

پیلاتس؛ ورزشی ضروری برای مردان

در دنیای ورزش، پیلاتس به‌عنوان یک روش تناسب‌اندام محبوب که بر افزایش قدرت، انعطاف‌پذیری، اصلاح ساختار بدن و تعادل تمرکز دارد، معروف شده است.

تمرینات پیلاتس هم شامل تمریناتی است که با وزن بدن (بدون وسیله ورزشی) انجام می‌شود و هم شامل تمریناتی است که در آن از دستگاه‌های مخصوص پیلاتس استفاده می‌شود.

در صورت پیلاتس مت که بسا وزن بدن و معمولاً بدون وسیله انجام می‌شوند، در حالت‌های ایستاده، نشست و خوابیده تمرین می‌شوند. بیشترین تأکید پیلاتس بر تقویت عضلات مرکزی بدن است و هدف آن افزایش انعطاف ستون فقرات، بهبود دامنه حرکتی مفاصل و در عین حال تقویت عضلات عمقی است.

مطالعات نشان می‌دهند که انجام پیلاتس می‌تواند قدرت و انعطاف‌پذیری را بهبود بخشد، کمر درد را کاهش دهد، به کاهش سطح گلوکز، کاهش درد آرتروز، بهبود تعادل، افزایش عملکرد ورزشی و حتی افزایش خلق و خوی شما نیز کمک کند.

پیلاتس به‌عنوان یک روش تمرینی منطقی، الگوهای حرکتی اشتباه را با متعادل کردن قدرت و انعطاف، برطرف می‌کند، چرا که وقتی بدن ما متعادل باشد و قدرت عضلات یکپارچه باشد، آسبیبی اتفاق نمی‌افتد. پیلاتس بر حرکت از مرکز بدن برای تثبیت وضعیت بدن و محافظت از ستون مهره‌ها نیز تأکید خاصی دارد.

پیلاتس باعث یکپارچگی قدرت می‌شود

بسیاری از مردان هر هفته ساعت‌های طولانی را صرف وزنه زدن می‌کنند و گروه‌های عضلانی بزرگ را هدف قرار می‌دهند. با وزنه کیلومترها دوچرخه‌سواری می‌کنند یا می‌دوند اما قادر نیستند چند حرکت ساده‌ای که بر عضلات مرکزی بدن تمرکز دارد را انجام دهند! متأسفانه، این عزیزان سایر عضلات مهم را که برای یکپارچگی قدرت ضروری هستند، نادیده می‌گیرند. پیلاتس در هر قسمت از بدن قدرت یکنواخت ایجاد می‌کند.

پیلاتس انعطاف‌پذیری را افزایش می‌دهد

این روزها بسیاری از ما زندگی کم‌تحریک داریم. کم‌تحریکی باعث خشکی و سفتی عضلات می‌شود. این مسئله به‌طور جدی زندگی مردان را تحت تأثیر قرار خواهد داد، چرا که ساختار آناتومیک مردان بیشتر از زنان مستعد گرفتگی، اسپاسم و خشکی است. برای رهایی از این مشکل بهترین راه، انجام مداوم تمرینات تمام بدنی و کششی مانند تمرینات پیلاتس است.

پیلاتس به پیشگیری و ترمیم آسیب‌ها کمک می‌کند

می‌توان گفت که افزایش فشارهای عصبی و تحمل اضطراب در طولانی مدت، یکی از شایع‌ترین دلایل بروز کمر درد در مردان است. پیلاتس به تقویت ساختار بدن شما کمک می‌کند و از نقاطضعفی که ممکن است در طول سال‌های توجیهی ایجاد شده باشند، حمایت می‌کند. و از طریق تمرینات مقاومتی، عضلات عمقی شما را تقویت می‌کند و بدن را برای جلوگیری از آسیب آماده می‌سازد.

