



تاریخ
۵
خرداد
۱۳۹۸
یکشنبه

سخن بزرگان

پدرم گفت: مردم دودسته‌اند، بخشنده و گیرنده؟! گیرنده‌ها بهتر می‌خورند، اما بخشندگان بهتر می‌خوابند.

مارلو توماس

صفحه
۵
شماره
۲۵۲۳
سال
بیست‌ونهم

سلامت



نباشد. مطمئن شوید اسباب‌بازی به‌گونه‌ای ساخته شده که کودک نمی‌تواند آن را باز یا قطعاتش را از هم جدا کند. در مورد باتری‌ها، مراقب باشید که به باتری‌ها دست نزنید. چون باتری‌های فرسوده حاوی مواد شیمیایی مضر هستند، لازم است جای باتری اسباب‌بازی‌هایی که برای سنین پایین‌تر ساخته می‌شود کاملاً بسته و محکم باشد تا کودک نتواند به‌راحتی آن را باز کند.

اگر خرس مخملی می‌خرید اولویت را به خرس‌هایی بدهید که از الیاف طبیعی ساخته شده باشند، چون الیاف طبیعی باعث ایجاد آلرژی نمی‌شود. دنیال برچسب استاندارد باشید. این برچسب به شما اطمینان خاطر می‌دهد که خرس‌های مخملی را به کودکان زیر ۳ سال می‌تواند کنترل شده است. بهتر است قبل از آن که خرس‌های مخملی را به کودکان بدهید، آن‌ها را بشویید، چون چشم‌های عروسک چگونگی و کجا نگهداری می‌شوند؟ همچنین مراقب باشید به‌خوبی چسبیده شده باشد. چیزهایی هستند که ل



بهر است اولویت را به شخصیت‌های عروسکی بدهید که برای کودک آشنا باشند، مثل حیوانات جنگل قهرمانان کتاب‌ها و انیمیشن‌ها نیز می‌تواند برای کودکان بسیار جالب باشند، چون کودکان با آنها داستان‌پردازی می‌کنند.

روی بسته‌بندی‌ها به دنبال برچسب‌ها و نشانه‌های الزامی باشید با دقت به دنبال علامت CE باشید.

امروزه درج این علامت روی اسباب‌بازی‌ها الزامی است. علامت CE باید کاملاً خوانا باشد و به‌راحتی پاک نشود. CE اطمینان خاطر می‌دهد که در ساخت اسباب‌بازی نکات ایمنی در سطح اروپایی رعایت شده است.

علامت استاندارد NF گویای این است که در ساخت اسباب‌بازی موردنظر نکات ایمنی رعایت شده و اسباب‌بازی در لابراتوارهای مستقلی مورد آزمایش قرار گرفته و از استحکام لازم برخوردار است.

امروزه دیگر معیارهای ایمنی مسئله بی‌اهمیتی نیست و هر چه زمان جلوتر می‌رود بیشتر موردتوجه قرار می‌گیرد. توجه داشته باشید اطلاعات دیگری از قبیل نام و نشانی کارخانه روی بسته‌بندی قید شده باشد تا در صورت نیاز به اعلام شکایت‌های احتمالی به آن دسترسی داشته باشید.

هشدار یا تذکرات درج‌شده روی اسباب‌بازی‌ها را به‌دقت بخوانید. «هشدار» روی بسته‌بندی اسباب‌بازی حاوی دستورالعمل‌های ایمنی و تذکراتی برای خطرات احتمالی است به‌ویژه در اسباب‌بازی‌هایی که دارای لوازم جانبی برنده یا نوک‌تیز هستند ممکن است در ساخت اسباب‌بازی از مواد شیمیایی استفاده‌شده باشد که باید به این موارد نیز توجه کنید. مواد شیمیایی هرچند به میزان کم ممکن است به کودک آسیب برسانند. چراکه بدن کودکان حساس‌تر و شکننده‌تر است. از خرید اسباب‌بازی‌های پر سروصدا خودداری کنید:

این نوع اسباب‌بازی‌ها نه تنها گوش‌های خودتان را آزار می‌دهد، بلکه ممکن است به شنوایی کودکان نیز آسیب بزند.

