



یک بازنشسته که در ۷۱ سالگی در حال اخذ فوق دکترای مدیریت کسب و کار است:
تحصیل مرا زنده و امیدوار نگه می‌دارد

۶



آسوده بخوابید

۱۱



گفت‌وگو با رئیس هیئت‌مدیره کانون گیلان

۴



امید، تلاش، ایثار سه ویژگی شاخص یک خانواده نفتی:
برای خوب بودن دنبال دلیل نگرديم

۷

زندگی

zendegienaoft@yahoo.com

نیمه دوم تیر ۹۷
شماره ۲۸۱
سال دوازدهم
۱۶ صفحه
ژوئیه ۲۰۱۸
ذی القعدة ۱۴۳۹

دو هفته نامه اختصاصی بازنشستگان صنعت نفت

روند توسعه ورزش برای بازنشستگان در پرتو کارت ورزش ادامه دارد

تا تاریخ ۲۳ تیرماه، سی و نه هزار و دویست و سی و هشت قطعه کارت رفاهی - ورزشی برای بازنشستگان صنعت نفت صادر و در اختیار آنان قرار گرفته است. بنا بر اعلام امور ورزش و گردشگری صندوق بازنشستگی صنعت نفت، این طرح نوپا برای علاقه‌مندان به ورزش در جامعه بازنشستگان صنعت نفت رو به گسترش است. توسعه ورزش‌های سلامت محور از راهبردهای صندوق در بخش سلامت و پیشگیری است.



از سوی صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز و رفاه کارکنان صنعت نفت صورت گرفت:

تعیین اضافات سال ۹۷ برای بازنشستگان صنعت نفت

مطالب برخی رسانه‌ها به خصوص در رسانه‌های اجتماعی و تلفن همراه از جامعیت و روشنی لازم در زمینه بازنشستگان نفت برخوردار نمی‌باشد. بنابراین استناد به برخی از این مطالب، سبب ایجاد ابهام و پرسش در ذهن خواننده می‌شود.

می‌توانید، آخرین اخبار را در کانال رسمی صندوق‌ها در شبکه‌های اجتماعی، سایت صندوق oipf.ir سامانه پیامکی ۳۰۰۰۸۸۸۰ دنبال یا پیگیری نمایید.

دویست و پنجاه هزار تومان، به مبلغ دو میلیون و هفتصد و پنجاه هزار تومان رسید. همچنین این صندوق اعلام کرد: اضافات، همراه با مابه‌التفاوت سه ماه گذشته با مستمری تیرماه پرداخت شده است. گفتنی است؛ کمک هزینه عائله‌مندی و کمک هزینه اولاد نیز، امسال مشابه کارمندان شاغل اعمال خواهد شد. از همکاران بازنشسته ارجمند تقاضا می‌شود، اخبار مربوط به مستمری و مقرری و سایر تحولات حوزه بازنشستگی و درمان را از رسانه رسمی صندوق‌ها پیگیری کنند؛ چراکه

اضافات بازنشستگان صنعت نفت در سال ۹۷، ۱۳ درصد تعیین شد و حداقل مستمری نیز افزایش یافت. این خبری بود که یکشنبه ۱۷ تیر سال جاری به طور رسمی از سوی صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز و رفاه کارکنان صنعت نفت اعلام شد.

بر اساس این گزارش، اضافات عمومی همه کارمندان بازنشسته، از کارافتاده دائم و بازماندگان متوفی برای سال ۹۷ به میزان ۱۳ درصد تعیین شد. همچنین حداقل مستمری برای امسال نیز با افزایش

بیست و سومین نشست شورای ورزش برگزار شد



بازنشستگان است. رئیس صندوق ها افزود: ورزش و فعالیت های گردشگری از اهم فعالیت های فوق برنامه صندوق است، بنابراین باید هر دوره به نسبت دوره پیشین، کیفیت برگزاری مسابقات بهبود یابد. در این نشست، سید کامیار کیمیایی دبیر شورای ورزش و گردشگری، گزارشی از آخرین تحولات این حوزه ارائه داد.

بیست و سومین نشست شورای ورزش صندوق های بازنشستگی صنعت نفت در تیرماه سال جاری به ریاست رئیس صندوق ها برگزار شد. در این نشست، مهندس افخم زروانی، اجرای تقویم ورزشی و گردشگری بازنشستگان را از ابتدای سال تاکنون، مثبت ارزیابی کرد و افزود: رویداد پیش رو در زمینه ورزش، دومین مسابقات سراسری فرزندان

بازدید معاون امور رفاه و بازنشستگی از کانون خطوط لوله



همگام شدن برنامه های کانون با تقویم مصوب صندوق ها شد. معاون امور رفاه، در خصوص زمان رسیدگی به اسناد مالی، اظهار داشت: انجام این کار، مستلزم برخورداری از استانداردهای مالی است. در ادامه، سید کامیار کیمیایی رئیس امور فرهنگی، ورزش و گردشگری، توضیحاتی درخصوص موارد مطرح شده و تمهیدات جدید صندوق در زمینه ورزش و گردشگری، ارائه داد.

در این دیدار، هوشنگ علی اکبری مدیر امور رفاهی و سیدابوالفضل سیدعلی رئیس هماهنگی امور اجرایی مناطق نیز حضور داشتند.

معاون امور بازنشستگی و رفاه صندوق های بازنشستگی از کانون خطوط لوله و مخابرات ایران بازدید کرد. در این دیدار، رئیس و اعضای هیئت مدیره کانون یاد شده از اهم فعالیت های صورت گرفته در حوزه امور رفاهی، مددکاری، ورزش و گردشگری، گزارش ارائه دادند.

سیدعبدالامیر شیرازی معاون امور رفاه و بازنشستگی، در جمع اعضای این کانون، ضمن ابراز خرسندی از برنامه های انجام شده در این کانون، گفت: خوشبختانه آمارهای ارائه شده با آمارهای معاونت، همسان است. وی در ادامه، خواستار

دنیای تکنولوژی و مسئله سالمندی

بارها و بارها تأکید کرده ایم که سالمندی به معنای از دست دادن جوانی نیست بلکه ورود به مرحله ای جدید از فرصت ها و توانمندی هاست. اگر برای تان مسئله ی ورود به دنیای تکنولوژی، به دغدغه ای هراسناک تبدیل شده، باید بگوییم

این دغدغه می تواند به شما کمک کند از شرایط انزوا و افسردگی بیرون آید و تنها کافیه یک گوشی هوشمند یا یک تبلت تهیه و به راحتی از ابزارهای فن آوری استفاده کنید. برای وارد شدن به دنیای ارتباطات مجازی هیچ وقت دیر نیست زیرا برای ورود به این فضا، نیاز به توانایی خاصی وجود ندارد.

استفاده از فن آوری ها و وارد شدن به شبکه های مجازی، حتی برای افراد سنین بالا می تواند سازنده باشد؛ چون فرصت زیادی برای سرگرمی، مطالعه، برقراری ارتباط و آموزش فراهم می کند و از همه مهمتر امکان انجام امورات مهم کاری را در هر مکان که دسترسی به اینترنت داشته باشید و بدون مراجعه حضوری به دفاتر نمایندگی، فراهم می کند.

سامانه الکترونیکی «سما» یکی از سامانه های خدمات اینترنتی صندوق های بازنشستگی، پس انداز و رفاه کارکنان صنعت نفت است که می توان از طریق اینترنت و تنها با چند کلیک ساده، در تهران کارهای مهم اداری بازنشستگان را بدون مراجعه حضوری، ثبت و پیگیری کرد.

دوران سالمندی، دورانی است که ناخودآگاه توان روحی و جسمی انسان ها کم می شود. بنابراین با انجام اموراتی که با گوشی هوشمند تحت بستر اینترنت به انجام می رسد بسیاری از معضلات فکری و مشکل رفت و برگشت در ترافیک برای بازنشستگان هموار می شود. یادگیری در هیچ سنی دیر نیست بخصوص آنکه این یادگیری بتواند شما را به دنیای مجازی و ارتباط با فرزندان و نوه هایی که فرسنگ ها از آن ها دور هستید متصل کند. در این راستا تلاش می کنیم در جهت آموزش، به کارگیری فن آوری اطلاعات و توانمندسازی شما در این حوزه، در کنار تان باشیم.



بازنشستگان صنعت نفت تهران مهمان کانون تهران شدند



کانون بازنشستگان تهران با برپایی مراسمی، میزبان همکاران بازنشسته خود شد. در این برنامه که ۷۰۰ تن از اعضای کانون به همراه خانواده خود حضور یافته بودند، شرکت کنندگان، ضمن تجدید دیدار با یکدیگر و ابراز خرسندی از تازه شدن عهد دوستی، ساعتی را به نشاط و شادمانی سپری کردند. در این مراسم، با اهدای هدایایی، از تنی چند از بازنشستگان پیشکسوت و دو تن از متولدين روز برگزاری جشن، تقدیر به عمل آمد.

طبیعت گردی در چیتگر



۵۱ نفر از اعضای کانون بازنشستگان خطوط لوله و مخابرات، در همایش خانوادگی پیاده روی و طبیعت گردی، شرکت کردند. شرکت کنندگان در این برنامه، پس از پیاده روی در اطراف دریاچه خلیج فارس و منطقه چیتگر و صرف صبحانه، در فضایی شاد و مفرح به ورزش پرداختند. در این مراسم در خصوص استفاده از طبیعت و انجام ورزش های سبک به نکاتی اشاره شد.

نشر مطالب زندگی نو، مطابق با ضوابط

بنابر اعلام روابط عمومی صندوق های بازنشستگی، پس انداز و رفاه صنعت نفت، نشریه زندگی نو در برداشت و استفاده از اخبار، با رویکرد حرفه ای عمل خواهد کرد. لذا ارسال اخبار از کانون یا مناطق، به منزله چاپ حتمی مطالب نیست.

بازنشستگان خراسان رضوی در منطقه گردشگری اخلمد



در این برنامه ی یکروزه، شرکت کنندگان ضمن برخورداری از جاذبه های طبیعی این منطقه، با خاطراتی دلنشین به شهر خود بازگشتند.

در ادامه ی برگزاری برنامه های تفریحی کانون بازنشستگان خراسان رضوی، ۱۲۳ نفر از بازنشستگان این استان به منطقه گردشگری اخلمد اعزام شدند.

یکشنبه هر هفته کارگاهی پر بار برای شیرازی های اهل ادب



قلمی است که با برپایی این کارگاه قصد دارد علاقه به مطالعه و نویسندگی را در دل همکارانش پرورش دهد و می کوشد آن ها را که قریحه و شوقی برای نوشتن و خواندن دارند، در این مسیر آورد. در این کلاس که روزهای یکشنبه هر هفته در محل کانون شیراز برگزار می شود مطالب نوشته شده از سوی شرکت کنندگان در زمینه خاطره نویسی، مقاله نویسی، کاریکلماتور، لطیفه پردازی و سایر انواع ادبی مورد بررسی و نقد قرار می گیرد. ضمن این که هر هفته یک کتاب سودمند به اعضا معرفی می شود.

شیراز از دیرباز به ادب پروری معروف بوده است. سلسله جنیان این ذوق و مستی بر همگان روشن است.

شیخ اجل سعدی و خواجه شیراز، دو شاعر غزل سرای معروف، از این شهر برخاسته اند و اگر مردمان آن همچنان شیفته ی سخن زیبا و موزون هستند؛ غریب نمی نماید.

بر همین اساس و به مناسبت این ذوق و ادب دوستی، کانون شیراز به برگزاری کارگاه ادبیات دست زده است. برگزار کننده این جلسه رحیم پیمان از بازنشستگان خوش ذوق و اهل

تک خبر

گفت‌وگو با حسن کریم‌پور رئیس هیئت‌مدیره کانون گیلان راز ارتباط موثر با بازنشستگان، گفتمان است



کانون گیلان از جمله کانون‌های فعالی است که ضمن انجام اموری که هریک از کانون‌ها در حوزه مسئولیت خود برعهده دارند، خود را از جریان‌های مربوط به عموم بازنشستگان و برنامه‌های جمعی و گروهی آن برکنار نمی‌دارد. چنانکه رئیس هیئت‌مدیره این کانون در پانزدهمین نشست سراسری کانون‌ها در سمت دبیری

این اجلاس قرار گرفت. وی از آبان سال گذشته تا اردیبهشت سال جاری در این سمت فعالیت کرد و همچنان به عنوان رئیس هیئت مدیره، در صدر خادمان کانون گیلان به فعالیت خود ادامه می‌دهد.

حسن کریم‌پور در گفت‌وگو با نشریه «زندگی نو» به اختصار به فعالیت‌های انجام شده در حوزه مدیریت خود اشاره کرده‌است که در ادامه می‌خوانید: عمده فعالیت کانون، در زمینه‌ی جهت‌گیری به سمت مطالبات بازنشستگان و هماهنگی با دیگر کانون‌ها برای تحقق این خواسته بوده‌است که در چند حوزه‌ی درمان، گردشگری، ورزش و مددکاری، نمود می‌یابد.

توسعه فرهنگ گفتمان در بین کانون‌ها و برقراری ارتباط اثربخش با مسئولان صندوق‌ها، از جمله راهکارهایی است که کانون گیلان برای ایجاد ارتباطی موثر با مخاطبان خود به کار بسته‌است. به گفته‌ی رئیس کانون گیلان، حفظ ارتباط از مقوله‌هایی است که در مناسبات امروز بیش از هر ابزار دیگری مفید واقع خواهد شد؛ از این رو می‌کوشیم با پیوند نزدیک‌تر بین بازنشستگان و مسئولان صندوق‌ها، افق ذهن‌ها را به یکدیگر نزدیک سازیم.

کانون‌ها به عنوان خانه و پناه امن بازنشستگان به گونه‌ای بر خود لازم می‌دانند با انجام اقداماتی، روحیه‌ی اعضای خود را ارتقاء بخشند، از جمله این فعالیت‌ها برگزاری جشن در مناسبت‌های ملی و مذهبی، برپایی مسابقات محلی و مسابقات ویژه در مناسبت‌های فرهنگی همچون جام رمضان و مسابقات انتخابی ویژه المپید سراسری بازنشستگان صنعت نفت در دو گروه آقایان و بانوان، برگزاری اردوهای خانوادگی یک روزه و چند روزه به مقصدهای لوشان، قلعه رودخان، نمک‌آبرود، آستارا، سرعین، کاشان و... است.

در حوزه درمان نیز به عنوان یکی از اساسی‌ترین خواسته‌های بازنشستگان، تلاش می‌شود ضمن ملاقات با همکاران بیماری که در مراکز درمانی یا در منزل بستری هستند، مسائل درمانی آنها پیگیری شود.

انتخابات در کانون شهر ری

نوبت دوم مجمع عمومی سالیانه کانون کارمندان بازنشسته شهری برای انتخاب اعضای هیئت‌مدیره و بازرس، با حضور بازنشستگان و بازماندگان عضو این کانون برگزار شد.

بر اساس شمارش آراء، عبدالله علیایی، مریم ابراهیمی، رحیم امامی، اکبر اکبری، علی‌اکبر کاوسی به عنوان اعضای هیئت مدیره و محمدرضا زند به عنوان بازرس کانون انتخاب شدند.

انتخاب بازرس در کانون اصفهان



نوبت دوم مجمع عمومی سالیانه کانون کارمندان بازنشسته استان اصفهان برای انتخاب دو بازرس اصلی و یک بازرس علی‌البدل با حضور ۳۴۷ نفر از بازنشستگان و بازماندگان عضو کانون و نماینده فرمانداری استان اصفهان، سه شنبه ۲۹ خرداد سال جاری در باشگاه شماره یک اصفهان برگزار شد.

با اعلام رسمیت جلسه توسط نماینده فرمانداری، هیئت رئیسه مرکب از رئیس، دو ناظر و یک منشی توسط اعضا انتخاب شدند و سپس آقای شیمبار بازرس کانون، بیلان سالیانه کانون را برای اعضاء قرائت کرد. پس از آن آقای مشکلانی رئیس هیئت مدیره کانون، خلاصه عملکرد یک‌ساله کانون را در زمینه امور ورزشی، فرهنگی، گردشگری و مددکاری به اطلاع اعضاء رساند.

با آغاز رای‌گیری و شمارش آراء توسط ناظران منتخب، از میان ۳۴۷ عدد رأی اخذ شده جمشید شیمبار، رضا آخوندی، ناصر ذوالفقاری، خسرو سلیمانی، فرشاد آقاجری، امیر علی دهقان مبارکه، حسن غافل مبارکه برگزیده شدند و جمشید شیمبار و رضا آخوندی به عنوان بازرسان اصلی و ناصر ذوالفقاری به عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یک‌سال انتخاب شدند.

تشکر و قدردانی

تشکر و قدردانی از دفتر نمایندگی غرب تهران

منوچهر خوشبویی همکار بازنشسته، از کارکنان زحمتش دفتر نمایندگی غرب تهران، به‌ویژه خانم علوی‌زاده و آقای شیرازی به جهت برخورد توأم با متانت و شکیبایی ایشان قدردانی کرده‌است.

ثبت اختراع برای فرزند همکار بازنشسته

لیلا جهانبان، فرزند همکار بازنشسته علی جهانبان، موفق به دریافت گواهینامه اختراع در زمینه سیستم آبیاری اقلیم هوشمند برای درختان و گیاهان چند ساله شد. این موفقیت را به ایشان تبریک می‌گوییم.

تقدیر از مسئولان صندوق‌ها توسط کانون ماهشهر

رئیس کانون بازنشستگان ماهشهر به نمایندگی از بازنشستگان عضو این کانون، با ارسال نامه‌ای به دفتر نشریه زندگی‌نو، مراتب سپاس و قدردانی خود را از تلاش مسئولان صندوق‌ها برای اعمال اضافات سالانه بازنشستگان اعلام داشته‌است. وی این امر را بشارتی از آینده روشن صندوق‌ها در تأمین پرداخت مطالبات بازنشستگان دانسته‌است.

راز سلامتی در ۹۰ سالگی بهترین داروخانه «میوه و سبزی‌فروشی» است

■ حسن کتیبه

حدود چهار سال‌ونیم پیش، از من دعوت شد برای مصاحبه در دفتر نشریه زندگی‌نو حضور پیدا کنم و خاطرات خود را از دوران خدمت در صنعت نفت تعریف نمایم. این گفت‌وگو در شماره ۱۷۸ نیمه بهمن ۱۳۹۲ تحت عنوان «بهترین بالش ضمیر آرام است» به چاپ رسید. در آن موقع ۸۵ ساله بودم. وقتی از سلامتی اینجانب سوال شد، در جواب گفتم تنها دارویی که مصرف می‌کنم روزی یک قرص برای کم‌کاری تیروئید است و خوشبختانه نه بیماری دارم و نه از قرص و دارویی استفاده می‌کنم. امروز هم که در آستانه نود سالگی هستم، وضع به همان منوال است و به جز اندکی مشکل شنوایی و عوارض قابل تحمل سن بالا، هیچ بیماری ندارم و از هیچ دارویی استفاده نمی‌کنم. در نتیجه لازم دانستم رمز سلامت خود را به اطلاع برسانم تا راهنمایی باشد برای بعضی همکاران بازنشسته که ممکن است از مواردی از آن غافل باشند.

■ تحرک و ورزش برحسب سن و سال و توانایی، حتی پیاده‌روی در بین اتاق‌ها که تحت هر شرایطی و با هر لباسی ممکن است.

■ تغذیه مناسب و مصرف میوه‌ها و سبزیجات خام که باید تا حد امکان کامل و با پوست خورده شود. زیرا خوردن غذاهای ناقص شده مانند گندم پوست گرفته، غذاهای سرخ شده و یا زیاد پخته شده، ما را هم ناقص می‌کند. کم کردن گوشت و چربی و دوری از غذاهای فرآوری شده داخل قوطی و یا بطری و هر چه مواد افزودنی دارد. به قول دکتر جزایری بهترین داروخانه «میوه و سبزی‌فروشی» است. You are what you eat و تا آنجا که ممکن است از طبیعت دور نشویم.

■ آرامش وجدان و داشتن ضمیر آرام، که خود بهترین بالش است.

"The best pillow is a clear conscious"

■ حفظ تعادل در غذا، ورزش، استراحت، خواب کافی، تفریح و یک کلام در تمام جنبه‌های زندگی.

■ دوری از استرس‌های بی‌مورد مانند جر و بحث، دیدن فیلم‌های پرهیجان و مسابقات جهانی و غیره. اینها را به جوانان واگذار کنید.

■ کمک به دیگران، فکری، تجربی، تعلیمی، مشورتی و در صورت امکان، مالی.

■ استفاده از درآمد و اندوخته‌دوران پس‌انداز کردن به سر رسیده، اینک تا آنجا که امکان دارد خود را از غذا و تفریح و سفر و مهمانی و دید و بازدید دوستان و اقوام خوب محروم نکنیم. Use it or lose it. استفاده کن والا از دست خواهی داد.

■ خود و دیگران را ببخشید و بار کینه و حسادت و دلخوری را زمین گذاشته و آرامش به دست آورید.

■ با سرگرمی‌های مختلف و مناسب خود را مشغول کنید. به عنوان مثال، بنده در سن ۶۲ سالگی به کلاس قالی‌بافی رفتم، خرید و پخت‌وپز را خودم انجام می‌دهم. ماست و نان و کیک و مربا و ترشی و مارمالاد و غیره در منزل تهیه می‌کنم، با این کار هم مشغول می‌شوم و هم می‌دانم چه می‌خورم و چه کیفیتی دارد.

■ به ندای جسم و تن خود گوش کنید. Listen to your body هرگاه هر نوع علائم بیماری و تغییر در خود مشاهده کردید آن را پشت گوش نیندازید. خود را گول نزنید و برای اطمینان خاطر اقدامات لازم را انجام دهید.

■ از مطالعه و خواندن کتاب‌های مفید و یاد گرفتن شیوه‌های نوین زندگی غفلت نکنید. مانند استفاده از اینترنت و غیره. یکی از جملاتی که دوست ندارم جمله «فارغ‌التحصیلی» است. انسان هیچ‌وقت فارغ‌التحصیل نمی‌شود. ■ برای تقویت خاطر و ذهن روزی یک جدول حل کنید.

سما

سامانه مجتمع اطلاعاتی صندوق‌ها

با سامانه سما بیشتر آشنا شویم

سما مخفف «سیستم‌های مجتمع اطلاعاتی» صندوق‌های بازنشستگی، رفاه و پس‌انداز صنعت نفت است. این ابزار برای بازنشستگان، شاغلان، کارکنان صندوق‌ها و بخش‌های مربوط به صندوق‌ها طراحی شده است.

