



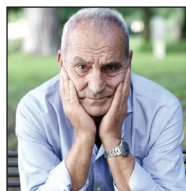
**تشریح
شرایط و ضوابط
انواع وام مسکن**

۳



**آبا سوپاها هم
فلسفه دارند؟**

۱۲



**راهکارهایی
برای کنار
گذشتن سستی**

۴



**همکار مسیحی از
دلستگی اش به
صنعت نفت می گوید**

۸



ویژه زمستان

نیمه نخست دی ۹۷
شماره ۲۹۲
سال دوازدهم
۱۶ صفحه
ژانویه ۲۰۱۸
ربیع الثانی ۱۴۴۰

دو هفته نامه اختصاصی
بازنشستگان صنعت نفت

zendegieno@oipf.ir

کویرنوردی بازنشستگان در فصل سرما

گروه طبیعت گردی کانون خطوط لوله و مخابرات نفت ایران در آذر ماه کویر ابروز (ابوزیدآبادی) واقع در منطقه کاشان را پیمودند. شرکت کنندگان در این برنامه که به مدت دو روز به اجرا درآمد از دیدنی های شهر کاشان و آران و بیدگل و همین طور شهر زیرزمینی نوش آباد بازدید کردند. در مجموعه تاریخی چاله سی شهرنوش آباد از توابع شهرستان آران و بیدگل شهری در زیرزمین به نام «لویی» وجود دارد که برای همه بازدیدکنندگان شگفت انگیز است. شهرنوش آباد پایتخت انوشیروان پادشاه ساسانی بوده که در شمال شهر کاشان و در غرب شهر آران و بیدگل و در ۵ کیلومتری کاشان قرار دارد. لازم به ذکر است این مجموعه دارای قدمتی بیش از ۱۵۰۰ سال می باشد و به دوره ساسانیان مربوط می گردد.



طی دو ماه اخیر

بیش از ۵۵ هزار کارت رفاهی – ورزشی توزیع شد

میزان اعتبار باقی مانده به کارت جدید منتقل خواهد شد. بنابراین:

۱. در مکان های ورزشی طرف قرارداد با صندوق ها که دارای دستگاه های کارت خوان پاسارگاد هستند می توانید از بخش ورزش کارت جدید استفاده کنید.
 ۲. در مکان های ورزشی طرف قرارداد که هنوز دستگاه کارت خوان پاسارگاد موجود نیست، از کارت قبلی و روش پیشین استفاده کنید.
 ۳. پس از آنکه همه مراکز طرف قرارداد ورزشی با صندوق ها مجهز به کارت خوان پاسارگاد شد، میزان اعتبار مانده به کارت جدید منتقل می شود و سپس کارت قدیمی باطل خواهد شد.
- لازم به ذکر است این فرایند تا پایان سال تکمیل خواهد شد.

بازنشستگان به خوبی از نحوه استفاده از جیب نقدی (۷۰۰ هزار تومان) آگاهی یافته و برخی نیز آن را به مصرف رسانده اند. البته یادآوری می شود جیب نقدی ۱۰ روز پس از تاریخ تحویل شارژ می شود. اما درباره نحوه استفاده از جیب ورزشی باید بگوییم: بازنشستگان و بازماندگان می توانند با مراجعه به مراکز ورزشی طرف قرارداد با صندوق که دارای دستگاه کارت خوان بانک پاسارگاد هستند، از خدمات ورزشی این مراکز بهره مند شوند اما در خصوص مراکزی که فاقد دستگاه کارت خوان بانک پاسارگاد هستند همچنان می توان از کارت های ورزشی که پیش از این در اختیار داشتند استفاده کنند تا همه مراکز به دستگاه کارت خوان جدید مجهز شوند.

نکته دیگر در خصوص باقیمانده اعتبار ورزشی در کارت قدیمی این که، پس از فعال سازی کامل بخش ورزش در کارت جدید،

طی دو ماه گذشته بیش از ۷۰ هزار کارت صادر شده و ۵۵ هزار نفر از بازنشستگان و بازماندگان، کارت جدید رفاهی – ورزشی را تحویل گرفته اند. نکته ای حائز اهمیت در خصوص این کارت ها، نگهداری کارت از دسترس اشخاص دیگر است. همان طور که پیشتر گفته شد، این کارت به نوعی سند هویت افراد، شناخته می شود، لذا نباید در اختیار فردی دیگر قرار گیرد. آگاهی اشخاص دیگر از رمز کارت فرد، دسترسی آنان را آسان می سازد. به این ترتیب شخص می تواند از سایر امکانات کارت (در صورت فعال بودن) استفاده کند. از این رو باید در حفظ رمز کوشا بود.

گفتنی است، توزیع کارت ها در برخی استان ها به طور کامل انجام شده است و در برخی استان های دیگر شاخص توزیع، میانگین عدد ۸۰ تا ۱۰۰ درصد را نشان می دهد. خوشبختانه