چرا نمی‌توانیم تصمیم بگیریم؟

تصمیم‌گیری و انتخاب؛ سخت‌ترین و مهم‌ترین تجربه زندگی هر انسان



گزارش **یکتا فر اهانی**
روزنامه‌نگار

شاید بتوان گفت تصمیم‌گیری یکی از مهم‌ترین و البته سخت‌ترین کارهایی است که در طول زندگی خود انجام می‌دهیم چون در واقع ما با تصمیم‌هایی که می‌گیریم زندگی خود را شکل می‌دهیم و راه خود را مشخص می‌کنیم. تصمیم‌گیری در اصطلاح فرایند ذهنی انتخاب و قضاوت از میان راه‌حل‌ها و گزینه‌های مختلف قبل از انجام هر گونه عمل در موقعیت‌های پیش‌روی ماست. تصمیم‌گیری شامل در نظر گرفتن و بررسی اطلاعات موجود، ارزیابی گزینه‌ها و راه‌های گوناگون و در نهایت انتخاب مناسب‌ترین گزینه و انجام آن است که بسیار مهم و تعیین‌کننده است. به بیانی ساده‌تر، زندگی هر انسان را تصمیمات او شکل می‌دهد.

انتظارات و خواسته‌های ما از خودمان و اطرافیان

دکتر تینا پارسامند، روانشناس بالینی از دانشگاه شهید بهشتی و وسترن سیندی، در مورد تصمیم‌گیری می‌گوید: «ما در دنیای زندگی می‌کنیم که انتظارات و خواسته‌های زیادی را پیش‌روی ما قرار می‌دهد. علاوه بر اینکه ما از خودمان هم انتظارات داریم نتوانیم موفقیت‌های زیادی در زمینه‌های مختلف به‌دست آوریم، در ارتباطات مان موفق ظاهر شویم و دیگران هم رفتار مناسبی با ما داشته باشند. همچنین می‌خواهیم در دنیایی امن همراه با آرامش زندگی کنیم». اغلب تا وقتی انتظارات ما برآورده شود حال ما خوب است اما هنگامی که اوضاع مطابق میل ما پیش نمی‌رود احساس خوبی نخواهیم داشت و مشکلات نیز معمولاً از همین جا آغاز می‌شوند.

هراس از تجربه ناکامی‌ها

به‌گفته پارسامند هیچ تضمینی وجود ندارد که اوضاع همیشه مطابق میل ما پیش برود. این امکان که در مسیر ما ناملایماتی وجود داشته باشد همیشه وجود خواهد داشت. این ناملایمات و مشکلات هم با خود، رنجی به‌دنیال خواهند آورد که همه ما را آزار می‌دهند. ولی حساسیت بعضی افراد به این ناکامی‌ها بیشتر است، ضمن آنکه قدرت تحمل و پذیرش آنها نیز از تجربه این ناکامی‌ها کمتر است؛ به‌گونه‌ای که انگار از آن هراس دارند و از احتمال اینکه شکست بخورند یا ناکام شوند می‌ترسند و نگرانند. چنین افرادی در مقابل اتفاقات زندگی حالت تدافعی دارند و با نوعی هراس مواجه هستند، بنابراین تصمیم‌گیری برای آنها سخت خواهد شد. پارسامند می‌گوید که ریشه این ترس‌ها نیز معمولاً به دوران کودکی و سختگیری‌های والدین مبنی بر خطاکردن بچه‌ها و شکست نخوردن آنها بر می‌گردد. به این ترتیب چنین هراس‌هایی مانع از راحت تصمیم‌گرفتن افراد می‌شود و نمی‌توانند راحت تصمیم بگیرند چون می‌ترسند اشتباه کنند. البته تجربه سختی‌ها و از دست‌دادن عزیزان در کودکی می‌تواند شدت این ترس‌ها را بیشتر کند و بر آنها دامن بزند.

اشتباه حق شمامست

به‌گفته این روانشناس وقتی در کودکی به این نتیجه می‌رسیم که حق نداریم اشتباه کنیم در آینده تصمیم‌گیری برایمان بسیار سخت خواهد شد. در واقع ما مطابق شناخت خود از دنیا و تجربه‌هایمان انتخاب می‌کنیم و تصمیم می‌گیریم. توجه داشته باشیم در نهایت با هر تصمیمی که بگیریم و هر انتخابی که داشته باشیم، چیزهایی را به‌دست می‌آوریم و بعضی چیزها را هم از دست می‌دهیم. وقتی انتخاب و تصمیم ما منجر به از دست‌دادن بعضی گزینه‌ها شود نباید از آنها واهمه داشته باشیم و بترسیم. ما باید قدرت پذیرش آن را داشته باشیم که با هر تصمیمی قطعاً چیزهایی را از دست خواهیم داد، در غیر این صورت نمی‌توانیم پیشرفت کنیم. همچنین هرچه فرد کمتر تحمل شکست و ناکامی را داشته باشد، سخت‌تر هم تصمیم خواهد گرفت. اما توجه داشته باشیم هیچ اشکالی ندارد گاهی اشتباه کنیم.