در حال حاضر و برای گام نخست، فقط بازنشستگان منطقه یک (تهران) می‌توانند به این سامانه دسترسی داشته باشند اما از آنجا که سامانه بر بستر وب طراحی شده محدودیت جغرافیایی ندارد. این طرح در نظر دارد با راه‌اندازی بیشتر سیستم‌های اطلاعاتی صندوق‌ها با هدف ارائه خدمات، به عنوان یک سیستم تحت نظارت و کنترل واحد فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات صندوق‌ها فعالیت کند تا نحوه ثبت و پیگیری و دریافت خدمات صندوق برای بازنشستگان آسان‌تر شود.

ورود به سامانه "سما" از طریق تمامی دستگاه‌های دارای مرورگر اینترنت، از قبیل رایانه، تبلت، موبایل و غیره امکانپذیر است. البته در صورت به روز بودن مرورگر وب و نگهداری از نام کاربری و رمز عبور.

برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید بروشورهایی که در دفاتر نمایندگی تهران توزیع شده را مطالعه کنید. همچنین تا چند روز آینده پی‌دی‌اف این بروشور در بخش «انتشارات» سایت صندوق به نشانی اینترنتی oipf.ir قابل دانلود و مطالعه خواهد بود.

سامانه احراز هویت سما

جهت ورود به سامانه سما، اطلاعات حساب کاربری خود را وارد نمایید

نام کاربری

گذر واژه

ورود

☐ مرا به یاد بسپار

»

این طرح در نظر دارد با راه‌اندازی بیشتر سیستم‌های اطلاعاتی صندوق‌ها با هدف ارائه خدمات، به عنوان یک سیستم تحت نظارت و کنترل واحد فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات صندوق‌ها فعالیت کند تا نحوه ثبت و پیگیری و دریافت خدمات صندوق برای بازنشستگان آسان‌تر شود

یک بازنشسته که در ۷۱ سالگی در حال اخذ فوق دکترای مدیریت کسب و کار است:

تحصیل

مرا زنده و امیدوار نگه می دارد

هرکس در دنیا به انگیزه‌های دلخوش است. دلخوشی به سن و سال نیست. می توان با نشان دادن لبخندی بر لب کودکی شاد بود، یا دادن دانه‌ای به کبوتری. پیشترها آرامش داشتن و رضایت، مبنای خوشبختی بود. امروز هم اگرچه معنای برخی تعاریف عوض شده اما هنوز هم مقصود تمام انسان‌ها از تلاش، رسیدن به آرامش و رضایت است. چیزی که محمد فهام در کنج دنج خانه‌اش با کتاب و درس تجربه می کند.

بعد از بازنشستگی ذوق تحصیل داشتم

همزمان با اشتغال دوباره، به فکر ادامه تحصیل نیز افتادم و موفق به کسب مدرک کارشناسی ارشد در رشته مدیریت کسب و کار از دانشگاه شهید بهشتی شدم. علاقه به این رشته، مرا به ادامه تحصیل ترغیب کرد؛ چنانکه دکتری خود را نیز در این رشته به اتمام رساندم و اکنون در حال گذراندن دوره فوق دکترای مدیریت کسب و کار در دانشگاه تهران هستم. شاید ادامه تحصیل برای فردی در این سن از نظر دیگران تعجب آور باشد اما من علاقه زیادی به تحصیل دارم و معتقدم برای دانایی حدی نمی توان متصور بود. تحصیل مرا زنده و امیدوار نگه می دارد. نشستن با جوان‌ها سر یک کلاس و بحث و مبادله نظر با آن‌ها به من روحیه می دهد به طوری که تمام هفته منتظر جمعه هستم که به دانشگاه بروم.

از آنجا که بیشتر دانشجویان این دوره مدیران هستند کلاس‌ها روزهای جمعه برگزار می شود. باید بگویم ذوق تحصیل آنقدر در ما زیاد است که همگی مصداق این بیت معروف هستیم که می گوید:

درس معلم ار بود زمزمه محبتی

جمعه به مکتب آورد طفل گریز پای را

کلاس‌های درس ما بسیار پویا و فعال است و همه در بحث‌ها مشارکت می کنند. من برای نشستن سر کلاس لحظه شماری می کنم، به طوری که از چند روز قبل لباس‌هایم را آماده می کنم و هیچ‌گاه بدون مطالعه سر کلاس حاضر نمی شوم. می توان گفت برای هر ساعت کلاس حداقل دو ساعت مطالعه دارم و این همه موهبتی است که از ادامه تحصیل نصیبم شده است.

قصد دارم پس از اتمام این دوره اگر ممکن شود در یکی از بخش‌های وزارت نفت به عنوان مشاور خدمت کنم. فکر می کنم دهه‌های طولانی که از عمر ما صرف تجربه‌اندوزی شده باید روزی ثمر دهد و نیکوست که این گوهر ارزشمند به صنعت نفت عرضه شود. اکنون در شرایطی به سر می برم که از تمنای هر ثروتی بی نیاز هستم، فرزندانم همه تحصیل کرده و شاغل هستند و همه اوقاتم را به مطالعه و استراحت می پردازم. تنها انگیزه من به دست آوردن فرصتی برای ادای دین به کشورم و صنعتی است که در آن بالیده‌ام و در سایه آن به این جایگاه دست یافته‌ام. اگر این امکان میسر نشد نیز همچون امروز با گوشه خلوت و کتاب خواندن خود اوقات خوشی دارم.

محمد فهام سال ۱۳۲۶ در شیراز متولد شد. دوران تحصیل را تا دریافت دیپلم، در زادگاهش گذراند و در ادامه، تحصیلات دانشگاهی‌اش را در دانشگاه شیراز در رشته راه و ساختمان، پی گرفت اما به دلیل علاقه‌ی زیاد به رشته زمین‌شناسی نفت، تغییر رشته داد و سال ۱۳۵۰ در رشته‌ی مورد علاقه‌اش فارغ‌التحصیل شد. همزمان با فراغت از تحصیل، در شرکت ذوب آهن استخدام شد. وی سال ۱۳۵۲ به شرکت نفت پیوست و در حوزه اکتشاف نفت به کار پرداخت. سال‌ها در جست‌وجوی نفت سرتاسر رشته‌کوه‌های زاگرس را پیمود و پس از ۳۴ سال خدمت، با سمت کارشناس ارشد زمین‌شناسی به افتخار بازنشستگی نائل شد.

وی می گوید: حاصل سال‌ها تلاش و زحمتم در صنعت نفت، اکتشاف میلیاردها بشکه نفت و تریلیاردها فوت مکعب گاز بود. پس از بازنشستگی نیز به انجمن صنعت نفت ایران پیوستم و این بار حوزه فعالیتیم را سلسله کوه‌های البرز انتخاب کردم. کار در انجمن نفت برایم بسیار جالب بود چراکه تا آن زمان تجربه‌ای در حوزه کار روی رشته کوه البرز نداشتم و این برایم فرصتی فراهم می کرد تا به دانسته‌هایم بیفزایم.



گفتگو با صدیقه کیانفر؛ بازنشسته هنرمند از رادیو نفت تا بازنشستگی زودتر از موعد

صدیقه کیانفر، یکی از بازیگران پیشکسوت کشورمان، سال ۱۳۱۱ در شهر آبادان چشم به جهان گشود. او فعالیت در رادیو را از سال ۱۳۳۶ با گویندگی و اجرای نمایش در «رادیو نفت» آبادان و بازی در سینما را با فیلم «بحران» کاری از علی اصغر شادروان آغاز کرد و در سال ۱۳۵۰ به دلیل حضور بیشتر در عرصه سینما و تئاتر، با خرید شد. او به هفته نامه «مشعل» می گوید: به دلیل اینکه در ناحیه زانو و کمر احساس ناراحتی دارم و برای تسکین دردم فیزیوتراپی می شوم و نمی توانم در حوزه تصویر فعالیت کنم، در رادیو نمایش حضور دارم و هرگاه شنوندگان، موج رادیوی خود را روی شبکه نمایش تنظیم کنند، می توانند صدای من را بشنوند. کیانفر ادامه می دهد: چون گوشم دچار مشکل شده و سطح شنوایی ام پایین آمده است، نمیتوانم فقط به صدا گوش دهم. به همین دلیل گاهی تلویزیون می بینم و بیشتر کتاب می خوانم و استراحت می کنم. به گفته او، تمام کسانی که در عرصه سینما و تلویزیون فعالیت می کنند، زحمت بسیار زیادی می کشند و به نوعی ایثارگری می کنند؛ زیرا کارشان شبانه روزی است. هر روز ساعت ۵ صبح ماشین دنبال بازیگر می آید و او را سر صحنه فیلمبرداری می برد و خدا می داند که این بازیگر چه زمانی به خانه خود بازمی گردد. کیانفر ادامه می دهد: بازیگران برای فیلم هایی که از تلویزیون پخش می شوند یا روی پرده سینما می روند، زحمت بسیاری می کشند و در پشت صحنه سریالی که مخاطب از شبکه های تلویزیونی می بیند، فداکاری های زیادی صورت می گیرد. این بازیگر پیشکسوت، به ذکر یک خاطره از سختی های دوران بازیگری خود اشاره می کند و می گوید: در سریال «امیر و غول چراغ جادو» اثر امیر حسین قهرایی مشکل مفصلی در کتفم ایجاد شد. در آن فیلم نقش یک مجرم را بازی می کردم و حدود ۴ ساعت مرا به درختی بستند که آثار آن در سال ۸۶ مشخص شده در آن سکانس، تاندون های ناحیه کتفم آسیب دید. او می افزاید: ۱۵ ساله بودم که وارد صنعت نفت شدم و از کار در این صنعت بسیار راضی بودم و در کنار آن، حرفه تئاتر را نیز پیش گرفتم، اما چون این حرفه بسیار زمان بر بود و نمی توانستم وظیفه ام را در صنعت نفت به درستی انجام دهم، در سال ۱۳۵۰ خود را بازنشسته پیش از موعد کردم. کیانفر در پایان می گوید: صندوق بازنشستگی صنعت نفت و کانون بازنشستگان زحمت زیادی می کشند و از خدماتی که آنها می دهند، بسیار راضی هستم و از همه آنها تشکر می کنم.



امید، تلاش، ایثار سه ویژگی شاخص یک خانواده نفتی:

برای خوب بودن دنبال دلیل نگرسیم

ایثارگری ویژگی خاص اوست، نه اینکه تنها عنوانی باشد که او را به طبقه ای خاص پیوند دهد. شیوهی او و همسرش در زندگی، بخشش و جوانمردی بوده است خواه از جان، خواه هدایت کردن به راهی درست یا دستگیری از انسان های ناتوان. "رمضان پوسانه" و همسرش "فاطمه عابدی"، از آن دسته انسان هایی هستند که برای خوب بودن و مهربانی کردن، به دنبال دلیل نمی گردند؛ چراکه خوبی، صفت راستین آنهاست. گفت وگویی ما را با این زوج موفق در ادامه می خوانید:

انضباط خانوادگی

فاطمه عابدی در خانواده ای نظامی چشم به جهان گشود. نظم و ترتیب حاکم بر فضای خانه، به فرزندان نیز نفوذ یافت و به آنها آموخت، قبل از انجام هر کار، برنامه ریزی دقیق داشته باشند. خانم عابدی می گوید: این روش در همه ی زمینه ها، عامل موفقیت بود و کمک کرد، علاوه بر انجام امور منزل که از وظایف اصلی ام بود در حوزه های دیگر مانند: ورزش، امور اجتماعی و فعالیت های خیرخواهانه پویا باشم و برای هر یک برنامه ریزی کنم. او پس از موفقیت فرزندانش در کسب علم، خود نیز به فکر ادامه تحصیل افتاد و در حال حاضر دانشجوی رشته روان شناسی است و قصد دارد تحصیلاتش را در مقطع بالاتر نیز ادامه دهد.

