

تندرست

حسن موسوی

چالش ورزش در خانه

در شرایط کنونی و با شیوع دوباره وپروس کرونا و قرنطینه و خانه‌نشینی ورزش در خانه برای همه ما ضروری شده است. باشگاه ورزشی یکی از مکان‌هایی است که در این شرایط امکان دسترسی به آن راحت نیست و ورزش کردن بیرون از خانه، ممکن است ریسک بالایی داشته باشد. این در حالی است که اغلب ما به تجهیزات و ابزارهای لازم برای ورزش در خانه دسترسی نداریم اما جای نگرانی نیست. بنابراین بهتر است تمرین‌ها و حرکت‌هایی را انتخاب کنید که برای ورزش در خانه مناسب هستند و برای انجام‌شان به تجهیزات به‌خصوصی نیاز نیست. اگر به‌دنبال برنامه چالش ورزشی در خانه هستید تا بتوانید تناسب‌اندام‌تان را حفظ کنید، نیاز به برنامه‌ای مدون و یکپارچه دارید، چرا که نداشتن برنامه با انجام تصادفی برخی تمرین‌ها و از یک تمرین به تمرینی دیگر پیردن، کارآمد و مؤثر نیست. اگر می‌خواهید نتایج ملموس بباشند، باید برنامه عملیاتی داشته باشید. چه مبتدی باشید و چه حرفه‌ای، نیاز به برنامه‌ریزی‌ای دارید تا کل بدن شما را هدف قرار دهد؛ تمرینات منسجم، چالش‌برانگیز و در عین حال روان و پویا. بخشی جدایی‌ناپذیر از تغییر سبک زندگی، تصمیم‌گیری برای انجام آن است. شرکت در یک چالش، راهی خارق‌العاده برای شروع سفر تناسب‌اندام‌است. این چالش‌ها سختکوشی و مداومت احتیاج دارد و شما را هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی آماده می‌کند. با کمک این چالش، شما متناسب می‌شوید و قدرت و اعتماد به نفس پیدا می‌کنید. سبک زندگی سالم باید یک تغییر دائمی باشد؛ نه یک هفته یا یک هدف موقتی.

بیشترین موانع ورزش کردن کمبودوقت و انگیزه است. یکی دیگر از موانع ورزش کردن در خانه، نبود کسی است که شما مجبور به پاسخگویی به آن باشید؛ مثل یک مربی باشگاه یا تمرین دهنده ورزشی. برنامه‌ای را که می‌دانید از انجام آن لذت می‌برید انتخاب کنید. سعی کنید از یک روش واحد برای ورزش استفاده کنید؛ مثلا با یک گروه یا یک مربی یا یک نرم‌افزار واحد مدت زمان معینی به ورزش ادامه دهید و ماندن از این شاخه به آن شاخه نبرید. سعی کنید یک فضای مشخص به ورزش اختصاص دهید و مدام جای خود را تغییر ندهید. بهتر است جای ورزش هم فضای مناسب و به اندازه برای حرکات مختلف داشته باشد و هم از نظر نور و تهویه هوا شرایط قابل قبولی داشته باشد. فضای ورزشی شما نباید خیلی بزرگ یا خاص باشد. اما انتخاب فضای مخصوص ورزش کردن که برای انجام تمرینات خود هر دفعه به آن مراجعه کنید به مغز و بدن شما دستور می‌دهد که الان زمان ورزش کردن است. زمان مشخصی را برای ورزش کردن تعیین کنید و به رعایت نظم ورزش در آن زمان، پایبند بمانید. اگر به تنهایی در خانه به انجام تمرینات ورزشی می‌پردازید، از بین رفتن انگیزه پس از مدتی امری طبیعی است. به همین دلیل است که هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای شروع ورزش یکی از مهم‌ترین نکات هنگام انجام تمرینات ورزشی در خانه است. برای مثال اگر می‌خواهد یک بگذارید که حداقل هفته‌ای ۴ساعت در خانه ورزش کنید و پیشرفت خود را دنبال کنید.

