

لاغری میانبر ندارد

داشتن تناسب اندام، یکی از مواردی است که ممکن است ذهن طیف گسترده‌ای از افراد را به‌خود مشغول کند. پس در قدم اول لازم است به این باور برسید که تنه‌فردی نیستید که با این مشکل دست‌وپنجه نرم می‌کنید. بدن شما مانند یک بانکدار امین، تمام مواد غذایی اضافی (بیشتر از میزان مورد نیاز برای متابولیسم پایه بدن) را ذخیره می‌کند. طبیعی است که هر چه سپرده بیشتری در اختیارش قرار دهید، سهم اندوخته شما هم بیشتر خواهد بود. حقیقت این است که تناسب اندام، همیشه با اصلاح و رعایت تغذیه حاصل می‌شود و هیچ راه تقلبی یا جادویی وجود ندارد پس بدون داشتن رژیم و تنها با ورزش، شما به هدف‌تان نخواهید رسید. اما برای کنترل تغذیه چه کاری باید انجام داد؟ صبح به‌صورت ناشتا، روی ترازو بروید؛ عددی که می‌بینید، وزن واقعی شماست. آن را یادداشت کنید یا به‌خاطر بسیاریرید، با استفاده از یک متر، قد خود را اندازه بگیرید. می‌توانید از یک نفر از اطرافیان‌تان بخواهید که به شما کمک کند. مصرف موارد کالری را به‌دقت حساب کنید. BMI calculator، میزان کالری مورد نیاز برای متابولیسم پایه بدن‌تان را محاسبه کنید. چنانچه هدف شما کاهش وزن و لاغری است، میزان کالری دریافتی شما باید کمتر از میزان پایه باشد.

محدود کردن کالری‌ها

برای موفقیت بیشتر در این مسیر، مهم است که میزان کالری مصرفی خود را از میان مواد غذایی سالم، انتخاب کنید. مصرف قندهای ساده (شکلات و بیسکویت و تفرقات دارای قند مصنوعی) را به حداقل برسانید. در این زمینه افراطی و وسواسی عمل نکنید و فکر نکنید که هرچه کالری مصرفی‌تان را کم کنید، زودتر به هدف‌تان خواهید رسید. اگر کالری مصرفی‌تان را بیش از اندازه کاهش دهید، صدمات جبران‌ناپذیری را به سلامتی خود وارد خواهید کرد. اتفاقی که به‌وقوع در میان افرادی که درگیر اضافه‌وزن هستند، مشاهده می‌شود، پیروی از رژیم‌های غیراصولی و نادرست است. زمانی که افراد بدون در نظر گرفتن ترکیبات بدن خود اعم از درصد عضله و درصد چربی، شروع به رژیم‌های بی‌اساس می‌کنند، غالباً عضلات خود را از دست می‌دهند.

کاهش وزن با ورزش

ورزش یکی از مهم‌ترین پارامترهای داشتن یک سبک زندگی سالم است. به این معنی که شما حتی اگر به‌دنبال کاهش وزن هم نباشید، باید در هفته حداقل زمانی (حداقل ۳ ساعت در هفته - فعالیت متوسط) را برای سلامتی خود، صرف ورزش کنید. ورزش باعث افزایش کالری مصرفی شما می‌شود و اینگونه است که کاهش وزن با ورزش و رژیم، همراه با هم، ثمربخش خواهد بود. داستان از این قرار است که زمانی که شما میزان کالری مصرفی خود را کاهش می‌دهید، در واقع کمتر از مقدار مصرفی هر روز، به بدن خود مواد غذایی می‌سانید. در این حالت بدن شما برای تأمین کالری مورد نیاز خود برای انجام اعمال حیاتی، مجبور می‌شود از ذخایر و پس‌انداز خود (چربی‌ها) استفاده کند. این باعث می‌شود به مرور زمان، ذخایر چربی بدن شما کم و کمتر شود.