یادداشت

زمستان

فصل گرم دوستی‌ها



محبت و مهربانی، راه حل مهم و حیاتی برای این است که به زندگی خودمان و دیگران معنا بدهیم. محبت کردن، این امکان را به ما می‌دهد که با دیگران بهتر ارتباط بگیریم و معاشرت کنیم. محبت و مهربانی، احساس همدردی و همدلی با دیگران را در ما افزایش می‌دهد و همچنین به ما کمک می‌کند؛ به یک نیرو و عامل مثبت در زندگی دیگران تبدیل شویم. مهربانی، یک منبع حقیقی در اعماق وجود همه ما دارد و هر چند برخی افراد به صورت فطری می‌توانند مهربانی و محبت خود را بروز دهند؛ اما هر کسی می‌تواند به میل و اراده خود، بذل محبت را در دل خود بکارد و محصول پُر بار و پُر منفعت آن را برداشت کند. زندگی، واقعاً بسیار ساده است. از هر دست که بدهیم، از همان دست می‌گیریم. هر اندیشه‌ای که از ذهن ما می‌گذرد، آینده‌ی ما را می‌آفریند و کائنات ما را در هر اندیشه‌ای که برگزینیم و به آن معتقد باشیم، کاملاً حمایت می‌کند. بنابراین کاشتن اندیشه‌ی محبت در ذهن خود، می‌تواند دنیای‌تان را به کلی زیر و رو کند و از شما انسانی بسازد که در این روزهای سرد زمستان، داغی مودت و مهربانی از درون‌تان زبانه کشد تا جهان اطراف‌تان نیز نیکو شود. زیرا هر لحظه از زندگی همواره سرشار از طراوت و تازگی است؛ حتی زمستان که با آفتاب و برف و باران و مه‌اش، الحاق که خوب، دلربایی می‌کند. فقط کافیست، اندیشه‌ی خود را تغییر دهید تا زیبایی‌های این فصل عزیز زندگی را بیشتر درک کنید.



افزایش روزهای تأیید نسخ دندان‌پزشکی

با هدف ارائه خدمات مطلوب‌تر به مراجعه‌کنندگان، دست‌اندرکاران نمایندگی صندوق‌ها در غرب تهران و معاونت درمان، تعداد روزهای حضور دندان‌پزشک معتمد، جهت تأیید نسخه‌های دندان‌پزشکی را از یک به ۲ روز در هفته افزایش دادند. بنابراین، روزهای یکشنبه و سه‌شنبه هر هفته از ساعت ۹ تا ۱۲:۳۰، پزشک معتمد دندان‌پزشکی در نمایندگی غرب، صرفاً برای بررسی و تأیید نسخه دندان‌پزشکی حضور دارد.

۶ نوبت همایش تخصصی ارتقای سلامتی
با حضور متخصصان طب سالمندی در خوزستان برگزار شد

کارگاه آموزشی ارتقاء سلامت بازنشستگان صنعت نفت در شهرهای اهواز، آبادان و ماهشهر، طی ۲ مرحله برگزار شد. در این دوره‌ها مباحثی مانند دانستنی‌های علمی و سازگاری با دوران بازنشستگی از سوی گروهی از پزشکان متخصص طب سالمندان آموزش داده شد.

دکتر دلبری در این همایش گفت: اگرچه بیماری‌های دوران بازنشستگی را نمی‌توان حذف کرد، ولی می‌توان با برنامه‌ریزی درست، آموزش‌های خودمراقبتی، چکاپ سلامتی و مراقبت‌های استاندارد، از اختلالات و محدودیت این دوران پیشگیری نمود و یا اینکه آن را به تعویق انداخت.

وی افزود: پس بیاید با پایش و چکاپ دوره‌ای سلامت، دوران بازنشستگی را با لبخندی ماندگار همراه کنیم. دوران بازنشستگی می‌تواند به عنوان بهترین دوره مهارت‌آموزی تلقی شود و فرصتی باشد برای انجام دادن هر چیزی که تا به حال دوست داشته‌اید و فرصت و امکان انجام آن را نداشته‌اید. دوره بازنشستگی و سالمندی به عنوان یک موفقیت تلقی می‌شود.

بازنشستگان پس از شرکت در این دوره آموزشی، نسبت به اثربخشی محتوا و شکل برگزاری این دوره، ابراز رضایت کردند. در شماره‌ی آتی نشریه زندگی‌نو، محتوای این همایش، جهت استفاده‌ی سایر بازنشستگان منتشر خواهد شد.



مدیر امور وام کارکنان صندوق‌ها:

تشریح شرایط و ضوابط انواع وام مسکن

تسهیلات انواع وام به منظور کمک و مساعدت در امر خرید مسکن، تبدیل به احسن و تعمیرات به واجدین شرایط، قابل پرداخت است. یکی از مسائلی که ممکن است افراد زیادی حتی در دوران بازنشستگی با آن دست به گریبان باشند، مسئله مسکن و جایی برای زندگی و محلی برای آرامش است، به ویژه در دوران بازنشستگی که زمانی برای کناره‌گیری از دغدغه‌های خاص دوران جوانی محسوب می‌شود. از این رو، یکی از خدمات قابل توجه صندوق‌های بازنشستگی نفت، اعطای تسهیلات مسکن به بازنشستگان است. این تسهیلات به منظور کمک و مساعدت در امر خرید مسکن، تبدیل به احسن و تعمیرات به واجدین شرایط، قابل پرداخت است. در همین زمینه با مهدی محمودی فراهانی، مدیر امور وام کارکنان صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز و رفاه صنعت نفت به گفتگو نشستیم. انواع وام‌های تعلق گرفته به بازنشستگان و شرایط برخورداری از هر یک، محور این گفتگو است که از نظر تان می‌گذرد.

”

درخواست‌کنندگان با مراجعه به دفتر نمایندگی شهر محل سکونت خود، می‌توانند از واجد شرایط بودن دریافت وام، اطلاع یافته و از مدارک ملکی موردنیاز آگاهی یابند

موردنیاز آگاهی یابند.

بدیهی است مدارک موردنیاز بسته به نوع تسهیلات پرداختی متفاوت است. لذا همکاران دفتر نمایندگی پس از بررسی درخواست متقاضی، مدارک موردنیاز را اعلام می‌کنند.

آیا بازنشستگان در صورت خرید مشارکتی می‌توانند از وام مسکن استفاده کنند؟

متقاضیان واجد شرایط می‌توانند از مزایای وام خرید یا تبدیل به احسن با مشارکت همسر و فرزندان تحت تکفل که حداقل ۳ دانگ به نام متقاضی باشد استفاده کنند. البته شش‌دانگ ملک تا استهلاك کامل وام، در رهن صندوق قرار می‌گیرد.

