

شناخت روان دکتر علیرضا زرندي؛روانشناس و مشاور بويشي

خودافشایی در روابط



اینکه در یک رابطه چقدر از خودمان را به اشتراک بگذاریم، از جمله مؤلفه‌های ضروری در یک رابطه است که آن را خودافشایی می‌نامند. خودافشایی و بیان افکار، احساسات و درونیاتمان در رابطه، از جمله امتیازهای یک رابطه سازنده است؛ آنچه در فرهنگ‌مان به درددل معروف است. ولی آیا هر حرفی را برای هر کسی باید به زبان آورد؟

جواب سؤال یک «نه» قاطع است. این کار فقط برای کسی که معتمد و محرم اسرار است و البته ظرفیت شنیدن و هنر گوش دادن را می‌داند، سازنده است. پس قرار نیست سفره دل را نزد هر کسی باز کنیم و اسم خودافشایی بر او بگذاریم. خودافشایی کمک می‌کند ما خودمان را به بقیه معرفی کنیم. دیگران ما را بیشتر و بهتر بشناسند. خودافشایی به‌صورت کلامی و نوشتاری است. در واقع خودافشایی نقطه مقابل بازداری است.

هنگاهی که ما درونیات‌مان را با دیگران به کلام درمی‌آوریم، کمک می‌کنیم که دنیای درونی‌مان اعم از افکار و احساسات پردازش شود؛ یعنی روشن، متمایز، دسته‌بندی و منسجم شود. پردازش افکار و احساسات در جریان کلامی‌شدن موجب افزایش آگاهی به‌خودمان می‌شود؛ هم برای خودمان و هم برای دیگران شفاف و قابل فهم می‌شویم. شفافیت، تصویر واضح‌تری از نیازها، خواسته‌ها و احساسات ما در رابطه را ارائه می‌کند. از این رو است که خودافشایی ازجمله سازو کارهای ارتقای بهداشت روانی هم به‌حساب می‌آید.

خودافشایی می‌تواند در قالب حرف‌زدن با دیگران، حرف‌زدن با یک قاب عکس، حرف‌زدن بسرای یک ضبط کننده صدا و نوشتن روی کاغذ انجام شود. البته که حرف‌زدن برای یک شخص زنده سازنده‌تر و مؤثرتر است؛ البته وقتی انسانی مورداعتماد یا دوستی معتمد در کنار نباشد، موارد دیگر کارساز است و قطعاً خودافشایی بهتر از بازداری و نگه‌داشت خود است.

در میان دوستان، هر کدام جنبه‌ای از ما را بهتر درک می‌کنند پس در خودافشایی حواسمان هست همان بخشی از خودمان را که برای دیگران قابل درک است، بیان کنیم. از روزمرگی می‌گوییم، برای برخی از خاطرات، برای برخی از جریان زندگی شخصی‌مان می‌گذاریم و برخی را نه.

خودافشایی، با حفظ شرایط و متناسب را فرد مقابل، به کیفیت رابطه‌هایمان می‌افزاید، فضای رابطه را شفاف و عمق رابطه را بیشتر کند که همگی منجر به رضایت ما از روابطمان می‌شود. در نهایت اینکه به ما مآفته‌اند دروغ نگویید ولی نگفته‌اند که هر راستی را به هر کسی بگویید.

مناقصه شماره ۱۴–۱۴۰۰

یک شرکت تولیدی در نظر دارد از خدمات تولیدکنندگان و فروشنندگان واجد شرایط در زمینه زیر استفاده نماید.لذا بدینوسیله از کلیه اشخاص (حقوقی - حقیقی) علاقمند دعوت می شود، ظرف مدت پنج روز کاری از انتشار آگهی برای دریافت اسناد مناقصه به تارنمای **WWW.IKID.IR** (رایگان) و یا با در دست داشتن معرفی نامه و مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ (پانصد هزار) ریال وجه نقد برای واریز به بانک مستقر در شرکت به نشانی مندرج در تارنمای فوق الذکر در وقت اداری (۸ الی ۱۵) مراجعه نمایند.
در ضمن هزینه چاپ آگهی از برنده مناقصه کسر می‌گردد.
تلفن تماس: ۳۴۷۱۰۶۱۸ – ۲۶

