

ترفند

فاطمه عباسی

با ادویه‌های قدیمی چه کنیم؟

ادویه هم تاریخ انقضا دارد، هر چند خیلی بعید است کبک بزند یا شما را مسموم کند اما عطر و خاصیت خود را از دست می‌دهد. اما اگر ادویه قدیمی دارید لازم نیست آن را دور بریزید بلکه کافی است آن را به این روش‌ها دوباره استفاده کنید.

بسیاری از مردم فکر می‌کنند که ادویه‌ها به‌دلیل خشک بودن دلیلی برای خراب شدن ندارند اما این طرز فکر درست نیست! ممکن است ادویه‌ها کبک زنند یا فاسد نشوند اما با گذشت زمان بدون فایده می‌شوند.

میزان طولانی بودن این زمان به نحوه تهیه و نگهداری آنها بستگی دارد. روش‌های وجود دارد که بتوان خواص هر ادویه را تا مدتی حفظ کرد و البته راهکارهایی هم برای استفاده از ادویه‌های قدیمی وجود دارد.

ادویه تازه عطر و طعم بیشتری به غذا می‌دهد مگر نه اینکه ما ادویه‌ها را برای عطر و طعم آنها به غذا اضافه می‌کنیم؟ پس اگر قصد ندارید ادویه‌ای را به سرعت مصرف کنید آن را به شکل آسیاب نشده نگه‌دارید. گیاهان آسیاب نشده‌ای مثل فلفل، زیره، میخک و... را می‌توان ۳ الی ۴ سال نگه‌داشت. اما اگر زنجبیل، زردچوبه و انواع فلفل مثل پاپریکا یا چیلی را آسیاب کردید باید در عرض حداکثر ۲ سال استفاده کنید تا از خواص دارویی آنها هم بهره‌مند شوید. گیاهانی مثل ریحان، اورگانو، آویشن و ادویه‌های ترکیبی را سریع‌تر و در عرض یک‌سال مصرف کنید. البته دقت کنید که ادویه‌های خالص خود را در شیشه‌هایی در بسته و در فضایی خنک و خشک نگهداری کنید. وانیل و نمک از این محدودیت‌ها مستثنا هستند هر چند ممکن است با رطوبت محیط دچار چالش شوید.

با این حال، جاشنی‌هایی در کابینت همه ما پیدا می‌شوند که قدیمی شده‌اند و شاید حتی بر آورد درستی از زمان خرید آنها نداشته باشیم. حرارت می‌تواند آخرین عطرهای باقی‌مانده در ادویه‌های قدیمی را آزاد کند؛ در چین، زنجبیل یا میخک گزینه‌های مناسبی برای این عملیات احیا هستند. ادویه‌هایی با عطر قوی می‌توانند حشرات را دور کنند و جایگزین آفت‌کش‌های شیمیایی باشند. فلفل، اورگانو، مریم‌گلی و نعناع در دور کردن حشره‌ها موفق عمل می‌کنند. یک کار خلاقانه این است که با کمک ادویه‌ها رنگ‌های طبیعی و بر پایه آب، آبرنگ، تهیه کنید تا بچه‌ها سرگرم شوند.

استفاده از پودر ادویه‌هایی مثل دارچین و زنجبیل برای تهیه شمع یا صابون معطر آنها را جذاب‌تر می‌کند؛ فلفل یا میخک هم می‌توانند به‌عنوان لایه‌بردار استفاده شوند. اگر یک کیسه نخی و نازک داشته باشید، می‌توانید ادویه‌های قدیمی را در آن بریزید تا به‌عنوان بوگیر، محیط مورد نظر شما را از بوی نامطبوع پاک کنند. متقنی شدن ادویه‌ها به این معنی نیست که خطر کشندگی داشته باشند اما ادویه‌های زیادی هم هستند که قیل از تمام شدن، قدیمی می‌شوند و به این روش‌ها قابل استفاده می‌شوند.

گزارش **بکتافرا هانی** روزنامه‌نگار

مشابه، تصمیم‌ها و واکنش‌های متفاوتی دارند. اما بسیاری افراد فکر می‌کنند هنگام سختی‌ها مجموع خواسته‌ها و انتظاراتی که از آنها می‌رود فراتر از امکانات و توانایی‌های آنهاست. فشارهای روانی و استرس‌های زیادی که این روزها اغلب با آن مواجه هستیم گاهی شرایط را بر ایمان غیر قابل تحمل می‌کند اما چرا بعضی از ما نمی‌توانیم در برابر این فشارها مقاوم باشیم و دچار اختلالات روانی و جسمی می‌شویم چنان‌که سلامت جسم و روان ما آسیب می‌بیند.