اینجا عجیب بوی تو را می دهد

خانم عابدی دستی بر قلم دارد. او علاقه مند به داستان نویسی است. «اینجا عجیب بوی تو را می دهد» عنوان کتابی است مشتمل بر داستان های کوتاه که به تازگی از سوی او نگارش و انتشار یافته و در حال حاضر نیز مشغول نگارش رمانی با الهام از شخصیت و زندگی مادر بزرگش است.

اهل فداکاری هستیم

"رمضان پوسانه" همسر خانم عابدی از کارکنان صنعت نفت بوده که با ۳۴ سال سابقه خدمت به افتخار بازنشستگی نائل شده است. او از ایثارگران

صنعت نفت نیز هست. خانم عابدی با اشاره به از دست دادن برادرش در جریان دفاع مقدس می گوید: زندگی در چنین خانواده ای مرا با روحیه ایثار و از خودگذشتگی آشنا کرد. بر همین اساس، ضمن فعالیت در امور خیرخواهانه، تلاش می کنم از طریق نوشتن با ایجاد حس همدلی، خود را به دردمندان نزدیک کنم و مشکلاتی را که از نزدیک در زندگی آنها مشاهده کرده ام در داستان انعکاس دهم.

امیدواریم و پر تلاش

آقا و خانم پوسانه انسان هایی شاد، پویا و فعال هستند. آنها علت برخورداری از این روحیه شاد و پراکنیزه را در نوع نگاه خود می دانند. آن دو معتقدند سن عددی بیش نیست و انسان زمانی به مرحله پیری قدم می گذارد که از انگیزه و تلاش تهی شده باشد.

مقام اول تیراندازی را از آن خود کردم

آقای پوسانه، بازنشستگی را فرصتی مناسب برای پرداختن به علایق شخصی و از جمله ورزش می داند و از مسئولان صندوق بازنشستگی که این امکان را برای بازنشستگان فراهم آورده اند قدردانی می کند. او در رشته تیراندازی و کوهنوردی فعالیت دارد و توانسته است در مسابقات تیراندازی که در کرمانشاه برگزار شد مقام اول را از آن خود کند. او از بازنشستگان فعال زنجان است.

در همایش ارتقای سلامت بازنشستگان و سالمندان مطرح شد:

چگونه از خطر ابتلا به آلزایمر در امان بمانیم؟

بخش زیادی از اختلالات حواس و تمرکز (بیماری آلزایمر) به دلیل اضطراب و افسردگی است که البته قابل درمان است. بیماری‌های زیادی سبب اضطراب و افسردگی می‌شوند که اگر در درمان آن کوتاهی شود عوارض جسمی، روانی و اجتماعی زیادی در بر خواهد شد. یکی از این اختلالات، کم‌کاری تیروئید است که می‌تواند موجب بروز علائم اختلال تمرکز و شبه‌آلزایمر شود. اختلالات متابولیک کبدی و کلیوی، عفونت‌های مغزی، مشکلات بینایی و شنوایی و کمبود ویتامین‌ها می‌تواند باعث بروز اختلالاتی شبیه اختلالات آلزایمر شود.

مشکلات خود آگاهی ندارند و از پذیرش آن طفره رفته اما در مورد شبه‌آلزایمر و بیماران مضطرب و افسرده چنین نیست، یعنی افراد با مشاهده اتفاقات جدید و مشکلات اختلال تمرکز و حافظه رنج برده و در پی درمان آن خواهند رفت. اختلال عملکرد مغز در بیماران مبتلا به آلزایمر سیر صعودی و پیشرونده داشته اما در مورد دمانس کاذب این گونه نیست. علائم عصبی ناشی از بیماری آلزایمر که به صورت اختلال گفتاری بروز می‌کند تا جایی ادامه می‌یابد که تشخیص مطالب و حرف زدن بیمار دشوار می‌شود. چراکه اجزای جملاتی که به کار می‌برند ناقص و گسسته خواهد بود. این اتفاق در مورد بیماران مبتلا به آلزایمر به تدریج صورت می‌پذیرد اما در مورد افرادی که اضطراب عامل اصلی ضعف عملکرد آنهاست، این سیر سریع‌تر طی می‌شود.

از عوامل اصلی خطر ساز بیماری، سن به عنوان یکی از مؤلفه‌های ابتلا به آلزایمر است به طوریکه ۳۰ تا ۴۰ درصد افراد بالای ۸۰ سال به آلزایمر مبتلا خواهند شد. همچنین این بیماری در میان زنان شایع‌تر از مردان است. دیگر عوامل خطر ساز برای آلزایمر عبارت است از فشار خون بالا، اضطراب و افسردگی درمان نشده، سکنه‌های مغزی، دیابت، افزایش چربی خون و مصرف سیگار.

در میان عوامل غیر قابل تغییر، ژنتیک عامل تعیین کننده و موثری نیست و می‌توان گفت فقط ۵ درصد افراد مبتلا به آلزایمر سابقه وجود این بیماری را در خانواده داشته‌اند.

متن فوق بخشی از مباحثی است که در همایش ارتقای سلامت بازنشستگان و سالمندان با رویکرد «آلزایمر»، مطرح شد. این همایش به همت شرکت شهر سالم شهرداری تهران و کلینیک تخصصی طب سالمندی در چهاردهم تیرماه سالجاری در سالن اجتماعات دانشکده پرستاری و مامایی برگزار شد. در این همایش بیش از ۳۰۰ نفر از بازنشستگان، سالمندان و افراد میانسال شهر تهران شرکت کردند.

دکتر احمد دلبری عضو هیئت علمی دانشگاه و مدیر کلینیک تخصصی طب سالمندی با اشاره به بیماری آلزایمر، به عنوان یکی از دغدغه‌های امروز جامعه بشری گفت: افزایش امید به زندگی و در پی آن رشد جمعیت سالمندان در سال‌های اخیر، توجه به بیماری‌های شایع در سنین سالمندی را طلب می‌کند.

به گفته وی، از آنجا که بیماری‌های دوره سالمندی در زمره بیماری‌های غیرواگیر است، این گونه بیماری‌ها قابل پیشگیری است و با برنامه‌های خودمراقبتی و ارتقای سواد سلامت می‌توان از بروز این گونه بیماری‌ها پیشگیری کرد. شیوع بیماری آلزایمر، عدم درمان قطعی و مشکلاتی که این بیماری برای فرد و مراقبان بیمار ایجاد می‌کند، لزوم توجه به این بیماری را بیشتر می‌کند. در حال حاضر بیش از ۵۰ میلیون نفر در دنیا و ۵۰۰ هزار نفر در ایران به آلزایمر مبتلا هستند. این بیماری تا ۴۰ درصد قابل پیشگیری است و اصول پیشگیری از بیماری می‌تواند کمک کننده باشد.

علامت اصلی آلزایمر، فراموشی و اختلال حافظه کوتاه مدت است. همچنین کاهش عملکرد ذهن یعنی عدم توانایی برای انجام اموری که فرد تا قبل از ابتلا به آلزایمر به راحتی انجام می‌داده است در بیشتر بیماران دیده می‌شود. در مراحل اولیه بیماری، توانایی محاسبه و قضاوت در بیماران مختل می‌شود و در ادامه فرد دچار اختلال در شناسایی زمان و مکان می‌شود. گاه افراد دچار توهم می‌شوند مثلاً از دیدار و حضور افرادی که سال‌ها از مرگ آنان می‌گذرد سخن می‌گویند. پرخاشگری، بی‌قراری، سوءظن و بدگمانی نسبت به اطرافیان و در نهایت اختلال در تغذیه، خواب و زندگی نباتی از دیگر مشکلاتی است که فرد با آن مواجه می‌شود.

۵ تا ۱۰ درصد افراد در دوران بازنشستگی و سالمندی به آلزایمر مبتلا می‌شوند اما بسیاری از افراد با بروز عوارضی چون از یاد بردن نام افراد و گم کردن اشیاء و وسایل، خود را مبتلا یا در آستانه ابتلا به آلزایمر می‌دانند. باید گفت این عوارض نشان دهنده ابتلا به بیماری آلزایمر نیست. در پزشکی بیماری‌هایی به نام فرسایش مغز کاذب یا دمانس کاذب وجود دارد که گریبان گیر افراد زیادی است. در اینجا وجوه افتراق دمانس کاذب با آلزایمر را برمی‌شماریم.

باید دانست بیماران مبتلا به آلزایمر نسبت به بیماری، علائم و

با رعایت این ۵ راهبرد می‌توان به میزان ۶۰ تا ۵۰ درصد از ابتلا به آلزایمر پیشگیری کرد

۱. قلب سالم: داشتن قلب سالم راهبردی تأیید شده در برابر جلوگیری از آلزایمر است. با پرهیز از مصرف سیگار، کنترل وزن، مراقبت از ابتلا به دیابت، تنظیم فشار و چربی خون می‌توان قلبی سالم داشت و از آلزایمر جلوگیری کرد و یا آن را به تعویق انداخت.

۲. انجام ورزش: ورزش منظم در محیط و شرایط مناسب و حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته که بهترین نوع آن پیاده‌روی و ورزش‌های هوازی ذکر می‌شود.

۳. رژیم غذایی مناسب: تأمین غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌های B12، E و اسید فولیک در بدن با مصرف موادی چون ماهی، گل کلم، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه‌فرنگی، انواع آجیل‌ها، گوشت سفید، لبنیات کم‌چرب، میوه‌ها و...

۴. انجام فعالیت‌های چالشی مغز: مغز هم مانند سایر عضلات بدن با به کارگیری، تقویت می‌شود. بنابراین انجام امور ذهنی و بازی‌های فکری به تقویت آن و پیشگیری از مرگ سلول‌ها کمک می‌کند.

۵. مشارکت در تعاملات اجتماعی: شرکت در فعالیت‌های داوطلبانه اجتماعی، مذهبی و امور خیرخواهانه و انسان‌دوستانه با تقویت حس اعتماد به نفس و ایجاد انگیزه و امید، عامل مهمی در پیشگیری از ابتلا به آلزایمر است.



در کارگاه آموزشی «استرس و مدیریت آن» مطرح شد:

عوامل استرس را دسته‌بندی و از زندگی حذف کنید

یکی از راه‌های مدیریت استرس، استفاده بهینه از توانایی ذهن است. برای محقق شدن این کار، نیاز به برنامه‌ریزی داریم. ابتدا باید امور خود را دسته‌بندی کنیم، بهتر است دفتری تهیه کنیم و اهداف‌مان را در آن بنویسیم، با این روش دیگر مرور ذهنی نخواهیم داشت و قسمتی از ذهن آزاد می‌شود، این روش رضایت‌مندی خودمان را بیشتر می‌کند. باید استرس‌ها را دسته‌بندی و عوامل اصلی استرس‌ها را در زندگی خود پیدا کنیم، و به تدریج آن عوامل را از زندگی خود حذف کنیم.