کارمندان بازنشسته‌ای که دارای همسر بازنشسته شرکتی واجد شرایط باشند، می‌توانند از دو فقره وام مسکن به صورت مشترک یا مستقل استفاده نمایند. رعایت ارزش کارشناسی ملک در خرید مشارکتی الزامی است.

موارد دیگر عبارت است از:

تمامی شش‌دانگ ملک معرفی شده در قبال وام مسکن پرداختی به کارمند بازنشسته و یا همسر کارمند بازنشسته متوفی در رهن صندوق قرار خواهد گرفت.

هزینه‌های تهیه گزارش ارزیابی، ثبتی، رهنی و تنظیم بیمه‌نامه ملک در مقابل حوادث غیر مترقبه به عهده وام گیرنده است.

ارائه ملک واجد شرایط با استحکام لازم طبق دستورالعمل نظام مهندسی و رعایت سایر شرایط جهت دریافت وام الزامی است.

در صورت دریافت وام مسکن از بانک، با موافقت بانک موردنظر مبنی بر رهن مازاد می‌توانند از تسهیلات وام خرید یا تبدیل به احسن بر روی پلاک مذکور استفاده کنند.

کارمندان بازنشسته و یا همسر کارمند بازنشسته متوفی که از وام مسکن استفاده نموده و قصد تعویض وثیقه را دارند می‌توانند درخواست خود را همراه با ارائه مدارک ملک جدید به دفاتر نمایندگی تحویل دهند.

کارمندان بازنشسته که قبلاً از وام مسکن استفاده کرده‌اند می‌توانند نسبت به واریز باقی‌مانده بدهی و آزاد کردن ملک از قید ارتهان صندوق اقدام نمایند.

وام‌های پرداختی به بازنشستگان در ۶ ماه اول سال مالی چه تعداد بوده‌است؟

تعداد ۱۱۴ فقره وام خرید، ۷۴۳ فقره وام تبدیل به احسن، ۸۹۱ فقره وام تعمیرات در ۶ ماه اول سال مالی پرداخت شده است.

لطفاً در خصوص انواع وام مسکن و شرایط پرداخت به بازنشستگان توضیح دهید.

وام خرید اول: به بازنشستگان و همسر بازنشستگان متوفی که در زمان اشتغال از وام مسکن استفاده نکرده باشند و نیز بازنشستگانی که در زمان اشتغال و برای یک نوبت از وام مسکن کارگری بدون بهره استفاده نموده‌اند، قابل اعطاست. میزان وام خرید مسکن در حال حاضر ۵۰۰ میلیون ریال است و مدت بازپرداخت اقساط حداکثر ۱۵ سال (۱۸۰ ماه) و اقساط به صورت پلکانی به شرح جدول ذیل محاسبه می‌شود:

شرح	میزان اقساط ماهانه وام
اقساط دوره ۵ ساله اول	۳ میلیون و ۵۰۰ هزار ریال
اقساط دوره ۵ ساله دوم	۵ میلیون و ۲۵۰ هزار ریال
اقساط دوره ۵ ساله سوم	۷ میلیون و ۱۲۷ هزار و ۹۰۰ ریال

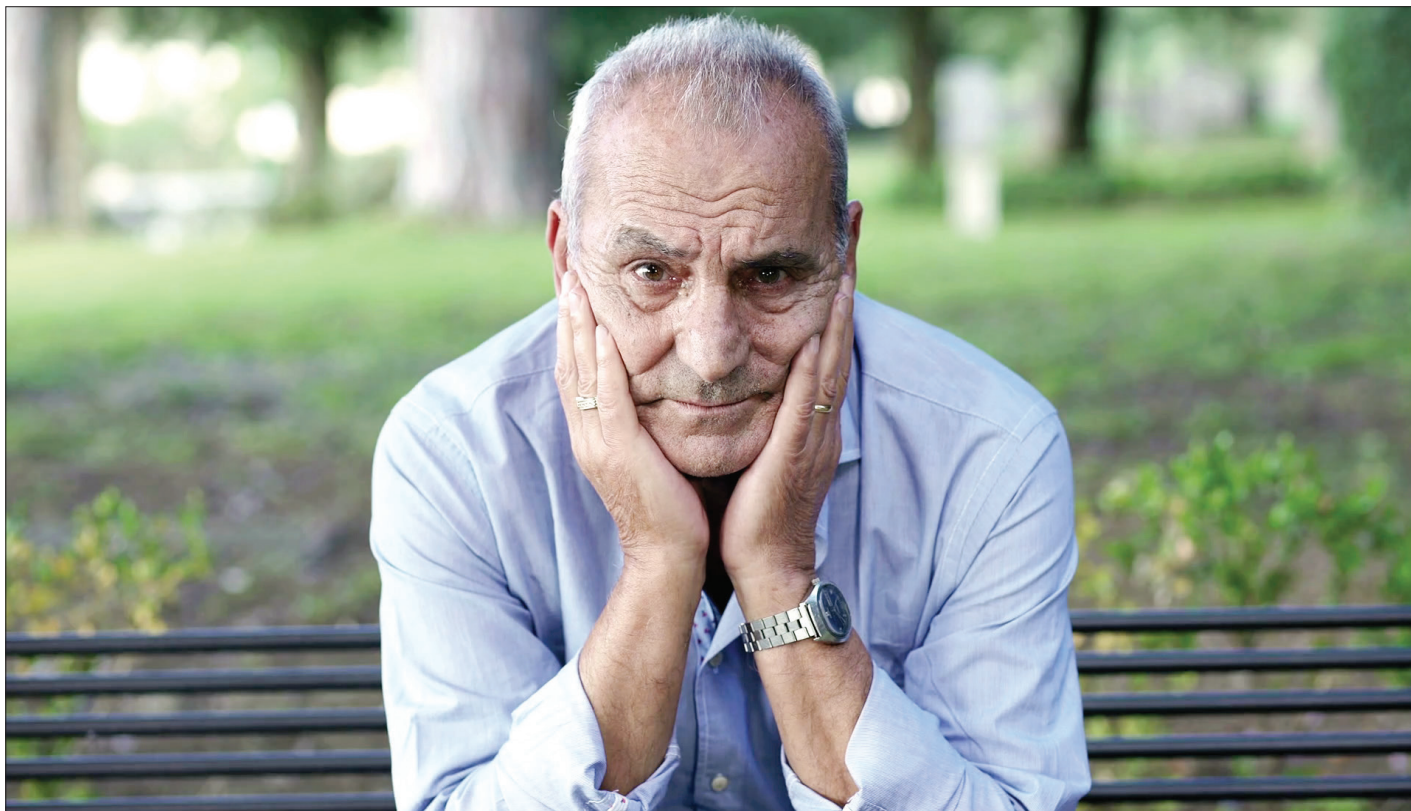
وام تبدیل به احسن: در صورت سپری شدن ۸ سال از دریافت وام خرید اول و یا وام تبدیل به احسن قبلی، با ارائه مدارک ملک جدید و با رعایت سایر مقررات، قابل پرداخت است. مبلغ وام تبدیل به احسن، در حال حاضر ۲۵۰ میلیون ریال و مدت بازپرداخت اقساط، حداکثر ۱۰ سال (۱۲۰ ماه) و اقساط به صورت پلکانی است که به شرح جدول ذیل محاسبه می‌گردد:

شرح	میزان اقساط ماهانه وام
اقساط دوره ۳ ساله اول	۲ میلیون و ۹۰ هزار ریال
اقساط دوره ۳ ساله دوم	۳ میلیون و ۱۲۵ هزار ریال
اقساط دوره ۴ ساله سوم	۴ میلیون و ۶۰۶ هزار و ۸۴۰ ریال

وام تعمیرات مسکن: وام تعمیرات بر روی ملک مورد رهن، پس از گذشت ۵ سال از آخرین وام دریافت شده به مبلغ ۶۲ میلیون و پانصد هزار ریال قابل پرداخت است و مدت بازپرداخت، حداکثر ۵ سال (۶۰ ماه) و اقساط ماهانه یک میلیون و ۳۲۸ هزار و ۴۲۰ ریال محاسبه می‌شود.

متقاضیان دریافت وام، باید به کجا مراجعه کنند و چه مدارکی مورد نیاز است؟

درخواست‌کنندگان با مراجعه به دفتر نمایندگی شهر محل سکونت خود، می‌توانند از واجد شرایط بودن دریافت وام، اطلاع یافته و از مدارک ملکی



باشه بعداً!

راهکارهایی برای کنار گذاشتن سستی

خوش خیالی بی‌ریشه و بیهوده نشوید و بگذارید همگام با واقعیت‌ها پیش بروید.

به لذت پایان کار فکر کنید

وقتی قصد انجام کاری را دارید ولی مدام آن را به تعویق می‌اندازید دائم درباره‌ی آن احساس گناه می‌کنید، اما وقتی کاری را که می‌توانید تا دو ماه دیگر انجام دهید، همین حالا به انجام رسانید ذهن‌تان در این دو ماه آسوده‌تر می‌شود. این یعنی پس‌انداز کردن زمان‌هایی که بعدها به کارتان خواهد آمد. لذت‌های عمیق از پایان یافتن کار را در ذهن خود برجسته و با جزئیات کامل آن را مرور کنید. این لذت، فراتر از تصور است.

درباره‌ی مشکل خود مطالعه کنید

کتاب روانشناسی اهمال کاری، غلبه بر تعلل ورزیدن، نوشته‌ی دکتر آلبرت ایس و دکتر ویلیام جیمز نال، با ترجمه‌ی دکتر محمدعلی فرجاد، توسط انتشارات رشد منتشر شده‌است. در این کتاب به شیوه‌ای علمی، درباره‌ی اهمال کاری یا به تعویق انداختن کار بحث شده، علل و انگیزه‌های رفتاری آن مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته، سپس راه‌های عملی مبارزه با آن ارائه شده‌است. در مباحث این کتاب، از علل اهمال کاری، خصوصیات افراد اهمال کار، وجوه اهمال کاری، سرخوردگی، ناکامی و رویکردهای منطقی غلبه بر به تعویق انداختن کار، صحبت شده‌است.

تعیین محدودیت زمانی

کارهای معمول و روزانه را نمی‌گوییم، اما برای انجام کارهای مهم خود، یک ضرب‌الاجل زمانی تعیین کنید و با تمام وجود نسبت به آن متعهد باشید. مشخص کردن زمان برای انجام کارها، جدا از این که باعث دوری از اهمال کاری می‌شود که شما به نقطه‌ی مقابل آن یعنی نظم و ترتیب خواهید رسید. یک جوری مانند تعیین رکورد برای خودتان هم هست. اینکه پایبند باشید که کارها را در حداقل زمان ممکن به پایان برسانید باعث چالاکی شما خواهد شد.

سیستم پاداش

حتماً لازم نیست پاداش را فقط دیگران به شما بدهند. پس از انجام هر بخشی از کار، به خودتان پاداش کوچکی بدهید. این کار به شما لذت می‌دهد و هم اینکه مکانیسم لذت و پاداش به شکل ناخودآگاه در ذهن شما فعال می‌شود. چشم‌داشت برای پاداش، در درازمدت ذهن شما را به خودتان متکی کرده و این خودتان هستید که مشوق خودتان در پیشبرد کارها هستید.