سارا ساعدی، روانشناس حوزه سلامت در مورد تفاوت واکنش‌های مختلف ما در برابر حوادث ناگوار می‌گوید: «روانشناسان پاسخ به این سؤال را در اصول و راهکارهای روان‌شناختی به کار رفته در نظریه‌شناختی رفتارهای مختلف جست‌وجو می‌کنند. آنها معتقدند ذهن ما باید آموزش ببیند تا اجازه ندهد شرایط مختلف ما را تحت کنترل خود درآورد. به این ترتیب این خودمان هستیم که اجازه می‌دهیم تغییر شرایط ما را نیز دستخوش تغییر کند.»

توانایی ذهن

ساعدی می‌گوید باور افراد تنها مولفه‌ای است که می‌تواند قدرت آنها را در موضوعات مختلف ازجمله عاطفه، درک، حافظه، هوشیاری و قضاوت در مورد مسائل و امور روزمره زندگی مختل کند یا باعث پیشرفت آنها شود اما تغییر باید از درون ما آغاز شود؛ یعنی باید بتوانیم دنیای درون خود را به بهترین شکل ممکن تغییر دهیم تا به احساس بهتری دست یابیم. چون تفکر و باور منفی نه تنها درون ما را به هم می‌ریزد و ما را با ضعف‌ها و ناتوانایی‌های زیادی روبه‌رو می‌کند بلکه ما را در جنبه‌های دیگر زندگی مانند جنبه‌های شخصی، عاطفی، اجتماعی و... با مشکلات زیادی مواجه می‌کند. این افکار باعث بروز احساسات و هیجانات منفی می‌شوند و متعاقب آن، چنین احساساتی نیز باعث رفتار و عملکرد منفی در ما می‌شوند. به گفته این روانشناس، افکار خوب می‌توانند لحظات ما را تغییر دهند، تغییر لحظات نیز می‌توانند لحظات بهتری برای ما به ارمغان بیاورند، تا جایی که کیفیت زندگی ما را با آرامش بیشتری مواجه می‌کنند.

خواص آهن‌ربایی ذهن

ساعدی می‌گوید ذهن مانند آهن‌ربا عمل می‌کند؛ یعنی تفکرات ما را در دنیای بیرون، به نمایش درمی‌آورد؛ درست مانند آهن‌ربایی که افکار ما را جذب می‌کند؛ یعنی اگر افکار منفی داشته باشیم نمی‌توانیم در بیرون غیر از آن را تجربه کنیم. در واقع حس ما به زندگی کاملاً تحت‌تأثیر افکار ماست و هرآنچه مدام به آن فکر می‌کنیم به زندگی خود می‌آوریم؛ درست مانند یک آهن‌ربا که قدرت جذب بالایی دارد. افکار منفی اغلب ریشه در کودکی ما دارند و باورهای نا سالم فکر و نگرش ما را نسبت به‌خود،

سبک زندگی

اسرار غلبه بر افکار مزاحم

بررسی تفاوت قدرت ذهن افراد در مواجهه با مشکلات و استرس موقعیت‌های ناگوار



مهربانی باخود
توانمندی‌هایمان شک و احساس گناه یکی از تضعیف‌کننده‌ترین احساساتی است که امید و اعتماد ما را از بین می‌برد. فراموش کنید ما کامل و بدون نقص نیستیم و حتماً با تلاش بیشتر می‌توانیم در آینده بهتر عمل کنیم. بهترین حالت این است که مسئول زندگی خودمان باشیم. نه تنها شرایط قربانی و جلب دلسوزی دیگران می‌شود با پنهان تراشی دست از تلاش برداریم.

دنیا، دیگران و آینده به سمت نامثلی و بی‌ارزشی متمایل می‌کنند. به گفته ساعدی، براساس نظریه شناختی رفتاری اگر بخواهیم به دنبال تغییرات مطلوب، کارآمد و آنچه اسباب رشد ما می‌شود، باشیم، ابتدا باید باور و افکارمان را تغییر دهیم و به نوعی از ناامیدی و ترس به سمت شجاعت و امیدواری حرکت کنیم.

واقع بین باشیم

توجه به این نکته بسیار مهم است که گام برداشتن در مسیر تغییر، کار آسانی نیست و اگر بخواهیم با رهایی از ترس و استرس، لحظات بهتری را جایگزین اوقات ناخ و ناگوار خود کنیم، تمام مشکلات و غصه‌های ما یکباره از بین نمی‌روند. ممکن است بارها و بارها ناامید شویم و دلمان بخواهد که هیچ تلاشی بی‌نتیجه نخواهد بود.