شرح مناقصه(مناقصه گزار)	شخصیت (شرکت کننده مناقصه)
بلوک متریال (آرالدیت)	
بلوک متریال	مقدار(عدد)
LAB1000F 50*500*830	۸۰
LAB1000F 100*500*830	۷۵
	شرکت (حقوقی - حقیقی)

مزایده فروش واحدهای اداری ساختمان به صورت یکجا

شرکت گسترش الکترونیک تدبیر ایران در نظر داردواحدهای اداری ساختمان خود را به صورت یکجا از طریق مزایده طی شرایط ذیل واگذار نماید:

مشخصات ساختمان

مساحت عرصه: ۸۸۳/۲۱ مترمربع	مفید اداری	تعداد طبقات اداری	مجموع پارکینگ واحدهای اداری
۳۳۱۲/۴۸ مترمربع	۲۲ واحد	۶ طبقه (طبقات دوم تا هفتم)	۶۰ واحد

- متقاضیان محترم از تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۳ لغایت ۱۴۰۰/۱۲/۲۶ جهت بازدید و دریافت اسناد مزایده به نشانی: تهران- میدان آرژانتین -خیابان احمد قصیر - خیابان نوزدهم پلاک ۶۶ - طبقه ششم مراجعه فرمایند.
- آخرین مهلت ارائه پیشنهاد تا ساعت ۱۴:۰۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۶ به شرکت گسترش الکترونیک تدبیر ایران به نشانی: تهران- میدان آرژانتین - خیابان احمد قصیر - خیابان نوزدهم - پلاک ۶۶ خواهد بود.
- شرکت در رد یا قبول پیشنهادهای ارائه شده مختار است و به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش، مبهم، ناقص و یا پیشنهاداتی که پس از موعد مقرر واصل گردد ترتیب اثر نخواهد داد.
- بازدید از ساختمان فقط با هماهنگی شماره تلفن ۸۹۲۱ (داخلی ۵۰۰ و ۵۲۱) و برای دریافت کنندگان اسناد مزایده الزامی است.
- نتیجه مزایده از تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۸ قابل استعلام می باشد.

تجدید آگهی فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شماره ۳۵-۱۴۰۰-۱۱۹۱
نوبت دوم
شناسه: ۱۳۸۷۹۱۷
شرح پروژه:
تعمیر کابل و تجهیزات فیبر نوری دریایی در خلیج فارس تا بنادر عسلویه و کنگان و انبارداری کابل فیبر نوری دریایی و تجهیزات و قطعات پدکی
شرایط مناقصه‌گر:

- تجربه کافی و مرتبط با موضوع مناقصه را داشته باشد.
- ارائه گواهینامه رتبه یک رشته ارتباطات از سازمان برنامه و بودجه و گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی.
- دارای گواهی‌نامه تایید صلاحیت ایمنی از وزارت کار تعاون و رفاه اجتماعی باشد.
- توانایی ارائه ضمانت‌نامه شرکت در فرایند ارجاع کار به مبلغ ۳۴،۵۶۸،۵۶۸ پورو.
- ارائه صورت های مالی اخیر حسابرسی شده توسط سازمان حسابرسی و حسابداران رسمی ذیصلاح (حداقل سه سال گذشته).
- ارائه اساتنامه، اظهارنامه ثبت شرکت و آگهی‌های تغییرات (مندرج در روزنامه رسمی).
- دارا بودن کد اقتصادی و شناسه ملی.
- در زمان انعقاد قرارداد با شرکت برنده، تأییدیه از سازمان حراست شرکت ملی نفت ایران الزامی است و در غیر اینصورت قرارداد منعقد نخواهد شد.