دوری از افکار منفی

این تنها افکار منفی نیستند که آفت جان شما هستند، افکار مثبت غیر واقع‌بینانه و داشتن انتظارات بیش از حد از خود، نیز مانند افکار منفی می‌تواند تنبلی را تشدید کند. برنامه‌ی روزانه‌تان را خیلی شلوغ نکنید و در حد توان‌تان برای خودتان کار بتراشید. تصور درستی از واقعیت‌ها داشته باشید و گرفتار

سست بودن عادت ناخوبی است که گاهی با تغییر فصل یا برخی تغییرات درونی، به سراغ آدم می‌آید. اغلب شکایت می‌شود؛ دست خودمان نیست و همش دوست داریم در خانه بمانیم و ساعت‌ها به صفحه‌ی تلویزیون خیره شویم یا توجیه می‌شود که برای انجام فلان کار، هوای بیرون سرد است، بگذارید بهار و تابستان! و ده‌ها دلیل دیگر برای به تعویق انداختن کارها آورده می‌شود. در حالی که کارهای معوقه‌ی زیادی در خارج از منزل داریم یا سستی برای مان کسالت و افسردگی به ارمغان آورده‌است. خلاصه آن که روزها درگیر این حالت هستیم، بدون آن که توان مقابله با آن را داشته باشیم. در این متن، به راهکارهایی برای کنار گذاشتن سستی اشاره می‌شود که در ادامه می‌آید:

چند نکته و توصیه

طبیعی است که قطرات محلول شستشو تا ۳۰ دقیقه بعد از شستشو، از بینی شما خارج می‌شود. ممکن است، لازم باشد تا مدتی با خود دستمال داشته‌باشید.

اگر بینی شما دچار سوزش شد غلظت نمک را برای دفعات بعدی نصف کنید.

ممکن است لازم باشد دمای آب را کمی تغییر دهید. اما هرگز از آب خیلی داغ یا آب خیلی سرد برای شستشو استفاده نکنید. حتی می‌توانید وقتی در حمام هستید بینی خود را شستشو دهید.

همیشه آب نمک اضافی را از پوار بیرون بریزید و بعد از استفاده، آن را با آب و صابون بشوید. بسیاری از ظرف‌های مخصوص شستشوی بینی قابل شستشو هستند وقتی می‌خواهید از آن دوباره استفاده کنید باید درون آن آب نمک تازه بریزید.

رفع بوی بد دهان

شاید برای شما هم رخ داده‌باشد، زمانی که در تاکسی کنار فردی می‌نشینید، یا در برخورد با دوستی هنگام احوالپرسی، از بوی بد دهان آنها آزرده می‌شوید و چه بسا خود ما از آن دست افرادی باشیم که این استرس را داریم مبادا بوی بد دهان مان دیگران را آزرده کرده‌باشد و باعث دوری دوستان مان از خود می‌شویم.

بوی بد دهان می‌تواند نشان‌دهنده بیماری‌های دهان و دندان مانند عفونت‌ها یا برخی دیگر از بیماری‌ها چون سینوزیت یا بیماری‌های گوارشی باشد، اما آیا می‌دانستید با رعایت چند نکته، می‌توان از شر و کابوس بوی بد دهان خلاص شد؟ البته به خاطر داشته‌باشید، اگر این بوی بد، ناشی از بیماری خاصی باشد باید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

اما راه‌های از بین بردن بوی بد دهان

- ❖ آب فراوان بنوشید.
- ❖ استعمال دخانیات را خاتمه دهید.
- ❖ از زیاده‌روی در مصرف غذاهای حاوی سیر خام، کلم، شلغم و حبوبات بخصوص در شب پرهیز کنید.
- ❖ سبزیجات معطر همانند نعناع، جعفری، کرفس، هویج و بادام مصرف کنید که می‌تواند بوی بد دهان را کاهش دهد.
- ❖ جویدن آدامس بدون قند به دلیل ترشح بیشتر بزاق، تأثیر خوبی در رفع بوی بد دهان دارد.
- ❖ اما در نهایت باید به خاطر داشت، ارزان‌ترین و راحت‌ترین روش برای برطرف کردن بوی بد دهان، رسیدگی به دندان‌های پوسیده و عفونی، مسواک‌زدن منظم دندان‌ها و نخ دندان کشیدن است.

برای رهایی از مشکلات سینوسی

بینی خود را شستشو دهید

در فصل سرما، ابتلا به آنفلوانزا و سرماخوردگی اجتناب‌ناپذیر است؛ اما شستشوی روزانه بینی، راهکار مناسبی برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های سرماخوردگی، سرفه، التهاب‌چشم، بینی، گلو، التهاب سینوس‌های پیشانی، سردرد، خستگی و ... است.

شستشوی بینی از مهمترین کارهایی است که باید به طور مرتب انجام شود تا نشانه‌های بیماری پس از چند روز کاهش یابد. با این نوع درمان، حفره‌های بینی شستشو داده می‌شود. یعنی سطوح مخاطی داخل بینی با آب شسته می‌شود. شما می‌توانید برای کمک به رفع مشکلات سینوسی یعنی مشکلاتی مثل گرفتگی یا آب ریزش بینی این کار را در خانه انجام دهید. روش کار ساده است: می‌توانید با استفاده از یک ظرف مخصوص بینی که به نام پوار هم خوانده می‌شود و محلول شستشوی سالین، این کار را انجام دهید. البته این وسایل را می‌توانید از داروخانه تهیه کنید، اما برای استفاده از ظرف مخصوص بینی، این نکات را رعایت کنید:

البته برای تهیه محلول سالین می‌توانید حدود ۹ گرم نمک (حدود یک قاشق سوپ‌خوری) را با حدود ۷۰۰ میلی لیتر آب مقطر (آبی که جوش آورده‌اید و خنک شده) مخلوط کنید و سپس این مقدار محلول را به ۱۰۰۰ میلی لیتر برسانید. البته از حل کردن یک قاشق چای‌خوری نمک در یک لیوان آب جوش هم به طور تقریبی می‌توان این محلول را درست کرد.

به سینک دستشویی تکیه دهید طوری که بتوانید کاسه دستشویی را ببینید. سرتان را به آرامی به یک طرف بچرخانید و به آرامی لوله پوار را به بخش بالایی بینی ببرید، طوری که به راحتی در حفره بینی قرار گیرد. لوله را به بخش میانی (تیغه) بینی فشار ندهید.