روشنا

قرآن، راه نجات

معصومین علیهم السلام راه‌هایی برای نجات انسان از فتنه دارند که با دانستن آنها بهتر می‌توانیم در مسیر درست حرکت کنیم و البته تنها خداوند می‌تواند افرادی را که می‌خواهند، به راه درست هدایت کند.

در قرآن کریم آمده است: از فتنه‌ای بپرهیزید که تنها به ستمکاران شما نمی‌رسد (بلکه همه را فرا خواهد گرفت) و بدانید خداوند کیفر شدید دارد!

سوره انفال، آیه ۲۵

پیامبر اسلام (ص) در تفسیر این آیه فرمودند: خداوند هرگز مردم را به‌خاطر عمل گروهی خاص مجازات نمی‌کند مگر آنکه هنگام شیوع منکرات، بتواند نهی کنند، اما سکوت اختیار کنند. تفسیر نمونه، ج ۷، ص ۱۳۱

حضرت پیامبر اکرم (ص) فرمودند: فتنه‌هایی برپا خواهد شد که انسان صبح مؤمن باشد و شب کافر گردد، مگر کسانی که خداوند آنها را به نور علم زنده کرده باشد.

نهج‌الفصاحه، ج ۱، ص ۵۲۲

در روایتی دیگر از حضرت رسول (ص) آمده است: هنگامی که آشوب‌ها مانند بارهای شب تاریک شما را فرا گرفت، به قرآن روی بیاورید که نجات شما از طریق قرآن است.

عده الداعی، ج ۱، ص ۲۸۶

سایه‌سار

شکستگی لگن در سالمندان

شکستگی لگن خیلی سخت درمان می‌شود، به‌خصوص در افراد سالمند. متأسفانه شکستگی لگن منجر به افت قابل توجه توانایی‌های فرد سالمند می‌شود. تراکم استخوان و تراکم توده عضلانی با بالا رفتن سن کاهش می‌یابد. شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان، یکی از معمول‌ترین انواع شکستگی‌های لگن هستند. علاوه بر این، بیماری‌های متعددی می‌توانند فرد را در معرض شکستگی لگن قرار داده و بهبودی را به تأخیر بیندازند؛ مانند: دیابت، زوال عقل، حمله قلبی، هیپرپاراتیروئیدی ثانویه، یائسگی، سوء تغذیه، اختلالات رودهای، بی‌تحریکی، داروهای مثل کورتیکواستروئیدها، داروهایی که بر سیستم عصبی مرکزی اثر می‌گذارند. تمرینات توانبخشی شامل بهبود طیف حرکتی، آب درمانی در استخر و تمرینات قدرتی و استقامتی می‌تواند در بهبود این بیماران، بسیار مؤثر باشد. تمرینات تعادلی یکی از بادهای برنامه توانبخشی بیمار هستند.



سازمان اموال و املاک کوثر

مناقصه مشاوره پروژه خانه‌های ایثار ◀ نوبت دوم

سازمان اموال و املاک کوثر در نظر دارد انجام خدمات مشاوره پروژه خانه‌های ایثار شامل مطالعات فاز محیطی و طراحی مرحله اول و دوم در زمینه بهینه‌سازی ظرفیت‌های موجود و ارائه الگو جهت احداث پروژه خانه‌های ایثار در راستای تکریم والدین و خانواده معزز و معظم شهدا و ایثارگران و همچنین ارائه خدمات درمانی و اسکان موقت و دائم آن‌ها در سراسر کشور به‌عنوان مشاور همکار از طریق مناقصه عمومی به‌صورت

دو مرحله‌ای به شرکت‌های مهندسی مشاور دارای پایه یک صلاحیت‌های ساختمان‌های مسکونی، تجاری، اداری و پایه یک و دو و سه صلاحیت‌های آموزش، ورزشی، بهداشتی، درمانی از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور واگذار نماید. بدین‌وسیله از کلیه متقاضیان واجد شرایطی که تمایل به همکاری دارند دعوت به‌عمل می‌آید حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۶ جهت دریافت اسناد و مدارک

به سازمان اموال و املاک کوثر به نشانی تهران، خیابان گاندی جنوبی، خیابان هفدهم، پلاک۶ مراجعه نمایند. کلیه متقاضیان پس از دریافت اسناد مناقصه و عندالزوم بازدید از محل پروژه‌ها با هماهنگی سازمان و حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۷ نسبت به عودت پاکت‌ها و پیشنهادات خود مطابق اسناد اقدام نمایند. شایان ذکر است جلسه بازگشایی پاکت‌ها در تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۸ خواهد بود و کلیه متقاضیان می‌توانند در جلسه حضور به هم رسانند.

