذای اضافی

قطعا برای شما هم بارها پیش آمده که مِواد غذایی یا غذای طبخ‌شده‌تان بیش از میزان نیاز بوده و مقداری غذای دست‌نخورده در یخچال باقی مانده است یا یک ماده غذایی، انطور که برای مصرفش برنامه‌ریزی کرده بودید، مورد استفاده قرار نگرفته و نگران فاسدشدنش شده‌اید.
باراهکارهایی می‌توانیم از هدر رفت مواد غذایی و اسراف آن جلوگیری کنیم. اولین راه‌حل، پیشگیری از اضافه‌آمدن این مواد غذایی است که با مدیریت بهتر در خرید و مهیاسازی غذا، قابل اجراء است. اما با وجود این، اگر غذای طبخ‌شده اضافه آمد، یکی از راه‌حل‌ها، فریز کردن آن است. این راه‌حل مخصوصا در مورد خورش‌ها و انواع گوشت‌ها به‌خوبی جواب می‌دهد و درست در زمانی که ذهنتان درگیر آماده کردن فوری غذا به میزان اندک است، به کارتان خواهد آمد. البته شرایط نگهداری غذا در فریزر را رعایت کنید؛ آن را در ظرف‌های مخصوص قرار دهید و در زمان کوتاه، مصرف کنید. اگر غذای طبخ‌شده بیش از این حرف‌هاست و البته کاملا دست‌نخورده است، می‌توانید با قراردادن در ظرف یکبار مصرف، به نیازمندان و کودکان کار بدهید. یکی از راهکارهایی که معمولا مادر بزرگ‌ها برای غذاهای دست‌نخورده به کار می‌بستند، تبدیل آن به یک غذای جدید بود؛ با این کار، هم غذای طبخ‌شده اسراف نمی‌شد و هم اهالی خانه غذای تکراری نمی‌خوردند و خیلی اوقات اصلا متوجه این تغییر ماهیت هم نمی‌شدند! درست‌کردن ته‌چین یا برخی از انواع غذاهای زیاد‌آمده یا آماده‌کردن اسنک با غذاهای غیربرنجی، از جمله این راهکارهاست.

در مورد مواد غذایی طبخ‌نشده نیز باید به تاریخ مصرف آنها توجه کرد. عمر بعضی مواد غذایی را می‌توان با نگهداری در فریزر، کمی بالا برد. میوه‌جات و سبزیجات را نیز می‌توان تغییر وضعیت داد. مثلا گوشت‌فرنگی‌هایی که در معرض خراب‌شدن باشند بهترین گزینه برای تبدیل شدن به پوره هستند. آنها را با دمای ملایم بیزید تاله شوند. بعد از سردشدن، آن را در ظرف درسته بریزید و در فریزر نگهداری کنید. هویج‌ها نیز اگر انتهای سبز آنها را جدا کنید، بیشتر عمر می‌کنند اما باز هم برای جلوگیری از فاسدشدن و اسراف، می‌توانید هویج‌ها را رنده کرده، در فریزر قرار دهید یا آن را با ادویه‌های مخصوص، تفت داده و برای هویج‌پلو، آماده کنید. میوه‌هایی که در شرف خراب‌شدن هستند نیز گزینه‌های خوبی برای مپها کردن کمپوت یا لواشک هستند اما اگر به هر دلیل، میوه‌های بسیاری در یخچال هست که امکان مصرف آنها ندارند، بستهبندی کردن و اهدای آنها به مستمندان و به‌خصوص کودکان نیازمند، گزینه خوبی است.

یادمان باشد غذای اضافی را به هیچ عنوان به سگ‌ها و گربه‌ها ندهید. این اقدام گرچه نشانه‌گر حیوان‌دوستی است اما متخصصان دامپزشک و محیط‌زیست، این کار را منع کرده و آن را موجب افزایش بی‌رویه جمعیت گربه‌ها و سگ‌های ولگرد در شهر و بروز مشکلات متعدد برای انسان‌ها می‌دانند.