»

عوامل ایجاد
بروز استرس
در یک
خانواده بسیار
گسترده است.
هر چه بتوانیم
در دهه‌ی
اول زندگی
یک کودک،
مدل تربیتی
قوی‌تری ارائه
دهیم و در
این زمینه
الگوی تربیتی
میان پدر و
مادر انسجام
و همبستگی
بیشتری
داشته‌باشد،
کودک از
عوامل بیرون
تأثیر نمی‌گیرد



افزایش عقده اجتماعی، علاقه اجتماعی افراد کاهش پیدا می‌کند و فرد دیگران را مقصر ایجاد مشکلات خود می‌داند، در این وضعیت، فرد چند رویکرد را انتخاب می‌کند، نخست می‌گوید دیگران شایسته من نیستند، این نوع رفتار مردم‌گریزی به همراه دارد و به نوعی فرد خود را ایزوله می‌کند. همچنین برخی افراد، مردم را مقصر اصلی مشکلات خود می‌داند و به نوعی مردم‌ستیز می‌شوند. همه ما ناگزیر به ایجاد ارتباط هستیم و ماندن در تنهایی، مشکلاتی ایجاد می‌کند. ارتباط یا در جامعه بیرونی است یا اینکه سرگرم گل و گیاه و ... می‌شویم. گاهی اوقات با عدم ارتباط ممکن است فرد به ذهن خود خیالات واهی راه دهد و این خیالات موجب ایجاد استرس و اضطراب در او گردد.

وی افزود: با رفع عامل استرس در یک جامعه می‌توان جلوی ایجاد آن را گرفت. گاهی اوقات الگوی تربیتی نادرست کودکان باعث ایجاد استرس می‌شود، وقتی یک کودک به سنی می‌رسد که باید وارد جامعه شود اما هنوز جامعه را درک نکرده، دچار نوعی استرس می‌شود. در گذشته، عامل بروز بیماری اسکیزوفرنی را وراثت می‌دانستند اما از ۱۵ سال گذشته تاکنون، عامل ایجاد آن را در خانواده‌ها جست‌وجو می‌کنند.

بای ادامه داد: عوامل ایجاد بروز استرس در یک خانواده بسیار گسترده است. هر چه بتوانیم در دهه‌ی اول زندگی یک کودک، مدل تربیتی قوی‌تری ارائه دهیم و در این زمینه الگوی تربیتی میان پدر و مادر انسجام و همبستگی بیشتری داشته‌باشد، کودک از عوامل بیرون تأثیر نمی‌گیرد.

مدیریت استرس

بای در ادامه گفت: باید با استرس چکار کرد؟ مهم‌ترین حالت برای رفع استرس، ردیابی منشأ استرس و مدیریت آن است. برای مدیریت استرس نیاز به یک تصمیم‌گیری درست داریم، گاهی اوقات واکنش‌هایی مانند فریادزدن، سکوت و ... نشان از عدم مدیریت ذهن دارد که این عوامل باید کنترل و مهار شود.

هومن بای، در کارگاه آموزشی «استرس و مدیریت آن»، که در سالن اجتماعات صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت برگزار شد؛ با بیان مطلب فوق افزود: به اعتقاد اریکسون، احساس تنهایی به واسطه‌ی صنعتی شدن باعث ایجاد اضطراب و استرس در افراد می‌شود، علیرغم اینکه انتظار می‌رود با گسترش فن‌آوری‌های جدید و ایجاد ارتباط راحت‌تر با افراد، احساس تنهایی از زندگی‌ها رخت بربندد اما شاهد هستیم که اکنون عکس این قضیه اتفاق می‌افتد و انسان‌ها هر روز تنها‌تر می‌شوند و با استرس و اضطراب بیشتری دست و پنجه نرم می‌کنند.

وی گفت: اضطراب، نتیجه‌ی صنعتی شدن است و در این مسیر به سمت تنهایی حرکت می‌کنیم، برای غلبه بر احساس تنهایی گاهی اوقات باید به طبیعت خودمان باز گردیم، هرچند این امر به طور کامل، شدنی نیست.

بای ادامه داد: یکی دیگر از فاکتورهای درمان استرس شناخت زمان آن است، وقتی فهمیدید که استرس در چه ساعت‌هایی افزایش می‌یابد، برای کاهش آن برنامه‌ریزی می‌کنیم.

وی افزود: گاهی اوقات استرس در محیط کار و اجتماع بوجود می‌آید، همچنین استرس ممکن است در روابط خانوادگی و ... ایجاد شود، بهتر است در هر کدام از موقعیت‌های استرس‌زا که قرار می‌گیریم از خود سوال کنیم که انتظارمان از آن موقعیت چیست؟ به عبارتی هر استرسی، انتظاراتی به همراه دارد که باید بدانیم چگونه می‌توان آنرا مهار کرد. نوشتن اهداف در این زمینه بسیار مهم است.

بای افزود: یکی دیگر از منابع استرس، گسترش تکنولوژی است، به عنوان نمونه، برخی افراد مسن در گذشته تمام کارهای خود را انجام می‌دادند، اما اکنون به دلیل ورود فناوری‌های جدید و پرداخت‌های اینترنتی باید به فرزند یا نوه‌اش متوسل شود، این روند باعث ایجاد استرس می‌شود. اگر با تکنولوژی مقابله کنیم، ضعیف‌تر خواهیم شد. اکنون شرایطی ایجاد شده که کودکان بیشتر از والدین خود از فن‌آوری استفاده می‌کنند.

بای گفت: علاقه اجتماعی یکی از مؤلفه‌های سلامت روان است. با

نوه داری هم عالمی دارد!

تجربه مادر بزرگ و پدر بزرگ شدن، برای هر کسی خاص و منحصر به فرد است؛ اغلب پدر بزرگ و مادر بزرگها از همراهی با نوهها و بودن در کنار آنها لذت می‌برند و به همین ترتیب، نوهها هم از این که مادر بزرگ و پدر بزرگشان اینقدر آنها را دوست دارند، شاد و خوشحال هستند.



پدر بزرگ و نوه

بعضی از پدر بزرگ و مادر بزرگها به راحتی نمی‌توانند نوههایشان را ببینند؛ این گروه، معمولاً به دلیل این که در شهر یا کشور دیگری زندگی می‌کنند یا فرزندشان از همسرش جدا شده است، از دیدن نوهها محروم می‌شوند. اما باید بدانید، در هر صورت، نوهها به حضور شما نیاز دارند و پدر بزرگ یا مادر بزرگ باید نقش‌شان را در زندگی آنها ایفا کنند.

پدر بزرگ و مادر بزرگهای جدید

به محض این که فردی، مسئولیت پدر یا مادر بودن را می‌پذیرد و نوزادی را به زندگی‌اش دعوت می‌کند، نقش جدیدی به والدینش نیز می‌بخشد؛ نقشی شیرین و دوست‌داشتنی که تقریباً همه افراد آن را دوست دارند و از آن به خوبی یاد می‌کنند. البته، این نکته را هم نباید فراموش کنید که این ارتباطات قوی و گسترده به کودک کمک می‌کند، احساس امنیت خاطر داشته باشد و از این که به خانواده‌ای بزرگ و منسجم تعلق دارد، خوشحال باشد.

بنابراین یادتان باشد به درستی جایگاه پدر بزرگ و مادر بزرگ را برای کودک توضیح دهید؛ البته این نقش و جایگاه، به شرایط خاصی نیز بستگی دارد؛ مثلاً بعضی از افراد خیلی علاقه ندارند در زندگی خصوصی فرزندانشان دخالت کنند، در حالی که گروهی هم تصور می‌کنند زندگی فرزندشان جدای از زندگی آنها نیست و به همین دلیل در هر یک از این شرایط، نقش پدر بزرگ و مادر بزرگ هم تغییر می‌کند.

بعضی از سالمندان، بی‌صبرانه منتظر تولد نوه جدیدشان هستند و همیشه دوست دارند چنین

شرایطی برای‌شان تکرار شود؛ در حالی که عده‌ای هم با بی‌تفاوتی برخورد می‌کنند و خیلی مشتاق تولد نوه دیگری نیستند. بنابراین خوب است؛ با توجه به حس و ویژگی‌های پدر بزرگ یا مادر بزرگ درباره حضور آنها برای نگهداری کودک یا کمک کردن به مادر و مشورت خواستن از آنها تصمیم بگیرید و به روشنی محدودیت‌ها را تعیین کنید. در ضمن، عده‌ای هم فکر می‌کنند دوره بچه‌داری آنها گذشته و حالا نوبت مادر است که از کودکش مراقبت کند؛ پس باید حواس‌تان را حسابی جمع کنید و خیلی مزاحم این‌گونه افراد نشوید. برخی هم سعی می‌کنند زیاد در کارهای والدین کودک دخالت نکنند تا آنها هرطور که دوست دارند، فرزندشان را بزرگ کنند و پرورش دهند؛ برای همین، این افراد خیلی در کارهای مربوط به نوزاد به شما مشورت نمی‌دهند که البته این موضوع به دلیل علاقه نداشتن به بچه نیست و فقط نمی‌خواهند موجب آزار شما شوند.

بنابراین بهتر است، علایق و توانایی پدر و مادرها را بشناسید و با توجه به آن، از کمک و همراهی‌شان استفاده کنید؛ در ضمن، یادتان باشد این دوران هم به زودی می‌گذرد و خیلی زودتر از آنچه فکرش را بکنید، کودک بزرگ می‌شود.

اگر نوهها از پدر بزرگ و مادر بزرگ دور هستند...

اگر شما در مکانی دور از والدین‌تان زندگی می‌کنید و نمی‌توانید دائم آنها را ببینید، یادتان باشد از همان دوران کودکی باید کودک را با پدر بزرگ و مادر بزرگش آشنا کنید، که البته این کار بسیار سخت هم خواهد بود.

اگر می‌خواهید رابطه فرزندتان با پدر بزرگ و مادر بزرگش خوب باشد، می‌توانید از این شیوه‌ها استفاده کنید:

■ دائم عکس‌های کودک را برای پدر و مادران ارسال کنید تا آنها بتوانند کودک را در سنین مختلف ببینند.

■ دائم به آنها تلفن بزنید؛ ولی یادتان باشد بچه‌های خردسال خیلی با تلفن صحبت نخواهند کرد و دوست ندارند بازی‌شان را به دلیل تماس تلفنی قطع کنند.

■ با پدر و مادران درباره علایق کودک صحبت کنید تا آنها موضوعی برای صحبت کردن با نوه‌شان داشته باشند.

■ از پدر و مادران بخواهید برای کودک کتاب بخوانند و صدای‌شان را ضبط کنند تا شما بتوانید صدای ضبط شده را برای کودک پخش کنید.

■ این شیوه‌ها شاید هیچ‌وقت نتواند جایگزین تماس مستقیم و در آغوش گرفتن کودک شود، ولی به طور حتم بهتر از تماس نداشتن و بی‌خبر بودن خواهد بود.

”

از پدر و

مادران

بخواهید برای

کودک کتاب

بخوانند و

صدای‌شان را

ضبط کنند تا

شما بتوانید

صدای ضبط

شده را برای

کودک پخش

کنید

آسوده بخوابید

خواب مناسب و منطبق با ساعت زیستی بدن ما، در هر سنی باعث می‌شود مواد زائد تجمع یافته در مغز که برای کارکرد مغز مضر هستند، به شکلی مناسب پاک‌سازی شوند. مطابق آخرین تحقیقات انجام شده از سوی متخصصان طب سالمندی، اگر خواب فردی در طول زندگی به خصوص در دوران سالمندی مناسب نباشد، مغز به مرور، توان کارکرد منظم خود را از دست می‌دهد و کیفیت زندگی کاهش می‌یابد و احتمال بروز ناراحتی‌هایی مانند کاهش ظرفیت عصبی - شناختی و آلزایمر افزایش می‌یابد. برای اینکه سالمند در طول روز احساس شادابی، نشاط و انرژی کافی برای کارهای روزمره داشته‌باشد، باید از خواب سالم و کافی برخوردار باشد چراکه خواب ناکافی و نامناسب به تدریج باعث بروز اختلالات جسمی و روانی در او خواهد شد. خواب سالمندان از لحاظ ساختار، متفاوت از جوانان است. در این افراد، عموماً خواب سبک است و محرک‌های شنیداری بسیار خفیف ممکن است باعث بیدار شدن آنها شود.

