درخت همدرد

«هیچ چیز و هیچ کس جز خود انسان قادر به ایجاد صلح و آرامش برای خود نیست.»

رالف والد

نجاری برای تعمیر یک خانه چوبی کهنه کمک کرده بود. پنچری چرخ ماشین، از کار افتادن اره برقی و آخر سر هم روشن نشدن وانت قراضه اش، حسابی او را خسته کرد، برای همین تصمیم گرفتم او را به خانه اش برسانم. جلوی در خانه، تعارفم کرد که برای صرف یک استکان چای به خانه اش بروم. نزدیک در ورودی منزلش، درخت کوچکی دیده می شد. مرد نجار ایستاد و برای لحظاتی، شاخه های درخت را با دست های خود مالید.

وقتی در خانه را باز کرد، ناگهان صورت آفتاب سوخته و پر از چین و چروکش، پر از خنده شد و بچه هایش را در آغوش کشید و بوسید. بعد هم در محیطی پر از شادی و خنده، چای و کیک خوردیم و من بلند شدم که بروم. موقعی که از جلوی درخت رد می شدم، نتوانستم جلوی کنجکاوی ام را بگیرم و پرسیدم: «می شه به من بگی موقع ورود به خونه، قضیه ات با این درخت چی بود؟»

نجار خنده ای کرد و گفت: «اون درخت رو می گی؟ اون درخت دردهای منه. هر وقت می خوام وارد خونه ام بشم، هرچی درد و غم دارم به شاخه های این آویزون می کنم و فردا صبح که از خونه می آم بیرون، اونا رو برمی دارم و جالب اینه که همیشه می بینم به اندازه ای که شب قبل اونجا گذاشتم، نیست و کمتر شده!»

آخر هفته؛ هم ارزان، هم خوشایند

[غزاله مرعشی]

تعطیلات آخر هفته برای خانواده ها فرصت بسیار خوبی برای تفریح و لذت بردن از کنار هم بودن است. بسیاری از خانواده ها تفریح و سرگرمی را با خرج و مخارج زیاد مترادف می دانند و ترجیح می دهند تعطیلات آخر هفته را بدون داشتن برنامه خاصی به پایان ببرند. این وضع بخصوص برای بچه ها بسیار کسالت آور است. در صورتی که برای خوشحال و سرگرم کردن اعضای خانواده بخصوص فرزندان به جای پول به کمی خلاقیت نیاز دارید. بعضی از خانواده ها فکر می کنند بچه ها فقط با اسباب بازی های گران قیمت و تفریحات پرهزینه خوشحال و راضی می شوند. در صورتی که هیچ چیز به اندازه توجه و عشق و علاقه بی دریغ شما برای آنها ارزشمند و خوشحال کننده نیست. درست است که بچه ها به تفریح و سرگرمی نیاز دارند ولی این بدین معنی نیست که شما باید پول زیادی برای اسباب بازی های آنچنانی یا رفتن به مراکز تفریحی پرهزینه خرج کنید. زمانی را که اعضای خانواده با عشق و محبت در کنار هم می گذرانند می تواند بسیار لذت بخش و دوست داشتنی باشد که با افزودن کمی چاشنی خلاقیت می توان فرصت خوبی برای سرگرم شدن بچه ها فراهم کرد.

● شام متفاوت

بسیاری از خانواده ها برای ایجاد تنوع تصمیم می گیرند که در تعطیلات آخر هفته یک وعده غذایی را در رستوران صرف کنند. شما هم می توانید در روند صرف وعده های غذایی تنوع ایجاد کنید، بدون این که به رستوران بروید. میز را طوری بچینید که انگار مهمانان بسیار مهمی قرار است به خانه شما بیایند. با بچه ها مانند مهمان رفتار کنید. بشقاب ها و لیوان هایی که برای موقعیت های خاص کنار گذاشته بودید را بیرون بیاورید و از آنها استفاده کنید، شمع روشن کنید، موسیقی ملایمی پخش کنید و اعضای خانواده را تشویق کنید تا لباس های خوبشان را بپوشند. غذایی که همه دوست دارند را بپزید و دسر را هم فراموش نکنید. مطمئن باشید که با این روش شام لذت بخشی خواهید خورد، بدون این که خرج زیادی روی دست خانواده گذاشته باشید.

