

ورزش‌های هوازی

تمرین هوازی شامل فعالیت فیزیکی در سطح متوسط یا شدید است که با استفاده از گروه بزرگی از عضلات، ضربان قلب را به سطح حداقل ۶۵ درصد از ظرفیت بیشینه آن می‌رساند. این شدت از تمرین باعث ساخت عضلات نمی‌شود اما به چربی‌سوزی و کاهش وزن، افزایش کارایی قلبی و استقامت، کاهش خطر بیماری‌های قلبی و ... کمک خواهد کرد. در حالی که مشغول تمرین با وزنه و یا تمرینات کششی هستیید، «شرشر» عرق می‌ریزید و «تفس نفس» می‌زنید. در این وضعیت، خون به سرعت در رگ‌هایتان پمپاژ می‌شود تا اکسیژن بیشتری را به عضلات شما برساند.

با چنین ششراپتی که ضربان قلب شما بالاست و سخت‌تر از حالت عادی نفس می‌کشید، در واقع مشغول انجام تمرینات هوازی (یا کاردیو و یا ایروبیک) هستیید. تمرینات هوازی برای افرادی که قصد دارند به وزن سالم خودشان برسند، بسیار مفید و مؤثر است. براساس تحقیقاتی که توسط انجمن قلب آمریکا صورت گرفته، یک فرد بالغ باید ورزش هوازی را طبق یکی از این ۲ الگو، در بسازه زمانی هفتگی دنبال کند: حداقل ۱۵۰ دقیقه؛ با شدت متوسط و یا حداقل ۷۵ دقیقه؛ با شدت بالا در هفته.

گزیده‌ای از فواید تمرینات هوازی، بدین شرح است: افزایش حس آرامش، کاهش مشغله‌های ذهنی و پریشانی فکر، متعادل کردن احساسات، کاهش استرس و ...

جدای از همه این موارد، ورزش‌های هوازی معمولاً پناهگاه افرادی است که تمایل دارند وزن خود را کاهش دهند. ورزش‌های هوازی حتی می‌تواند به کاهش فشارخون هم کمک کند. در حقیقت تمرینات هوازی با افزایش کلسترول خوب خون (HDL) و کاهش سطح کلسترول بد (LDL) در خون، شریان‌های شما را پاک و سالم نگه می‌دارند.

از دیگر فواید تمرینات هوازی می‌توان به کنترل میزان قند خون، خصوصاً در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ اشاره کرد. ورزش هوازی که هر روز میان‌وعده سالم داشته باشید، این میان‌وعده کمک می‌کند. جالب است بدانید که ورزش‌ها و تمرینات هوازی در کاهش علائم مرتبط با آسم هم نقش مهمی دارند. در واقع این نوع ورزش‌ها، می‌تواند تعداد دفعات و شدت حملات آسم را به طرز محسوسه‌ای کاهش دهند. البته این به معنی استفاده از برنامه تمرینات هوازی به‌صورت سرخود برای اینگونه افراد نیست!

بهترین زمان برای انجام تمرینات هوازی

اصولاً زمان تمرین، فاکتوری است که کاملاً به شخص شما و میزان انرژی‌تان در طول روز بستگی دارد و این یعنی زمان انجام تمرینات هوازی برای افراد مختلف، می‌تواند یکسان نباشد. اما به‌طور کلی توصیه می‌شود که تمرین‌های هوازی بیشتر صبح‌ها انجام شود؛ زیرا بعد از ۸ یا ۸ ساعت خواب خوب و مفید، یک تمرین هوازی عالی، قطعاً شما را سرحال‌تر می‌کند.

مادرانه‌های هدفمند

مدیریت درست زمان و تقسیم مسئولیت‌ها، انجام کارهای خانه را برای خانم‌ها راحت‌تر می‌کند