برآورد کارفرما : مبلغ ۱/۰۰۲/۵۰۰ پورو به مدت ۲۴ ماه می‌باشد.
نحوه دریافت اسناد استعلام :
تاریخ تحویل مدارک مناقصه : تاریخ دریافت مدارک مناقصه و اطلاع واجدین شرایط خواهد رسید.
استاد ارزیابی کیفی به نشانی اینترنتی **setadiran.ir** سامانه تدارکات الکترونیکی دولت مراجعه فرمایند.
تاریخ تحویل مدارک مناقصه :
تاریخ دریافت آرزایی کیفی : چهارده روز پس از آخرین مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی خواهد بود.
تاریخ تحویل مدارک مناقصه :
تاریخ دریافت مدارک مناقصه و محل آن متعاقباً به اطلاع واجدین شرایط خواهد رسید.
آخرین مهلت تحویل پیشنهاد و تاریخ کشفایش پیشنهاد : طبق تاریخ‌های مندرج در اسناد مناقصه
تاریخ تحویل پیشنهاد ارزیابی کیفی : چهارده روز پس از آخرین مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی خواهد بود.
تاریخ تحویل مدارک مناقصه : تاریخ دریافت مدارک مناقصه و محل آن متعاقباً به اطلاع واجدین شرایط خواهد رسید.
آخرین مهلت تحویل پیشنهاد ارائه شده توسط مناقصه‌گران بایست تا ۳ ماه معتبر باشد.
لایم به ذکر است اطلاعات ارائه شده توسط مناقصه‌گران بایست تا ۵ و ۲۱-۸۳۷۶۲۶۰۴ (خدمات مناقصات) تماس حاصل نمایند.
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۰۲۱-۱۴۵۶

شرکت نفت و گاز پارس
روابط عمومی

سبک زندگی

توپ تو لیوان

پیشنهاد

این بازی را به‌راحتی می‌توانید در آپارتمان انجام دهید و حسابی سرگرم شوید، بی آنکه همسایه یا پایی‌نی تان در بیاید. کافی است چند لیوان سبک (مثل لیوان یکبار مصرف یا پلاستیکی)، تعدادی توپ تخم‌مرغی یا توپ کوچک و سبک، چنددنی یا لوله‌های بلند دستمال کاغذی، چسب نواری و یک میز داشته باشید. لیوان‌ها را به یک سر میز بچسبانید، خودتان و رقبایتان در سر دیگر میز روی زمین بنشینید. حالا توپ‌ها را با نی به سمت لیوان‌های تان فوت کنید. این کار را می‌توانید با لوله‌های دستمال کاغذی هم انجام دهید. توپ‌ها باید در لیوان شما بیفتند و هر کسی زودتر تعداد بیشتری توپ به داخل لیوانش افتاد، برنده است. این بازی در کنار افزایش قدرت تمرکز، هماهنگی اعضای بدن و البته دیافراگم شما را هم تقویت می‌کند.



بازی‌های توپ عیدانه

روزهای طولانی تعطیلات نوروز را با مزه سپری کنیم

بعد از آشوب و هول و بی‌قراری اسفند، نوروز که می‌رسد، زمان هم انگار کش می‌آید. از آن طرف، چشم را برهم می‌گذاری و می‌بینی همان زمان کشدار، خاصیت کشسانی هم داشت و دوباره ۱۴فروردین می‌شود و روز از نوروزی از نو. شاید اگر زمان‌ها با کیفیت شوند، جزو خاطرات قرار بگیرند و پررنگ‌تر در ذهن بمانند. نه بیهوده و حوصله‌سربر شوند و نه قرار آدمی را بزنند؛ بعضی دورهمی‌ها این خاصیت را دار‌ند. اگر در کرونا دورهمی‌های گسترده از دست رفته‌اند، جمع‌های کوچک می‌توانند خاطراتی با کیفیت به‌واسطه بازی‌ها ق‌م بزنند. بازی‌هایی که در این متن مرور می‌کنیم، با ابزار ساده و دم‌دستی انجام می‌شود. لیوان یک‌بار مصرف، کاغذ، قاشق و توپ کوچک احتمالاً در هر خانه‌ای وجود دارد. اگر ۱۲ تا ۱۶ نفر جمع باشید، می‌توانید بازی‌شان کنید؛ البته به‌شرطی که سن باز یکنان ۵سال به بالا باشد. در این بازی‌های توبی، سرعت و دقت نقش اساسی را ایفا می‌کند تا هیجان‌های مثبتی را به بازی یکنان هدیه کند.