وقتی از شغل خود لذت نمی‌برید

پیشنهادهایی برای نجات از ناراضی شغلی



طیروز چهارم خوری

بکتا فراهانی گزارش

بیشتر ما روز خود را با رفتن به محل کار آغاز می‌کنیم و ساعات زیادی از روز را به آن اختصاص می‌دهیم. بنابراین اگر علاقه‌ای به شغل‌مان نداشته باشیم، علاوه بر آنکه قطعاً سبوری کردن این اوقات بسیار سخت خواهد بود بلکه نمی‌توانیم تمام توان خودمان را هم برای انجام آن به‌کار گیریم. به همین خاطر شاید بهتر باشد قبل از آنکه خیلی دیر شود و تن دادن به‌کار اجباری تبدیل به‌عادت شود که برای ترک آن نیاز به‌پهانه‌های زیادی داریم، فکری به‌حال آن کنیم. امین آرامش، معلم مسیر شغلی در رشته مکانیک تحصیل کرده و یکی از افرادی است که در جایی از زندگی خود تصمیم گرفته قدری تأمل کند و ببیند واقعا انجام چه کاری می‌تواند علاوه بر آنکه موفقیت بیشتری برای او به‌معنای آورد، در حال بهتری راه‌می‌تجربه کند و از کار خود لذت ببرد.

چرا شغل چیز مهمی است؟

آرامش می‌گوید در دنیای مدرن، بخش اعظم کمیت و کیفیت زندگی ما در بیداری، تابع آن است که تا چه حد از شغل خود راضی هستیم. در واقع این موضوع در رضایت کلی مسا از زندگی تأثیر زیادی دارد؛ چیزی که بسیاری از ما در هیاهوی زندگی کم‌کم به‌دست فراموشی سپرده‌ایم و فکر می‌کنیم محکوم به انجام کاری هستیم که هیچ علاقه‌ای به آن نداریم و جز کسب درآمد، هیچ نکته رضایت‌بخشی در آن نمی‌بینیم. در واقع ناراضی‌ما از شغل‌مان می‌تواند بر تمام جنبه‌های دیگر زندگی و در مجموع بر کل زندگی ما تأثیر گذار باشد.

با شغلت زندگی کن!

آرامش معتقد است که گاهی نگاه ما از منظر فردی به کار، بلایی است که هر روز منتظر تمام‌شدن آن هستیم! بنابراین اگر نگاه ما به کار کردن چنین باشد بهتر است به فکر کاری باشیم که بتوانیم با آن زندگی کنیم و ارزش و فایده‌ای برای جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم هم داشته باشد. در صورتی که نگاه بسیاری از ما این است که فکر می‌کنیم هدف از داشتن شغلی فقط کسب درآمد است، در حالی که زندگی می‌تواند خیلی قشنگ‌تر از آن باشد که سال‌های عمرمان را صرف کاری کنیم که از آن متنفریم؛ به امید آنکه شاید وقتی بازنشسته شدیم به دردمان بخورد یا در ساعات غیر کاری بتوانیم بهتر زندگی کنیم.

ریشه ناراضی شغلی خود را بشناسید

اولین گام برای آنکه ریشه‌ها و دلایل ایجاد ناراضی شغلی را بشناسیم، بررسی عوامل ایجادکننده رضایت شغلی است. بررسی همین چند گزینه می‌تواند به شما، پاسخی قطعی تر به این پرسش کلیدی ارائه کند که «با من رضایتمندی فعلی دارم و یا نه؟» بعضی پارامترها، با تغییراتی جزئی قابل بهبود خواهند بود اما اگر به‌موردی رضایتی‌تر برخوردارید، باید فکری اساسی به‌حال‌شان بکنید. ■ محیطی که در آن کار می‌کنیم، نقش محوری در رضایت شغلی‌مان دارد. از ساده‌ترین پارامترها مثل تأمین تجهیزات لازم و سرماش و گرمایش بهینه گرفته تا وجود فضای آرام و ایمن، لازمه‌های یک محیط کار است. طبعاً، نبود این آراش و امنیت، نه تنها بر کیفیت عملکردتان اثر سوء دارد که موجب می‌شود رفته‌رفته نسبت به حرفه‌تان نیز بیزار شوید و رضایت شغلی‌تان کاهش یابد. ■ آدم‌ها، فوای محر که هر کسب‌کاری هستند. اگر در سازمانی کار می‌کنید که جوهرسوم و بی‌تفاوت در آن باب‌طبع‌ان نیست و در کنار آنها احساس خوبی ندارید، احتمالاً باید کمی دقیق‌تر در مورد مفهوم رضایت

طیروز چهارم خوری

وقتی از شغل‌مان راضی نیستیم

آرامش در پاسخ به این سؤال که وقتی فردی به‌هر دلیل از شغل خود راضی نیست چه‌باید‌کند، می‌گوید گام نخست آن است که باید برای مهارتی به نام طراحی مسیر شغلی وقت بگذارید. در واقع ما باید بدانیم اساساً انجام چه کاری حال ما را خوب می‌کند. پاسخ به این سؤال منوط بر آن است که بتوانیم علایق و استعداد‌های واقعی خود را شناسایی کنیم و بدانیم چه شغلی در زمینه‌های مورد علاقه‌ما وجود دارند. ضمن آنکه شروع هر کاری نیز حتماً نیاز به سرمایه‌هنگفت ندارد. داشتن خلاقیت و مهارت نیز در این زمینه موضوع بسیار مهمی است.