بهداشت خواب سالمندان

برای اینکه سالمندان بتوانند سلامت خواب خوبی داشته‌باشند باید به این توصیه‌ها توجه داشته‌باشند:

زمان مشخصی به اتاق خواب بروند. چراغ‌ها را کم نور و آرامش نسبی در محیط ایجاد کنند.

از اتاق خواب برای تماشای تلویزیون، کار با اینترنت، غذا خوردن و... استفاده نکنند.

مصرف مواد غذایی‌ای مانند چای، شکلات، نوشابه‌های کافئین‌دار، غذاهای حاوی مواد رنگی و افزودنی‌ها را محدود کنند. این مواد خوراکی بعد از ساعت ۶ عصر نباید مصرف شوند.

مصرف مواد خوراکی مانند ماست، دوغ و شیر که حاوی ماده‌ای به نام تریپتوفان هستند بعد از ساعت ۶ عصر توصیه می‌شود. تریپتوفان به کیفیت خواب شبانه کمک می‌کند. شواهدی وجود دارد که مصرف برخی دمنوش‌ها مانند گل گاوزبان، بابونه و سنبل‌الطیب در بهبود شاخص‌های کمی و کیفی خواب موثر است.

مصرف مایعات بعد از غروب باید محدود شود. مصرف زیاد مایعات و پرشدن مثانه، سالمند را مجبور می‌کند برای رفتن به دستشویی از خواب بیدار شود. این موضوع می‌تواند منجر به قطعه‌قطعه شدن خواب و افت شاخص‌های کیفی آن شود.

مصرف غذای سنگین و چرب در ساعات عصر و شب توصیه نمی‌شود. این کار باعث برگشت اسید معده می‌شود که عاملی برای بیدار ماندن است. بین زمان آخرین وعده غذا تا خواب باید حداقل ۲ ساعت فاصله باشد.

فعالیت بدنی و فکری در طول روز بیشتر شود، زیرا این کار به خواب بهتر شبانه کمک می‌کند.

سالمندان کمتر از جوانان به خواب نیاز دارند

زمان نیاز به خواب در سالمندان، از جوانان و میانسالان کمتر است. بهترین زمان خواب برای سالمندان، خواب شبانه است و مشاغل شیفتی اصلاً مناسب آنها نیست و لازم است فرد با برنامه‌ریزی منظم و در ساعتی خاص وارد رختخواب شود و در ساعت مشخصی برخیزد.

خواب روزانه برای سالمندان مفید است

خواب روزانه به کارکرد بهتر مغز کمک می‌کند. سالمندان می‌توانند در طول روز هم بخوابند. خواب میان‌روزی، بهتر است بین ساعات ۳-۱ بعدازظهر باشد. سالمندان نباید بعد از ساعت ۶ عصر بخوابند، زیرا ممکن است با خواب شبانه تداخل داشته‌باشد. عادت‌های خواب در هر سنی مهم است ولی در افراد مسن اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.



معرفی ۷ مقصد گردشگری خنک

رهسپار سفر شوید



تعطیلات تابستانی مدارس و دانشگاه‌ها آغاز شده، با اینکه برای یک بازنشسته شاید فرق نکند تابستان سفر کند یا زمستان، اما ممکن است دوست داشته باشید با فرزندان یا نوه‌ها رهسپار سفر شوید. شاید هم مانند خیلی‌ها تاب تحمل گرمای زیاد هوا را نداشته باشید و به خاطر کلافگی در گرما، عطای سفر را به لقایش ببخشید اما در این نوشتار برای شما مقاصد تازه‌ای برای سفر پیشنهاد کرده‌ایم. مکان‌هایی که علاوه بر خنک بودن چندان شلوغ نیستند و گاه به دلیل بکر بودن برخی از آنها خلوت هم هستند. در اغلب این پیشنهادها از هتل خبری نیست اما معمولاً می‌توانید با کرایه یک کلبه‌ی تمیز روستایی، گردشگری متفاوتی را تجربه کنید.

۱ اورامان

اورامان نام منطقه‌ای کوهستانی در غرب ایران است که بیشتر کوهستانی و دارای دره‌های پرپیچ‌وخم و عمیق و رودبارهای بی‌شمار است و به همین دلیل در زمستان بسیار سرد و در تابستان خنک است. بیشتر روستاهای این منطقه پلکانی هستند که از معروف‌ترین آنها می‌توان به پالنگان و اورامان تخت اشاره کرد. اگر قصد سفر به اورامان تخت را دارید باید بدانید که این روستا در ۶۰ کیلومتری جنوب شرقی شهرستان مریوان و ۱۷۰ کیلومتری سنندج مرکز کردستان واقع شده‌است.

۲ پل معلق مشکین شهر

منطقه گردشگری خیاوچای تا گیردولی که بزرگ‌ترین منطقه گردشگری استان اردبیل است با پوشش گیاهی متراکم و درختان آلبالو، گیلاس و گردو و امکاناتی نظیر تالارهای پذیرایی، سوئیت‌های اقامتی، سایت بالن‌سواری و ورزش‌های هوایی، رستوران گردان، فروشگاه و شهربازی محیط مناسبی برای گذران اوقات فراغت است. این مجموعه یک پل معلق نیز دارد که با دو متر عرض و طول ۳۶۵ متر، بزرگ‌ترین پل معلق خاورمیانه است و لرزش‌ها و تکان‌های پل در حالی که دره‌ای عمیق و پر درخت زیر پای عابران است عبور از آن را به تجربه‌ای هیجان‌انگیز تبدیل می‌سازد.

۳ دریاچه زریوار



زریوار یکی از دریاچه‌های زیبای آب شیرین ایران است که طبیعت زیبایی در اطرافش و ماهی‌های مختلفی در دلش دارد. تا چند سال قبل، این دریاچه در سه کیلومتری بیرون مریوان قرار داشت اما با گسترش مریوان، دریاچه هم جزئی از شهر شد. بد نیست بدانید در ۱۶ کیلومتری این دریاچه، بازارچه مرزی باشماق قرار دارد و کنار دریاچه نیز یک هتل چهار ستاره احداث شده‌است.

۴ بهشت گمشده

بهشت گمشده یکی از تفرجگاه‌های بکر استان فارس است. از اقلید، وارد جاده کامفیروز شوید. قبل از شهر کامفیروز، یک جاده فرعی خاکی در سمت راست‌تان قرار دارد که تابلوی «بهشت گمشده» دارد. در انتهای این جاده خاکی به تنگه بستانک یا همان بهشت گمشده می‌رسید که آبشارها و چشمه‌های فراوان و انبوهی از درختان دارد.

۵ تونل کوهرنگ

سرچشمه زاینده‌رود و چشمه کوهرنگ را می‌توانید در چلگرد ببینید. از پله‌های کنار سرسره آب یا از جاده خاکی در دامنه کوه که بالا بروید، حفره و تونلی که در سال ۱۳۳۲ برای انتقال آب ایجاد شده را می‌توانید ببینید.

همچنین معروف‌ترین پیست اسکی استان چهار محال بختیاری، پیست اسکی کوهرنگ یا همان چلگرد است که در فصل زمستان مشتریان از سراسر ایران دارد.

این پیست در تابستان خنک و مناسب طبیعت گردی است. این پیست در جنوب شهر چلگرد و در دامنه‌های زردکوه بختیاری در نزدیکی چشمه و تونل کوهرنگ واقع شده‌است.

۶ جنگل مشه

جنگل مشه در ۲۵ کیلومتری اردبیل و ۱۰ کیلومتری جنوب شهر نمین است. این جنگل به دلیل ارتفاع زیاد، حتی در تابستان نیز بسیار خنک است. در داخل این جنگل یک استخر آب گرم، به نام «مشه سویی» وجود دارد که آب آن خاصیت درمانی دارد و افراد زیادی به این دلیل به این منطقه سفر می‌کنند.

۷ ساحل گیسوم

اگرچه در تمام خطه ساحلی دریای خزر می‌توان آب‌تنی کرد اما ساحل گیسوم بین رضوانشهر و اسالم نسبتاً خنک‌تر است.

پنج کیلومتر پس از «پره سر» وقتی تونل سبز رنگ و تقریباً سه کیلومتری معروفش را طی کردید به ساحل گیسوم می‌رسید.

جنگل گیسوم با مساحتی حدود ۸۰ هکتار، با درختان جنگلی انبوه و گونه‌های گیاهی خاصی که دارد، چشم انداز زیبایی را برای گردشگران فراهم می‌کند، این پارک با امکاناتی نظیر پارکینگ در داخل محدوده پارک، وسایل بازی کودکان، ورزشگاه، اردوگاه، پلاژ، هتل، مناطق پیک‌نیک روزانه، کمپینگ طبیعی، مسیرهای پیاده‌روی، مجموعه فضاهای جنگلی باقیمانده در ناحیه شرقی، جنگل شمشاد و موزه طبیعی گل و گیاه منتظر حضور گردشگران است.

روى خط پیام شما

۳۰۰۰۸۸۸۰

پیام شما: چرا فوق العاده ایثارگری ماده ۵۱ قانون جامع کشوری، اجرا نمی شود؟
پاسخ: همکار محترم بازنشسته، طبق اعلام کارشناسان این حوزه، موضوع ماده ۵۱ قانون جامع کشوری، خدمت رسانی به ایثارگران، منوط به ابلاغ آیین نامه های مربوطه و تأمین اعتبار مورد نیاز است.

پیام شما: با سلام و خسته نباشید. آیا باقیمانده ی وام شهیدتندگویان را با توجه به مشکلات مالی بازنشسته، می توان تسویه کرد و وام جدید را دریافت نمود؟
پاسخ: همکار محترم، بازنشستگان مجاز به انتخاب مدت استهلاك وام از ۱۲ تا ۴۰ ماه هستند و افزایش مدت استهلاك وام بیش از ۴۰ ماه می تواند مشکلات نقدینگی به وجود آورد.

پیام شما: با سلام آیا می توان طی مدت بازپرداخت وام شهیدتندگویان، میزان پرداختی را افزایش داد ؟
پاسخ: همکار محترم بازنشسته، طبق اعلام کارشناسان، حسب ضوابط، امکان تقسیط مجدد وجود ندارد.

پیام شما: با سلام، لطفاً راهنمایی کنید کارت ورزش بازنشستگان را از کجا دریافت کنیم؟
پاسخ: همکار محترم بازنشسته، طبق اعلام کارشناسان امور ورزش، جهت دریافت کارت اولیه و یا کارت المثنی به نزدیک ترین دفتر نمایندگی امور بازنشستگی مراجعه کرده و فرم درخواست را تکمیل و در بازه ی زمانی بین یک هفته تا ۱۰ روز کاری، کارت صادر می گردد. البته پوشش کارت ورزش در کشور در حال گسترش است.