دلفین

در این بازی قرار است با یک لیوان آب و توپ در نقش دلفین‌ها فرو بوی‌د و بازی نمادین کنید. در بازی دلفین باید با یک لیوان آب و توبی که روی آن است و آن لیوان در دست روی سر تان قرار دارد، مسیر توافقی را طی کنید و سر و صورت و لباس‌تان خیس آب نشود. پس به تعداد نقرات بازیکن، لیوان‌ها را آماده کنید و تعداد بیشتری توپ نیز در دسترس بگذارید. هر بازیکن یک عدد لیوان پر از آب را روی سر خود قرار داده و یک توپ روی سطح آب می‌گذارد. او باید مسیر را جوری طی کند که لیوان آب توپ نیفتد.

فوت فوتک

در این بازی هر کس فوت متناسب‌تری داشته باشد، امتیاز بیشتری می‌گیرد. فوت متناسب یعنی فوتی که بتواند توبی را از روی لیوان آبی به لیوان آب بعدی جابه‌جا کند. این فوت مهم است که نه آن قدر ضعیف باشد که توان جابه‌جا کردن توپ را نداشته باشد نه آن قدر قوی باشد که توپ را آن طرف‌تر از لیوان روبه‌روی پر تاب کند یا مثلاً لیوان‌ها را به لرزه درآورد؛ همان که گفتیم: متناسب باشد. هدف بازی این است که بازیکنان بتوانند به کمک فوت خود توپ را از سطح لیوان پرآب که مقابلشان قرار گرفته است، به درون لیوان روبه‌روی بیندازند. برای این کار، ابتدا به‌تعداد بازیکنان، مثلاً ۵عدد لیوان پر از آب را روی سطح میز قرار داده و روی سطح آب هر لیوان، یک عدد توپ می‌گذاریم و ۵عدد لیوان پر از آب دیگر را با فاصله، روبه‌روی لیوان‌های قبلی قرار می‌دهیم. حالا همه ۵بازیکن تلاش می‌کنند با یک فوت، توپ مقابل‌شان را به لیوان مقابل منتقل کنند. هر بازیکن که موفق می‌شود باید توپ جدیدی را امتحان کند. در نهایت، بازیکنی برنده است که تعداد بیشتری توپ را به لیوان‌های مقابل منتقل کرده باشد. در این بازی هم زمان مهم است. مدت‌زمان را برحسب شرایط با بازیکنان توافق کنید؛ مثلاً یک دقیقه.

تاثریا

این بیت را که شنیده‌اید: خشت اول گر نه‌د معمار کج، تا ثریا می‌رود دیوار کج. بازی تا ثریا یک بازی با توپ و لیوان است که هدف آن ساخت بیشترین ارتفاع با بیشترین طبقه لیوانی است. کج رفتنش هم قبول است. برای انجام این بازی به چند توپ کوچک و چند لیوان یک‌بار مصرف نیاز دارید. برای شروع بازی ابتدا یک عدد لیوان را در دست بگیرید و یکی از توپ‌ها را روی میز یا زمین بزنید. هنگامی که توپ به هوا بر می‌گردد، باید با لیوان، مکان توپ را شناسایی کنید تا بتوانید لیوان را درست زیر توپ بگیرید تا توپ درون لیوان قرار بگیرد. حالا داخل لیوان شما یک توپ کوچک قرار گرفته است. لیوان بعدی را روی توپ داخل لیوان قبلی بگذارید و مجدداً یک عدد توپ را روی میز یا زمین بزنید. هنگامی که توپ به هوا بر می‌گردد، با تخمین لیوان جدید شود. به همین ترتیب، با لیوان‌های بعدی و جای توپ، لیوان‌ها را زیر توپ گرفته‌تا توپ بعدی وارد لیوان جدید شود. بازی تا آنجا که می‌تواند چند طبقه لیوان و توپ بسازد و تعادل برج لیوانی را حفظ کند. در این بازی، بازیکنی برنده است که بتواند تعداد بیشتری توپ و لیوان را روی سر هم سوار کرده و تعادل آنها را حفظ کند؛ کسی که توپ و لیوان‌هایش تا ثریا کج رفته باشد. این بازی به‌شدت نیازمند قدرت تمرکز پایدار، هماهنگی چشم و دست، سرعت پردازش و واکنش و حفظ تعادل است. همچنین با یک‌بارگیری دقت و توجه، در مهارت تخمین کمک می‌کند. این بازی علاوه بر فضای باز، مناسب فضای آپارتمانی هم هست.

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت بهینه‌روش میلاد سیستان و بلوچستان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۷۳۵۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۱۰۷۳۳۷

در اجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت بهینه روش میلاد سیستان و بلوچستان در حال تصفیه (سهامی خاص) به شماره ثبت ۷۳۵۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۱۰۷۳۳۷ که آگهی انحلال آن در صفحه ۶۳ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۳۲۷۶ مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۰ درج گردیده است دعوت به عمل می‌آید تا ظرف مدت حداکثر ۶ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول یا ارائه مدرک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای غلامرضا شهرکی به شماره همراه ۸۸۹۸۰۹۱۵۶۴۰ مستقر در آدرس زاهدان - امیرالمؤمنین ۴ - طبقه اول - کدپستی ۹۸۱۳۶۱۷۳۲۰ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهد داشت. مدیر تصفیه شرکت بهینه روش میلاد سیستان و بلوچستان (سهامی خاص) درحال تصفیه آقای غلامرضا شهرکی

اهدای خون = اهدای زندگی

فراخوان ارزیابی کیفی انتخاب پیمانکار

نوبت دوم

عملیات اجرایی کامل دو ایستگاه O2 و M2

شرکت‌سایبر در نظر دار دنسبته‌ب‌شناسایی‌پیمانکاران‌ذیصلاح برای عملیات اجرایی کامل دو ایستگاه O2 و M2 (به‌صورت جداگانه) در پروژه احداث خط قطار شهری کرج از طریق ارزیابی کیفی پیمانکاران اقدام نماید، لذا علاقه‌مندان می‌توانند جهت اطلاع از شرایط فراخوان و دریافت اسناد از تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۱۶ الی ۱۴۰۰/۱۲/۲۵ ضمن هماهنگی با تلفن ۸۸۰۴۸۳۳۵ داخلی ۳۰۷، به امور قراردادهای شرکت سایبر واقع در تهران، زرگر اه همت، شیخ بهایی جنوبی، برج پنجم مجتمع ونک پارک، مراجعه نمایند.

آگهی مناقصات عمومی
شماره ۰۶-۱۴۰۰ الی ۲۸-۱۴۰۰

شرکت کنترل ترافیک تهران

شرکت کنترل ترافیک تهران (وابسته به شهرداری تهران) در نظر دارد موضوعات زیر را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط و مجرب واگذار نماید.

ردیف	موضوع مناقصه	شماره مناقصه	مبلغ برارورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	عملیات ایمنی، کنترل و خدمات ترافیکی تونل نیایش و پل شهید صدر	۱۴۰۰-۲۶	۸۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۴،۲۵۰،۰۰۰،۰۰۰
۲	عملیات ایمنی، کنترل و خدمات ترافیکی تونل رسالت و تونل امیرکبیر	۱۴۰۰-۲۷	۴۴،۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۲،۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰
۳	عملیات ایمنی، کنترل و خدمات ترافیکی تونل توحید و تونل شهدای غزه	۱۴۰۰-۲۸	۵۷،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۲،۸۵۰،۰۰۰،۰۰۰