بلای کولر

شاید فکر کنید این حرف خیلی مسخره است ولی استفاده از کولر در تابستان، بدترین بلایی است که ما می‌توانیم سر خودمان بیاوریم.

وقتی هوا گرم می‌شود، به‌تبع دمای خون بدن نیز بالا می‌رود و افرادی که طبیعت گرمی می‌دارد، خاصه آقایان تنها راه‌حل را استفاده از کولر می‌دانند و با افزایش دما، دور کولر را هم تند می‌کنند. کولر اگر چه هوای خنکی برای ما ایجاد می‌کند اما از آنجا که با طبیعت بدن سازگار نیست ترکیبش با کمترین تعریق می‌تواند موجب ایجاد سرماخوردگی و بیماری‌های ناشی از آن شود.

در عوض استفاده از ترکیباتی که دمای داخلی بدن را پایین می‌آورد بسیار مفید و مؤثرتر است. استفاده از سبزیجات و میوه‌های دارای طبیعت سرد و تر بسیار مفید است. پیشنهاد ویژه هم استفاده از شربت خیار است. برای این شربت، خیار را رنده کنید. سبزی ساتوری شده تعناع به آن اضافه کنید. با اندکی عسل و عرق بیدمشک آن را شیرین و معطر کنید و با آب خنک (بدون یخ) میل کنید. این شربت علاوه بر کاهش سریع دما، هیچ عارضه منفی ایجاد نمی‌کند و بهترین خنک‌کننده بدن از گرمای تابستان است.

کتابی برای زمین



«کتاب زمین» از مجموعه کتاب «دنیای دوست‌داشتنی من» و درباره کره زمین، محل زندگی ما، و رابطه ما با آن است. این کتاب مناسب کودکان ۳ تا ۶ سال است

و چنین آغاز می‌شود: «من از زمین مراقبت می‌کنم؛ چون می‌دانم که می‌توانم هر روز کارهای کوچکی انجام بدهم تا تغییرهای بزرگی ایجاد کنم». در ادامه، کودک با فعالیت‌هایی ساده‌ای آشنا می‌شود؛ از کاشت دخت و استفاده از دوطرفه برگ‌های کاغذ تا مصرف پنبه‌الترژی و استفاده دوباره از وسایل قدیمی به شکلی نو. «تاد پار»، نویسنده کتاب، تصاویر کتاب را با رنگ‌های شاد و روشن و خط‌های ضخیم مشکی نقاشی کرده است. تصاویر کتاب با متنی یک‌جمله‌ای و ساده در هر صفحه ترکیب شده‌اند. کتاب زمین را شقایق خوش‌نشین ترجمه کرده و انتشارات شهرقلم با همکاری نشر چکمه آن را به چاپ رسانده است.

مکت

تمرکز بر فرایند به جای نتیجه
پارسامند می‌گوید که هنگام تصمیم‌گیری و برای اینکه چنین فرایندی برای ما آسان‌تر شود باید به جای توجه و تمرکز بر نتیجه، به فرایندی توجه داشت که بر اثر این تصمیم تجربه خواهیم کرد. متلاوقتی می‌خواهیم شغل یا رشته‌ای را انتخاب کنیم، توجه ما نباید فقط بر نتیجه‌ای باشد که در آینده از آن حاصل می‌شود بلکه باید ببینیم آیا می‌توانیم با چنین انتخابی از طول مسیر لذت ببریم یا نه؟ یعنی هنگام تصمیم‌گیری باید از خود شناخت داشته باشیم و بدانیم از چه چیزهایی لذت می‌بریم و امکان انجام و تجربه آنها را داریم. به این ترتیب یک تصمیم برای همه مناسب یا نامناسب نخواهد بود. فراموش نکنیم هنگام تصمیم‌گیری باید به درون خود توجه داشته باشیم. چون معمولاً وقتی ما از درون چیزی را که به آن اشتیاق داشته باشیم انتخاب می‌کنیم، در نهایت اگر نتیجه مطلوب مورد نظر خودمان را هم از آن دریافت نکنیم، حداقل پشیمانی سنگینی را هم تجربه نخواهیم کرد چون از طول مسیر و تجربه خود لذت برده و چیزهایی را یاد گرفته‌ایم که می‌توانیم بگویم دیگر آدم قبل از آن تجربه نداشتیم و همچنین باعث رشد و تغییر دیدگاه ما نسبت به زندگی شده است. در صورتی که در بسیاری از موارد وقتی انتخاب را به دیگران می‌سپاریم نه تنها نمی‌توانیم از طول تجربه مسیر لذت ببریم بلکه احساس پشیمانی بیشتری خواهیم داشت. متلاوقتی مطابق نظر دیگران، شغل یا رشته تحصیلی خود را انتخابی کرده باشیم ممکن است سال‌ها در حسرت تجربه رشته یا شغل مورد علاقه خود بمانیم. به این ترتیب کمک‌گرفتن و دریافت اطلاعات از دیگران، در نهایت این خود ما هستیم که باید تصمیم‌نهایی را بگیریم.

نگران قضاوت دیگران نباشیم

پارسامند می‌گوید که یکی از مشکلات و موانع ما در تصمیم‌گیری، نگرانی و ترس ما از قضاوت دیگران است و فکر اینکه نکنند مورد تأیید دیگران نباشیم و هنگام خطا یا شکست، مورد شماتت آنها واقع شویم. این افراد برای رهاشدن از چنین تفکرات و قید و بندهایی باید ببینش و فلسفه خود نسبت به زندگی، اتفاقات و روابط خود با دیگران و اهمیت نظر و قضاوت آنها را تغییر دهند. بنابراین باید به این نتیجه برسیم که همیشه و در هر مرحله‌ای از زندگی امکان بروز ناکامی، شکست و خطا در انتخاب و تصمیم‌های ما وجود خواهد داشت. ضمن اینکه در بسیاری موارد هم می‌توانیم احساس خوب موفقیت را تجربه کنیم.

آگهی پذیره نویسی افزایش سرمایه شرکت پخش هجرت (سهامی عام)

ثبت شده به شماره ۱۰۳۰۴ و شناسه ملی ۱۰۱۰۴۱۸۵۶۷



به اطلاع می‌رساند به استناد مصوبه مجمع عمومی فوق‌العاده شرکت پخش هجرت سهامی عام، مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۹ و مجوز شماره ۰۱۰-۹۴۴۸۷-۰۱۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۱۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۹ و مجوز اوراق بهادار، مقرر گردید سرمایه شرکت از طریق صدور سهام جدید از مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال، منقسم به ۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰ سهم ۱,۰۰۰ ریالی به شرح زیر افزایش یابد:

- ۱. سرمایه فعلی شرکت:** ۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
- ۲. مبلغ افزایش سرمایه:** ۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
- ۳. مبلغ سرمایه پس از افزایش:** ۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
- ۴. ارزش اسمی هر سهم:** ۱,۰۰۰ ریال
- ۵. تعداد سهام عرضه شده:** ۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰ سهم
- ۶. نوع سهم:** عادی با نام
- ۷. محل افزایش سرمایه:** افزایش سرمایه شرکت از محل و به تفکیک زیر انجام خواهد شد:
 - ۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال از محل مطالبات حال شده سهامداران و آورده نقدی،
 - ۸. **موضوع افزایش سرمایه:** اجرای طرح توسعه و ایجاد مراکز توزیع جدید (شهرهای اهواز و مشهد)
 - ۹. به هر صاحب سهم، در ازای هر ۱۰۰ سهم متعلقه در تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۹ تعداد ۶۰ حق تقدم خرید سهم جدید تعلق می‌گیرد. بدیهی است تعداد دقیق سهام و حق تقدم‌های متعلقه هر سهم در گواهینامه حق تقدم محاسبه و به سهامداران اعلام خواهد شد.
 - ۱۰. سهامدارانی که ظرف مدت هفت روز از تاریخ انتشار آگهی به علت تغییر آدرس و یا به هر دلیل، گواهینامه حق تقدم خود را دریافت ننمایند، می‌توانند جهت دریافت گواهینامه مربوط به آدرس مندرج در بند ۱۲ این آگهی مراجعه نمایند.
 - ۱۱. مهلت استفاده از حق تقدم در خرید سهام جدید، ۶۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی می‌باشد.
 - ۱۲. سهامداران محترمی که تمایل به استفاده از حق تقدم خود دارند، حسب مورد باید براساس موارد بیان شده زیر اقدام نمایند:
 - سهامدارانی که به موجب گواهی حق تقدم خرید سهام جدید، فاقد مطالبات بوده و یا مطالبات آنان، بهای سهام جدید را تأمین نمی‌کند، می‌بایست ظرف مهلت مقرر بهای سهام یا مابه‌التفاوت آن را از طریق شناسه پرداخت که شامل کد ملی برای اشخاص حقیقی و شناسه ملی برای اشخاص حقوقی می‌باشد، به حساب شماره ۰۱۱۴۲۸۲۹۲۱۳۰۰۸ این شرکت نزد بانک ملی شعبه بزرگمهر واریز و رسید بانکی مربوطه را به انضمام گواهینامه حق تقدم خرید سهام جدید، ظرف مهلت استفاده از حق تقدم، با پست سفارشی به نشانی تهران- خیابان طالقانی غربی - نیش خیابان فریمان - شماره ۵۵۶ کد پستی ۱۴۱۶۸-۶۳۹۷۵ ارسال نموده و یا مدارک را به آدرس تهران- خیابان طالقانی غربی - نیش خیابان فریمان شماره ۵۵۶ کد پستی ۱۴۱۶۸-۶۳۹۷۵ تحویل و رسید دریافت نمایند.
 - سهامدارانی که به موجب گواهینامه حق تقدم خرید سهام جدید، دارای مطالبات به میزان بهای سهام جدید می‌باشند، می‌بایست ظرف مهلت مقرر ضمن تکمیل گواهی حق تقدم، مبنی بر اعلام موافقت با تبدیل مطالبات به سرمایه، مراتب را با پست سفارشی

آگهی مناقصه شماره ۱۴۰۱/۷

شهرداری منطقه ۲۰ تهران در نظر دارد موارد ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید:

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	وضعیت اعتباری	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط شرکت در مناقصه	مدت پیمان (ماه)	نوبت جاب
۱	آذین بندی مناسب های ملی و مذهبی در سطح منطقه ۲۰	۱۹,۹۹۶,۰۰۰,۰۰۰	نقد/ غیر نقد	۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن شرکت معتبر با اساننامه مرتبط با موضوع مناقصه الزامی است	۱۲	اول
۲	تهیه وسایل بازی کودکان و بدنسازی در سطح محلات (پروژه توسعه محله ای)	۱۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	نقد/ غیر نقد	۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن شرکت معتبر با اساننامه مرتبط با موضوع مناقصه الزامی است	۱۲	اول
۳	تهیه کفیوش درجاریز وسایل بازی کودکان در سطح محلات	۲۴,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	نقد/ غیر نقد	۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن شرکت معتبر با اساننامه مرتبط با موضوع مناقصه الزامی است	۱۲	اول
۴	تهیه کفیوش در جاریز در سطح محلات(پروژه توسعه محله ای)	۲۴,۹۳۰,۰۰۰,۰۰۰	نقد/ غیر نقد	۱,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن شرکت معتبر با اساننامه مرتبط با موضوع مناقصه الزامی است	۱۲	اول

در مورد ردیف ۱ الزامی می‌بایستی اشخاص حقوقی دارای اساننامه شرکت ، با موضوع مناقصه مرتبط باشند.

– تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند. – کلیه پیمانکاران می‌بایست با ارائه نامه تأمین‌کنندگان و ارائه دهندگان خدمت، از سایت (Tehran.ir) ثبت‌نام نمایند. بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مربوطه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادهای مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد مناقصه درج می‌باشد که شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ با درج قبول است، مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند. همچنین هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

– متقاضیان می‌توانند ضمن تحویل اسناد مناقصه/مزایده بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بازگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت http://business.tehran.ir اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

– مهلت دریافت و ارائه اسناد: ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی – اجرای ضوابط زیست محیطی و مفاد دستور العمل (HSEPLAN) از الزامات انجام پروژه ها بوده و رعایت آن از طرف پیمانکار الزامی می‌باشد. ضمناً، می‌بایست قبل از تحویل اسناد جهت اخذ تأییدیه به واحد HSE مراجعه نمایند.

– روز، ساعت و محل قرائت پیشنهادها در اسناد مناقصه منظور شده است.

