

فواید پیاده‌روی سریع

فعالیت بدنی نیازی به پیچیدگی ندارد. چیزی به سادگی یک پیاده‌روی سریع روزانه می‌تواند به ما کمک کند زندگی سالم‌تری داشته باشیم. فواید پیاده‌روی منظم برای سلامت و تندرستی ما حیرت‌انگیز است و خبر خوب اینکه پیاده‌روی می‌تواند به ما در رسیدن به وزن متعادل و پیشگیری از بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و بهبود خلق و خو کمک کند. آناتومی و فیزیولوژی بدن انسان با راه رفتن و پیاده‌روی بسیار سازگار است و برخلاف سایر شیوه‌های فعالیت بدنی، پیاده‌روی آسان و رایگان است و نیازی به تجهیزات یا مهارت خاصی هم ندارد، اما اغلب به‌عنوان فعالیت بدنی نادیده گرفته می‌شود.

برای بهره‌مندی از مزایای پیاده‌روی باید اصول صحیح آن را یاد بگیریم و بدون برنامه و بی‌هدف پیاده‌روی نکنیم. در این مسیر هرقدر که بیشتر منظم و مستمر پیاده‌روی کنیم، مزایای بیشتری هم کسب خواهیم کرد. از جمله رسیدن به وزن طبیعی، کاهش چربی بدن، افزایش توان قلبی عروقی، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش استرس. پیاده‌روی در شروع روز می‌تواند به شما احساس سرزندگی و شادابی بدهد. قرار گرفتن در معرض انرژی صبحگاهی ریتیم طبیعی بدن شما را تنظیم می‌کند. چرخه خواب و بیداری شما را بهبود می‌بخشد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. پیاده‌روی سریع، ورزشی با شدت متوسط است و مزایای بیشتری نسبت به پیاده‌روی با سرعت آهسته دارد. پیاده‌روی سریع می‌تواند با سرعت‌های متنوع انجام شود، بنابراین هرگز خسته‌کننده نیست و در دراز مدت می‌تواند شما را به دودیدن علاقه‌مند کند. گنجاندن پیاده‌روی سریع در برنامه روزانه می‌تواند در افزایش توان قلبی عروقی بدن شما بسیار تأثیرگذار باشد؛ چراکه پیاده‌روی سریع، ضربان قلب شما را در محدوده بالاتری نسبت به پیاده‌روی آهسته قرار می‌دهد، بنابراین سیستم قلبی عروقی شما را به خوبی تقویت کرده و به جالش می‌کشد. شما می‌توانید با پیاده‌روی سریع و مداوم، قدرت عضلانی خود را چندبرابر کرده و تقویت آن را هم تقویت کنید. داشتن برنامه منظم برای پیاده‌روی سریع می‌تواند خستگی ذهنی را کاهش و انرژی شما را افزایش دهد، تمرکز را بهبود بخشد و کرحتی بدن را هم برطرف کند.

نکته اول: برای حفاظت از مفاصل، مطمئن شوید که کفش مناسب می‌پوشید، به‌خصوص اگر روی سطح سخت و ناهمواری می‌روید.

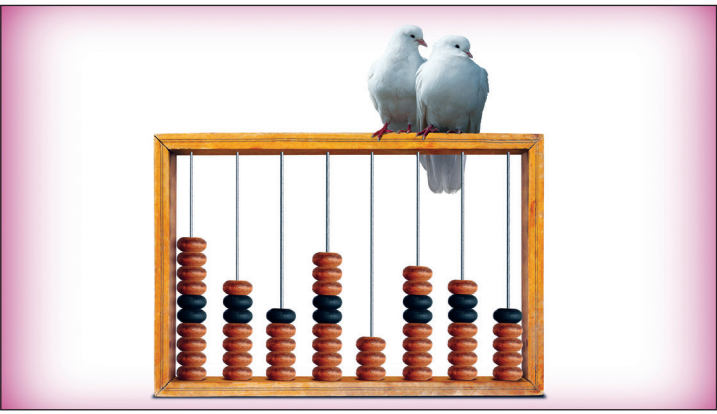
نکته دوم: سرعت پیاده‌روی سریع با شدت متوسط حدود ۱۰۰ اقدام در دقیقه برای بزرگسالان زیر ۶۰سال یا به عبارتی حدود ۵ کیلومتر در ساعت است.