سیدمحمدفخار

گزارش

مادران شاغل امروزه بخش قابل توجهی از کارمندان جوامع را به خود اختصاص داده‌اند؛ مادرانی که در عین وظیفه مادری و خانه‌داری، ساعات زیادی را در بیرون از منزل مشغول به فعالیت هستند. برنامه‌ریزی برای یک زندگی آسوده برای بانوان شاغل و خانه‌دار، مهم و ضروری است تا در سایه یک برنامه‌ریزی درست بتوانند زندگی آرامی را برای خانواده‌شان به ارمغان بیاورند. مراقبت از فرزندان، پیگیری وظایف محوله در محل کار، مسئولیت‌های خانه‌داری که تمام وقت و تمام ناشدنی است، برخی از وظایفی است که زنان باید آنها را به سرانجام برسانند. با وجود این، کمبود وقت یکی از مسائلی است که باعث شده زنان زیادی با آن دست‌به‌گریبان باشند و همین وقت‌نداشتن برای انجام کارهایشان فشار روانی زیادی به آنها تحمیل می‌کند اما با کمی مدیریت زمان می‌توان بسیاری از نگرانی‌ها را از خود دور کرد و زمان بیشتری برای تفریح با خانواده و رسیدن به کارهای شخصی داشت.

سلامتی رتبه اول زندگی است

یک مادر تندرست می‌تواند زندگی خوبی را برای خانواده خود فراهم کند. مادری که به‌علت کار زیاد مدام خسته است و غذای کافی و مناسب نمی‌خورد کارایی کمتری نسبت به مادری دارد که ابتدا به سلامت جسم خود اهمیت می‌دهد. خستگی و ضعف باعث می‌شود تا بهره‌وری کار در خانه و اداره پایین بیاید، علاوه بر این کارها کندتر انجام می‌شود، کیفیت کار نیز پایین می‌آید و در نتیجه نگرانی و فشار روحی بیشتری به مادر وارد می‌شود. پس برای اینکه بتوانید مادر خانه‌دار یا مادر - کارمند خوبی باشید اول باید سلامت جسم خود را مدنظر قرار دهید و در مرحله بعد به فکر کارهای خانه و بچه‌داری و مسئولیت‌های محل کارتان باشید. برای این کار می‌توانید از ورزش‌های ساده در خانه شروع کنید و خود را ملزم کنید که مثلاً هر روز بین ساعت ۸ تا هشت‌ونیم صبح کمی ورزش کنید و یا خود را ملزم کنید که هر روز میان‌وعده سالم داشته باشید، این میان‌وعده حتماً لازم نیست از مواد غذایی گران‌قیمت باشد بلکه می‌تواند مقدار معینی میوه، شیر و خرما و یک لقمه نان و پنیر و... باشد و در عین حال حواستان هم باشد که ریزه‌خواری نکنید تا وزن‌تان بالا نرود.

تقویم را در مشت‌تان بگیرید

مدیریت زمان یکی از راهکارهای مهم برای بالا بردن راندمان کاری است. برای این کار یک تقویم روزانه تهیه کرده و کارهایی را که باید در روز انجام دهید به تفکیک در تقویم یادداشت کنید و حواستان باشد تا کاری از قلم نگیرد. اگر هیچ برنامه‌ای برای زندگی روزانه خود در خانه و اداره نداشته باشید آن وقت است که باید منتظر اتفاقاتی باشید که خود را در مسیر زندگی شما قرار می‌دهند. برای رسیدن به اهداف شغلی، نظم‌مهم‌ترین مسئله است. برخی از کارهای روزانه‌ی متمادی تکرار می‌شود، این کارهای روتین به مرور بعد از چند روز انجام دادن ملکه ذهن شما می‌شود و به‌صورت ناخودآگاه حتی

سبک‌زندگی

بدون نگاه کردن به تقویم کاری‌تان

آنها را انجام خواهید داد. برخی کارها برای کارمندان مثل تماس گرفتن و پیگیری کارهای روزمره، امضا گرفتن از مدیر اداره، به سرانجام رساندن پرونده‌های خاک خورده روی میز و... از جمله کارهایی هستند که می‌توان با یک روتین روزانه آنها را به سرانجام رساند و می‌توانند تمرکز خوبی را برای شما ایجاد کنند. خانم‌های خانه‌دار هم می‌توانند چنین راهی را دنبال کنند، مثلاً هر هفته روزهای زوج زمانی را برای شست‌وشوی لباس اختصاص دهند یا هر روز عصر بین ساعت ۱۸ تا ۱۹ فرزندان خود را برای تفریح به بوستان نزدیک منزل خود ببرند و هر شب همه‌افراد خانواده، کارمند و غیر کارمند، کوچک و بزرگ ملزم به خوابیدن قبل از ساعت ۲۳ باشند. برخی ساعات روز را هم به‌صورت کنترل شده می‌توانید به انجام امور شخصی خود، مطالعه، تماشای تلویزیون و یا سرزدن به شبکه‌های اجتماعی مورد علاقه‌تان اختصاص دهید.