● بیک نیک کم خرج

غذای ساده و معمولی ای که همیشه در خانه می خورید اگر در یک محیط دیگر، مثلاً پارک یا هر فضای باز دیگری صرف شود می تواند برای بچه ها بسیار لذت بخش تر باشد. خیلی وقت ها زمانی که والدین بچه ها را برای گردش و تفریح بیرون می برند، آنها هوس می کنند که به رستوران بروند و بهانه گیری ها شروع می شود. شما می توانید با کمی صبر و حوصله هر زمانی که برای تفریح بیرون می روید ناهارتان را با خود ببرید. اگر نمی خواهید ساندویچ درست کنید، بهتر است از ظروف یکبار مصرف استفاده کنید که حمل آن بسیار آسان است. بهتر است غذا با آنچه در روزهای وسط هفته می خورید فرق داشته باشد تا بچه ها هم آن را یک غذای مخصوص و متفاوت به حساب بیاورند و از خوردن آن لذت ببرند.

● اکران خانوادگی فیلم

شاید بردن تمام اعضای خانواده به سینما خرج زیادی روی دستتان بگذارد ولی با کمی ابتکار می توانید سینما را به خانه بیاورید. فقط کافی است نزدیک ترین ویدئوکلوپ به خانه تان را پیدا کنید و آخر هفته ها فیلم هایی که برای تمام اعضای خانواده مناسب است کرایه کنید. قبل از تماشای فیلم مقدار زیادی پاپ کورن درست کنید و برای این که محیط خانه بیشتر به سینما شبیه شود می توانید چراغ ها را خاموش کنید.

● بازدید از مراکز فرهنگی

برای آشنا کردن فرزندانتان با فرهنگ و هنر لازم نیست پول خیلی زیادی خرج کنید. تعطیلات آخر هفته فرصت بسیار مناسبی برای بازدید از موزه ها و سایر مراکز فرهنگی و هنری است. در برخی از این مراکز بلیت ورودی برای افراد خاصی مانند بازنشسته ها، فرهنگیان، دانشجوها و یا کودکان ارزان تر و یا رایگان حساب می شود. با کمی تحقیق می توانید مراکز فرهنگی و هنری ای پیدا کنید که هم برای بچه ها جالب باشند و هم بازدید از آنها خرج زیادی نداشته باشد.

● آلبوم های قدیمی را دوباره ورق بزنید

شاید در خانه شما هم آلبوم ها در گوشه کمدی مشغول خاک خوردن باشد. بچه ها عاشق شنیدن داستان هایی از کودکی شما یا مادربزرگ و پدربزرگشان هستند. آلبوم های قدیمی را بیرون بیاورید، عکس های کودکی تان را به آنها نشان دهید و خاطراتتان را با آب و تاب زیاد تعریف کنید. مطمئن باشید هم خودتان از یادآوری خاطرات شیرین گذشته لذت می برید و هم فرزندانتان ساعت ها سرگرم می شوند.

● آشپزی خانوادگی

بچه ها عاشق کار کردن در آشپزخانه هستند، بخصوص زمانی که می توانند حاصل تلاششان را در آشپزی بخورند. با کمی صبر و حوصله می توانید بچه ها را در بسیاری از مراحل آشپزی یا شیرین پزی مشغول کنید. به آنها اجازه دهید به جای این که فقط به شما نگاه کنند تا یاد بگیرند، خودشان هم دست به کار شوند. کارهایی مانند ورز دادن خمیر، قالب زدن خمیر شیرینی و تزئین کیک و شیرینی از جمله کارهایی هستند که هم برای بچه ها جذابند و هم آسان. می توانید مقداری شیرینی درست کنید و سپس تمام مواد لازم برای تزئین مانند ترافل، خرده های شکلات، مغز پسته و پودر نارگیل را در اختیار بچه ها قرار دهید و از آنها بخواهید تا جایی که می توانند در تزئین شیرینی ها خلاقیت به خرج دهند. مسلماً فرزندانتان از خوردن شاهکار هنری شان چنان لذتی می برند که حتی با لذت خوردن خوشمزه ترین شیرینی که ماهرترین قناد دنیا پخته باشد اصلاً قابل قیاس نیست!

آشتی دادن بچه ها سخت نیست

[صابر محمدی]