سبک‌زندگی

رژیم رسانیهای برای کم تمرکزها

وقتی رسانه‌های دیجیتال حواس ما را به‌خود مشغول و توجه ما را از همه‌چیز پرت کرده‌اند چه باید کرد؟

بی‌دقتی چی هست و چی نیست

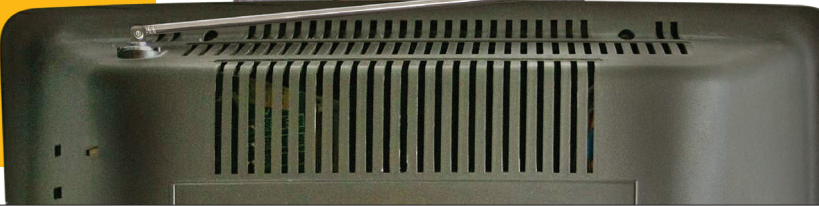
تقریبا ز بعد از ۳۰سالگی می‌شود برخی بی‌دقتی‌ها را در کودکان دید اما برای آنها راه زیادی تا کامل‌شدن اتصالات عصبی ذهن‌شان باقی است و هنوز برای نگرانی درباره بیش‌فعالی خیلی زود است. در همه عمر نیز بی‌دقتی‌های گه‌گاه، موضوعی نیست که جای نگرانی داشته باشد، به‌خصوص برای کودکان کنج‌کاو یا بچه‌هایی که اهل بازی هستند، بی‌دقتی‌های موقتی ممکن است بیش بیاید. حتی بزرگسالان هم اگر در شرایط سخت روحی و کاری قرار بگیرند ممکن است، برای دوره‌ای دچار بی‌دقتی شوند. مهم این است که چندین نشانه اصلی اختلال نقص توجه توسط متخصصان تأیید شود و برای مدت بیش از ۶ماه پایدار باشد به‌طوری که زندگی معمول فرد کاملا به‌هم ریخته و دچار مشکل شود. یادمان باشد اینکه از برچسب اختلال‌هایی مثل بیش‌فعالی راحت استفاده کنیم اصلا موضوع ساده و بی‌خطری نیست. برچسب‌ها راه تلاش بزرگ‌ترها را سد می‌کند و آنها فکر می‌کنند شرایط همین است و کار زیادی نمی‌شود انجام داد و اغلب آماده‌اند هر مشکلی را به آن اختلال ربط دهند. بچه‌ها هم با باور برچسب‌هایی مثل بیش‌فعالی، به مرور عزت نفس و اعتماد به نفس‌شان لطمه می‌خورد و همیشه ناگهی با تردید و منفی به‌خود خواهند داشت.

دائقه‌های مسموم

چیز عجیبی نیست که آدم‌ها سن شناسنامه‌ای‌شان بالا برود اما نیخته بهمانند. دلایل زیادی می‌تواند به این بی‌تجربگی و لذت‌های نبرده از هر سنی دامن بزند. یکی از آنها این است که آدم‌ها اگر دلخوشی از زندگی واقعی کم داشته باشند، رو به زندگی مجازی می‌آورند. سن‌شان بالا می‌رود اما رقیب‌هایی کاذب نگذاشته که خودی نشان دهند، محیط‌شان را کشف کنند و حتی به‌خطر ارتباط زیاد با آدم‌ها، اشیاء محیط‌ها آنقدر به مشکل برمی‌خورند تا نیاز باشد دائم تمرین حل مسئله کنند. این می‌شود که مغز به‌خطر این زندگی‌های مجازی به اندازه‌ای که استعدادش را داشته، پیشرفت نمی‌کند. گاهی رسانه‌ها از بزرگ‌ترها یا کوچک‌ترها، آدم‌هایی می‌سازند که جلوی تلویزیون و می‌روند و اگر چه به ظاهر حواس‌شان خیلی به تلویزیون یا گوشی هست اما حتی از تحلیل جزئیات آن هم بی‌نصبی می‌مانند.

رژیم کاری

اگر با مشکل نقص توجه روبه‌رو هستید و اگر زیاد در معرض رسانه‌ها بوده‌اید، بهتر است برای پیشرفت در تحصیل و کارتان از این شیوه‌ها به‌خوبی استفاده کنید: خرد کردن کارها و داشتن اهداف کوچک و سپس اهداف بزرگ، استفاده از چک‌لیست، استفاده از یادآورها، جایگزینی بازی‌های فکری به جای بازی‌های دیجیتال، جایگزینی تماشایِ فعال‌بودن مثل نقد و بررسی رسانه‌ها به جای منفعل‌بودن، استفاده از تخیل برای پیش‌بینی مشکلات کاری، برنامه‌ریزی و یادداشت‌برداری کارها و ارتباط با افرادی با سبک زندگی منظم. انجام تکالیف طولانی برای افرادی که تمرکز پایینی دارند، کاری سخت‌است پس بهتر است حتما اولویت‌بندی در انجام کارهای مهم‌تر برای این گروه در نظر گرفته شود.



رژیمرسانه‌ای

رژیم غذایی
مکت
وقتی بی‌توجهی به دلایل مختلفی در فردی وجود داشته باشد، تله های اجتماعی که مهم‌ترین آن آسیب‌های رسانه‌ای است عقق آن‌را زیساد می‌کند، باید بدانیم مهم‌ترین ضربه‌ای که همه زندگی آدم‌های کم توجه را به‌هم میریزد، به‌هم خوردن نظم در مدیریت خود و کارهاست؛ یعنی چنین فردی ممکن است افت تحصیل داشته باشد؛ ضعف در یادگیری، تذکرهای زیاد در محل کار یا حتی اختلاف‌های خانوادگی. برای سامان دادن به این شرایط بهتر است تغذیه مجازی مثل هر نوع فیلم و صدا و بازی را تساهیبودی کمتر کرد، در عوض به لقمه‌های واقعی دقت کرد که چه می‌خوریم تا توان ذهن را برای بازسازی‌اش تقویت کنیم؛ غذایی که سرعت سوخت آن در بدن آهسته‌تر باشد و در تامین انرژی لازم برای قشر بیش‌پشانی کمک بیشتری کند. از بهترین مواد غذایی برای تقویت تمرکز می‌توان به این مواد اشاره کرد: غلات، پروتئین‌ها، سبزی‌ها و کسب‌نظر پزشک برای تامین بودن ویتامین‌ها، آهن خون، روی، منیزیم، پرهیمنز از مصرف مواد غذایی مصنوعی و شیرین.

قاتل کم‌خونی

لوبیا سبز، منبعی سرشار از آهن است و در مقایسه با گوشت قرمز که یکی از منابع مهم برای تامین آهن است، همراه با تامین آهن، حاوی کالری بسیار کم بوده و فاقد هرگونه چربی است.

لوبیا سبز به‌لیسل داشتن ویتامین K، برای ساختن استخوان‌های قوی مفید است و همچنین از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. لوبیا سبز برای بیماران قلبی مبتلا به دیابت و بیماریانی که دچار گرفتگی عروق هستند، مفید و منبعی غنی از ویتامین C، ویتامین K، منگنز، ویتامین A، فیبر، پتاسیم، فولات، آهن، منیزیم، ویتامین B۱، مس، کلسیم، فسفر، پروتئین، امگا۳ و نیاسین است.

فیبری که در لوبیا سبز موجود است، سبب کاهش فشارخون می‌شود. لوبیا سبز از مبتلاشدن به سرطان روده جلوگیری کرده و ویتامین C و بتاکاروتن موجود در آن سلول‌های روده را از تخریب توسط رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند و برای بیمارانی که دچار آسم، آرتروز استخوانی و آرتروز هستند بسیار مفید واقع می‌شود. لوبیا سبز به‌دلیل داشتن ویتامین ریبوفلاوین در کاهش حملات میگرن بسیار مؤثر واقع می‌شود.

کراش ماشینی



یک بازی مسابقه‌ای در فضای کارتون‌ی و فانتزی که در آن بازیکنان برای برنده‌شدن رقابت می‌کنند. این بازی قابلیت قابلیت اجرای چندنفره به‌صورت محلی را دارد که بازیکنان می‌توانند بدون اتصال به اینترنت روی یک دستگاه با هم بازی کنند. ناهنجاری‌های بازی بسیار کم هستند و این بازی برای تجربه خانوادگی مناسب است. کراش از گذشته به‌دلیل داشتن قابلیت بازی چندنفره محلی و فضای فانتزی، محبوب بازیکن‌هایی بود که می‌خواستند باهم بازی کنند. در صورتی که فرزندتان علاقه زیادی به این سبک ماشین سواری نشان داد می‌توانید باهم به پیست کارتینگ بروید.

آگهی مناقصه نوبت دوم تامین و ارائه سرویس ایاب وذهاب



شرکت صنایع کاشی و سرامیک سینا «سینا کاشی» در نظر دارد سرویس ایاب و ذهاب کارکنان خود را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید، بدین‌وسیله کلیه افراد حقیقی و حقوقی واجدالشرایط می‌توانند به مدت ۱۰ روز پس از چاپ آگهی در ساعت اداری (۸ الی ۱۷) جهت دریافت اسناد، بازدید و تحویل پاکت قیمت پیشنهادی به نشانی: ساوه، شهر صنعتی کاوه، خیابان نهم (واحد اداری - روابط عمومی) مراجعه نمایند.

اسناد و ملزومات جهت شرکت در مناقصه:

۱- مبلغ ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به عنوان سپرده، سپرده مورد نظر- به صورت چک تضمین بانکی، ضمانت‌نامه بانکی (مدت اعتبار سه ماه)، وجه نقد، واریز به حساب (به شماره حساب ۰۴۴۴۰۰۴۴۴-۱۷۸۰ بانک سینا در وجه صنایع کاشی و سرامیک سینا) و یا کسر 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.
تکات کلی:
۱- هزینه‌های مناقصه (چاپ آگهی و...) به عهده برنده مناقصه می‌باشد
۲- شرکت در رد یا قبول پیشنهاده‌ها مختار است.
تلفن‌های تماس با کارخانه: ۱۵-۴۲۳۴۲۸۱۱-۰۸۶ (داخلی روابط عمومی- ۲۵۹)

آگهی مناقصه عمومی (شماره ۰۱-۱۴۰۱)



شهرداری منطقه ۲۲ در نظر دارد اجرای عملیات به شرح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه شرکت‌های واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	عنوان مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	میزان تضمین سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام (ماه)
۱	نگهداری رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه ناحیه ۱	۸۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۲	نگهداری رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه ناحیه ۲	۹۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۳	نگهداری رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه ناحیه ۶	۷۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۴	نگهداری از فضای سبز مرکز کلینیک گل و گیاه	۲۱,۵۹۰,۵۳۵,۶۰۰	۱,۰۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۵	تعمیر، نگهداری و راهبری تأسیسات برقی و مکانیکی و سایر امورات مرتبط با ساختمان‌های اداری شهرداری منطقه ۲۲	۱۸,۷۹۹,۸۷۲,۵۹۰	۹۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲

الف - شرایط متقاضی : پیمانکاران می‌بایست دارای شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی مناقصه باشند. همچنین دارا بودن کارت الکترونیکی تامین‌کنندگان کالا و ارائه‌دهندگان خدمات در سایت شهرداری تهران الزامی می‌باشد.

ردیف ۱- و ۲: دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه پسماند، دارای ظرفیت ربالی و سقف مجاز از اداره کل برنامه‌ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری الزامی می‌باشد.
ردیف ۴: دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته کشاورزی، با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، دارای ظرفیت ربالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور الزامی می‌باشد.
ردیف ۵: دارا بودن اساسنامه مرتبط با موضوع مناقصه و همچنین ارائه گواهی تعیین صلاحیت ایمنی صادره از وزارت کار، تعاون و رفاه اجتماعی و ارائه نمونه قرارداد مشابه الزامی است.

ب- محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: بزرگراه شهید خرازی (همت غرب)، شهرک شهید باقری، ساختمان شماره یک شهرداری منطقه ۲۲. امور قراردادها **ج - تضمین سپرده شرکت در مناقصه :** مبلغ تضمین شرکت در مناقصه بصورت ضمانتنامه بانکی بنام شهرداری منطقه ۲۲ یا شهرداری تهران و یا سپرده نقدی به شماره حساب ۰۴۵۷۵۳۵۲-۱۰ بانک شهر شعبه شهرک راه‌آهن کد ۲۲۲ در وجه شهرداری منطقه ۲۲ می‌باشد.

د - مهلت ارائه اسناد : از تاریخ نشر آگهی به مدت ۱۰ روز می‌باشد (روز انتشار آگهی نیز محاسبه می‌شود) بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار است و همچنین هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد. شرکت‌کنندگان در مناقصه (صاحبان امضاء مجاز) می‌بایست کلیه اسناد را مهر و امضاء نموده و همچنین تصویر نمونه قرارداد را با قید کلمه **قبول است** مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شددت تحویل نمایند.
«نظر به استقرار سیستم‌های مدیریت IMS و HSE در منطقه ۲۲ تعهد به اجرای ضوابط زیست محیطی، ایمنی، بهداشت شغلی و کیفیت خدمات از الزامات پروژه‌ها و خدمات می‌باشد.»

«اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.»

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۲