جهت هماهنگی و کسب اطلاعات با شماره ۵۴۹۸۶۰۰۰-۵۲۱ داخلی ۱۱۶۴ واحد اداره طراحی و نظارت تماس حاصل فرمایید.

ردیف	موضوع
فاز اول	بهینه‌سازی ظرفیت‌های موجود (مطالعه، تهیه نقشه، استحکام بنا، بازسازی و...)
فاز دوم	ارائه الگوی مطلوب جهت احداث (تعیین ضوابط و معیارهای خانه‌های ایثار در سطح برندهای بین‌المللی)

- هزینه دریافت اسناد ۳ میلیون ریال که به هنگام دریافت اسناد از متقاضیان دریافت می‌گردد.
- جلسه توضیحی جهت پاسخ به سؤالات و رفع ابهام در تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۱ در محل سازمان تشکیل خواهد شد.
- به پیشنهادهایی که مشروط، مبهم و پیشنهادهایی که با شرایط مندرج در آگهی و اسناد اختلاف داشته باشند و یا بعد از مهلت مقرر در آگهی واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- سازمان اموال و املاک کوثر در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.
- هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه خواهد بود.



سازمان اموال و املاک کوثر

مناقصه عمومی دو مرحله‌ای واگذاری پروژه مجتمع مسکونی نصیر شهر ◀ نوبت دوم

سازمان اموال و املاک کوثر در نظر دارد **پروژه مجتمع مسکونی نصیر شهر** به نشانی تهران، نصیر شهر، حد فاصل جاده قرمز و بلوار ولایت را به پیمانکار توانمند و ذیصلاح واگذار نماید لذا بدین‌وسیله از کلیه متقاضیان واجد شرایطی (رتبه ۱ انبیه) که تمایل به همکاری دارند دعوت به‌عمل می‌آید از تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۲ لغایت ۱۴۰۱/۰۹/۰۷ جهت دریافت اسناد و مدارک به سازمان اموال و املاک کوثر به نشانی تهران، خیابان آفریقا، خیابان هفدهم، پلاک۶ مراجعه نمایند.

کلیه متقاضیان می‌بایست پس از دریافت اسناد مناقصه، با هماهنگی از محل پروژه بازدید به‌عمل آورده و حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۸ نسبت به عودت پاکت‌ها و پیشنهادات خود مطابق اسناد اقدام نمایند. جلسه بازگشایی پاکت‌ها در تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۹ خواهد بود و کلیه متقاضیان می‌توانند در جلسه حضور به هم رسانند.

جهت هماهنگی و کسب اطلاعات با شماره ۵۴۹۸۶۰۰۰-۵۲۱ داخلی ۱۱۹۲ واحد اداره طراحی و نظارت تماس حاصل فرمایید.

ردیف	نام پروژه	کاربری	مساحت زمین m ^۲	تعداد طبقات	مساحت زیر بنا ناخالص m ^۲	مبلغ ضمانت شرکت در مناقصه
۱	نصیر شهر	مسکونی	۳۳۶۰	۸	۱۷۱۵۴	۵۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

- هزینه دریافت اسناد ۲ میلیون ریال که به هنگام دریافت اسناد از متقاضیان دریافت می‌گردد.
- به پیشنهادهایی که مشروط، مبهم و پیشنهادهایی که با شرایط مندرج در آگهی و اسناد اختلاف داشته باشد و یا بعد مهلت مقرر در آگهی واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- سازمان اموال و املاک کوثر در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.
- هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه خواهد بود.



شرکت آبرسان صنعت

- شماره مناقصه:** ن/ع/۱۴۰۱/۲۶
- نام مناقصه‌گزار:** شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش
- نشانی مناقصه‌گزار:**
- دفتر مرکزی:** جزیره کیش- میدان خلیج فارس- بلوار ایران- مجتمع اداری پارس- شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش. تلفن: ۴۴۴۲۱۳۸۰-۰۷۶
- دفتر تهران:** بزرگراه آفریقا- بالاتر از چهارراه شهید حقانی (جهان کودک)- نبش خیابان کیش- ساختمان شماره ۴۵ - طبقه همکف. تلفن: ۸۸۷۸۰۷۴۷-۰۲۱ و ۸۸۸۷۲۲۳۵-۰۲۱
- موضوع مناقصه:** راهبری، تعمیر و نگهداری تأسیسات برقی و برودتی اماکن ورزشی جزیره زیبای کیش به شرح مندرج در اسناد به مدت ۱۲ ماه شمسی
- مبلغ برآورد:** ۲۵,۵۲۱,۳۹۶,۲۴۸ (بیست و پنج میلیارد و پانصد و سی و یک میلیون و سیصد و نود و شش هزار و دویست و چهل و هشت ریال)
- تاریخ فروش اسناد مناقصه:** از تاریخ درج آگهی نوبت اول تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۲
- آخرین مهلت تحویل اسناد و ارائه پیشنهادها:** از تاریخ اتمام مهلت فروش اسناد تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۳
- محل فروش و تحویل پیشنهادها:** دبیرخانه دفتر مرکزی و دفتر تهران مناقصه‌گزار
- تاریخ و محل گشایش پیشنهادها (پاکات "الف" و "ب" و "ج"):** ساعت ۱۰:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۵ در دفتر مرکزی مناقصه‌گزار تبصره: حضور نماینده تام‌الاختیار پیشنهاد دهندگان در جلسه بازگشایی پاکات "ج" در صورت ارائه معرفی‌نامه معتبر کتبی، مجاز می‌باشد.
- مبلغ خرید اسناد مناقصه:** ۲,۰۰۰,۰۰۰ (سه میلیون ریال) ریال که می‌بایست به روش ذیل ارائه شود:
- رسید واریز نقدی به حساب شماره ۴۱۱۰۴۳۷۷۷۸۸۹۹۱ نزد بانک سپه شعبه بازار ونوس جزیره کیش
- مبلغ و نوع تضمین شرکت در فرآیند اراجاع کار:** ۱,۲۷۶,۵۶۹,۸۱۲ ریال که می‌بایست به یکی از سه روش ذیل ارائه شود:

- ارائه رسید بانکی واریز نقدی به شماره حساب ۴۱۱۰۴۳۷۷۷۸۸۹۹۱ نزد بانک سپه شعبه بازار ونوس جزیره کیش
- ارائه چک بانکی تضمینی در وجه مناقصه‌گزار
- ارائه ضمانتنامه بانکی بدون هرگونه قید و شرط به نام شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش مطابق اسناد مناقصه
- ترتیب دریافت اسناد مناقصه:**
- شرکت کنندگان در مناقصه پس از دریافت یا خرید اسناد باید پیشنهادهای خود را به ترتیب زیر تهیه و به مناقصه‌گزار تسلیم نمایند:
- تهیه و تکمیل اسناد و پیشنهاده‌ها
- تسلیم پیشنهاده‌ها در مهلت مقرر در فراخوان
- دریافت رسید تحویل پیشنهاده‌ها
- سایر شرایط مناقصه:**
- شرکت کنندگان در مناقصه می‌بایست دارای هر دو شرط ذیل باشند، درغیر اینصورت از مناقصه حذف می‌گردند:

- شرکت کنندگان می‌بایست حداقل معادل دو برابر مبلغ مناقصه قراردادهای مشابه (حداکثر در دو قرارداد) در سه سال گذشته داشته باشند و مدارک و مستندات آن (شامل رونوشت قرارداد به همراه آخرین صورت وضعیت تأیید شده یا مقاصحاسب تأمین اجتماعی در خصوص کارهای اتمام یافته) را در پاکت "ب" ارائه نمایند.
- تبصره:** شرکت کنندگان می‌بایست کلیه مدارک و مستندات مربوط به این بند را توسط دفاتر اسناد رسمی برابر با اصل نموده و ارائه نمایند در غیر این صورت به مدارک و مستندات برابر با اصل نشده توسط دفاتر اسناد رسمی ترتیب اثر داده نخواهد شد و شرکت کنندگان حق هرگونه اعتراضی را از خود سلب و ساقط می‌نمایند.

- ارائه یک رضایتنامه از قراردادهای مشابه ارائه شده در بند فوق الزامی است.
- نماینده پیشنهاد دهنده می‌بایست در محدوده زمانی تاریخ فروش اسناد لغایت پایان تحویل اسناد نسبت به بازدید از محل پروژه اقدام نماید. حضور نیافتن جهت بازدید و عدم تکمیل و ارائه فرم بازدید تأیید شده از سوی مناقصه‌گزار به منزله حذف از مناقصه خواهد بود.
- به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضا مدت مقرر در فراخوان واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده های مخدوش یا کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- هزینه درج هر دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
- پیشنهادهات شرکت کنندگان حداقل تا ۳ ماه بعد از آخرین موعد تسلیم پیشنهادها، اعتبار خواهد داشت و برای یک دوره سه ماهه دیگر قابل تمدید می‌باشد.
- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه درج گردیده است.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۴۴۲۱۳۸۰-۰۷۶ تماس یا به سایت های www.kish.ir و www.urban.kish.ir مراجعه فرمایید.