الف) شرایط مناقصه: فقط اشخاص حقوقی واجد شرایط (مرتبط بودن موضوع اساسنامه شرکت با موضوع مناقصه) ارائه پروانه کسب امداد خودرو معتبر از اتحادیه صنف دارندگان اتو سرویس، تعمیرگاه، پارکینگ و کارواش سطح تهران یا ارائه گواهی معتبر احراز صلاحیت پیمانکاری مربوط به حداقل پایه ۵ رشته راه و ترابری صادره از سازمان برنامه و بودجه کشور، بجز شرکت های وابسته به شهرداری تهران، شرکت های دولتی و شرکت های دانش بنیان مرتبط با موضوع مناقصه. ب) محل دریافت و تحویل اسناد: محل دریافت اسناد: تهران، خیابان شهید دکتر فاطمی، روبروی ضلع شمالی پارک لاله، پارکینگ طبقاتی لاله، طبقه ۸، دیپرخانه کمیسیون مناقصات شرکت کنترل ترافیک تهران. تلفن: ۸۹۱۹۷۲۸۹۱ - ۰۳۰ ۸۹۱۹۶ تهران. محل تحویل اسناد: تهران، خیابان شهید دکتر فاطمی، روبروی ضلع شمالی پارک لاله، پارکینگ طبقاتی لاله، طبقه ۸، دیپرخانه کمیسیون مناقصات شرکت کنترل ترافیک تهران. تلفن: ۸۹۱۸۹ ج) میزان سپرده و شماره حساب: مبلغ سپرده شرکت در مناقصه طبق جدول فوق باید بصورت ضمانت نامه بانکی معتبر و یا فیش واریز نقدی به حساب سپرده شماره ۰۴۸ ۷۴۳۰۰۴۸ ۰۸۲ ۷۰ نزد بانک شهر شعبه خیابان کارگر شمالی کد ۴۷۷ به نام شرکت کنترل ترافیک تهران بوده و در پاکت الف (بصورت سرپسته و لاک و مهر شده) تحویل گردد. د) مهلت دریافت و تحویل اسناد: شرکت کنندگان می‌بایست به منظور خرید اسناد پس از واریز مبلغ ۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (سه میلیون ریال) (به ازای هر موضوع مناقصه بصورت جداگانه) به حساب سپرده شماره ۰۴۶ ۷۰۵۸۱۱۱۴ نزد بانک شعبه خیابان کارگر

مدیریت ارتباطات و امور بین الملل
trfficcontrol.tehran.ir

دوشنبه ۲۳ اسفند ۱۴۰۰
شماره ۸۴۶۱

۱۳

روشنا

علی اکبر ۴؛ آتش فروزان مدینه

خداوند به پیامبر اکرم (ص) فرمود: «و به یقین تو بر بلندترین سجایای اخلاقی عظیمی قرار داری» (سوره قلم، آیه ۴). از جمله افرادی که در برخی متون دینی به همین صفات تشبیه شده، حضرت علی اکبر(ع)، فرزند ارشد امام حسین(ع) است.او صفات ظاهری و اخلاقی جدش پیامبر اکرم (ص) را به ارث برده بود. از ویژگی‌های اخلاقی علی اکبر(ع) چنین نقل شده است که هر شب بر بام خانه آتشی برمی افروخت تا مستمندان و بیچارگان بی پناه، به‌سوی شعله‌های سخاوّت او بیایند و پای سفره اطعام و مهمان‌نوازی‌اش بنشینند. علی اکبر(ع) آنقدر در این صفت مشهور شد که به «نارالقری، آتش فروزان» مدینه لقب گرفت و شاعران عرب به مدح او پرداختند» (مقاتل الطالیبین). و نقل است که زمانی معاویه به یاران خود گفت: «چه کسی در این زمان بر مسند خلافت، شایسته‌تر است؟» یاران او گفتند شما، اما او گفت: «نه، سزاورترین مردم برای این مقام، علی بن‌الحسین بن علی است که جدش رسول خداست و شجاعت بنی‌هاشم و جمال بنی فقیفه، در وجود اوست» (بحار الانوار).

سایه‌سار

ورزش؛ راهی برای سلامتی

فعال بودن سالمندان می‌تواند عملکرد حافظه و قدرت بدنی آنها را حفظ کند. انجام حداقل دوساعت و نیم ورزش‌های هوازی همانند پیاده‌روی در هفته یکی از توصیه‌ها به سالمندان است. فعالیت‌های ورزشی در سالمندان موجب تأخیر در روند پیری می‌شود و دستیابی به هدف استقلال پیری و بهبود کیفیت زندگی را میسر می‌کند. انجام ورزش‌های استقامتی همچون پیاده‌روی، دویدن آرام و شنا برای سلامت سیستم قلبی‌وعروقی بسیار مؤثر است. این دسته از تمرین‌ها نه تنها سلامت سیستم تنفسی و قلب و عروق را حفظ می‌کنند بلکه وزن سالمندان را نیز در سطح مناسبی ثابت نگه می‌دارد. ورزش‌های استقامتی توانایی انجام فعالیت‌های روزانه را افزایش می‌دهد و روند محدودیت حرکتی در سالمندان را به تعویق می‌اندازد. همچنین برای سالم و قوی نگه‌داشتن ماهیچه‌ها انجام تمرینات کششی بسیار مفید است.