در انتخاب اسباب‌بازی‌های برقی بیشتر دقت کنید از خرید اسباب‌بازی‌هایی که در بعضی قسمت‌ها دچار اتصال می‌شوند خودداری کنید اسباب‌بازی را به‌دقت و آرسی کنید تا سیم لختی در آن

نکات ایمنی و بهداشتی برای انتخاب اسباب‌بازی رشد جسمانی کودک از طریق بازی بهتر شکل می‌گیرد

هر رفتار کودک نیازمند نگاه دقیق و کارشناسانه مریبان و والدین است. احتمالاً شما هم مانند بسیاری از والدین می‌خواهید با خرید اسباب‌بازی به پنهان جشن تولد و یا مناسبت‌های دیگر فرزندان را ذوقزده کنید؛ اما در میان انبوه اسباب‌بازی‌هایی که در بازار وجود دارد انتخاب اسباب‌بازی مناسب کار چندان آسانی به نظر نمی‌رسد. اسباب‌بازی برای سرگرم کردن کودکان ساخته می‌شود، اما گاهی همین اسباب‌بازی می‌تواند دلدردر براند و به کودک شما آسیب بزند. بچه‌ها هیچ‌گاه از خراب‌کاری دست برنمی‌دارند. تله‌ها را می‌بلعند، بعضی قطعات را در دماغشان فرو می‌کنند. به دنبال اسباب‌بازی باشید که برای سلامتی فرزندان‌تان خطری نداشته باشد. به این منظور و برای انتخاب یک اسباب‌بازی مناسب به نکاتی که در این مقاله ذکر می‌شود توجه فرمایید. به گروه سنی درج‌شده روی بسته‌بندی توجه کنید: دقت کنید وقتی یک اسباب‌بازی برای کودکان بالای ۳۶ ماه مناسب تشخیص داده می‌شود، بی‌دلیل نیست، ممکن است این اسباب‌بازی از تکه‌های کوچک یا تیزی ساخته شده باشد که برای کودکان زیر سه سال خطرناک است. کودکان کم سن و سال ممکن است تکه‌های اسباب‌بازی را بلعند یا با فرو کردن آنها در بینی‌شان باعث خفگی خود شوند. از این گذشته، طبقه‌بندی اسباب‌بازی‌ها بر اساس سن، متناسب با رشد عاطفی و فیزیولوژیکی کودکان در نظر گرفته می‌شود.

بر این اساس یک کودک ۳ ساله الزاماً به اسباب‌بازی یک کودک ۵ ساله علاقه‌های نشان نمی‌دهد و بالعکس درخصوص محصولات فرهنگی و رسانه‌ای نیز باید به سن کودک توجه داشت. برخی از بازی‌های ویدئویی حاوی صحنه‌های خشنی هستند که کودکان کم سن و سال را شوکه می‌کنند، این مسئله درخصوص فیلم‌ها و کارتون‌ها نیز صادق است. برای سنین پایین،

شخصیت و رشد جسمانی کودکان با بازی به‌ویژه بازی‌های اجتماعی، هوش عقلی، تخیل، فرصت‌ها و انضباط اجتماعی بهتر شکل می‌گیرد. دوران کودکی انسان به نسبت سایر موجودات، طولانی‌ترین دوره زیست بوده و خیلی از صاحب‌نظران اعتقاد دارند، سیر عظمت انسان، در طولانی بودن دوران کودکی او شکل گرفته است.

محمدرضا بحرانی روانشناس می‌گوید: در روزگار معاصر، به‌صورت یک عقیده و تلاش بد شاهد تلاش همه‌گیر خانواده‌ها برای شتاب بخشیدن به دوران کودکی فرزندان هستیم. هوش هیجانی انسان بیشتر تقویت می‌شود از پیشرفت انسان نسبت به هوش عقلی داشته و فعالیت بازی و سرگرمی نیز نقش مهمی در تقویت هوش هیجانی ایفا می‌کند.

