

تنور گرم

آزاده حبیبی تنها

نان کولیره

کولیره، یکی از نان‌های محبوب استان کردستان با طعم و مزه‌ای بی‌نظیر است. بهتر است آن را یک‌بار امتحان کنید.

مواد لازم: ۳ آرد ۱ پیمانه، شیر ولرم ۱ پیمانه، شکر دوسوم پیمانه، خمیر مایه ۱قاشق غذاخوری، نمک ۱قاشق چای خوری، روغن مایع یک‌چهارم پیمانه، تخم مرغ ۱ عدد

مواد لازم رومال نان: زرده تخم‌مرغ ۱ عدد، ماست ۱ قاشق چای خوری، زعفران دم‌کرده غلیظ ۱قاشق غذاخوری، کنجد یا سیاه‌دانه به مقدار لازم

طرز تهیه: ابتدا اجازه می‌دهیم تا خمیر مایه عمل بیاید. در این مدت شیر را حرارت می‌دهیم، گرمای آن باید به اندازه‌ای باشد که حس شود اما دست را نسوزاند. یک قاشق از شکر را داخل شیر ریخته و خمیر مایه را روی آن می‌پاشیم. کمی ظرف را تکان داده و سپس روی آن را می‌پوشانیم. تا ۱۰دقیقه صبر می‌کنیم تا مواد پف کند.

بقیه مواد را به خمیر مایه اضافه کرده، آرد را کم کم روی آن الک می‌کنیم. تمام مواد خمیر را مخلوط کرده و شذیقه به خوبی ورز می‌دهیم. فک ظرفی را چرب کرده و خمیر را داخل می‌گذاریم. روی ظرف را با پارچه می‌پوشانیم و در محیط نسبتاً گرم به‌مدت ۱ تا ۲ساعت قرار می‌دهیم تا پف کند.سپس با دست کمی پف خمیر را گرفته در اندازه‌های مساوی برمی‌داریم و با دست یا وردنه به ضخامت کمتر از یک سانتی‌متر آن را پهن می‌کنیم. سپس روی آنها را مواد رومال زده و کنجد و سیاه‌دانه یا زبره و دارچین می‌پاشسیم. کلوچه‌ها یا همان نان‌ها را در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد به‌مدت ۱۵ تا ۲۰دقیقه قرار می‌دهیم.

نان روغنی اگر دک

آردک با اگر دک، نان محلی استان همدان است و البته در برخی شهرهای دیگر همچون زنجان و قزوین نیز طبخ می‌شود. تهیه نان روغنی آردک اصلا کار سختی نیست و با کمی زمان گذاشتن می‌توانید یک نان بسیار خوشمزه آماده کنید.

مواد لازم: ۳ آرد ۶ پیمانه، شیر دوپیمانه، ماست یک پیمانه، شکر یک پیمانه، زردچوبه یک قاشق‌چای خوری، بکینگ پودر یک قاشق چای خوری، جوش شیرین یک قاشق چای خوری، زعفران به میزان دلخواه

طرز تهیه: ابتدا ماست را با جوش شیرین و بکینگ پودر ترکیب می‌کنیم و ۱۰ تا ۱۵دقیقه کنار می‌گذاریم تا عمل بیاید، یعنی روی آن حباب‌های ریزریز برزند. سپس زردچوبه، زعفران شیر و شکر را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. بعد از آن آرد الک شده را در عمر حله اضافه می‌کنیم. مواد را ابتدا با قاشق هم می‌زنیم و بعد از آنکه سفت شد با دست ورز می‌دهیم. ۳ تا ۴ ساعت زمان می‌دهیم تا خمیر، استراحت کند و بعد از آن شروع می‌کنیم به ورز دادن و چونه گرفتن. سطح کار را آرد می‌ریزیم و چونه‌های خمیر را با وردنه پهن کرده و داخل روغن داغ سرخ می‌کنیم.