پوار را فشار دهید. با فشردن پوار، محلول به داخل بخش بالایی بینی شما ریخته می‌شود. مطمئن شوید که از راه دهان می‌توانید به راحتی نفس بکشید. این محلول بلافاصله از سوراخ دیگر بینی بیرون می‌ریزد. وقتی که ظرف خالی شد، برای خارج کردن آب نمک اضافی و اختلاط داخل بینی از دو سوراخ بینی نفس بکشید. به آرامی روی یک دستمال تمیز، بینی را خالی کنید. سپس این کار را برای سوراخ دیگر بینی تکرار کنید.

چند بار باید این کار را انجام داد؟

اگر دچار علائم بیماری سینوسی بودید شستشوی بینی را به صورت یک بار در روز شروع کنید. اگر احساس بهتری پیدا کردید، ممکن است بخواهید این کار را دو بار در روز یا به عنوان یک کار منظم روزانه انجام دهید. بعضی از بیماران از این کار برای پیشگیری از مشکلات سینوسی، حتی وقتی که علائم بیماری سینوس‌ها را ندارند استفاده می‌کنند.



هوا

را از من نگیر

صبح که بیدار می شوی سرت را از پنجره بیرون می ببری، به امید یک دم هوای پاک، اما به جاش کلی مونوکسید کربن و ذرات معلق و غیره نوش جان می کنی. با سرعت پنجره ها را می بندی که از شر آلودگی هوای بیرون خلاص شوی. اما زیاد هم خوشحال نباش زیرا نتایج بررسی ها و تحقیقات چیز دیگری نشان می دهد: محیط های بسته، ۱۰ برابر آلوده تر از محیط های باز مجاور خود هستند و حداقل ۸۰ درصد اوقات و ساعات زندگی ما در محیط های بسته سپری می شود. نتیجه این می شود که بر اساس آمار، روزانه بیش از دو قاشق سوپ خوری ذرات آلوده موجود در هوا را استنشاق می کنیم.

آلوده ترین شهر ایران

وقتی در شهری زندگی می کنیم که ۸ میلیون و ۳۰۰ هزار نفر در ۲ میلیون و ۳۴۵ هزار خانه که در وسعت ۷۳۰ کیلومتر مربع ساخته شده و در آن بیش از ۸ میلیون خودرو و موتور سیکلت که ۸ برابر ظرفیت معابر موجود است تردد می کنند و تا شعاع ۱۲۰ کیلومتری اش ۳۰ درصد کل صنایع کشور مستقر شده اند و جغرافیای شهر نیز به گونه ای است که اختلاف ارتفاع شمال و جنوب شهر از ۲ هزار متر تا ۱۰۵۰ متری از سطح دریاست، یعنی هوای فضای حیاتی سرانه هر نفر که تنها ۹ مترمربع است بسیار آلوده بوده و این یعنی تهران یکی از آلوده ترین مناطق دنیا برای زندگی است و باید خیلی مراقب خودمان باشیم. در زمستان وقتی پدیده وارونگی چند روز استمرار داشته باشد کیفیت آلودگی به گونه ای تغییر می کند که حجم ذرات میکرونی که خطرناک ترین نوع آلودگی هواست چند برابر شده و در نتیجه مسئولان ناچار می شوند حکم تعطیلی کلیه فعالیت ها را صادر و مردم را به ماندن در خانه یا ترک شهر توصیه کنند، زیرا ذرات میکرونی می تواند تا عمق شش های انسان نفوذ کرده و سلامت افراد را به طور جدی به مخاطره اندازد. این موضوع در مورد کودکان و زنان باردار خطرناک تر است. زیرا باعث اختلال در فرایند رشد شده و احتمال بروز بیماری در سالمندان را به شدت افزایش می دهد.

تصفیه هوا واجب تر از تصفیه آب

تهران معمولاً طی ۱۰ ماه یعنی ۳۰۶ روز، ۱۹۰ روز هوای ناسالم دارد. این یعنی تصفیه هوا در تهران واجب تر از تصفیه آب است. آیا تاکنون از خود سؤال کرده اید، چرا ما در سواحل دریا و مناطق جنگلی احساس نشاط و پرانرژی بودن می کنیم اما در هوای تهران همیشه کسل و خسته ایم؟ پاسخ این سوال به میزان یون های منفی موجود در هوای این مناطق باز می گردد.

جالب است تعداد یون های منفی در سانتی متر مکعب در هوای کوهستان ۱۰ هزار عدد، در جنگل ۴ هزار عدد و در هوای آلوده ای مانند شهر تهران تنها ۱۰۰ عدد است. نتیجه این که به دلیل آلودگی هوا و ذرات میکرونی قاتل، آمار مربوط به ایست

و ناراحتی های قلبی، آسم و آلرژی در کودکان و هزار و یک بیماری دیگر بیدار می کند.

برخی کارشناسان، دستگاه های تصفیه هوا را که با انتشار یون های منفی در سطح اتاق، مقطع ۲۰ تا ۳۰ متری از محدوده اتاق را یونیزه می کنند نه درمان، بلکه مرهمی بر زخم آلودگی هوا می دانند.

دستگاه های تصفیه هوا در انواع مدل

دستگاه های تصفیه هوا انواع و مارک های مختلف دارند که بر اساس ابعاد اتاق یا سالن و نوع نیاز فرد و مبلغی که برای این امر اختصاص می دهید؛ متغیر است. دستگاه های تصفیه هوا با کاربرد خانگی آن در ابعاد کوچک و متوسط و وزن حدود ۴ تا ۶ کیلوگرم و برق مصرفی حدود ۲۵ وات، فضای حدود ۳۰ مترمربع را پوشش می دهند.

ویژگی عمومی اغلب آن ها این است که دارای پیش فیلتر بوده و باعث جذب ذراتی نظیر پرز فرش، پرده، مو، پر و موی حیوانات و گرد و غبار موجود در هوا می شود.

دارای فیلتر پلاسما بوده، لذا باعث جذب الکتریکی ذرات آلرژی زا و دوده هوا با استفاده از تکنولوژی نانو می شود.

دارای فیلتر کربن فعال بوده و موجب جذب بوها و گازهای سمی از قبیل بوی سیگار و مونواکسید کربن می شود.

دارای فیلتر هپا بوده و باعث جذب کلیه ذرات معلق آلرژی زا تا یک دهم میکرون (یک هزارم میلی متر)، ذرات و آلاینده های مضر هوا از قبیل ویروس ها، باکتری ها، گرده های حساسیت زای گیاهان، مو و پر حیوانات می شود.

همچنین لامپ یو وی به کار رفته در این دستگاه ها موجب از بین رفتن ویروس ها (از جمله ویروس آنفلونزا) و باکتری های هوازی و استریل هوای خروجی می شود.

مهم تر از هر چیز، با ایجاد یون منفی، جهت تلطیف هوا و افزایش اکسیژن محیط و حذف آلاینده های دارای یون مثبت می شود و هوای آلوده محیط را به کمک فن پر قدرت خود مکیده و از پنج نوع فیلتر مخصوص و لامپ یو وی و مولد یون منفی که در مجموع ۷ مرحله می شود، عبور داده و تازگی، نشاط، سلامتی و اکسیژن را به محل کار یا منزل شما باز می گرداند.



هوای خانه چه خشک می شود گاهی!!

بخور سرد یا گرم، کدامیک؟

امروزه با توجه به نیازهای انسان، انواع دستگاه‌های بهبود دهنده فضای زندگی، به بازار آمده‌است. دستگاه‌های رطوبت‌ساز یا به قول خودمان بخور، از این جمله‌اند که معمولاً به دو نوع سرد و گرم تقسیم می‌شوند. از دستگاه‌های بخور گرم، معمولاً در هوای سرد استفاده می‌شود. بنابراین اگر تنها برای مرطوب‌شدن هوا از بخور استفاده می‌کنیم بهتر است گرم باشد، چون در تسکین گرفتگی بینی و عفونت‌های مجاری تنفسی و همچنین کاهش شدت و درد سرفه‌های خشک مفید است. بخور گرم برای کسانی بیشتر مورد استفاده‌است که دچار التهاب راه تنفسی فوقانی نیستند. از ویژگی‌های بخور گرم این است که امکان افزودن مواد ضدعفونی‌کننده گیاهی و خوشبوکننده در بسیاری از آنها وجود دارد. این دستگاه‌ها معایبی هم دارند. مثلاً مصرف انرژی برق در آنها بالاست و احتمال سوختگی با بخار داغ یا آب داخل مخزن وجود دارد.

در بیمارانی که التهاب حاد مجاری تنفسی فوقانی دارند، مثل وقتی که فردی دچار بیماری کroup (خروسک) شده، می‌توان از بخار سرد استفاده کرد تا بیماری تشدید نشود. از بخور سرد، معمولاً در تابستان هم استفاده می‌شود. این دستگاه‌های بخور، کم‌صداتر از نوع گرم عمل می‌کنند و مصرف انرژی برق در آنها کمتر است.

از ویژگی‌های دستگاه بخور سرد، حذف باکتری‌ها و ویروس‌ها (سرماخوردگی و ...)، تأمین رطوبت محیط بدون افزایش دما، کاهش استرس، احساس طراوت و شادابی است. این دستگاه‌ها معایبی نیز دارند. از آنجا که در بخور سرد، قطرات آب در هوا پراکنده می‌شوند، چنانچه مخزن آب، از املاح و جرم آب پوشیده شود، این مواد زیان‌آور همراه آب، در فضای اتاق منتشر می‌شود. بنابراین مخزن دستگاه، باید هر روز یا هر سه روز یکبار با آب و صابون شسته شود.

همچنین از آنجایی که در بخور سرد، مواد معدنی موجود در آب در هوا پراکنده می‌شود، بهتر است مخزن آنها با آب جوشیده سرد، پر شود. معمولاً به مبتلایان بیماری‌های آسم، آلرژی و سینوزیت، استفاده از دستگاه‌های بخور سرد توصیه می‌شود. چون بخور سرد در فصول سرد سال برای افراد مطلوب نیست، بهتر است نوع ملایم آن به کار رود. خانواده‌هایی که زمینه‌ی حساسیت و آلرژی دارند، یعنی در فصل‌هایی خاص آب‌ریزش از بینی و چشم و خارش و کهیر پوست دارند، می‌توانند با استفاده از بخار آب، هوای مطبوع‌تری را در فصل سرد داشته‌باشند. اگر شما هیچ زمینه آلرژیکی در خانواده به صورت ارثی ندارید، نیازی نیست هزینه خرید دستگاه بخور را به خودتان تحمیل کنید.