سخت می‌گیرد جهان بر مردمان سختگیر

مرتب کردن خانه، جمع کردن اسباب‌بازی‌های پراکنده شده در تمام زوایای خانه، خرید کردن و آماده کردن غذا برخی از وظایف یک زن خانه‌دار و البته کارمند- خانه‌دار است؛ کارهایی که بانوان آن را انجام می‌دهند و البته به چشم نمی‌آید اما یک نکته را هیچ‌وقت در انجام کارهای خانه فراموش نکنید: «سخت‌گیرید». اگر فکر می‌کنید باید تمام کارهای ریز و درشت خانه را به تنهایی انجام دهید تا یک «مادر خوب» باشید، سخت در اشتباهید و بهتر است در معنی خوب بودن کمی تجدیدنظر کنید. هیچ‌کس از شما ایراد نخواهد گرفت اگر یک شب قبل از خواب توانید ظرف‌های داخل سینک را بشوید اما چرا تصور می‌کنید باید هر شب قبل از خواب تمام خانه را تمیز و مرتب کنید و اسباب‌بازی‌هایی را که فردا صبح دوباره روی زمین پخش

می‌شوند یک به یک سر جایشان در کمد قرار دهید، همین زمانی را که صرف این کار می‌کنید می‌توانید به کتاب خواندن یا صحبت با همسر‌تان بگذرانید یا اگر کارمند هستید لزومی ندارد بعد از زمان اتمام کار وقت خود را صرف مرتب کردن میز و قایل‌ها کنید و بعد به خانه بروید. این کار را می‌توانید زمانی که در اداره وقت خالی دارید و از باب‌جوعی هم نیست، انجام دهید.

مشاكت در انجام کارها

شما یک انسان با ۲۴ ساعت هستید که فقط می‌توانید به میزان مشخصی کار انجام دهید و بیشتر از آن سلامت روحی و جسمی‌تان را به خطر می‌اندازد. اگر می‌بینید در اداره یا خانه در خواست‌های متعددی از شما می‌شود که خارج از توانتان است، یاد بگیرید از کلمه کوتاه و تأثیرگذار «نه» استفاده کنید. اگر مدام به تمام درخواست‌ها جواب مثبت بدهید حجم زیادی از کار را عهده‌دار شده‌اید که ممکن است نتوانید آنها را به خوبی انجام دهید یا در انجام آنها تأخیر رخ خواهد داد. اگر در خانه زمانی که حین پختن غذا هستید همسر‌تان از شما درخواست یک لیوان چای کرد یا فرزندتان طلب میوه کرد، می‌توانید با خوشرویی به آنها بگویید که مشغول انجام کاری هستید و خودشان می‌توانند برای ریختن چای یا برداشتن میوه اقدام کنند. این کار ممکن است در روزهای اول سخت باشد اما به مرور اطرافیان‌تان یاد می‌گیرند که شما هم می‌توانید تعداد محدودی کار را انجام دهید و برای انجام کارهای شخصی‌شان باید خودشان دست به کار شوند. همین «نه» گفتن در اداره هم می‌تواند مؤثر باشد و همکارانتان یاد می‌گیرند که کارهایشان را به شما محول نکنند و انتظار کار خارج از توانتان را نداشته باشند.

معجزه چای کوهی

هر چه چای قرمز و سبز مضر و کاهنده آب مفید بدن است، چای کوهی مفید و مؤثر است. در طب سنتی که پایه و اساس چند هزار ساله دارد البته بر این نکته مصر است که مفیدترین غذاها هم اگر به‌طور مکرر مصرف شوند بروز مشکلاتی در بدن می‌شوند و خاصیت خود را به بدن نمی‌رسانند. در قانون بوعلی سینا آمده که چای قرمز که از هند می‌آید، طبع گرم و خشک درجه یک (بسیار کم) دارد اما در صورت مصرف مکرر موجب بروز مشکلات جسمی می‌شود. بی‌توجهی به همین نکته و استفاده از چرخه‌های مصنوعی و کارخانه‌ای در تولید این ماده موجب شده مشکلات معدوی، کلیوی و گوارشی شدیدی برای افرادی که به خوردن مکرر چای قرمز عادت دارند، ایجاد شود. برای این افراد باید مصرف انواع چای‌های معطر که از گیاهان مختلف به‌دست می‌آید را توصیه کرد. یکی از مفیدترین این چای‌ها که البته آن هم نباید مکرراً مصرف شود، دمنوش چای کوهی است. این گیاه با طبیعتی گرم و خشک به‌صورت خودرو در مزارع گندم و جو می‌روید و دمنوش آن علاوه بر رفع استرس به درمان کم‌خونی نیز کمک می‌کند. این دمنوش اشتها را بهتر کرده و بارفع خستگی و افسردگی کارایی روزمره‌ای افزایش می‌دهد. همچنین در درمان کم‌خونی توصیه شده و برای درمان سرماخوردگی و گرفتگی صدا نیز به همراه ابلیموو و عسل بسیار مفید است.