این روانشناس می‌گوید: از طریق بازی رشد جسمانی کودک بهتر شکل می‌گیرد، طوری که بنیادهای اساسی شخصیت کودک بین سنین هفت تا هشت سالگی استوار شده و ساختار خود را به دست می‌آورد، پس‌ازاین تغییر در ساختار شخصیتی کودک به‌سختی امکان‌پذیر است.

بحرانی افزود: بازی، رفتاری غریزی و فطری همه انسان‌هاست و با این مؤلفه‌ها، اهمیت کار مریب یا مادر در برخورد با بچه‌ها و اهمیت بازی روشن می‌شود. وی تأکید می‌کند: هر چه دوران کودکی کوتاه‌تر شود، دست‌یابی انسان به شخصیت ساختاردار دیرتر روشن می‌شود.

زبان‌بازی بچه، زبان سمبلیک است و کودک از طریق آن به‌صورت غیرمستقیم خواسته‌های خود را مطرح می‌کند. بحرانی، توجه والدین به بازی فرزندان را بسیار مهم می‌داند و می‌گوید: رفتارهای فرزندانمان به هنگام بازی، مثل خراب کردن اسباب‌بازی رفتارهایی است که نباید بی‌تفاوت از کنار آنها بگذریم و یا این‌که به‌صورت تخریب‌گر با آن برخورد کنیم، بلکه

آگهی مناقصه ۴-۹۸

نوبت اول: ۹۸/۳/۵
نوبت دوم: ۹۸/۳/۱۳

شهرداری صدرا در نظر دارد عملیات زیرسازی و آسفالت معابر فاز یک، بلوار امام خمینی (ره)، بلوار مطهرنیا و بلوار پاسارگاد شهر صدرا از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. لذا از کلیه شرکت‌های واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید در صورت تمایل پس از چاپ آگهی نوبت دوم جهت خرید اسناد تا آخر وقت اداری تاریخ ۹۸/۳/۲۱ به آدرس: شهرداری، بلوار پاسداران، ساختمان شماره ۱، امور قراردادهای شهرداری مراجعه نمایند. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن ۰۷۱۳۶۴۰۳۴۹۵ آماده پاسخگویی می‌باشد.

- ۱- مبلغ برآورد اولیه: ۹۸۸/۶۸۸/۱۵/۵۰۰ ریال.
- ۲- تأمین اعتبار از محل منابع داخلی می‌باشد.
- ۳- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۷۷۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد که به صورت ضمانت نامه بانکی با اعتبار حداقل سه ماهه یا فیش واریزی نقدی به حساب جاری ۱۰۰۸۳۰۶۷۰۰۸۸ بانک شهر شعبه صدرا بنام سپرده شهرداری صدرا باشد.
- ۴- واریز مبلغ ۷۰۰/۰۰۰ ریال به حساب ۱۰۰۸۰۵۸۹۱۴۱۲ بانک شهر جهت خرید اوراق مناقصه
- ۵- به پیشنهادات مشروط، مخدوش و فاقد سپرده و خارج از موعد مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۶- سپرده نقرات اول، دوم و سوم در صورتی که حاضر به انعقاد قرارداد نشوند به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- ۷- هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
- ۸- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار خواهد بود.
- ۹- سایر شرایط و جزئیات در اسناد مناقصه مندرج است.
- ۱۰- آخرین مهلت ارائه پیشنهادات تا ساعت ۱۳ مورخ ۹۸/۰۳/۲۷ می‌باشد.
- ۱۱- بازگشایی پاکات رأس ساعت ۱۴:۳۰ مورخ ۹۸/۰۳/۲۸ در ساختمان مرکزی شهرداری انجام می‌پذیرد. شناسه آگهی: ۴۸۰۲۸۰/۳۰۵۹۰ م/۳۱۰۶ الف

امور قراردادها - شهرداری صدرا

آگهی تجدید مناقصه عمومی (مرحله اول و دوم)