پیام شما: با سلام می خواستم سوال کنم بازنشستگانی که در روستا و شهرستان ها ساکن هستند و دسترسی به امکانات ورزشی ندارند، چگونه از مزایای کارت ورزش استفاده نمایند؟

پاسخ: طبق اعلام کارشناسان حوزه ورزش، قرارداد با مجموعه های ورزشی بر اساس پراکندگی جمعیت و از طریق اعلام نیاز مناطق و دفاتر نمایندگی منعقد می گردد و طبق مصوبه شورای ورزش، نقاطی که کمتر از ۵۰ خانواده زندگی می کنند مشمول قرارداد نبوده و باید به نزدیکترین مجموعه ورزشی طرف قرارداد مراجعه و از امکانات رفاهی و ورزشی استفاده نمایند. البته یادآور می شود که برنامه های ورزشی و رفاهی، جزء اقدامات فوق برنامه صندوق محسوب می شود چرا که رسالت اصلی صندوق، پرداخت مستمری است.

پیام شما: با سلام و خسته نباشید؛ لطفاً شرایط دریافت وام ایثارگری و مبلغ آن را در صورت امکان اعلام نمایید. با تشکر
پاسخ: همکار محترم بازنشسته، طبق اعلام کارشناسان حوزه ایثارگران، وام قرض الحسنه ایثارگران مبلغ ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان است که فقط یک بار در دوران بازنشستگی به خانواده شهدا، جانباز ۵ درصد به بالا، آزاده و رزمنده ای که ۶ ماه حضور داوطلبانه بسیجی در جبهه داشته اند، تعلق می گیرد.

پی نوشت: مخاطبان گرمای، درج پرسش و پاسخ ها به منزله ی پاسخ های قطعی نیست. برای هر گونه توضیح و یا پرسش می توانید از طریق دفاتر نمایندگی مربوط به شهر یا منطقه خود، اطلاعات بیشتری کسب نمایید.

نکوداشت دکتر مهدی ماحوزی؛ پیشکسوت ادبیات و

بازنشسته صنعت نفت

استادی که بی وقفه برای اعتلای فرهنگ و ادب ایران زمین کوشید

مراسم بزرگداشت دکتر مهدی ماحوزی، پیشکسوت ادبیات و بازنشسته ی صنعت نفت و ادیب و مدرس دانشگاه، جمعه هشتم تیر ۱۳۹۷ برگزار شد. در این مراسم که با همکاری دانشگاه آزاد اسلامی و شهرداری تهران و با حضور چهره های علمی و فرهنگی دانشگاهی، در مؤسسه لغت نامه دهخدا

برپا شد؛ تنی چند از استادان برجسته دانشگاه، از جمله دکتر مهدی محقق، دکتر ژاله آموزگار، دکتر محمدجواد حق شناس و دکتر ایرج شهبازی و چند نفر از اساتید سرشناس و همکاران وی در بزرگداشت شخصیت اخلاقی و علمی دکتر ماحوزی سخنرانی کردند. مهدی ماحوزی، از جمله بازنشستگان صنعت نفت کشورمان است که سال ها به عنوان مدرس ادبیات در مدرسه فنی و دانشکده نفت آبادان خدمت کرد.

وی پس از انتقال به تهران، در پی سال ها فعالیت در

زمینه هایی چون آموزش مدیریت و سرپرستی و مدیریت امور فرهنگی، در سال ۱۳۶۲ به افتخار بازنشستگی نائل آمد. دکتر ماحوزی در کنار خدماتش در نفت، هیچ گاه از حوزه مورد علاقه اش یعنی تدریس و کسب علم، دور نماند. وی پس از بازنشستگی، به عنوان مدیر سنجش و رئیس هیئت علمی دانشگاه آزاد آغاز به کار کرد.

دکتر ماحوزی از سال ۱۳۷۵، به عنوان مدیر گروه زبان و ادبیات فارسی به دانشگاه رودهن منتقل شد و سال ها در سمت ریاست دانشکده ادبیات، برای اعتلای فرهنگ و ادب ایران زمین کوشید. در این مراسم، از ۶ دهه تلاش این استاد برجسته، در حوزه تدریس و آموزش، تقدیر به عمل آمد.



خداقوت

هر ماه تعدادی از کارکنان صنعت نفت به فهرست همکاران بازنشسته افزوده می شوند. در این شماره نیز اسامی بازنشستگان تیرماه در اختیار نشریه قرار گرفته است. بنابراین به این عزیزان خداقوت می گوئیم.

نام خانوادگی	شماره شناسایی
فریدسخیراوی	۷۶***
حسن ناوه کش	۷۶***
حاجت مراد وحیدی	۷۷***
جواد امام حسینی	۵۰****
حمیدرضا رضانی	۵۰****
عیسی پورمرادی	۵۰****
کاظم عباس پور	۵۰****
محمد الماسی	۵۱****
گرگعلی موسائی	۵۱****
نورمحمد آقاجری	۵۱****

نکات زیر می تواند به ورزشکاران کمک کند که در هوای گرم تابستان کارایی خود را افزایش دهند:

- بهترین زمان ورزش در تابستان ساعات اولیه صبح است.
- اول صبح بهترین وقت برای ورزش کردن است، زیرا دمای هوا در این زمان پایین تر است. بهتر است خواب کافی داشته باشید و قبل از انجام فعالیت های بدنی، حرکات کششی انجام دهید و آب بدن را تأمین کنید.
- مایعات مصرف کنید.
- ورزش در هوای گرم باعث افزایش دمای بدن می شود. بدن با عرق کردن به این فرآیند واکنش نشان می دهد تا دمای بدن کاهش یابد. با ورزش به صورت متوسط ۲ تا ۳ درصد از آب بدن کاهش می یابد. بنابراین بهتر است در هنگام ورزش هر ۲۰ دقیقه، آب بنوشید. می توانید در استراحت بین ورزش، میوه بخورید. خوردن میوه به تأمین آب بدن کمک می کند. مراقب باشید که بیش از حد نیز آب ننوشید. این کار ممکن است باعث کاهش سدیم خون شود. زمانی که احساس تشنگی داشتید آب مصرف کنید.
- به آرامی سرعت را افزایش دهید.
- بهتر است به تدریج سرعت و شدت حرکت را افزایش دهید. و صبر کنید تا بدن به دمای هوا عادت کند.
- در گرم ترین زمان روز از منزل خارج نشوید.
- بهتر است در ساعات اول صبح که هوا خنک تر است ورزش کنید. در میانه روز که هوا گرم است ورزش نکنید. می توانید در روزهای گرم به استخر بروید و ورزش هایی همچون ایروبیک در آب انجام دهید.
- لباس های رنگ روشن بپوشید.
- لباس های تیره، گرما را به خود جذب می کنند. لباس های سبک، روشن و آزاد استفاده کنید که گرما را کمتر احساس کنید. از لباس های مناسب ورزشی نخی استفاده کنید که عرق را از بدن دور می کند. عرق کردن پروسه عادی بدن برای کاهش دماست.
- محل مناسبی برای ورزش کردن انتخاب کنید.
- در مسیری که سایه بیشتری دارد ورزش کنید. بهتر است این راه کنار آب باشد تا دمای کمتری داشته باشد. حتما آب بنوشید. همراه خود یک بطری آب داشته باشید.
- میان وعده بخورید.
- میان وعده های آبدار همچون میوه بخورید.
- خنک نگه داشتن بدن پس از فعالیت ورزشی مهم است.
- بعد از ورزش کردن بهتر است بدن را خنک کنید. دوش گرفتن یا رفتن داخل استخر آب با دمای مناسب بهترین روش است.
- از شرایط خطرناک آگاهی داشته باشید.

- در صورتی که شرایط زیر برای شما پیش آمد فعالیت خود را متوقف نموده و به محل سایه و خنک بروید:

احساس ضعف
گرفتگی عضلات
سرگیجه
حالت تهوع
سردرد
ضربان قلب بیش از حد زیاد
رنگ پریدگی

ضروری است بدانید حتی ۲۰ دقیقه ورزش کردن نیز اثرات مثبت دارد. آنچه مهم است میزان پشتکار شما در ورزش کردن است. باید به صورت مرتب و در روزهای مختلف هفته ورزش کنید، هرچند که مدت زمان ورزش شما کوتاه باشد.

تهیه کننده و مترجم:

مهشید حاجی حیدری، دکتری مدیریت ورزشی، مدرس دانشگاه.

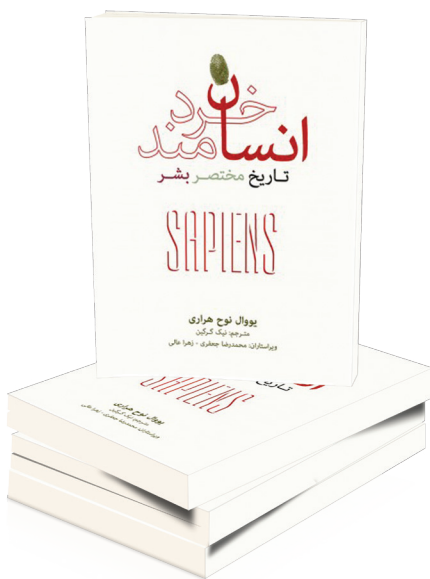


با رعایت نکاتی برای گرمزده نشدن

ورزش در هوای گرم تابستان می چسبد!

با گرم شدن هوا، نوشیدن یک لیوان آب یخ تگری بخصوص موقعی که در حال ورزش کردن هستید می چسبد! اما آیا می دانید همین یک لیوان آب یخ دشمن کبد شماست و می تواند عامل بروز بیماری در بدن شما شود. با ما همراه باشید تا درباره ی بیشترین کارایی در حین ورزش در هوای گرم، نکاتی را یاد بگیرید. هوای گرم تابستان ممکن است باعث گرمزدگی شود و انرژی ورزشکاران را کاهش دهد.

معرفی کتاب



انسان خردمند

«انسان خردمند» با جنجال فراوان، به فهرست پرفروش‌ترین کتاب‌های جهان راه یافته و دلیل آن ساده است: به بزرگترین مسائل تاریخ و جهان امروز می‌پردازد و به زبانی فوق‌العاده زنده و فراموش‌نشدنی نوشته شده است. با خواندن این کتاب، عاشقش خواهید شد!

کتابی که تار عنکبوت‌های مغزتان را کنار می‌زند. «هراری» روشنفکر زبردستی است که اشاره‌های منطقی و ناگهانی‌اش خواننده را به حیرت و تحسین وا می‌دارد. قدرت شفافیت قلم او دنیا را شگفت‌انگیز و نو جلوه می‌دهد. کتابی که به حمایت از حقوق حیوانات می‌پردازد و یووال نوح هراری هم مقدمه بی‌نظیری بر آن نوشته است.