تربند

برق انداختن اجاق گاز

اجاق گازهای استیل نیاز به تمیز کردن روزانه ندارند و لک آب و گردوغبار را مانند اجاق گازهای شیشه‌ای نشان نمی‌دهند. روش تمیز کردن این اجاق گازها بسیار ساده است و با یک دستمال نمدار می‌توان این اجاق گازها را تمیز کرد. اما اگر لکه چربی یا سوختگی روی صفحه اجاق گاز استیل افتاد با چند ترفند ساده می‌توان این لکه‌ها را برطرف کرد: برای پاک کردن اجاق گاز استیل می‌توانید از جوش شیرین، استفاده کنید. برای این کار ابتدا سرشعله‌ها و چدن‌های گاز را در آورید و در تشتی حاوی آب و جوش شیرین بگذارید تا خیس بخورد. سپس با یک اسکاچ آنها را تمیز کنید. یکی دیگر از شوینده‌هایی که می‌تواند از خوبی چربی‌ها و لکه‌های حاصل از آتش‌سوزی را از روی گاز شما پاک کند مایع ظرفشویی است. حتی می‌توانید یک جرم‌گیر خانگی از ترکیب مایع ظرفشویی و سرکه در دست کنید و روی اجاق گاز استیل خود بپاشید و با دستمالی نمدار و سپس دستمال خشک آن را پاک کنید.

استعلام ارزیابی کیفی خرید خدمات مشاوره

(برای تهیه طرح توسعه میدانهای نفتی اهواز آسماری و اهواز بنگستان) نوبت اول

مشخصات کارفرما:

**موسسه دریاساحل** به عنوان یکی از موسسات فعال در زمینه نفت، گاز و پتروشیمی در نظر دارد تا برای تهیه طرح توسعه دو مخزن بزرگ نفتی آسماری و بنگستان میدان اهواز از خدمات یک مشاور مورد تایید و دارای رتبه ۱ مطالعات اکتشاف و استخراج از سازمان برنامه و بودجه که توانایی بکارگیری و استفاده از خدمات شرکت‌های بین المللی با سابقه در امر مطالعات میدانهای نفتی بزرگ دارای تجربه عملی باشند بهره گیرد. لذا متقاضیان می‌بایست حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۹ نسبت به ارسال اعلام آمادگی شرکت در مناقسه در قالب نامه رسمی به آدرس پستی و یا به آدرس الکترونیکی ذیل ارسال نمایند. هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقسه می باشد.

**دفتر مرکزی:** تهران - میدان رسالت - بزرگراه شهید سلیمانی شرق به غرب - بعد از خیابان اردکانی - جنب بوستان مهتاب - پلاک ۱۰۰۳ کد پستی: ۱۶۷۱۶۹۷۸۱۱ تلفن: ۲۳۰۱۵۱۰۱ الی ۲ نامبر ۲۳۰۱۵۰۲۱ monagesat@daryasahel.com

**موضوع:** تهیه طرح توسعه مخزن‌های نفتی آسماری و بنگستان میدان بزرگ اهواز به منظور ارائه به شرکت ملی نفت ایران برای استفاده در توسعه میدان‌ها بروش IPC

**روش مناقسه:** با توجه به حساسیت مطالعات و نقش این طرح‌ها در اجرای بهینه توسعه این میدان نفتی بزرگ ایران این مناقسه بصورت



آگهی مزایده عمومی بشماره ۵-۵-۱۴۰۱

دستگاه برقرار کننده: شهرداری منطقه ۸ تهران

موضوع	مدت قرارداد	قیمت پایه اجاره ماهیانه (ریال)	میزان سپرده (ریال)	شرایط اختصاصی بهره برداران
بهره برداری مجموعه ورزشی شهدای نارمک	۱۲ ماه شمسی	۴,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۸۸۰,۰۰۰,۰۰۰	(شرایط در اسناد منظور شده است)