پوشیدن کفش مناسب اولین اصلی که باید رعایت شود، هر کفشی برای پیاده روی مناسب نیست. کفش نامناسب باعث التهاب کف پا، کشیدگی عضله و درد زانو می‌شود. کفش مناسب کفشی است که قوس پا را به خوبی حفظ کند، سبک باشد و در عین حال زیرسازی خوبی داشته باشد.

اقتصاد تنها مشکل ازدواج نیست

حجت‌الاسلام علی سرلک، مدرس حوزه و دانشگاه:

باورهای غلط و سختگیرانه اقتصادی در حوزه ازدواج ناشی از عملکرد ضعیف نهادهای فرهنگی است



گزارش محمد صادق خسروی علیا روزنامه‌نگار

عده‌ای از کارشناسان بر این باورند که افزایش سن ازدواج در جامعه بیش از آنکه به دلیل مشکلات اقتصادی باشد ناشی از عوامل دیگری است. هر چند از اثرگذاری مشکلات اقتصادی نمی‌توان گذشت اما در برخی موارد، مانع تراشی‌های اقتصادی نقش پررنگ‌تری ایفا می‌کنند؛ مانع تراشی‌هایی که عمدتاً خانواده‌ها بر سر راه ازدواج جوانان می‌گذارند که بخشی از آنها می‌تواند نشأت گرفته از سیاست‌ها و عملکردهای نادرست نهادهای فرهنگی و ارگان‌های تصمیم‌گیر در عرصه کلان اجتماعی باشد. حجت‌الاسلام علی سرلک، مدرس حوزه و دانشگاه، ازدواج را یک عمارت جذاب و پر از برکت برای رشد و تعالی افراد جامعه دانسته و می‌گوید: «در روایات اسلامی ازدواج یک مأموریت جمعی است. در قرآن کریم هم به همه افراد جامعه توصیه شده که فرآخوان به ازدواج باشند.» او معتقد است باورهای غلطی در اجتماع در مورد ازدواج رایج شده در حالی که ازدواج آسان است، اگر خودمان موانع بر سر راه آن نترسیم.

تبیین معرفی ازدواج



حجت‌الاسلام علی سرلک، استاد حوزه و دانشگاه معتقد است که آنچه در بحث ازدواج اهمیت دارد تبیین معرفی آن است: «به تعبیر مقام معظم رهبری ازدواج بیش از آنکه مشکلات اقتصادی داشته باشد، مشکلات فرهنگی و نگرشی دارد. در بحث ازدواج هم باید در کنار محاسبات اقتصادی، محاسبات فرهنگی، معنوی و ارزشی نیز انجام شود. ازدواج با یک سنگ معیار مانند مشکلات اقتصادی نباید سنجیده و نادیده گرفته شود. خداوند متعال می‌فرماید کسی که ازدواج کند، او را بی‌نیاز می‌کنیم. در روایات هم آمده کسانی که از ترس فقر، ازدواج نمی‌کنند نسبت به خدا تردید و سوءظن دارند.»

این استنادات دانشگاه، با این بیان مجموعه‌های فرهنگی و معنوی پیام‌هایی را که متناسب بر باورهای دینی و معنوی در رابطه با ازدواج است به

درستی منتقل نکرده‌اند، در مورد عملکرد نهادهای فرهنگی و دینی در ترویج ازدواج می‌گوید: «کتاب‌ها و همایش‌ها اطلاعات مناسبی برای انتقال به جامعه جوانان ندارند و مهارت‌های ازدواج و مهارت‌های ارتباطی را آموزش نمی‌دهند به طوری که ما حتی بعد از ازدواج هم در بحث روابط بین زن و شوهر با مشکلات عدیده‌ای روبرو هستیم. البته نمی‌توان گفت به لحاظ فرهنگی در این زمینه اقدامی صورت نگرفته است اما اقدامات انجام گرفته برای نتیجه گرفتن کافی نیست.»

کم‌کاری برخی نهادهای فرهنگی

در امر ترویج به ازدواج مسئولیت‌ها در جامعه متفاوت است. به تعبیری مسئولیت خانواده‌ها با مسئولیت نهادهای حکومتی تفاوت دارد. ازدواج، آینه جامعه است و زیر سایه آن امنیت و رشد و پیشرفت افراد شکل می‌گیرد. علی سرلک، نقش و وظیفه جامعه را در خصوص ازدواج اینطور تعریف می‌کند: «جامعه

تأمین مسکن و مهارت آموزی

از نگاه این استاد دانشگاه، دومین طرح و برنامه‌ای که برای موفقیت در فرهنگسازی ازدواج و ترویج آن اهمیت دارد مسئله تأمین مسکن جوانان است: «این مقوله گرهی است که به‌دست دولت‌ها باز می‌شود و اتفاق خوشایندی که این روزها برای تسهیل ازواج رخ داده میزان تسهیلات وام ازدواج است که به‌نظر بنده گامی بزرگ و گامی در برخی شهرستان‌ها اقدامی کافی برای شروع یک زندگی محسوب می‌شود. البته در کنار همه اینها مسئله مهارت آموزی در زندگی مشترک بسیار اهمیت دارد که خوشبختانه نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه گامی بزرگ در این عرصه برداشته است. این نهاد به دانشجویانی که به تازگی از دواج کرده‌اند مهارت‌های همسر داری می‌آموزد که بسیار مؤثر است و نهادهای متولی این رویه را در پیش گیرند.»

جوانان به ازدواج، وزارت ورزش و جوانان، معاونت امور خانواده و مجموعه‌هایی مثل سازمان تبلیغات اسلامی هستند. این مجموعه‌ها ارگان‌های مسئول در قبال ازدواج جوانان هستند. اما به‌خاطر کم‌کاری برخی نهادها حتی در جامعه متدینین هم شاهد باورهای غلط و سختگیرانه در مورد ازدواج هستیم. یعنی حتی آنها هم باور ندارند که ازدواج خود منبع روزی و برکت است. بنابراین این نگرش منفی درباره ازدواج میان خانواده‌ها ناشی از کم‌کاری‌هایی است که در زمینه فرهنگسازی و تعالی ارزش‌های فرهنگی داریم و من معتقدم در این زمینه کار کرده و گاهی می‌توان گفت حتی بد کار شده‌است.»

نقش مهم واسطه‌گرها در ترویج ازدواج

استاد دانشگاه و حوزه از اقدامات مهمی می‌گوید که در جامعه می‌تواند به واسطه آنها ازدواج را ترویج کرد: «در برنامه‌ریزی برای فرهنگسازی ازدواج یکی از مهم‌ترین اقدامات بحث واسطه‌گری است. این اواخر وقتی تسهیل‌گرانه برای فراهم کردن مقدمات زندگی مشترک است. به‌طور مثال تهیه و فراهم کردن مسکن ارزان با ارائه تسهیلات مناسب یکی از نقش‌های مشترک است. به‌طور مثال تهیه و فراهم کردن مسکن اساسی برای حاکمیت در امر ازدواج است. هم‌اکنون سن ازدواج بالا رفته و این نشان‌دهنده آن است که حمایت‌ها و تسهیلات حاکمیتی کافی نبوده و باید کمیت و کیفیت آن افزایش پیدا کند.» سرلک با تأکید بر نقش نهادهای فرهنگی بر ترویج ازدواج آسان می‌گوید: «متأسفانه این باور که ازدواج ناممکن است در میان بیشتر اقشار جامعه درونی شده و به بهانه‌هایی مانند ادامه تحصیل، خدمت سربازی و مسائل دیگر، خیلی از خانواده‌ها مانع از ازدواج جوانان می‌شوند. این در حالی است که این افراد به‌خاطر ممانعت از ازدواج دو جوان در پیشگاه خداوند مسئول هستند.» او معتقد است: «متولیان رسمی پیشسبرد و ترغیب