بیشتر بچه ها یاکدیگر مشاجره و دعوا می کنند. بعضی ها همواره برخی به نذرت؛ همچنان که اکثر بزرگترها هم این کار را می کنند. دعوای بچه ها تقریباً بر سر هیچ چیز و همه چیز است. از جمله این اسباب بازی چه کسی است، فلانی چه گفت، فلانی چه کرد، نوبت بازی کیست. همچنان که همه ما می دانیم، مشاجره و کتک کاری، فریاد کشیدن، جیغ زدن، دعوا کردن، نسبت بد دادن و آزار رساندن، کارهایی نامعمول نیستند. این رفتارها با وجود آن که غیرطبیعی نیستند، اما ناخوشایندند و گاهی غیرقابل کنترل و بیش از پیش ناخوشایند می شوند. اگرچه بعضی از بزرگترها در برابر جر و بحث و ستیز تحمل زیادی دارند، ولی بسیاری آن را معمولاً آزاردهنده می دانند. بچه ها اغلب از جر و بحث و دعوا لذت می برند، اما اگر این جر و بحث از کنترل شان خارج شود، خیلی سریع نظر خود را عوض می کنند. بحث و جدل خواهر و برادرها امری کاملاً عادی اما ناراحت کننده است. ناراحت نباشید، خواهر و برادرها از همدیگر چیزهای زیادی درباره زندگی می آموزند اما چگونه می توان در جدال بچه ها نفوذ کرد؟

۱ـ مشکل را بشناسید

یکی از مهمترین شگردها در رفع یک مشکل رفتاری، تعیین و شناخت دقیق آن است. بیشتر مردم فکر می کنند که مشکل را دقیقاً می شناسند، اما هرگاه لازم می آید تا آن را به صورت واضح و روشن بیان کنند، درمی یابند که برای روشن ساختن مشکل در ذهن خود، به تفکر و تأمل بیشتری نیاز دارند.

۲ـ تنبیه و مجازات را کاهش دهید

شاید تعجب کنید که قدم بعد برای رهایی از مشاجره و دعوا، کاستن از مجازات و تنبیهی است که اعمال می کنید، فرزندتان را به این دو علت تنبیه نکنید: هر چه مقررات خانه شما سخت تر باشد برنامه جدید کمتر می توان به عنوان یک مسئله جدید و متفاوت جلوه کند و کمتر مؤثر خواهد بود. تجربه های زیادی نشان می دهند که هر چه کودکان بیشتر تنبیه و مجازات شوند، بیشتر مشاجره و دعوا می کنند.

۳ـ بچه ها باید گفت وگو را یاد بگیرند

خواهر و برادرها باید یاد بگیرند که بدون ملاحظه شما با هم کنار بیایند، آنها باید یاد بگیرند که چگونه با یکدیگر گفت وگو کنند، حتی وقتی با هم مخالفند. هیچ قانونی نمی گوید که شما باید با گوش دادن به این بحث ها خود را شکنجه کنید؛ به آنها بگویید که اگر اختلاف نظری دارند، می توانند تا حدی که دوست دارند در مورد آن بحث کنند اما باید این کار را در جای دیگری انجام دهند. به بیان دیگر، از آنها بخواهید تا اتاق را ترک کنند.

۴ـ طرح خروج

پنج دقیقه از اتاق خارج شوید. احتمالاً وقتی برمی گردید بحث و جدل تمام شده است. طرح خروج، اغلب نتیجه بخش است، زیرا خواهر و برادر گاهی اوقات به این امید وارد معرکه می شوند که شما مداخله کرده و یک نفر را برنده اعلام کنید، پس بدون مخاطب، این مسئله به خودی خود از بین می رود.

۵ـ از بچه ها بخواهید تنهایی بازی کنند

به بچه ها بگویید که تا یک ساعت جداگانه بازی کنند. اجازه ندهید که هیچ یک از آنها طی این یک ساعت، تلویزیون تماشا کند یا مشغول بازی های رایانه ای شود. اولین واکنش آنها احتمالاً این است که: «چه عالی! من به هیچ وجه دلم نمی خواست با او بازی کنم.» اما وقتی بازی کردن به تنهایی به قدر کافی خسته کننده باشد، کم کم تمایل نشان می دهند که یک بار دیگر با هم بازی کنند.

اگر فرزندانتان دائم جدال های فیزیکی دارند، این امر نشانه وجود مشکلی بسیار بزرگتر است. بهتر است با مشاور و یا درمانگر خانواده مشورت کنید. مشکل است که بتوانید این مسئله را به تنهایی حل کنید. از کمک خواستن نترسید. کمک خواستن نشانه مهم بودن بچه ها و روابط آنها برای شماست.

آشپزخانه تان را زیباتر کنید

[رامک اسدی]

آشپزخانه مرکز فرماندهی کدبانوی منزل است. اگر ظاهر ناخوشایندی داشته باشد سبب دلزدگی می شود اما اگر مکانی زیبا و مطلوب برای کدبانوی منزل باشد بی هیچ چون و چرایی آرامش خانه هم دو چندان می شود.