ذوق کودکانه و مدیریت خرید نوشت افزار

روزهای داغ خرید نوشت‌افزار مدرسه رعایت چند نکته بهترین کارایی و صرفه اقتصادی را به همراه دارد



خرید نوشت‌افزار مدرسه از همین روزها آغاز شده و والدین

و دانش آموزان درگیر آن شده‌اند: خریدی که ترکیب‌شده

از ذوق و شوق بچه‌ها و گاهی اوقات والدین، قانع کردن بچه‌ها برای شناخت و رفع نیازهای واقعی نوشت‌افزار، مدیریت خرید و قیمت‌ها. به جز کیفیت و قیمت و نیاز کودکان، باید موارد دیگری را هم در خرید نوشت‌افزار در نظر بگیریم تا محصولی استاندارد تهیه کنیم که هم بیشت‌ترین کارایی را داشته باشد و هم بچه‌ها را در زمان استفاده دچار اذیت و آسیب نکند.

مداد و خودکار؛ جزو جدانشدنی خرید

در خرید مداد به کیفیت آن توجه کافی کنید. برخی مدادها بسیار کم‌رنگ می‌نویسند و لازم است بچه‌ها فشار مضاعفی به مخ دست‌شان وارد کنند، این مسئله موجب درد در انگشتان دست و مخ آنها شده و زود خسته‌شان خواهد کرد. در هنگام خرید مداد، آن را روی برگه‌هایی که معمولاً در فروشگاه‌ها قرار دارد امتحان کنید. مدادهای خوب و با کیفیت مناسب، مغزی محکم دارند و در زمان تراشیده شدن، نمی‌شکنند. توجه به این موضوع، عمر استفاده از مداد را طولانی خواهد کرد. برای کودکان کوچک‌تر حتی اگر هم تمایل دارند، ترجیحاً مدادنوکی (اتود) نخرید؛ نوک نازک و شکننده این مدادها برای بچه‌های دوره اول ابتدایی که باید روی دست خط‌شان هم متمرکز شوند، مناسب نیست. برای بچه‌های بزرگ‌تر نیز مدادنوکی‌هایی می‌توان تهیه کرد که ضخامت نوک آنها شبیه به مدادهای عادی است و خط‌شان را خراب نمی‌کند. برای خرید خودکار نیز به سن فرزندتان توجه کنید. معمولاً از اواسط کلاس چهارم، معلم اجازه استفاده از خودکار را به بچه‌ها می‌دهند و تا قبل از آن نیازی به خریدش نیست. سعی کنید خودکارهایی که می‌خرید نرم و روان باشند، جوهر‌شان پخش نشود، بدنه خودکار فشاری به انگشتان دانش آموزان وارد نکند.

دفترهای چندبرگ و چندنقش

معمولاً در نیمه‌های شهریور مهر مدارس تعداد دفترها و چند برگ بودن آنها را اعلام می‌کنند تا خانواده‌ها خرید درست و مناسبی داشته باشند. دفترها را متناسب با پایه تحصیلی کودک انتخاب کنید و برای

دانش آموزان کوچک‌تر دفاتری با تعداد برگ‌های زیاد نخرید. اگر امکان خرید دفترهای سیمی شده برایتان وجود دارد، یکی از بهترین گزینه‌هاست، زیرا زمان نوشتن، با راحت تازدن نیمه دیگر دفتر جای کمتری اشغال شده و برگه‌های آن از هم باز نمی‌شود. دفاتر بسیار باکیفیتی در سال‌های اخیر تولید شده و در بازار وجود دارد که بسیاری از آنها دارای عکس‌ها و

خودتان دست به کار شوید

برای تهیه برخی از انواع نوشت‌افزار، لازم نیست حتماً آنها را از بیرون تهیه کنید. جامدادی یکی از این اقلام است که با کمی هنر و خلاقیت و البته کمترین هزینه می‌توانید آن را داشته باشید. معمولاً دختر بچه‌ها از حدود سن ۹سالگی توانایی دوخت و دوز ساده را دارند، آنها را تشویق کنید که به وسیله نمذ، جامدادی‌های مناسب و زیبا بدوزند و آنها را با نمدهای رنگی تزئین کنند. آنها قطعاً قدر هنر دست‌شان را خوب می‌دانند.