توجه به تنوع شغلی در فضای مجازی

روش‌های بسیار زیادی برای کسب درآمد در اینترنت وجود دارد. بنابراین فردی که از شغل خود راضی نیست باید یاد بگیرد چگونه مسیر شغلی را برای خود طراحی کند که از آن رضایت داشته باشد. توجه داشته باشیم طراحی مسیر شغلی مطابق با علایق و سلیقه‌ما چیزی نیست که یک‌شبه بتوانیم آن را شناسایی کنیم و در واقع برای رسیدن به جواب درست باید وقت زیادی صرف کرد. این معلم مسیر شغلی می‌گوید درواقع بهترین معلم، تجربه دیگران است؛ یعنی استفاده از تجربه افرادی که از شغل خود

طیروز چهارم خوری

شغلی تأمل کنید. در کنار همکاران و هم‌تیمی‌های‌تان، ویژگی‌های رفتاری مدیران از اهمیت بیشتری برخوردار است. شما باید بتوانید به خوبی با مدبر گفت‌وگو کنید، مشکلات کاری‌تان را با او در میان بگذارید و با او کمک بگیرید. ■ ممکن است همکاران خوبی داشته باشید در محیط کاری خوبی نیزفعال باشید. اما آنجا برای شما مناسب نباشد اگر مسیر شغلی خود را به‌درستی تعریف نکرده باشید و با شغلی که به آن مشغول هستید در مسیر تعریف‌شده قرار نداشته باشد. دیر یا زود ناراضی‌تان شغلی را تجربه خواهد کرد. ■ پارامتر آخری، بیش‌در‌شک در درآمد است. همواره باید تناسبی منطقی بین سابقه کاری، تخصص و زمانی که صرف کار می‌کنید برقرار باشد و اگر این موازنه بر هم بخورد، بی‌شک دچار ناراضی شغلی خواهید شد. توجه داشته باشید که در آمد، هر قدر هم که زیاد باشد، به تنهایی نمی‌تواند رضایت شغلی را برای‌تان ایجاد کند. ممکن است در کوتاهمدت شما را خرسند سازد، اما بی‌شک در بلندمدت رضایت‌تان را تأمین نمی‌کند.

ترفند

اسراری برای سر نرفتن غذا

برای همه ما ممکن است پیش بیاید که حواس‌مان به طبخ غذا نباشد و غذا سرپروود و اجاق گاز را کثیف کند. رعایت چند راهکار ساده می‌تواند از کثیف شدن اجاق گاز جلوگیری کند. ■ برای جلوگیری از سر رفتن غذاهایی مثل سوپ، خورش، شیر و... کافی است داخل قالیلمه را به‌اندازه چندسانتی‌متر چرب کنید. به این ترتیب، غذاها سر نمی‌روند. ■ برای آنکه شیر هنگام جوشیدن سر نرود، می‌توانید از شیرجوش‌های مخصوص استفاده کنید و اگر چنین ظرفی در اختیار ندارید، لبه ظرف یعنی قسمت بالای آن را با کمی روغن یا کره چرب کنید. کف شیر بالاتر از آن نخواهد آمد. ■ قاشق بزرگ و تمیزی مانند قاشق‌های بزرگ چوبی یا ملاقه داخل شیر بگذارید به‌طوری که دسته آن روی لبه‌ظرف قرار بگیرد. ■ درپوش‌های توری یا مشبک نیز از سر رفتن شیر جلوگیری خواهد کرد. در گذشته، از اینگونه درپوش‌ها و ظرف دو طبقه برای گرفتن سر شیر نیزاستفاده می‌کردند. به این معنی که وقتی شیر کف می‌کرد، سر شیر آن در مخفظ‌های واقع در طبقه بالا جمع می‌شد. ■ و بالاخره اگر شعله گاز را پایین بکشید و شیر را به آرامی و با حرارت ملایم بجوشانید، احتمال سررفتن آن کم خواهد شد.