کابینت ها به مرور خراب می شوند، رنگ می زنند و پوسته پوسته می شوند. تعویض یا خرید آن هزینه بالایی می برد. با خرید چند قوطی رنگ روغنی ساختمان و ابزار دیگر می توانید به آشپزخانه خود، نمایی تازه ببخشید.

رنگ مورد نظرتان را خریداری کنید و طرح را هم از پیش آماده کنید. اگر پوشش نمای کابینت آسیب دیده و در آن شکستگی و ترک خوردگی به چشم می خورد، ابتدا روی آن سمباده بکشید و بتونه بزنید تا سطح صاف برای رنگ آمیزی آماده شود. قلم مو و غلتک از ابزار رنگ آمیزی زمینه هستند. پس از خشک شدن رنگ زمینه می توانید از انواع تکنیک های پتینه استفاده کنید.

با استفاده از طلق، شابلون طرح مورد نظرتان را روی رنگ زمینه ایجاد کنید و با کمک قلم مو، با یک تکه اسفنج طرح دلخواه را روی کابینت پیاده کنید.

اگر رنگ اصلی خراب شده بود می توانید روی آن را رنگ آمیزی کنید. استفاده از چسب کاغذی برای ایجاد طرح های راه راه وسیله مناسبی است. چسب کاغذی را روی کابینت بچسبانید و حدفاصل چسب را رنگ بزنید و بگذارید تا کمی خشک شود. پس از آن چسب را بردارید و طرح راه راه خود را مشاهده می کنید. دقت داشته باشید رنگ مورد استفاده حتماً قابل شست وشو باشد. رنگ های روغنی و آکریلیک مناسب هستند، البته شست وشوی رنگ روغنی براق راحت تر از مات است.

تزئین کیک با گل طبیعی و میوه

[روشنک هادیان]

اگر می خواهید کیک خانگی خود را تزئین کنید، به دو روش می توانید رویه کیک را بپوشانید:

۱- خامه زده شده سفید یا رنگی (رنگ خوراکی مجاز)

۲- شکلات مایع با رنگ تیره یا روشن

نکته مهم این که وقتی گل ها را به منزل می آورید حدود ۳۰ دقیقه در آب سرد بگذارید تا شته ها و مهمان های ناخوانده از روی گل ها جدا شوند. بعد روی پارچه ای قرار دهید تا کمی آب آن برود یا استفاده از برس روی گل ها سفیده تخم مرغ بمالید و در پودر شکر بغلتانید تا کاملاً پوشانده شود.

● چند ایده

کیک گرد و سفید را با گل های قرمز یا صورتی تزئین کنید. بهتر است دایره بالا و پائین کیک را با گل های رز که به شکل نواری دور تا دور کیک را می پوشاند تزئین کنید. دقت کنید ساقه ها را به اندازه کافی کوتاه کنید تا به راحتی داخل کیک فرو رود و ثابت بماند، اگر ساقه ها زیادی کوتاه شوند از روی کیک پائین می افتند. دو تا سه شاخه لیلیوم زرد را وسط کیک بگذارید و با روبان پارچه ای طرحدار گل درست کنید و کنار گل های لیلیوم بگذارید و کناره های کیک را با اسمارتیز یا ترافل به صورت زیگزاگ یا هلال به بدنه کیک بچسبانید. پربودن یا خالی بودن خطوط شکلاتی بستگی به سلیقه شما دارد.

● تزئین با میوه

توت فرنگی را از طول و نازک برش بزنید. ژله توت فرنگی را که درست کردید و کمی خودش را گرفته آماده کنید. سطح رویی را با توت فرنگی بپوشانید و از ژله آماده شده به آرامی روی توت فرنگی ها بریزید. برای تزئین کناره های کیک، مثلثی کوچک روی قسمت بالایی چند توت فرنگی برش خورده که کنار گذاشته اید، ایجاد کنید تا شبیه قلب شود و با استفاده از خلال دندان به بدنه کیک بچسبانید. برش های آناناس را روی کیک بگذارید و با خامه فرم گرفته داخل آن گل بگذارید و روی گل خامه ای تراف بریزید.

هسته گیلاس را درآورد و به چهار قسمت برش بزنید و شبیه گل چهار پر روی کیک بگذارید.

«تلفن ۱۲۲ آبفای شهرستان کرج پل ارتباطی با مردم»

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

(شماره ۵۲/س ج/۸۷)

نوبت دوم

شرکت آب و فاضلاب غرب استان تهران در نظر دارد اجرای عملیات حفر شش حلقه چاه در شهرستان کرج (اولویت‌های دوم و چهارم) را در قالب دو پروژه مجزا از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط و دارای رتبه ۵ در رشته گاوش‌های زمینی واگذار نماید.