- **شرایط اختصاصی شرکت کنندگان:** در اسناد مزایده منظور شده است.
- **سپرده شرکت در مزایده:** بصورت واریز نقدی به حساب شماره ۱۰۰۴۵۷۵۴۵۱ شهرداری منطقه ۸ و یا در قالب ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر
- **مدت قبول پیشنهادها:** از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز
- **محل اخذ و تسلیم پیشنهادها:** میدان نیوت ابتدای جانپازان غربی طبقه دوم ، دبیرخانه شهرداری منطقه ۸
- پیشنهاد دهندگان می بایست یک نسخه از مدارک و شرایط مهم و کامل مزایده را از امور قراردادها دریافت و ضمن مطالعه دقیق آنها، کلیه اوراق پاکت های الف و ب خود را با مهر و امضای مجاز تسلیم نمایند.
- هزینه انتشار آگهی و هزینه کارشناس رسمی دادگستری بر عهده برنده خواهد بود.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۸

نوبت اول

آگهی مزایده

مزایده شماره: ب / ۰۱ / ۴۳۳۰

**هیأت اجرایی فروش املاک** در نظر دارد یکی از املاک مازاد بر نیاز خود را با وضع موجود و با شرایط ذیل از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر، بازدید از ملک و دریافت اسناد مزایده همه روزه بجز پنجشنبه ها و ایام تعطیل از ساعت ۰۸:۰۰ صبح الی ۱۶:۰۰ به دفتر هیئت اجرایی فروش املاک به نشانی: تهران- بزرگراه شهید سلیمانی، پل سید خندان، خیابان شهید کابلی (دبستان)، ساختمان ولی امر(عج)، طبقه هشتم مراجعه و یا در ساعات اداری با شماره تلفن ۲۲۸۲۲۵۲۷ تماس حاصل فرمایند.

مهلت ارائه پیشنهادات پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۲ می‌باشد. بازگشایی پاکت‌ها روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۳ انجام و نتایج آن به متقاضیان اعلام خواهد شد.

ردیف	شهر	پلاک ثبتی		پهنه	مساحت عرصه (مترمربع)	مساحت زیربنا (مترمربع)	قیمت پایه (میلیارد ریال)	توضیحات	مبلغ تضمین شرکت در مزایده (میلیارد ریال)	نشانی
		اصلی	فرعی							
۱	تهران	۴۴۹۴	۱۰۳۳۱	متدرج در توضیحات	۱۷۰۷۳۷/۱۲	دارد	۱۸۱۰۰	دارای مصوبات کمیسیون ماده پنج شهر تهران و شوراییعالی شهرسازی و معماری ایران مبنی بر توان ساخت ۲۰۶ هزار مترمربع زیربنای مسکونی (۱۱طبقه) در عرصه به مساحت ۴۶۰۹۹ مترمربع به انضمام خدمات آموزشی و درمانی به مساحت عرصه ۵۱۲۲ مترمربع، مشروط به واگذاری ۶۵ درصد عرصه به عنوان قدرالسهم شهرداری	۲۰۷	خیابان پیروزی- ضلع شمال غربی تقاطع بزرگراه امام علی و پیروزی، ملک جنگ افزایش‌سازی

شرایط پرداخت:

- الف:** معادل ۴۰٪ کل مبلغ (با احتساب مبلغ تضمین شرکت در مزایده) همزمان با تنظیم مبیاعه نامه دریافت می‌گردد.
  - ب:** معادل ۴۰٪ ثمن معامله ظرف مدت **۹۰روز** پس از تنظیم مبیاعه نامه همزمان با تحویل ملک به خریدار دریافت می‌گردد.
  - ج:** معادل ۲۰٪ ثمن معامله ظرف مدت **۱۸۰روز** پس از تنظیم مبیاعه نامه همزمان با انتقال سند مالکیت به نام خریدار دریافت می‌گردد.
- شرایط شرکت در مزایده عمومی:**
- ۱- داشتن اهلیت قانونی
  - ۲- دریافت و تکمیل فرم شرکت در مزایده
  - ۳- ارائه فکره چک تضمینی بانکی جهت تضمین شرکت در مزایده به مبلغ مندرج در جدول فوق برای ملک مورد تقاضا