گزارش
الهام مصدقی‌راد
روزنامه نگار

یک هفته قبل از محرم شکل و شمایل خانه تغییر می‌کرد. وسایل بزرگ و دست و پاگیر به یکی از اتاق‌ها می‌رفت و میل‌ها جایشان را به پشته‌ها می‌دادند. زیر پشته‌ها و دور تا دور اتاق‌ها پتوهای از خورده‌ای که رویشان با ملافه‌های سفید و کش شده بود پهن می‌شد. کتیبه‌ها و سیاهی‌ها، دیوارهای خانه را می‌پوشاندند. جای هر کدام‌شان معلوم بود. کتیبه‌ه در ورودی و آنکه بالای سسر حاج آقا قرار می‌گرفت از کوبلا آمده بود. سه چهار صندوق بزرگ هم از زیر زمین یا از بالای کمد‌ها می‌آمد دم دست. یکی صندوق جزه‌های قرآن بود و متنسخ‌های کتب مختلف که چاپشان همیشه روی میز کوه ترمه پوشی بود و تا شروع مجلس هر کس تمایل داشت جزئی را قرائت می‌کرد یا دعایی می‌خواند. یکی هم صندوق گلاب‌پاش‌ها و بادبزن‌های بزرگ حصیری؛ محرم که به تابستان می‌افتاد در کنار پنکه‌های روشن، بادبزن‌های حصیری هم میان مهمانان و عزاداران دست به‌دست می‌چرخید. ۲ صندوق بزرگ هم برای استکان‌ها و نعلبکی‌ها و لیوان‌ها بود و کاسه‌های نسبتا بزرگ چینی که پر از قند می‌شدند. زمستان‌ها چای بود و تابستان‌ها شربت‌های خنک و خوش طعم آبلیمو اما سماور‌ها همیشه روشن بودند. پارچه سیاه روی صندوق حاج آقا صاف و مرتب پهن می‌شد، کسی اجازه نداشت روی آن بنشیند. زمان راه‌رو به کار ما کوچک‌تر‌ها از قبل معلوم بود؛ یکی کفش‌ها را جفت می‌کرد. یکی دوفنر سوز روضه نوحه‌خوان که زیاده می‌شد، دستمال کاغذی تعارف می‌کردند. یک نفر بادبزن‌ها را به مهمان‌ها می‌داد. یکی دوفنر هم پشت سر بزرگ‌تر‌هایی که سببی‌چی را می‌چرخاندند، قند تعارف می‌کردند. بزرگ‌تر که شده بودیم یا شعرهای روضه‌خوان را حفظ می‌کردیم یا از کتاب نوحه، می‌نوشتیم و می‌خواندیم. هر کدام که رویش را داشتیم کم‌کم جلوی مهمانان و عزاداران هم، روضه‌خوانی کردیم. ظهرها که همه می‌رفتند، اجازه داشتیم یکی یکی روی صندوق حاج آقا بنشینیم. یکی روضه می‌خواند. یکی مثلا سخنرانی می‌کرد. یکی پارچه‌ای بزرگ روی دوشش می‌انداخت و همه را به نماز جماعت دعوت می‌کرد... و این ماجرای هر روزه‌مان بود از ابتدای محرم تا پایان هفتم امام. هر روز با شوق مسئولیت‌هایمان و با شوق بزرگ شدنی که در روضه خواندن و تعارف کردن ادعیه به مهمان‌ها جلوه داشت، بیدار می‌شدیم. گوشه‌هایم اتاق‌های سیاهپوش شده، سیاهپوش می‌شدیم و منتظر روشن شدن چراغ خانه برای حضور عزاداران حسینی.