شرح	برآورد براساس فهرست بهای حفاری چاه‌های آب سال ۸۶ (ریال)	تاریخ بازگشایی پاکت‌ها
حفاری سه حلقه چاه (اولویت دوم)	۷۸۸,۴۶۶,۱۲۰	ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۸۷/۴/۱۹
حفاری سه حلقه چاه (اولویت چهارم)	۷۸۸,۴۶۶,۱۲۰	ساعت ۱۴/۱۵ روز چهارشنبه مورخ ۸۷/۴/۱۹

مدت اجرای هر پروژه: ۵ (پنج) ماه شمسی می‌باشد. مبلغ تضمین شرکت در مناقصه هر پروژه: ۳۸,۴۰۰,۰۰۰ ریال به صورت واریز نقدی به حساب شرکت و یا چک بانکی تضمین شده و یا ضمانتنامه بانکی می‌باشد. مهلت تحویل اسناد مناقصه: تا ساعت ۱۳ روز چهارشنبه مورخ ۸۷/۴/۱۹ و محل تحویل اسناد اداره دبیرخانه شرکت آب و فاضلاب غرب استان تهران می‌باشد. قیمت فروش اسناد مناقصه برای هر پروژه: مبلغ ۵۰,۰۰۰ ریال واریزی به حساب ۰۱۰۶۳۳۳۹۷۱۰۰۹ بانک ملی شعبه مرکزی کرج (به نام آب و فاضلاب غرب استان تهران).

داوطلبان می‌توانند به منظور دریافت اسناد مناقصه ظرف مدت یک هفته از انتشار آگهی نوبت دوم با در دست داشتن معرفینامه به امور بازرگانی و قراردادهای شرکت آب و فاضلاب غرب استان تهران واقع در کرج، انتهای بلوار شهید چمران، ساختمان شماره یک، طبقه همکف مراجعه نمایند. تلفن تماس امور بازرگانی و قراردادها: ۲۲۴۴۷۹۶-۰۲۶۱

به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضاء مدت مقرر واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد. هزینه درج دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.

لازم به ذکر است با توجه به اینکه قرارداد برای هر یک از دو پروژه فوق‌الذکر به صورت مجزا منعقد می‌گردد، پیمانکاران می‌توانند به طور داوطلبانه مدارک هر یک از پروژه‌های یاد شده را دریافت نمایند و الزامی در جهت شرکت همزمان در دو پروژه وجود ندارد.

شرکت آب و فاضلاب غرب استان تهران «سهامی خاص»

زندگی برای او، که دوستش دارم

اکثر مردم زندگی را پیکار می پندارند، اما زندگی پیکار نیست، بازی است. و برای پیروزی در بازی زندگی باید نیروی تخیل خود را تقویت کنیم. هر لحظه‌ی زندگی نقطه شروع است، نه آغازی است و نه پایانی؛ آنچه هست فقط دگرگونی و چرخش تجربه‌ها است و نقطه‌ی اقتدار در لحظه‌ی حال است و هر لحظه همواره سرشار از طراوت و تازگی است.

آنچه بیش از هر چیز برای استراحت، فراغت سرور و سیکبالی روزانه به ما ارزانی شده است، نه شادمانی‌های بزرگ که شادمانی‌های کوچک است.

باید قدر زیبایی لحظه‌ها را بدانیم: پهنه‌ای از آسمان، رسیدن بهار و درختان با شاخه‌های سبز، تماشای غروب آفتاب، نوازش نسیم، لحظه‌های با ارزشی که با دوستی صمیمی می‌گذرانیم و شاید حتی خواندن «کتابی درباره‌ی زندگی».

کتاب **زندگی**، نگاهی است بدیع، غنی و سرگرم کننده در جستجوی معنای زندگی. نگاهی است جذاب که ماهیت هستی تضادها و معماها را در بر می‌گیرد. این مجموعه الهام بخش از نوشته‌های کوتاه متفکران بزرگ معاصر درباره‌ی زندگی است. هر آنچه را که باید درباره‌ی زندگی بدانید در این کتاب آمده است.

روز زن مبارک

با هدیه دادن کتاب زندگی، برای او که دوستش دارید شادمانی‌های کوچک را در زندگی بیافرینید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و سفارش خرید کتاب با شماره تلفن‌های ۲۹۹۲-۷۷۵ ـ ۱۲۵۴-۷۷۵ انتشارات سپیده تماس بگیرید.
سفارش و خرید کتاب از طریق سایت امکان پذیر است.
www.citehpub.com
بهای کتاب با جلد فانتزی ۲۵۰۰ تومان