شهرداری اسیر براساس مجوز شورای اسلامی شهر اسیر به شماره ۱ مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۰۴ در نظر دارد امور خدمات شهری و فضای سبز خود را که به مبلغ پایه ۱۰ ماهه ۳/۳۳۹/۲۲۷/۸۶۰ ریال می‌باشد از طریق مناقصه عمومی بصورت حجمی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از تمامی پیمانکاران دارای شرایط جهت شرکت در این مناقصه دعوت به عمل می‌آید. متقاضیان محترم می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن ظرف مدت ۷ روز کاری از انتشار این آگهی مرحله دوم به امور مالی شهرداری اسیر مراجعه نمایند.

- ۱- محل دریافت پیشنهادات حراست شهرداری اسیر
- ۲- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۱۶۶/۹۶۱/۳۹۳ ریال می‌باشد که می‌بایست به صورت واریز نقدی به حساب شماره ۱۰۰۳۴۲۹۴۶۰۰۰ نزد بانک صادرات به نام سپرده های شهرداری اسیر یا ضمانت نامه معتبر بانکی در وجه شهرداری اسیر باشد.
- ۳- نفر اول و دوم و سوم هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنها به ترتیب ضبط خواهد شد.
- ۴- آخرین مهلت دریافت پاکت ها جهت پیشنهاد قیمت: ۹۸/۰۳/۱۹
- ۵- به پیشنهادات مشروط، مخدوش، فاقد سپرده و پیشنهاداتی که پس از مهلت مقرر ارسال می‌شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۷- هزینه درج آگهی برعهده برنده مناقصه می‌باشد.
- ۸- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه می‌باشد.
- ۹- آخرین مهلت تحویل اسناد: ۹۸/۰۳/۲۱
- ۱۰- تاریخ گشایش پاکتها: ۹۸/۰۳/۲۳
- آخرین مهلت دریافت پیشنهادات حداقل ۷ روز پس از آگهی دوم -تلفن تماس: ۰۷۱۵۲۸۷۳۳۸۱-۸۲ م/۳۰۹۶ الف
- ۳۰۵۸۹ شناسه آگهی: ۴۸۰۰۳۶

شهرداری اسیر

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۴۲۲۲۹۲۴۶ - ۳۲۳۴۴۷۷۲

۴ ماده غذایی برای کمک به افزایش ویتامین D بدن

کند بدون اینکه سوختگی ناشی از آفتاب داشته باشد. ما ۴ ماده غذایی برتر که دارای میزان قابل‌توجهی ویتامین D هستند را به شما معرفی می‌کنیم و به ترتیب توانایی آنها را رده‌بندی کردیم. دفعه بعدی که برای خرید به سوپرمارکت‌ها سر می‌زنید حتماً چند تا از این مواد را هم تهیه کنید.

اگر شما اهل خوردن تخم‌مرغ هستید باید بدانید منظور ما از تخم‌مرغ، تخم‌مرغ کامل است. ممکن است که زرده تخم‌مرغ چربی و کالری به برنامه غذایی شما اضافه کند ولی همچنین حاوی مقدار زیادی مواد معدنی مغذی مانند ویتامین D است. درواقع سه عدد تخم‌مرغ ۲۰ درصد از نیاز روزانه بدن‌تان به ویتامین D را تأمین می‌کند. پیشنهاد ما این است که کمی سبزی برای بهتر کردن طعم و عطر و افزایش مواد مغذی به آن اضافه کنید. هر عدد تخم‌مرغ شامل ۴۰ واحد ویتامین D است.

قارچ در میان سبزیجات قارچ می‌تواند حدود ۱۹ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین D را تأمین کند. آنها را بهترین منبع تولید ویتامین D در محل می‌دانند. آنها را می‌توان همراه با سبزیجات، سالاد، املت و...