این کتاب، تاریخ مختصر بشر است و واقعاً هم تاریخ را به شکل مختصر و البته مفید بیان کرده است. نویسنده تاریخ انسان را از ۲/۵ میلیون سال پیش تاکنون فقط در ۵۶۸ صفحه بیان کرده است. هراری برای نوشتن انسان خردمند از منابع معتبر و تحقیقات دیگر دانشمندان در سرتاسر کتاب استفاده کرده است و ما با یک کتاب علمی که اساس خوبی

دارد، طرف هستیم. هر اتفاق مهمی که در طول تاریخ بشر رخ داده، در این کتاب بیان شده است: چه بر سر گونه‌های مختلف بشر آمد؟ چه بر سر حیوانات عظیم‌الجثه آمد؟ مغز چگونه تکامل یافت؟ آتش چه تأثیری بر تاریخ گذاشت؟ امپراتوری‌ها و حکومت‌ها چرا به وجود آمد؟ پول چگونه و چرا اختراع شد؟ مسیحیت و اسلام چه تأثیری بر انسان و تاریخ گذاشت؟ و مهمتر از همه، گونه انسان خردمند به کجا می‌رود؟

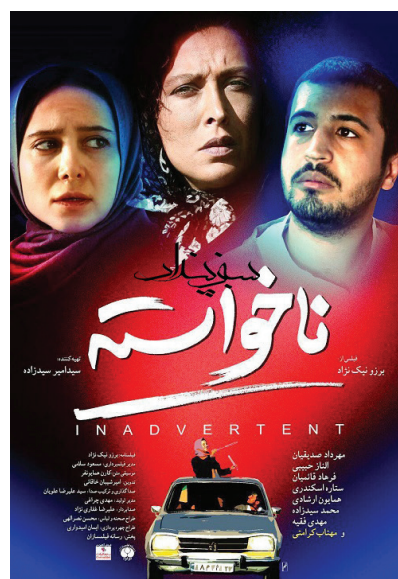
بریده‌ای از کتاب

۱۵۰ هزار سال قبل، انسان‌ها با وجود استفاده از آتش، هنوز موجوداتی کم اهمیت بودند. حالا دیگر می‌توانستند شیرها را فراری دهند، خود را در شب‌های سرد گرم کنند و جنگلی را به آتش بکشند، اما اگر همه گونه‌های انسانی موجود را به حساب آوریم، شاید تعدادشان هنوز از یک میلیون انسان ساکن در مجمع‌الجزایر اندونزی و شبه‌جزیره ایبری فراتر نمی‌رفت؛ این یعنی صرفاً یک نقطه روی صفحه رادار زیست بومی.

معرفی فیلم

«ناخواسته»

این فیلم آپارتمانی نیست



هر از گاهی اتفاقات خوب و بدی می‌افتد که اگر جاده زندگی‌مان را تغییر ندهد، پیچ و تابش گریزناپذیر است. ما خواسته، کاری می‌کنیم برای دوری از ناخواسته‌های سر زده، ولی گه‌گاه سرنوشت‌مان رقم می‌خورد با همین ناخواسته‌ها. فیلم «ناخواسته» که با لوکیشن متفاوتی فیلمبرداری شده است، داستان جوانی طلبه و موقر است که مسافرکشی می‌کند.

مسافران او دختر و پسر جوانی هستند که با ایجاد ارجاعات دیالوگی، دائماً باعث گره‌افکنی در ذهن مخاطب می‌شوند. لوکیشن این فیلم برخلاف دیگر فیلم‌ها که در آپارتمان فیلمبرداری شده‌اند،

در جاده است که از آن فیلم متفاوتی ساخته است. اگر به دنبال هیجان هستید، پیشنهاد می‌کنیم این فیلم را که به تازگی در سینماها اکران می‌شود، ببینید. مهتاب کرامتی، مهرداد صدیقیان، الناز حبیبی، مهدی فقیه، فرهاد قائمیان و همایون ارشادی از بازیگران فیلم «ناخواسته» هستند.

غزلیات

تا جهان است از جهان اهل وفایی برنخاست
نیک عهدی برنیامد، آشنایی برنخاست

گوی اندر کشور ما بر نمی‌خیزد وفا

یا خود اندر هفت کشور هیچ جایی برخاست

خون به خون می‌شوی کز راحت نشانی مانده نیست

خود به خود می‌ساز کز همدم وفایی برنخاست

از مراج اهل دل عالم مردمی کم جوی از آنک

هرگز از کاشانه کرکس همایی برنخاست

باورم کن کز نخستین تخم آدم تاکنون

از زمین مردمی مردم گیایی برنخاست

وحشتی داری برو با وحش صحرا انس گیر

کز میان انس و جان وحشت زدایی برخاست

کوس وحدت زن درین پیروزه گنبد کاندراو

از نوای کوس وحدت به نوایی برنخاست

در نورد از آه سرد این تخت نرد سبز را

کاندرو تا اوست خصل بی‌دغایی برنخاست

میل در چشم امل کش تا نبیند در جهان

کز جهان تاریک تر زندان سرائی برنخاست

از امل بیمار دل را هیچ نگشاید از آنک

هزگز از گوگرد تنها کیمیای برنخاست

از کس و ناکس ببر خاقانی آساکز جهان

هیچ صاحب درد را صاحب دواپی برنخاست

خاقانی

۶ حرف F را پیدا کنید.

(زمان محاسبه شده ۳۰ ثانیه)

دکم



حل جدول ۲۸۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
م	۱۶	ی	ن	ا	ت	ی	ت		ه	ر	ا	س	۱۲	ر
ا	ر	ا	و	گ		ا	ر	۲۲		د	ا	س	۱	ی
ز	ا	ر	د		ا	ر	ا		ش	۱۲	ا	ب	۳	ش
ر	۱۳	ا	ج		ه	ی	۱۰		ت	۲۰	ر	ا	ب	۴
ا		ی	ن	م	ث	ر	س	ی	ا	ک	۱۱	ا	ت	۵
ت		ج	ه	ز	ا	س	۴	ی	ا	م	ز		ب	۶
و	ی	خ		ر	ا	ر	۶	م	ز	ر		۱۸	ا	۷
	۳	ش	ر	ف	د	ی	ل	ی	و	س	۱		ا	۸
ک	ن	ا	ت		م	د	و	د	ا	ب		۹	ش	۹
ا		ش	ی	ر	ا		و	ن	گ	ن		د	ت	۱۰
پ		ل	ه	ا	ت	م	ا	ر	۵	چ	۱		ی	۱۱
ه	۸	د	ی		د	د	ی	ک	۱	ه		ت	ب	۱۲
ج	ا	و	ا		م	ه	۷	ل	ق		ر	س	ا	۱۳
و	ن	ا	۱۴		ه	ی	۲	و		ن	ط	ی	ش	۱۴
ش	و	س	۱۹	و	ا	ن		ت	ل	ه	م	و	ش	۱۵

10	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
														4
	3									21				
				6										
									9					
		16												
	12						25							
				10						23				
19								2			15			
										14				
													5	
				7					13					
22					18								11	
								20						
	17						24							
			1							8				

25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

کفش مهمان

کره ای که داری به ما بده. او گفت: کره ای به تو خواهم داد که مثل شیریه انگور باشد، با خود گفتم اگر این طور است چرا به جای کره، شیریه انگور نخرم. پس به قصد خرید آن وارد دکان شدم، و گفتم از بهترین شیریه انگورت به ما بده، او گفت: شیریه ای به تو خواهم داد که چون آب صاف و زلال باشد، با خود گفتم اگر این طور است چرا به خانه نروم، زیرا که ما در خانه به قدر کفایت آب داریم. این گونه بود که دست خالی برگشتم...

پدر گفت: چه پسر زرنگ و باهوشی هستی؛ اما یک چیز را از دست دادی، آنقدر از این مغازه به آن مغازه رفتی که کفش مستهلک شد.

پسر گفت: نه پدر، کفش های مهمان را پوشیده بودم...!

«منع: امثال، الحكم علی، اکبر دھخدا»

آورده اند که شخصی به
مهمانی دوست خسیسش
رفت. به محض این که
مهمان وارد شد، میزبان
پسرش را صدا زد و گفت:
پسرم امروز مهمان عزیزی
داریم، برو و نیم کیلو از
بهترین گوشتی که در بازار
است برای او بخر. پسر رفت و بعد از ساعتی
دست خالی بازگشت. پدر از او پرسید: پس
گوشت چه شد؟!

پسر گفت: به نزد قصاب رفتم و به او گفتم از بهترین گوشتی که در مغازه داری به ما بده، قصاب گفت: گوشتی به تو خواهم داد که مانند کره باشد... با خودم گفتم اگر این طور است پس چرا به جای گوشت، کره نخرم.



حکایت

جدول ۲۸۱ ■ طراح جدول: رضا اسفندیاری

افقی: ۱- طبیعت و خوی، ویژگی- از بیماری های بسیار مسری و واگیردار در کودکان ۲- شهر خربزه در اطراف تهران- خواب کودکانه- حیوان نجیب ۳- نام- مغازه دار، سوداگر- لقب پادشاهان حبشه ۴- مستمری، جیره- لباس بی آستر، پارچه کم عرض- همراه گله، چوپان ۵- گرفتن از هوا- از گل های بسیار مطهر- آب نما ۶- همسایه- آهسته آهسته کاری کردن- خاک کوزه گری ۷- دارای خطوط موازی، مخطوط- شخصیت داستانی با علامت Z- چکمه، پوتین ۸- دشت بی آب و علف، صحرای وسیع- افسوس، وایلا- تکیه کردن ۹- جوانمرد- نوعی فرایند تبدیل شیر، به ماست و دوغ که بیشتر در قفقاز مورد استفاده است- بیماری و مرض ۱۰- درخت زبان گنجشک- وسیله ای برای شخم زدن زمین- از حفره های قلب ۱۱- پیش پرده، جهت معرفی و تبلیغ فیلم- دشمنان- صحنه نمایش ۱۲- پیروان حضرت موسی- برکت یافتن، مبارک شمردن- برومند و دلیر ۱۳- باد مرگ آور، بیماری شبیه خناق- شالوده و پی- خرمن گندم و جو ۱۴- آلونک- هر چیز که به شکل رشته ای باریک در آمده باشد، روبان- تقویم ۱۵- بیماری لرزش اندام ها- حبیب خداست.

۱	۲	۳	۴	۵
۴				
۱				
۲				
۳				

عمودی: ۱- مزازه ای کوچک که انواع نوشیدنی و مواد غذایی و تنقلات می‌فروشد: ظرف سرکه ۲- فرستادن- اکنون، حالا- فیلمی از رسول ملاقلی پور و بازی جمشید هاشم پور ۳- فیلم بی صدا- جنگ با کفار در راه خدا- مقابل اوایل ۴- دریای عرب- مژده- از غلات، قمح ۵- حرکت غیرعادی عصبی- پُرنده- درفش منسوب به کاوه آهنگر ۶- جانشین کسی بودن- یک جفت گوشه جهت پخش صدا و موسیقی- حرف خوردنی ۷- ساکت شدن، خاموشی- فرماندهی- اگر «ط» داشت همان کچل خودمانی بود ۸- عنذلیب، هزار- دختر فرانسوی که ابتدا محبوب ناپلئون بود و بنا به دلایلی همسر شاه سوئد برنادوت شد- دیوار قلعه ۹- نفی عرب- روشنایی، تابش- کال ۱۰- نام کوچک نویسنده کتاب هنر در گذر زمان- منهدم ساختن، خراب- تصویربردار ۱۱- به دنبال حادثه است- زمان بی انتها- پدر زال ۱۲- منسوب به امر- جمع خطر، هشدار- زیر پا مانده ۱۳- سوره هشتاد و هشتم قرآن- مخلوط شن، ماسه، سیمان و آب - ژاله ۱۴- قاره پهناور- جلد و کاور- هنر هفتم ۱۵- غرور و تکبر- روستای تاریخی مجاور اسکو که در دل کوه کنده شده است و از جاذبه های آذربایجان شرقی محسوب می شود.

اسامی برندگان جدول شماره ۲۸۰:

منصور گلرنگی/ اصفهان - مهوش زنگنه کاظمی/ تهران - حسین
حق‌ی بیان/ تهران - ربابه شارع شهری/ مشهد
رمز: خواشاهی که آب از خود برآرد.