تأمین مسکن و مهارت آموزی از نگاه این استاد دانشگاه، دومین طرح و برنامه‌ای که برای موفقیت در فرهنگسازی ازدواج و ترویج آن اهمیت دارد مسئله تأمین مسکن جوانان است: «این مقوله گرهی است که به‌دست دولت‌ها باز می‌شود و اتفاق خوشایندی که این روزها برای تسهیل ازواج رخ داده میزان تسهیلات وام ازدواج است که به‌نظر بنده گامی بزرگ و گامی در برخی شهرستان‌ها اقدامی کافی برای شروع یک زندگی محسوب می‌شود. البته در کنار همه اینها مسئله مهارت آموزی در زندگی مشترک بسیار اهمیت دارد که خوشبختانه نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه گامی بزرگ در این عرصه برداشته است. این نهاد به دانشجویانی که به تازگی از دواج کرده‌اند مهارت‌های همسر داری می‌آموزد که بسیار مؤثر است و نهادهای متولی این رویه را در پیش گیرند.»

روشنا

چند نکته از کلام استاد فاطمی نیا

- سوءخلق را باید دوا کرد. آیت‌الله بهاء الدینی می‌گفتند با این بی‌گذشتی‌ها بر کات کم می‌شود. می‌بینید در یک زندگی زن حافظ قرآن است، مرد چندین جزء از قرآن را حفظ است، فرزند مشغول تحصیل است و... اما در زندگی‌شان برکات کم است. این به سوء خلق و کم‌گذشتی برمی‌گردد.
- بنده‌ای نیست مگر آنکه در قلب او نقطه‌ای سفید وجود دارد وقتی گناهی را مرتکب شد، دلی شکست و غیبتی کرد، نقطه‌ای سیاه روی آن ایجاد می‌شود. اگر توبه کرد آن نقطه سیاه پاک می‌شود اما اگر غرق در گناهان شد آن سیاهی بیشتر می‌شود و سفیدی را می‌پوشاند و صاحب این قلب دیگر خیر نخواهد دید.
- وقتی خدا توبه‌کننده را دوست دارد ولی خدا هم دوست دارد. امام زمان هم توبه کار را دوست دارد. هر کس توبه کند اینها دوستش دارند. حر که توبه کرد امام حسین (ع) یک‌بار نگفت تاکنون کجا بوده‌ای. ما قدر خدا را نمی‌دانیم. توبه می‌کنیم ما ما دوست می‌شود اما گناه را ادامه می‌دهیم.
- به مادر جواب تلخ دهی نورت خاموش می‌شود. به پدر جواب تلخ بدهی نورت خاموش می‌شود. می‌گویید آخر پدرم متوجه نبود. بله می‌دانم گاهی حق با شماست اما حق پر خاش‌نداری باشد ایرادی ندارد حق با شماست اما بگو چشم.

ترفند

سیر بی‌جوانه

جوانه زدن سیر مشکلی است که بیشتر اوقات با آن مواجه می‌شویم. آیا می‌دانید ساده‌ترین راه برای جلوگیری از سبزش شدن و جوانه زدن سیر خشک چیست؟ می‌توانید کل سیر را در فریزر قرار دهید یا آن را حبه‌حبه جدا کرده و در یک کیسه پلاستیکی نگهداری کنید. منجمد کردن سیر، همچنین طعم آن را مثل روز اول نگه می‌دارد. راه دیگر این است که سیرها را پوست بکنید و آنها را پوره کنید و با مقداری روغن زیتون مخلوط کنید و در شیشه دردار در یخچال نگه‌دارید. بدین ترتیب تا مدت‌ها پوره‌ای سالم و خوش‌طعم خواهید داشت. همچنین می‌توانید سیرها را پوره کنید و بدون روغن آنها را در کیسه یا ظرف منجمد کنید و هر بار برای استفاده بخشی از پوره یخ‌زده را جدا کنید و در غذا بریزید. می‌توانید سیرها را پس از پوست‌کنند خرد کنید و فریز کنید اما حواس‌تان باشد آنها را احتما در ظرف در بسته فریز کنید تا عطر و طعم خودش را از دست ندهد.