سبک‌زندگ

این خانه عزادار حسین است

ساده و بی‌تکلف و با همراهی کودکان، می‌توان روضه‌های خانگی ترتیب داد و پرچمدار اهل بیت^ع بود



سبک‌زندگ

بچه‌ها، پای ثابت روضه

امکان حضور بچه‌ها را در روضه‌ها فراهم کنید، به بهانه سر و صدا و ایجاد مزاحمت نباید آنها را از عزاداری و سخنرانی دور کرد یا همراه خود به این محافل نبرد. روضه اهل بیت و کرد، بعضی روضه‌دارها از نواها و روضه‌های جاشن‌ها خواهد نشست. کودکان کم‌سن و میان‌اشنایان و دوستانشان کسانی هستند که عاشقانه و دلی روضه می‌خوانند، می‌توان از روضه‌خوانی آنها بهره‌مند شد. روضه‌های خانگی حتی فرصت مناسبی برای پرورش سروردها و مدح‌های دسته‌جمعی بسا حضور کودکان هم حال و هوای دیگری به جشن‌های مراسم کوچک عزاداری بخوانند.

نوحه‌خوان بی‌برورد

بعضی‌ها عاشق برپایی روضه‌های خانگی‌اند اما به هسر دلیل امکان دعوت کردن از مداح و روضه‌خوان را ندارند. روضه‌های کوچک خانگی را می‌توان بدون روضه‌خوان هم برگزار کرد، بعضی روضه‌دارها از نواها و روضه‌های جاشن‌ها خواهد نشست. کودکان کم‌سن و میان‌اشنایان و دوستانشان کسانی هستند که عاشقانه و دلی روضه می‌خوانند، می‌توان از روضه‌خوانی آنها بهره‌مند شد. روضه‌های خانگی حتی فرصت مناسبی برای پرورش سروردها و مدح‌های دسته‌جمعی بسا حضور کودکان هم حال و هوای دیگری به جشن‌های مراسم کوچک عزاداری بخوانند.

ایعیاد را با شکوه بر پا کنید

روضه‌های خانگی شاید اصطلاحی عام و کلی برای برگزاری محافل مذهبی و گرامیداشت اهل‌بیت(ع) باشد، اما قرار نیست فقط به برپایی مراسم عزاداری و شهادت‌نامه بپردازد. برگزاری ایعیاد و ولادت‌ها، رکن اصلی و جدایی‌ناپذیر مراسم مذهبی است. چراغ‌های رنگی، پرچم‌های کوچک رنگ به رنگ، نقل و شیرینی جزو لاینفک برگزاری ایعیاد است. می‌توان از بچه‌ها هم خواست تا کاغذهای کوچک رنگی را برش زنند و با همان‌ها خانه‌ها و محافل برپایی جشن‌ها را آراسته کرد. سروردها و مدح‌های دسته‌جمعی بسا حضور کودکان هم حال و هوای دیگری به جشن‌های مذهبی خانگی خواهد داد.

روشنا

اعتدال داشته باشید

دستگاه امام حسین(ع) بسیار عظمت دارد. کسی که خداوند توفیق داده است که به هر عنوان در این نهضت نقشی داشته باشد باید به‌خود ببالد، یکی حالا صحبت می‌کند یکی ذاکر است، یک مداح است، یکی مجلس برگزار می‌کند. همه اینها ن‌شساءالله تمامی با اخلاص ماجور هستند.

هنگام مصیبت خواندن یک قدری برده‌پوشی داشته‌باشید همه چیز را نگویند. من استادی داشتم، می‌گفت بعضی روضه‌ها را در تمام عمرم فقط یک‌بار خوانده‌ام آن هم در روز عاشورا! باید حال مجلس را نگاه کرد. حالا چون ۴ نفر نیستند! بیاییم مصیبت ظهر عاشورا را بخوانیم. نمی‌گویم مصیبت‌ها را با یک قدری پرده‌برداری کن. علاوه بر آن مواظب کثر شأن‌ها باشید. یک مسئله دیگر شنیدم خیلی ناراحت شدم. شنیدم فردی می‌گفت اگر حاجت‌نداری برو بیرون!! این حرف‌ها چه معنی می‌دهد؟ من اصلا حاجت‌ندارم اما می‌خواهم گریه کنم. در کل، آقایان، یک قدری اعتدال داشته‌باشید. اینقدر برای مردم قصه نگویند.

منبع:سخن‌ان آیت‌الله فاطمی‌نیا درباره امام حسین(ع)

ترتقد

سیل زده نشوید

سیلاب و آبگرفتگی معابر شهری و روستایی یکی از مهم‌ترین مخاطرات ماه‌های پربارش سال محسوب می‌شود اما با توجه به تشدید فعالیت سامانه بارشی «مونسونی» در برخی از نقاط کشور نیاز است توصیه‌های ایمنی هنگام، قبل و بعد از وقوع سیل توسط مردم جدی گرفته شود.

■ هنگام بارندگی‌های سیل آساحتما به‌اخباری که در این زمینه از رسانه‌ها پخش می‌شود توجه کنید.
■ قبل از ترک خانه، از امنیت آن باید مطمئن شد. در صورت امکان، وسایل موجود در حیاط خانه را باید به درون خانه برد.
■ بهتر است اسباب و اثاثیه مهم به طبقه بالای خانه منتقل شوند.
■ درچهه اصلی آب و ورودی گاز بسته‌شوند. وسایل برقی از جریان برق کشیده شوند. درصورت خیس بودن یا در آب قرار گرفتن نباید به پرزهای برق دست بزنید.
■ در آبی که جریان دارد نباید حرکت کرد. ۱۵ سانتی‌متر آب در حال حرکت می‌تواند تعادل انسان را بر هم زند. درصورت اجبار به حرکت در آب، باید از جایی حرکت کرد که آب ساکن است. برای اطمینان از حرکت در آب و بی‌بردن به استحکام مسیر بهتر است از چوب دستی استفاده شود.
■ برای زمان وقوع سیل، در یک ظرف آب سالم ذخیره کنید.



شرکت نوسازی عباس‌آباد(مهمان‌خانه) (پایه‌سهندری تهران)

ردیف	شماره مناقصه	موضوع	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده (ریال)	مدت عملیات	شرایط متقاضی شرکت در مناقصه
۱	۱۴۰۱/۰۱	نگهداشت و رفع نواقص عمرانی ارتکده در سطح اراضی عباس‌آباد	۴۵,۰۱۹,۰۹۳,۷۶۰	۲,۲۵۰,۹۵۴,۶۸۸	۱۲ ماه شمسی	دارا بودن تاییده پایه ۵ ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور و گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی پیمانکاری صادر شده توسط وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی
۲	۱۴۰۱/۰۲	تهیه و نصب تجهیزات تصفیه خانه دریاچه هنر	۱۴۸,۰۴۸,۱۲۵,۳۱۲	۷,۴۰۷,۴۰۶,۲۶۶	۱۲ ماه شمسی	دارا بودن تاییده پایه ۴ رشته آب و فاضلاب یا رشته تاسیسات پیمانکاری صادر شده توسط وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

آگهی مناقصه عمومی

شرکت نوسازی عباس‌آباد (وابسته به شهرداری تهران) در نظر دارد نسبت به واگذاری فعالیت‌های اجرایی با مشخصات ذیل بصورت نقد و غیرنقد در اراضی عباس آباد، به اشخاص حقوقی واجد صلاحیت اقدام نماید. لذا از متقاضیان جهت شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد براساس شرایط ذیل دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	شماره مناقصه	موضوع	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده (ریال)	مدت عملیات	شرایط متقاضی شرکت در مناقصه
۱	۱۴۰۱/۰۱	نگهداشت و رفع نواقص عمرانی ارتکده در سطح اراضی عباس‌آباد	۴۵,۰۱۹,۰۹۳,۷۶۰	۲,۲۵۰,۹۵۴,۶۸۸	۱۲ ماه شمسی	دارا بودن تاییده پایه ۵ ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور و گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی پیمانکاری صادر شده توسط وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی
۲	۱۴۰۱/۰۲	تهیه و نصب تجهیزات تصفیه خانه دریاچه هنر	۱۴۸,۰۴۸,۱۲۵,۳۱۲	۷,۴۰۷,۴۰۶,۲۶۶	۱۲ ماه شمسی	دارا بودن تاییده پایه ۴ رشته آب و فاضلاب یا رشته تاسیسات پیمانکاری صادر شده توسط وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

(الف) محل و نحوه دریافت اسناد: متقاضیان می‌بایست پانزده روز از تاریخ انتشار آگهی پاکت لاک و مهر شده خود را به دبیرخانه شرکت نوسازی عباس‌آباد به آدرس: تهران، خیابان نلسون ماندلا(آفریقا)، بالاتر از چهارراه جهان کودک، انتهای خیابان پدیدار، پلاک ۸، تلفن: ۸۸۷۹۵۸۹۰-۹۰ تحویل نمایند.

(ب) هزینه درج آگهی روزنامه به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

(ج) شرکت نوسازی در رد یک یا تمام پیشنهاد ها مختار است.

(د) اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادها در وبسایت شفاف سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد تا دلیل و موجهی برای اعتراضات بعدی اشخاص(حقیقی و حقوقی) و پیمانکاران طرف قرارداد ایجاد نگردد.

(ه) تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی و کد پستی برای اشخاص حقوقی و کد ملی، تاریخ تولد و کدپستی برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

روابط عمومی شرکت نوسازی عباس‌آباد

تجدید یکم آگهی مناقصه عمومی پروژه های

شهرداری قیامدشت (نوبت دوم)

۴- ارائه قیمت پیشنهادی بر اساس فهرست بهاء ابنیه
۵- دارابودن ظرفیت خالی انجام کار از طریق استعلام از سازمان مدیریت و برنامه
۶- سپرده نفرات اول تا سوم نزد شهرداری تا انعقاد قرارداد باقی خواهد ماند و در صورت عدم مراجعه برنده اول سپرده واریزی به نفع شهرداری ضبط و قرارداد با برنده دوم و به همین ترتیب با برنده سوم ادامه خواهد داشت.
۷- شهرداری دررد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار خواهد بود.
۸- کلیه هزینه‌های چاپ و نشر آگهی و برگزاری مناقصه بر عهده برنده خواهد بود.
۹- کلیه پاکت پیشنهادی راس ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۴ با حضور اعضاء کمیسیون عالی در دفتر شهردار مورد بررسی قرار خواهد گرفت.
۱۰- حضور یک نفر از طرف شرکت و یا نماینده قانونی وی در جلسه بازگشایی پاکت آزاد می‌باشد.
شهردار قیامدشت - حسین ترکاشوند
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۵/۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۵/۱۰



شهرداری شهر قیامدشت به استناد بودجه مصوب سال ۱۴۰۱ در نظر دارد عملیات پروژه احداث ابنیه و دیوار و نرده ضلع شرقی بوستان و فاز دوم کمپوش بوستان شرقی شهر قیامدشت به مبلغ اعتبار ۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. لذا پیمانکاران واجدالشرایط درصورت تمایل می‌توانند با واریزی مبلغ ۴,۳۶۰,۰۰۰ ریال به حساب صادره بانک ملی حساب ۱۱۱۵۵۹۲۵۴۰۰۰ به نام شهرداری قیامدشت در خصوص خرید اسناد مناقصه اقدام نموده و پاکتهای الف ، ب و ج قیمت خود را حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۳ به دبیرخانه شهرداری قیامدشت تحویل داده و رسید دریافت نمایند. (لازم به ذکر است سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معاملات در اسناد مناقصه موجود است)

شرایط شرکت در مناقصه

۱- واریزمبلغ۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ریال بعنوان سپرده شرکت در مناقصه
۲- دارا بودن صلاحیت شرکت در رتبه مربوطه با رتبه جدید سازمان مدیریت و برنامه ریزی
۳- ارائه فیش واریزی خرید اسناد