باغ گل

شمشاد جنگلی

از شمشاد جنگلی که تمام پارک‌ها، باغ‌ها و فضاهای سبز استفاده می‌شود. این گیاه تزئینی پر کاربرد به دلیل ظاهر جذاب و برگ‌های مستحکم خود، انتخاب مناسبی برای فضای باز است. شکوفه‌های زردرنگ شمشاد جنگلی در تابستان زیبایی منحصر به‌فردی به آن می‌دهد؛ شکوفه‌هایی که در پاییز به میوه‌های کوچک تبدیل می‌شوند و البته سسمی هستند. اگر برای تزئین باغچه خود از این گیاه استفاده می‌کنید فراموش نکنید که آبیاری بیشتر از حد، آن‌را به‌نوعی قارچ مبتلا می‌کند که بلافاصله به تمام گیاه تسری پیدا می‌کند. با این حال در فصل‌های بهار و تابستان که زمان رشد این گیاه است آن را مرتب آبیاری کنید و اجازه ندهید خاک آن خیلی خشک شود اما در زمستان از حجم آب کم کنید، همین که سطح خاک مرطوب باشد کافی است. اگر برگ‌ها طراوت کافی را نداشتند، یعنی باید برنامه آبیاری را اصلاح کنید.

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای شماره ۱۴۰۱/۰۵
(تجدید مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۰۳)

موضوع مناقصه: واگذاری خدمات مربوط به ایاب و ذهاب عمومی پرسنل نیروگاه‌های تبریز و صوفیان
 محل دریافت اسناد مناقصه: سایت شرکت به آدرس https://www.Tpgmco.ir
 محل تسلیم پیشنهادات: امور بازرگانی شرکت واقع در کیلومتر ۱۶ جاده تبریز آذرشهر، نیروگاه حرارتی تبریز تلفن تماس: ۰۴۱ - ۳۴۳۰۰۶۷۳

تذکره (۱) هزینه مربوط به چاپ آگهی مناقصه (نوبت اول و دوم)بعهده برنده مناقصه خواهد بود.
تذکره (۲) متقاضیان می‌توانند متن آگهی فوق را در سایت https://www.Tpgmco.ir، مرکز اطلاع رسانی مناقصات کشوری و سامانه معاملات شرکت مادر تخصصی تولید نیروی برق حرارتی ملاحظه نمایند.
 سایر جزئیات و شرایط مربوط به مناقصه در اسناد مربوطه درج گردیده است.

امور بازرگانی
 شرکت مدیریت تولید برق آذربایجان شرقی

آگهی تجدید مناقصه عمومی
خدمات نگهداشت و راهبری استخر، تاسیسات و تجهیزات ورزشی
سازمان ورزش شهرداری تهران

سازمان ورزش شهرداری تهران در نظر دارد خدمات نگهداشت و راهبری استخر، تاسیسات و تجهیزات ورزشی منصوبه در مجموعه های ورزشی خود به شرح جدول ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.

ردیف	پهنه	نام مجموعه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	۲	حکیمیه - کوثر ۱۳ - اینار - آزادگان - فک - الزهرا (س) ۵ - الزهرا (س) ۴۵ - الزهرا (س) ۵۸ - سوارکاری - سمنند - ایمان - شهیدان بیاتی - شهیدان هادی - شهیدان صادق زاده - گلشن ۱ - گلشن ۲ - زورخانه وحدت	۳۴,۸۵۷,۰۴۳,۹۶۳	۱,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	۵	پور زند - شکوفه - شهید وصالی - حضرت ابوالفضل م ۱۵ - آیت اله سعیدی - الزهرا (س) ۹ - الزهرا (س) ۵۶ - الزهرا (س) ۵۹ - الزهرا (س) ۶۰ - شهیاد گنماد - شهید برجردی - نواب صفوی - سیدی - شهیدای گلشن م ۱۲ - زورخانه علی ابن ابیطالب	۳۰,۵۵۶,۹۷۴,۰۷۸	۱,۵۳۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	۱۳	استقلال - معلم - گلدسته - الزهرا (س) ۴۱ - الزهرا (س) ۴۲ - الزهرا (س) ۶۲ - شهرک دانشگاه	۲۶,۴۷۳,۴۰۸,۷۳۷	۱,۳۳۰,۰۰۰,۰۰۰