آگهی برگزاری مزایده عمومی اینترنتی خودرو
شرکت ایران خودرو
مزایده شماره ۳۴-۱

شرکت ایران خودرو (سهامی عام) در نظر دارد تعدادی از خودروهای سواری آسیب دیده صفر و کارکرده را از طریق مزایده عمومی و به روش اینترنتی به فروش برساند.
زمان برگزاری مزایده:
 از ساعت ۰۸:۳۰ الی ۱۶:۳۰ روزهای پنج شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۶ لغایت روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۰
آدرس محل برگزاری مزایده:
 کیلومتر ۱۴ اتوبان تهران- کرج، به طرف شهرک پیکانشهر (آزاد شهر)، خیابان شهید گودرزی، انتهای خیابان هشتم غربی، جنب مؤسسه تحقیقات جنگلها و مراتع کشور، سایت برگزاری مزایده‌های شرکت ایران خودرو
 جهت ارائه پیشنهاد قیمت از طریق سایت اینترنتی به آدرس ذیل مراجعه فرمایید:

Auction.ikco.ir

- سپرده شرکت در مزایده برای هر خودرو مبلغ یکصد میلیون ریال می‌باشد لذا تأکید می‌گردد امکان اخذ سپرده از طریق درگاه بانکی موجود در سامانه اینترنتی صرفاً از کارت‌های شخصی عضو شبکه بانکی شتاب (مشتري) امکان پذیر می‌باشد. (محدودیت پرداخت طبق ضوابط بانکی)
- درگاه بانکی هوشمند، فقط امکان انتقال وجوه از کارتهای صاحب اصلی حساب بانکی را دارد.
- مشروح شرایط مزایده در سایت ایران خودرو (www.ikco.ir) و سامانه برگزاری مزایده اینترنتی به طور کامل درج شده است و شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد قیمت به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده می‌باشد.
- مزایده گزار در رد یا قبول پیشنهادات در هر مرحله از فرایند مزایده مختار می‌باشد.
- شرکت‌کنندگان باید شرایط مزایده را به دقت مطالعه و سپس تأیید نمایند تا امکان ادامه فرایند شرکت در مزایده فراهم گردد.
- کلیه وجوه دریافتی از بابت فروش اقلام موضوع مزایده از طریق درگاه بانکی سامانه و یا از طریق حواله بانکی خواهد بود و هرگونه مالیات، عوارض و حقوق دولتی مربوطه طبق مقررات و قوانین برعهده برنده مزایده بوده و همچنین هزینه برگزاری مزایده نیز به عهده برنده مزایده می‌باشد.
- کلیه شرکت‌کنندگان موظف به رعایت دستورالعمل‌های مرتبط با پیشگیری از ابتلاء به ویروس کرونا می‌باشند و همراه داشتن ماسک و دستکش توسط شرکت‌کنندگان در محل مزایده الزامی می‌باشد.
- برنده مزایده بایستی ظرف مدت مشخص شده در سامانه و پس از اعلام نتایج، نسبت به واریز کل مبلغ خودرو حداکثر تا مهلت تعیین شده اقدام نماید در غیر این صورت طبق شرایط مزایده، سپرده شرکت در مزایده، بدون انجام هرگونه تشریفات قضایی یا اداری به نفع مزایده گزار وصول و شرکت‌کننده حق هیچگونه اعتراضی نخواهد داشت. (ضمناً بعد از واریز وجه مابه‌التفاوت به هیچ وجه امکان انصراف وجود ندارد)
- این مزایده شامل محدودیت کد ملی نمی‌باشد.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر به اطلاعیه‌های اعلامی در محل برگزاری مزایده مراجعه و یا با شماره تلفن‌های: ۴۴۷۹۶۹۴۸ - ۴۴۷۹۶۹۵۶ تماس حاصل فرمایید.
- قبل از مراجعه جهت ثبت‌نام به سایت اینترنتی مزایده، تکمیل اطلاعات شخصی در وب سایت <https://esale.ikco.ir> الزامی است و در صورت عدم ثبت اطلاعات امکان شرکت در مزایده وجود ندارد.

آگهی فراخوان مناقصه عمومی
(دومرحله‌ای) نوبت اول
شرکت نفت سپاهان در نظر دارد خدمات مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی تأمین نماید.
شماره مناقصات: ۰۵۵ - ۱۴۰۱ / ش ن س
شرح مناقصه: خرید یک دستگاه آمبولانس تیب B جهت سایر اطلاعات و دریافت اسناد مناقصه از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۳ لغایت چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۲ به سایت شرکت نفت سپاهان به آدرس www.sepahanoil.com قسمت مناقصه - مزایده مراجعه گردد.

آگهی فراخوان مناقصه عمومی
(دومرحله‌ای) نوبت اول
شرکت نفت سپاهان در نظر دارد خدمات مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی تأمین نماید.
شماره مناقصات: ۰۴۵ - ۱۴۰۱ / ش ن س
شرح مناقصه: انجام کلیه خدمات انتظامی و حفاظت فیزیکی از اموال شرکت نفت سپاهان واقع در شهرک صنعتی اشتهارد و انبار شادآباد جهت سایر اطلاعات و دریافت اسناد مناقصه از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۳ لغایت چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۲ به سایت شرکت نفت سپاهان به آدرس www.sepahanoil.com قسمت مناقصه - مزایده مراجعه گردد.

آگهی مناقصه عمومی نوبت اول شماره ۱۴۰۱/۱۲

سازمان بهشت زهرا (س) در نظر دارد عملیات مشروحه زیر را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. لذا بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

موضوع مناقصه	میزان سپرده (ریال)	مدت (ماه)	شرایط متقاضی
انجام عملیات حکاکی و نصب سنگ مزار	۴۷۰۰۰۰۰۰۰۰	یکسال	۱- دارا بودن رتبه ۵ اینجه از سازمان برنامه و بودجه ۲- کارت پیمانکاری دارای اعتبار از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران ۳- دارای گواهی صلاحیت ایمنی یا مدارک ثبت نام در سامانه دریافت گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران از اداره کار، رفاه و تأمین اجتماعی

(۱) محل دریافت اسناد و تسلیم پیشنهادات: کلیه داوطلبین برای خرید اسناد مناقصه می‌توانند با در دست داشتن فیش واریزی به مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به شماره حساب ۲۰۲۱ نزد بانک شهر شعبه بهشت زهرا(س) به آدرس جاده قدیم تهران، قم ساختمان اداری شماره یک سازمان، اداره قراردادها مراجعه نمایند.

(۲) میزان سپرده شرکت در مناقصه: متقاضیان می‌بایست مبلغ فوق را به عنوان سپرده شرکت در مناقصه به صورت ضمانتنامه بانکی در وجه سازمان بهشت زهرا (س) با اعتبار حداقل سه ماه و قابل تمدید یا وجه واریزی به حساب ۱۰۰۳ بانک شهر شعبه بهشت زهرا(س) به نام سازمان بهشت زهرا(س) به همراه اسناد مناقصه در پاکت الف به دستگاه مناقصه گزار ارائه نمایند.

(۳) هزینه آگهی: در روزنامه همشهری و کیهان به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

(۴) مهلت ارائه اسناد: از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز در اوقات اداری جهت دریافت و تکمیل و تحویل اسناد مناقصه می‌باشد. (ساعت تحویل پاکات تا ساعت ۱۳:۳۰ به دبیرخانه سازمان می‌باشد)

(۵) بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه و نمونه قرارداد بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج شده است که شرکت‌کنندگان باید کلیه مدارک را پس از اخذ با قید قبولی امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهرشده «الف» و «ب» تحویل نمایند.

روابط عمومی سازمان بهشت زهرا (س)
WWW.beheshtezahra.ir