اولویت با نوشت‌افزار ایرانی

سال‌ها قبل زمان دانش آموزی ما والدین، تنوع نوشت‌افزار در بازار بسیار کم بود، تولیدات ایرانی اندک بودند و محصولات خارجی متعددی در فروشگاه‌ها عرضه می‌شدند اما حدود یک‌دهه است که محصولات باکیفیت و زیبایی ایرانی، بازار را در اختیار خودشان گرفته‌اند؛ انواع نوشت‌افزاری که در نگاه اول تصور نمی‌کنید تولید داخل است. این محصولات فقط منحصر به انواع مداد و دفتر نیستند، جامدادی و کیف‌های باکیفیت و زیبایی نیز در این سال‌ها روانه بازار شده‌اند که جایگزین بسیار خوبی برای انواع غیرایرانی و گاهی دارای تصاویر نامناسب، برای کودکان محسوب می‌شوند.

طرح‌های زیبا و موردعلاقه کودکان و البته متناسب با فرهنگ ایرانی و اسلامی است که بهتر است از این نوع خریداری شود. اگر دفترها را یک رنگ و یک‌طرح خریداری نکنید، کمک بزرگی به فرزندتان کرده‌اید.

پاک‌کن و تراش و باقی دوستان‌شان

معمولاً دانش آموزان کوچک‌تر، این ۲ وسیله را زیاد

گم می‌کنند پس بهتر است مدل‌های گران‌قیمت نخرید. پاک‌کن‌های بسیار بزرگ اگر چه تقریباً تا پایان سال تحصیلی برای دانش‌آموز کافی است اما به اندازه دست او هم دقت داشته باشید تا به راحتی امکان پاک کردن برایش فراهم باشد. برای خرید تراش نیز بهتر است سراغ تراش‌های بسیار کوچک نروید، نگه‌داشتن آنها در دست کار دشواری است. تراش‌های باکیفیت و تیغه تیز و دارای مخزن بهترین گزینه هستند. اما اگر تراش مخزن دار هم نخریدید می‌توانید ظرف در دار مناسبی در اختیار کودک قرار دهید تا تراشه‌های مدادش را در آنها بریزد. برای خرید دیگر اقلام مانند مدادرنگی، پاستل، خط‌کش و... نیز براساس کیفیت و استاندارد بودن‌شان پیش بروید. همان موضوع کیفیت مدادهای مشق، در مورد مدادهای رنگی نیز صادق است. در سال‌های اخیر خط‌کش‌های سیلیکونی نشکن وارد بازار شده‌اند که گزینه مناسبی به‌حساب می‌آیند، اگر این خط‌کش‌ها مجهز به شابلون هم باشند که با یک تیر دو نشان زده‌اید فقط حواستان باشد خط‌کشی انتخاب کنید که اعداد روی آن هر رنگ بدنه خط‌کش نبوده و به راحتی قابل دیدن باشد.

روشنا

همکاری و تقسیم کارها

وقتی ۲ نفر در کنار هم قرار می‌گیرند و همسر می‌شوند، بعضی از وظایف وجود دارد که بین اینها مشترک است. مانند کشیدن بارهای خانواده، همکاری‌های گوناگونی که در راه بردن خانواده مؤثر است، اینها باید با هم همکاری کنند. این کارها بین زن و مرد مشترک است. حداکثر این است که تقسیم کار شود. گاهی تقسیم کار هم نمی‌کنند اما بهترش این است که تقسیم کار بشود. بخشی از کارها را زن انجام می‌دهد، بخشی از کارها را مرد. مثل همه همسنگری‌ها. گاهی منظور از همکاری، همکاری روحی است. اینکه زن ضرورت‌های مرد را درک کند، فشار اخلاقی روی او نیاورد. کاری نکند که او را از زندگی تشویق کند و تحریص نماید و اگر شوهر مشکل و مضیقهای دارد، با او بسازد. اگر هم زن داخل خانه با مشکل کار یا هر جور که هست دشواری دارد، شوهر باید به او کمک کند. خود را در سر نوشت همسر باید شریک بدانند، هر دوی اینها این را برای خاطر خدا انجام دهند.

برگرفته از کتاب مطلع عشق، مجموعه رهنمودهای مقام معظم رهبری به زوج‌های جوان

راهنما

چه فکر خوبی مولی!