دریافت کرده‌است؟ هنگامی که در معرض تابش خورشید قرار می‌گیرید پوست شما به‌طور طبیعی ویتامین D تولید می‌کند. به همین دلیل است که ویتامین D به ویتامین آفتاب معروف شده‌است؛ اما چون بیش‌ازحد در معرض تابش نور خورشید بودن هم مضر است باید غذاهایی که دارای ویتامین D هستند را به برنامه غذایی خود اضافه کنیم و از این طریق می‌توانید مطمئن باشید که بدن‌تان روزانه ۶۰۰ واحد ویتامین D دریافت

شما کلسیم مصرف می‌کنید که استخوان‌هایتان قوی و سالم بمانند؛ اما آیا می‌دانستید که اگر به میزان کافی ویتامین D دریافت نمی‌توانید تمامی مواد معدنی لازم برای تقویت بدن‌تان را جذب کنید؟ اما این تنها دلیل برای دریافت ویتامین D نیست. ویتامین D علاوه بر حفظ استخوان‌های شکننده، خطر ابتلا به سرطان‌های خاص و التهاب را نیز کاهش می‌دهد. چگونه می‌توان مطمئن شد که بدن‌تان ویتامین D کافی

آگهی حراج حضوری ۱۵۰-۹۸

نوبت اول: ۹۸/۰۳/۰۵ طلوع
نوبت دوم: ۹۸/۰۳/۰۷ شیراز نوین

سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز در نظر دارد محل های مندرج در جدول زیر را بدون اخذ سرفعلی و با مدت معین جهت ارائه خدمات به شهروندان در سطح شهر به اشخاص حقیقی و حقوقی که واجد شرایط قانونی نظام جمهوری اسلامی ایران بوده و مشمول قانون منع مداخله در معاملات دولتی نباشند از طریق مزایده حضوری (حراج) واگذار نماید. بدینوسیله از متقاضیان واجد شرایط دعوت بعمل می‌آید پس از بازدید و رؤیت محلهای مندرج در آگهی، با ارائه سپرده شرکت در مزایده (به یکی از طرق مندرج در بند ۳) و کارت ملی، جهت شرکت در حراج رأس ساعت ۱۰ روز پنج شنبه ۹۸/۳/۲۳ در محل سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز به آدرس روبروی حرم مطهر سیدعلاء الدین حسین (ع) ابتدای خیابان حسینی حضور بهم رسانند. ۱- هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.

- ۲- شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد.
- ۳- مبلغ سپرده شرکت در مزایده حضوری، جداگانه برای هر مورد بصورت الف: ضمانت نامه بانکی ب: فیش نقدی واریزی به حساب شماره ۱۰۰۷۹۱۵۵۷۹۶۹ نزد بانک شهر شعبه بین الحرمین بنام سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز می‌باشد. (وجه نقد و چک شخصی قابل قبول نمی‌باشد)
- ۴- سپرده برنده مزایده در صورتیکه ظرف یک هفته حاضر به انعقاد قرارداد نشود به نفع شهرداری شیراز ضبط خواهد شد.
- ۵- کلیه هزینه های مربوط به برق مصرفی، آب، گاز و... به عهده برنده خواهد بود.
- ۶- شرکت کنندگان می‌بایست جهت تکمیل فرم و صدور مجوز شرکت در مزایده با در دست داشتن فیش واریزی خود حداکثر تا ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۹۸/۳/۲۲ به امور مالی سازمان فرهنگی مراجعه نمایند. x سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مزایده در اسناد مزایده مندرج است.

ردیف	نام زمین چمن	آدرس	هزینه یلانسازی (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (حراج حضوری (ریال)	مدت اجاره	مدت بازسازی
۱	زمین چمن مصنوعی فوتبال (صبا)	شهرک گلستان- پارک صبا	۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۶/۵۰۰/۰۰۰	۲ سال	۱ ماه
۲	زمین اسکیت چمران	بلوار چمران جنب بیمارستان MRI	-	۱۷/۰۰۰/۰۰۰	۱ سال	-

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۷۳۶۳۰۸۱-۳ تماس حاصل فرمائید.
۳۰۵۸۸ م/۳۱۰۰ الف شناسه آگهی: ۴۸۰۲۰۳

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز