

تنور گرم

قیمه نجفی

مواد لازم برای ۴ نفر

- گوشت گوسفندی: ۵۰۰ گرم
- نخود: ۱ لیوان
- پیاز: ۲ عدد متوسط
- رب گوجه فرنگی: ۲قاشق غذاخوری
- کره یا روغن: ۲ قاشق غذاخوری
- زعفران دم کرده غلیظ: ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
- کلاب: ۱ قاشق چای خوری
- نمک، دارچین، زیره و فلفل سیاه: به میزان لازم
- پودر هل، پودر لیמוامنی و زردچوبه: به میزان لازم

قیمه نجفی، یکی از غذاهای خوش طعم عراقی است که

معمولا در ایام محرم به عنوان نذری طبخ می شود. این غذا با برنج سرو می شود.

طرز تهیه

نخودها را شب قبل در آب خیس کنید یا ۲رتبه بجوشانید تا نفخش گرفته شود. گوشت را همراه با نخود تفت دهید. پیاز را نگینی کرده و با مقداری روغن تفت دهید. وقتی سبک و طلایی شد، کمی زردچوبه و فلفل سیاه به آن اضافه کنید و تفت دهید تا طعم خامی خود را از دست بدهد. گوشت را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا کمی سرخ شود. بعد از اینکه رنگ آن تغییر کرد، نخود را اضافه کنید. روی گوشت و پیاز، به اندازه ۵ تا ۶ لیوان آبجوش بریزید. روی گوشت‌ها آب سرد نریزید این کار باعث شو که شدن مواد و دیر پز شدن آن می‌شود. در ظرف را بگذارید و اجازه دهید نخود و گوشت کاملاً بپزد سپس آب آن را جدا کنید و گوشت و نخود را در ظرف دیگر ریخته و بکوبید تا کاملاً له شوند. در یک تابه یک پیاز باقی مانده را نگینسی خرد و با مقداری کره یا روغن سرخ کنید. به پیاز کمی زردچوبه، نمک، پودر زیره، پودر هل و دارچین اضافه کنید. رب گوجه‌فرنگی را اضافه کرده و تفت دهید. گوشت و نخود کوبیده را به پیاز سرخ شده اضافه کنید و تفت دهید. گلاب را اضافه کنید. آبی را که از پختن گوشت و نخود کنار گذاشته‌اید، به قیمه اضافه کنید. مواد را کاملاً به هم بزنید تا یکدست شوند. حرارت را ملایم کرده و در ظرف را ببندید تا غذا آماده شود. سپس آن را در کنار برنج سرو کنید.



گزارش

تا چند سال قبل، شروع فصل تابستان مصادف بود با تفریح بچه‌ها در کوچه‌ها. در تمام کوچه‌ها بچه‌هایی بودند که از صبح علی‌الطلول با هم سن و سال‌هایشان می‌رفتند و ناهار را خورده و نخورده دوباره به کوچه برمی‌گشتند، هوا که گرم‌تر می‌شد بازی‌ها دو وعده‌ای می‌شد، صبح و عصر، پسر‌ها از صبح‌توی کوچه گل کوچک بازی می‌کردند و ال‌کدولک و... دخترها هم یک فرش کوچک کنار کوچه زیر سایبان درخت می‌انداختند و با هم سن و سال‌هایشان خاله‌بازی می‌کردند. حالا اما با گسترش آبار تمان‌نشینی، کمتر بچه‌ای در کوچه با هم سن و سال‌هایش بازی می‌کند و اغلب بچه‌ها ترجیح می‌دهند به صفحه موبایل و تبلت خیره شوند و ساعت‌ها بدون هیچ سر و صدایی بازی کنند یا در نهایت همراه والدینشان به شهر بازی می‌روند. کارشناسان حوزه کودک معتقدند، انجام بازی‌های گروهی و تعامل با هم سن و سال‌ها از همان دوران کودکی می‌تواند اثرات مثبتی روی کودکان بگذارد؛ چرا که کودکان ارزشمندترین سرمایه‌های انسانی هستند و اگر نیازهای فردی و اجتماعی آنها به‌درستی و به‌موقع تأمین شود می‌تواند تأثیر مثبتی روی زندگی آنها و دیگران داشته باشد.

احترام به سلايق مختلف

خانواده‌های تک‌فرزند این روزها بسیار زیادشده‌اند. کودکانی که در خانه تنها هستند و هم سن و سالی برای بازی کردن ندارند ناچارند یا به تنهایی با اسباب‌بازی‌هایشان بازی کنند و یا به تلفن همراه و بازی‌های رایانه‌ای پناه ببرند. اما در بازی‌های گروهی بچه‌ها یاد می‌گیرند که با دیگران باید تعامل داشته باشند و تجربیات زیادی را می‌توانند حین بازی به‌دست بیاورند و در عین حال با نظرات و سلیقه‌های مختلف روبه‌رو می‌شوند و یاد می‌گیرند که باید به آنها احترام بگذارند. همچنین زمانی که کودکان با هم بازی می‌کنند، یاد می‌گیرند که به‌عنوان عضوی از آن گروه، قسمتی از کار کل گروه را بر عهده بگیرند و نظرات دیگر اعضای گروه را بشنوند و چیزهای جدید را امتحان کنند. از سوی دیگر در بازی‌های گروهی هر کدام از بچه‌ها وظیفه‌ای را بر عهده دارند که برای گرفتن نتیجه بهتر و رسیدن به موفقیت ناچار به تعامل با هم گروهی‌های خود هستند. فاطمه قاسم‌زاده، روانشناس کودک و نوجوان، می‌گوید: کودکان از زمانی که مشغول بازی می‌شوند می‌توانند بازی‌های گروهی را انجام دهند. این بازی‌های گروهی گاهی اوقات قاعده‌مند و گاهی اوقات بی‌قاعده است. بازی بی‌قاعده سن خاصی ندارد اما بازی‌های قاعده‌مند از سن ۳ تا ۴سالگی آغاز می‌شود که در این سن بازی‌های گروهی بدون اسباب‌بازی راحت‌تر است و در سنین بالاتر بازی با اسباب‌بازی‌های گروهی برای بچه‌ها ساده‌تر شده و رعایت قوانین بازی نیز آسان‌تر می‌شود.

به گفته این روانشناس، بازی‌های گروهی باعث رشد مهارت‌های اجتماعی در بچه‌ها می‌شود و به ارتباط بیشتر آنها با اطرافیان کمک می‌کند. در این صورت کودکان کم‌کم یاد می‌گیرند که بتوانند حق دیگران را رعایت کنند، خودشان دستوردهنده صرف نباشند و کار با گروه که مهم‌ترین

سبک زندگی

همبازی‌های کوچک

بازی‌های گروهی باعث رشد مهارت‌های اجتماعی کودکان می‌شود



جنبه رشد اجتماعی‌شان است را فرامی‌گیرند. اما در راه این رشد اجتماعی، بزرگ‌ترها باید مراقب باشند که بین کودکان تبعیض قائل نشوند و آنها را مجبور به انجام یا انجام ندادن کاری نکنند.

ویتامین‌های گروهی

آنطور که قاسم‌زاده می‌گوید: در بازی‌های گروهی، والدین متوجه می‌شوند که فرزند آنها بیشتر به سمت انزوا و تنها بازی کردن تمایل دارد یا خشونت‌طلب است، چرا که حین بازی با دیگر هم سن و سال‌هاست که این رفتارها بروز پیدا می‌کند و والدین می‌توانند در کاهش خشونت یا انزوای آنها برنامه‌ریزی داشته باشند. همچنین با انجام بازی‌های گروهی خصوصا در فضای باز نه تنها بچه‌ها با قرار گرفتن در برابر نور خورشید می‌توانند ویتامین‌های مورد نیاز بدنشان را تأمین کنند بلکه در این بازی‌ها با انواع قوانین اجتماعی که در بزرگسالی با آن روبه‌رو می‌شوند نیز آشنا می‌شوند قوانینی همچون رعایت حقوق دیگران، احترام گذاشتن، رهبری کردن و در نهایت دوستی با بچه‌های دیگر را یاد می‌گیرند؛ موضوعی که در بازی‌های تکی به آن پرداخته نمی‌شود و کودک حاکم بلامنازع بازی خود‌است.

خواب آسوده‌تر با بازی گروهی

زمانی که کودکان با هم سن و سال‌های خود بازی می‌کنند به‌علت صرف زیاد انرژی و خستگی، خواب راحت‌تری را خواهند داشت؛ چرا که بازی‌های

گروهی نیاز به انرژی بالایی دارند. از طرف دیگر اگر این بازی‌ها در فضای باز انجام شود، نور خورشید باعث تنظیم ساعت بدنی و چرخه خواب می‌شود.
داشتن یک چرخه خواب منظم هم از عواملی است که باعث سلامت جسم می‌شود.

افزایش اعتماد به نفس

به عقیده قاسم‌زاده، بازی‌های گروهی اعتماد به نفس کودکان را به‌عنوان یکی از جنبه‌های اجتماعی آنها بالا می‌برد، به شرطی که کودکی که در جمع پذیرفته می‌شود با دیگر کودکان مقایسه نشده و رفتار مهربان مانعی برای رشد اجتماعی آنها نشود. چرا که برخی از کودکان زمانی که به گروه جدیدی وارد می‌شوند قوانین درستی از نظر روانشناسی ندارند و کودکان را طبعی‌بندی می‌کنند؛ به‌جای رشد مهارت‌های اجتماعی و اعتماد به نفس زورگو می‌شوند.

از سوی دیگر مربانی که در بازی‌های گروهی کودکان آنها را با دیگران مقایسه نمی‌کنند و به جای دستور دادن برای چگونگی بازی کردن با انواع اسباب‌بازی‌ها کودکان را در بازی فقط همراهی می‌کنند، قوه تخیل کودکان را پرورش داده و باعث می‌شوند تا این کودکان در آینده افرادی خلاق باشند. چرا که یکی از عناصر خلاقیت داشتن آزادی است. همچنین در بازی‌های گروهی به ایسن دلیل که بچه‌ها روی همدیگر به‌صورت غیرمستقیم، تأثیر می‌گذارند با وسایل بازی بچه‌ها می‌توانند خلاقیت خود را بیشتر بروز دهند.

ترفند

خوش رنگ و معطر

برای اینکه زعفران عطر و رنگ خوبی داشته باشد به این نکات توجه کنید. هیچ وقت زعفران را پودر شده نگهداری نکنید. همیشه آن مقداری را که می‌خواهید استفاده کنید را پودر کنید به این ترتیب رنگ و عطر زعفران بیشتر حفظ می‌شود. دم کردن زعفران با آب گرم، روشی سنتی است که بیشتر ما از آن استفاده می‌کنیم. روش مدرن هم این است که زعفران را با یخ دم می‌کنند. اما کدام روش بهتر است؟ طبق تجربه افراد متخصص، روشی هست که رنگ و عطر زعفران را بیشتر می‌کند. این روش ترکیبی از سنتی و مدرن است. اول زعفران آسیاب شده را داخل ظرف بریزید. بعد روی آن تکه یخی قرار دهید و بگذارید یخ خودش آب شود. سپس روی آن آب جوش بریزید. این کار باعث می‌شود به زعفران شوک وارد شود و عطر و رنگ بهتر و بیشتری داشته باشد. البته استفاده از زعفران مرغوب و باکیفیت، در میزان عطر و رنگ آن تأثیر بسیاری دارد.

روشنا

واجب است به پا خیزیم

امروز این نبرد میان فلسطینی‌ها و اسرائیل است. این مسئله، نخست، تکلیف فلسطینی‌هاست و اگر آنان این کار را انجام ندهند، بر ما واجب عینی است که به پاخیزیم و این کار را بکنیم. درست است، اسرائیل نیز روند است، اما یزید نیز قدرت داشت. اسرائیل می‌کشد، می‌سوزاند و قتل‌عام می‌کند. پس، بر ماست که در راه حق گام برداریم. چه سودی دارد که خوار بمانیم؟ بنابراین، نبرد ما با اسرائیل، ادامه نبرد امام حسین (ع) است. آنان درباره حسین (ع) می‌گفتند: او از حد و حدود خود تجاوز کرد و با شمشیر جدش کشته شد. می‌گفتند: چرا عصیان می‌کنی؟ چرا نمی‌گذاری مردم نماز بگذارند و روزه بگیرند؟ حج به جای آوردند و زکات بپردازند؟ من آمدم‌ام تا به شاه‌شمار دهم که اسرائیل هم همان حرف را می‌زند: بایاید با هم زندگی کنیم، بایید با هم زندگی سالم‌ت‌آمیز داشته باشیم! آیا این حرف‌ها از دولتی که بر اساس اشغالگری و تعدی و طمع و زیاده‌خواهی برپاست، پذیرفتنی است؟ اسرائیل می‌گوید: ما بالاتر از دیگر انسان‌ها هستیم. همه آدمیان باید تحت سلطه ما باشند. پس، این نبرد امام حسین (ع) در عصر ماست. ما چیزی را از سلسله نبرد حق و باطل جدا نمی‌کنیم، چنان‌که به حسین (ع) در نبردش با یزید می‌گوییم: «لسلام علیک یا وارث آدم صفوان‌له.»

سخت‌رانی امام موسی صدر، در مجتمع آموزشی عام‌لیه، ۱۹۷۵



آگهی مناقصه عمومی ۶۱-۱۵-۱۴۰۱ کد آگهی/ط۷۱/م

شهرداری منطقه ۱۴ در نظر دارد انجام عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی

به بخش خصوصی واگذار نماید. بدین وسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع مناقصه	بُروارد اولیه (ریال)	نحوه تأمین اعتبار	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام کار	شرایط
۱	عملیات محوطه سازی و اصلاح معابر اطراف ایستگاه های مترو در سطح منطقه(تجدید)	۱۰,۱۰۴,۲۹۶,۳۰۰	تقد و غیرتقد	۵۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	پیمانکاران شرکت کننده می بایست دارای حداقل رتبه ۵ در رسته ی راه و ترابری یا ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر از معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران یا رعایت ظرفیت و سقف ریالی مجاز باشند.
۲	عملیات تهیه مصالح ، تعمیر ، تعویض و احداث پل مستطیح ، نرده های ایمنی و کارهای فلزی در سطح منطقه(تجدید)	۱۰۰,۵۶۰,۰۰۴,۶۸۷	تقد و غیرتقد	۵۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	پیمانکاران شرکت کننده می بایست دارای حداقل رتبه ۵ در رسته ی راه و ترابری یا ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر از معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران یا رعایت ظرفیت و سقف ریالی مجاز باشند.
۳	عملیات اصلاح هندسی و بهسازی معابر جهت روان سازی ترافیکی و تردد معلولین و سالمندان در سطح منطقه	۲۱,۸۵۲,۰۸۲,۲۱۵	تقد و غیرتقد	۱۰,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	پیمانکاران شرکت کننده می بایست دارای حداقل رتبه ۵ در رسته ی راه و ترابری یا ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر از معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران یا رعایت ظرفیت و سقف ریالی مجاز باشند.
۴	عملیات بازسازی و مرمت سرویس بهداشتی بوستانهای سطح منطقه (محلّه صاحب الزّمان و ..)	۱۰,۱۰۴,۴۵۰,۰۹۹	تقد و غیرتقد	۵۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	پیمانکاران شرکت کننده می بایست دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رسته ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند.
۵	عملیات مرمت و ساماندهی معابر سوارهرو پروژه‌های توسعه محله‌ای (محلات شیوا، جوادیه، پرستار و شاهد)	۳۷,۷۶۵,۷۸۴,۶۸۰	تقد و غیرتقد	۱,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	پیمانکاران شرکت کننده می بایست دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رسته راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند.
۶	عملیات مرمت و ساماندهی معابر سوارهرو پروژه‌های توسعه محله‌ای (محلات شکوفه، سرآسیاب دولاب، مینا، عارف، گذر پایین دولاب و دولاب)	۴۰,۴۰۱,۹۹۵,۶۰۰	تقد و غیرتقد	۲,۰۳۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	پیمانکاران شرکت کننده می بایست دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رسته راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند.
۷	عملیات احداث و بازپیرایی فضای سبز (لچکی ها و رفیوژها) و بوستان های سطح منطقه ۱۴	۲۵,۶۶۱,۸۶۱,۲۰۰	تقد و غیرتقد	۱,۲۹۰,۰۰۰,۰۰۰	۹ ماه	پیمانکاران شرکت کننده می بایست دارای رتبه بندی معتبر و مرتبط از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور یا رعایت ظرفیت کاری و سقف ریالی مجاز و ارائه بریت رتبه به تاریخ روز ارائه پاکت، ارائه دفترچه نظام فنی و اجرایی امور توسعه و بازپیرایی فضای سبز معهود به مهر شرکت، تکمیل و الصاق فرم سوابق خدمتی پیمانکار (فرم شماره ۹) و همچنین دارای تاییدیه سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهنندگان خدمت

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی به عهده برندگان در مناقصه خواهد بود. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل نمایند. امضاء و مهر شرکت کنندگان درذیل اسناد به منزله قبولی تمام شرایط مندرج دراسناد می باشد).

« متقاضیان می توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات / مزایده بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بازگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت http://business.tehran.ir اقدام و درصورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۸۴۱۶۱۲۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.»

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۴

(الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : بزرگراه شهید محلاتی – خیابان نبرد جنوبی - بعد از چهارراه رزم - طبقه همکف – ساختمان شماره یک (ساختمان شهید پور اجاقی) -واحد قراردادها- تلفن ۹۶۰۴۰۳۸۰ و ۹۶۰۴۰۳۸۴ و تحویل پاکت‌ها به دبیرخانه منطقه واقع در طبقه همکف ساختمان شماره دو (ساختمان شهید حسن زاده) می باشد. ضمناً تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

(ب) سپرده شرکت در مناقصه : واریز به صورت نقدی به شماره حساب ۱۰۰۵۰۶۰۰۸۱ بانک شهر شعبه شهرداری منطقه ۱۴ به نام شهرداری منطقه ۱۴ یا به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر

(ج) مهلت ارائه اسناد : ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی

(د) نظر به استقرار سیستم مدیریت HSE در منطقه ، تعهد به اجرای ضوابط بهداشت شغلی ، ایمنی و محیط زیست از الزامات پروژه ها و خدمات می باشد.

(ذ) هیچگونه پیش پرداختی به قرارداد فوق تعلق نمی گیرد.