مولی دفتر چهارش را زمین گذاشت. روز خوبی برای فکر کردن نبود. تمام صبح سعی کرده بود شعر بگوید. با اینکه کلمه‌های شگفت را دوست داشت، چیزی به فکرش نمی‌رسید. کتاب «چه فکر خوبی مولی!» از مجموعه قصه‌های دوستی، درباره فکر کردن است. اما چه روزی برای فکر کردن خوب است؟ دوستانش به خانه‌اش آمدند اما هیچ‌کس نمی‌داند چه هدیه‌ای برای تولد لاکي به او بدهد. همه می‌خواهند نقاشی بکشند، آن هم گل. مولی می‌گوید نمی‌تواند ۵ تا نقاشی گل به لاکي بدهند. مولی فکر می‌کند و تصمیمی می‌گیرد و آن را به بقیه دوستانش هم می‌گوید و بالاخره یک هدیه خوب به لاکي می‌دهند. والری گورباچف در کتاب «چه فکر خوبی مولی!» با همراهی تصاویری شاد از اهمیت دوست و همکاری می‌گوید. این کتاب ترجمه شیوا حریری است و نشر چشمه منتشر کرده است.



آگهی مناقصه عمومی شماره ۵۷-۵۲/ ۱۴۰۱

شهرداری منطقه ۱۵ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی

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

ضمن مطالعه و بررسی موارد ذیل، نسبت به شرکت در مناقصه اقدام نمایند.

ردیف	شرح و محل انجام عملیات	برآورد هزینه اجرای کار (ریال)	سپرده نقدی یا ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه به ریال	مدت انجام خدمات	رتبه لازم برای متقاضی
۱	عملیات رفت و روب و جمع آوری پسماند ناحیه دو	۱۶۳.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۸.۱۵۰.۰۰۰.۰۰۰ (قابل تمدید تا سه سال)	یکسال	ارائه گواهینامه معتبر در امور رفت و روب و جمع آوری پسماند از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران (اداره کل برنامه ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری) با سقف مجاز ریالی و تعداد کار و تأنید نهائی سامانه شهرداری تهران الزامی می باشد.
۲	عملیات رفت و روب و جمع آوری پسماند ناحیه سه	۱۶۷.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۸.۳۵۰.۰۰۰.۰۰۰ (قابل تمدید تا سه سال)	یکسال	ارائه گواهینامه معتبر در امور رفت و روب و جمع آوری پسماند از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران (اداره کل برنامه ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری) با سقف مجاز ریالی و تعداد کار و تأنید نهائی سامانه شهرداری تهران الزامی می باشد.
۳	عملیات رفت و روب و جمع آوری پسماند ناحیه چهار	۱۸۲.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۹.۱۰۰.۰۰۰.۰۰۰ (قابل تمدید تا سه سال)	یکسال	ارائه گواهینامه معتبر در امور رفت و روب و جمع آوری پسماند از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران (اداره کل برنامه ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری) با سقف مجاز ریالی و تعداد کار و تأنید نهائی سامانه شهرداری تهران الزامی می باشد.
۴	عملیات رفت و روب و جمع آوری پسماند ناحیه پنج	۱۱۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۵.۵۰۰.۰۰۰.۰۰۰ (قابل تمدید تا سه سال)	یکسال	ارائه گواهینامه معتبر در امور رفت و روب و جمع آوری پسماند از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران (اداره کل برنامه ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری) با سقف مجاز ریالی و تعداد کار و تأنید نهائی سامانه شهرداری تهران الزامی می باشد.
۵	عملیات رفت و روب و جمع آوری پسماند ناحیه شش	۱۲۵.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۶.۳۵۰.۰۰۰.۰۰۰ (قابل تمدید تا سه سال)	یکسال	ارائه گواهینامه معتبر در امور رفت و روب و جمع آوری پسماند از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران (اداره کل برنامه ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری) با سقف مجاز ریالی و تعداد کار و تأنید نهائی سامانه شهرداری تهران الزامی می باشد.
۶	عملیات رفت و روب و جمع آوری پسماند ناحیه هشت	۹۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۴.۵۰۰.۰۰۰.۰۰۰ (قابل تمدید تا سه سال)	یکسال	ارائه گواهینامه معتبر در امور رفت و روب و جمع آوری پسماند از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران (اداره کل برنامه ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری) با سقف مجاز ریالی و تعداد کار و تأنید نهائی سامانه شهرداری تهران الزامی می باشد.

شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند. بدیهی است حضور شرکت کنندگان و یا نمایندگان قانونی تام الاختیار آنان در جلسه مناقصه اختیاری است. ((نظر به استقرار سیستم مدیریت یکپارچه IMS در منطقه ۱۵ تعهد به اجرای ضوابط بهداشت، ایمنی، محیط زیست و کیفیت خدمات از الزامات پروژه ها می‌باشد.))

در صورت مغایرت متن آگهی با اسناد مناقصه، اولویت با اسناد مناقصه می‌باشد.

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

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۵

کودکان از ما می‌آموزند

به طور

مرتب

ورزش

کنیم



آگهی تجدید مناقصه عمومی شماره ۲۹/ ۱۴۰۱

سازمان بهشت زهرا (س) در نظر دارد پروژه زیر را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

موضوع مناقصه	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به ریال	مدت قرارداد	محل اجرا	مبلغ تقریبی برآورد به ریال
طراحی و اجرای عملیات لوله گذاری رنگ پیرامونی شبکه تحت فشار حرم امام (ره)	۱.۸۵۰.۰۰۰.۰۰۰	۹ ماه	حرم مطهر امام (ره)	۳۶,۶۳۷,۶۷۸,۸۴۱

مناقصه‌گزار ارائه نمایند.

(د مهلت ارائه اسناد: از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز در اوقات اداری جهت دریافت و تکمیل و تحویل اسناد مناقصه می‌باشد. (ساعت پایان تحویل پاکت تا پایان وقت اداری یعنی ساعت ۱۵:۴۵ می‌باشد).

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

(ه هزینه آگهی در روزنامه همشهری و کیهان به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده «الف» و «ب» تحویل نمایند. امضاء اسناد مناقصه به منزله قبول شرایط مندرج در آن می‌باشد.

روابط عمومی سازمان بهشت زهرا (س)
WWW.beheshtezahra.ir

آگهی مناقصه عمومی



سازمان بهشت زهرا (س) در نظر دارد پروژه زیر را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

موضوع مناقصه	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به ریال	مدت قرارداد	محل اجرا	مبلغ تقریبی برآورد به ریال
طراحی و اجرای عملیات لوله گذاری رنگ پیرامونی شبکه تحت فشار حرم امام (ره)	۱.۸۵۰.۰۰۰.۰۰۰	۹ ماه	حرم مطهر امام (ره)	۳۶,۶۳۷,۶۷۸,۸۴۱

(الف شرایط متقاضی: ۱- ارائه گواهینامه صلاحیت پیمانکاری تأیید شده از معاونت برنامه ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری را رتبه ۵ در رشته آب ۲- کارت پیمانکاری دارای اعتبار از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران ۳- گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاری از اداره کار، رفاه و تأمین اجتماعی یا فرم تأییدیه ثبت نام.

(ب محل در یافت اسناد و تسلیم پیشنهادات: کلیه داوطلبین می‌توانند جهت خرید اسناد مناقصه با در دست داشتن فیش واریزی به مبلغ ۲۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال به شماره حساب ۲۰۳۱ نزد بانک شهر شعبه بهشت زهرا (س) به جاده قدیم تهران- قم ساختمان اداری شماره یک سازمان- اداره قراردادها مراجعه نمایند.

(ج سپرده شرکت در مناقصه: متقاضیان می‌بایست مبلغ فوق را به عنوان سپرده شرکت در مناقصه به صورت ضمانتنامه بانکی در وجه سازمان بهشت زهرا(س) با اعتبار حداقل سه ماه و قابل تمدید یا وجه واریزی به حساب ۱۰۰۳ بانک شهر شعبه بهشت زهرا (س) به نام سازمان بهشت زهرا (س) به همراه اسناد مناقصه در پاکت الف به دستگاه