الف : مدت انجام خدمات : یکسال شمسی
ب : شرایط متقاضی : ارائه گواهی امور مالیاتی کشور، گواهی صلاحیت پیمانکاری (حداقل گرید ۵)، گواهی صلاحیت ایمنی امور پیمانکاری صادره از وزارت تعاون-کار و رفاه اجتماعی، کد اقتصادی شرکت، ثبت نام در سامانه ارائه دهندگان کالا خدمات شهرداری تهران، آگهی تاسیس و آخرین تغییرات (روزنامه رسمی)، اساسنامه مرتبط، مدارک شناسایی، ارائه گواهی ثبت نام در سامانه ثنا، دارا بودن حداقل ۱ سال سابقه در خدمات نگهداشت اماکن ورزشی و استخر در قالب ارائه قرارداد مرتبط با وزارتخانه‌ها، نهادها و سازمان دولتی و نیمه دولتی و نهادهای عمومی غیر دولتی، گواهی امضا تایید شده در دفتر اسناد رسمی برای صاحبان امضا تعهدآور، ارائه مستندات HSE در لوح فشرده با نامه تایید شده در پاکت الف **ج : محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:** تهران، خیابان آزادی، طبقه یادگار امام، کوچه مشغوف، سازمان ورزش شهرداری تهران، طبقه سوم، امور قراردادهای، تلفن ۶۶۰۵۱۵۵۰
د : تهیه اسناد: پرداخت مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال (پانصد هزار تومان) برای هر مورد به حساب شماره ۷۰۰۷۹۶۰۸۵۷۰۵ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد ۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران جهت

آگهی مناقصه عمومی
مناقصه شماره ۲۲-۱۴۰۱

سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران در نظر دارد پروژه ذیل به شماره ۲۰۰۰۵۴۱۰۰۰۰۱۶ را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد صلاحیت دعوت به عمل می‌آید جهت شرکت در مناقصه به سامانه الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

ردیف	موضوع	برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد
۱۴۰۱-۲۲	خرید انواع تجهیزات ایمنی و ترافیکی	۸۱/۰۹۲/۰۰۰/۰۰۰	۴/۰۴۰/۰۰۰/۰۰۰	شش ماه

۱) کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir انجام خواهد پذیرفت و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه مستحق سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۸ می باشد.
۲) محل تحویل اسناد: سامانه تدارکات الکترونیک دولت (www.setadiran.ir)
صرفاً پاکت الف (ضمانت نامه شرکت در مناقصه) می بایست طی مهلت مقرر در سامانه، به دبیرخانه سازمان حمل و نقل و ترافیک به نشانی خیابان شریعتی - نرسیده به خیابان طالقانی - کوچه نقدی - ساختمان شماره ۲ سازمان حمل و نقل و ترافیک - طبقه پنجم، تحویل گردد.
۳) زمان و محل بازگشایی پاکت پیشنهادات : رأس ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۷ در محل: تهران- خیابان ایرانشهر شمالی -

۱۰ فرمان پیشگیری از کرونا

دست‌هایتان را چندین بار در روز با آب و صابون بشویید.
از تماس با افرادی که علائم بیماری شبیه سرماخوردگی و آنفولانزا دارند، دوری کنید.
از روبوسی و دست دادن با افراد خودداری کنید.
در فضاهای شلوغ و عمومی حتما از ماسک استفاده و هر چندساعت ماسک خود را تعویض کنید.
هنگام بیماری در خانه بمانید و در زمان عطسه و سرفه از دستمال استفاده کنید و آن را در سطل زباله بیندازید.
در محیط کار سطوحی را که لمس می‌کنید، ضدعفونی کنید.
هنگام عطسه اگر دستمال نداشتید یکی از دست‌های خود را جلوی دهانتان تا کرده و وسط آرنجتان عطسه کنید.
در فضای عمومی از فردی که عطسه و سرفه می‌کند فاصله بگیرید.
سالمندان، زنان باردار و افرادی که بیماری‌های ریوی دارند بهتر است در خانه بمانند و از حضور در مکان‌های شلوغ خودداری کنند.
در وسائط حمل و نقل عمومی و مکان‌های شلوغ از لمس کردن سطوح تا جای ممکن خودداری کنید.