نکاتی کلیدی درباره دستگاه بخور

- ✧ هرگز هر ماده‌ای را داخل مخزن آب دستگاه نریزید.
- ✧ برای اینکه دستگاه را از هرگونه باکتری، قارچ و کپک پاک کنید، بهتر است آب داخل مخزن را هر روز خالی کنید و پس از خشک کردن، دوباره مقداری آب درون آن بریزید.
- ✧ همچنین هر سه روز یکبار دستگاه را از برق بکشید و املاح و جرم آن را پاک کنید. اگر دستگاه فیلتر دارد، هر چند وقت یکبار فیلتر آن را عوض کنید. در ضمن وقتی می‌خواهید دستگاه را برای مدتی کنار بگذارید، آب آن را خالی و دستگاه را تمیز کنید.
- ✧ اگر بیمار مبتلا به آسم و آلرژی، بیماری‌های تنفسی و قلبی دارید، حتماً پیش از خرید دستگاه بخور، با یک پزشک متخصص مشورت کنید؛ زیرا میزان رطوبت هوا برای این افراد باید محاسبه شده و دقیق‌تر از افراد عادی باشد.
- ✧ در مکانی که هوا خشک و رطوبت نسبی پایین است، مخصوصاً برای بیماران مبتلا به بیماری‌های ریوی، دستگاه‌های بخور می‌تواند در تأمین رطوبت، کمک‌کننده باشد؛ اما به طور کلی می‌توان گفت: این دستگاه‌ها آثار درمانی خاصی ندارند و فقط برای مدتی در بیمار احساس رضایت ایجاد می‌کنند.
- ✧ برخی تصور می‌کنند، دستگاه بخور باید در تمام طول ساعات در اتاق روشن باشد، در حالی که نیم ساعت استفاده‌ی متناوب و با فاصله از آن کافی است.
- ✧ متأسفانه عده‌ای به اشتباه فکر می‌کنند این دستگاه‌ها اکسیژن هم تولید می‌کنند، در حالی که اینطور نیست.
- ✧ به یاد داشته باشیم قبل از استفاده از هر نوع دستگاه، ورزش و دارو حتماً با پزشک مشورت کنید.

زمستان‌های قدیم را به خاطر دارید؟ معمولاً کتری یا ظرفی از آب را روی بخاری می‌گذاشتند تا بخار آب آرام و ملایمی، هوای خشک اتاق را مطبوع کند. سماور خانه هم همیشه داغ و چای، دم دستی‌ترین نوشیدنی خانه‌ها بود. این کارها که امروزه کمتر به آن توجه می‌شود، در واقع بخشی از اصول بهداشتی و پیشگیرانه در فصل زمستان است.

ایران، کشوری است که بیشتر جغرافیایش در ناحیه خشک و بیابانی قرار دارد؛ به همین دلیل، هوای آن نیز در بیشتر اوقات سال، خشک است. تحقیقات جدید نشان داده‌است که هوای خشک برای سلامت انسان مضر است. زیرا این نوع هوا باعث التهاب مجاری تنفسی و همچنین بالا رفتن ریسک عفونت، سردردهای بی‌دلیل، حتی پایین رفتن تمرکز حواس می‌شود. دیابتی‌ها نیز نباید در معرض هوای خشک و آلوده قرار بگیرند، به خصوص در زمستان.

میزان مناسب و سالم رطوبت اتاق باید بین ۵۰ تا ۶۰ درصد باشد. در زمستان معمولاً این میزان بسیار پایین‌تر است چراکه در این فصل، هوای بیرون، رطوبت کمتری دارد و در داخل خانه نیز استفاده از بخاری و شوفاژ، میزان رطوبت را باز هم پایین‌تر می‌آورد. علاوه بر این، سرمای بیرون، باعث می‌شود که ما دمای شوفاژ و بخاری را بالاتر ببریم و خانه را گرم‌تر و گرم‌تر کنیم و همین مسئله باعث می‌شود، بخاری و شوفاژ، رطوبت فضا را بیشتر بگیرند و هوای داخل خانه خشک‌تر شود.





همکار مسیحی از دلبستگی‌اش به صنعت نفت می‌گوید

فردای بازنشستگی به همکارانم تلفن زدم و گفتم مرا فراموش نکنید، من هنوز هستم!

در دسترس ما بود و بهترین مرجع برای یادگیری زبان فارسی.

استخدام

کم‌کم مراحل رشد را پشت سر گذاشت و تحصیلاتش را تا مقطع دیپلم در کرمانشاه ادامه داد. رؤیای او برای ورود به دانشگاه ناکام ماند، از این رو راه دیگری را برای رشد و پیشرفت دنبال کرد و با تسلطی که بر زبان انگلیسی داشت توانست در یک شرکت هلندی-ایرانی به کار مشغول شود. این شرکت با پالایشگاه کرمانشاه در ارتباط بود. «علاقه‌ام به کار در صنعت و همین‌طور رفت‌وآمدهایم به پالایشگاه کرمانشاه زمینه‌ای فراهم ساخت تا در آزمون ورودی نفت شرکت کنم و در این صنعت استخدام شوم. سال ۱۳۴۹ کارم را در قسمت ماشین‌نویسی و منشی‌گری آغاز کردم. چند سال بعد به دلیل قبولی خواهرم در دانشگاه صنعتی شریف به تهران مهاجرت کردیم و من هم به مدیریت برنامه‌ریزی تلفیقی تهران منتقل شدم. سال‌ها در این سمت به کار پرداختم و بعدها سمت سرپرستی کتابخانه مدیریت برنامه‌ریزی تلفیقی را عهده‌دار شدم و تا پایان خدمت در این سمت ماندم».

بهار آمده‌است، بهار میلاد حضرت عیسی مسیح (ع). امسال در سالروز طلوع پیامبر مهر و رحمت به دیدار یکی از بازنشستگان آسوری رفته‌ایم. سارا الینور بیت‌یعقوب، میزبان پر مهر و صفای ما در منزلش بود. در منزل این بانوی فرهیخته‌ی نفت، از زندگی، مهرورزی، دینداری، عشق به طبیعت، سلوک انسانی و آزادمنشانه با جهان و آنچه در آن است گفتیم و شنیدیم. با ما همراه شوید:

بیوگرافی

سارا الینور بنت‌یعقوب سال ۱۳۲۵ در خانواده‌ای کوچک و اهل فرهنگ در کرمانشاه متولد شد. پدرش شغل آزاد داشت و پیمانکار بود. مادرش خانه‌دار و آشنا به زبان انگلیسی و ادبیات فاخر فارسی بود. کوشش‌های مادر بود که او و خواهر و برادرش را به آموختن زبان‌های فارسی، انگلیسی و آشنایی با آثار بزرگان ادب ترغیب کرد. او می‌گوید: «مادرم سعی می‌کرد به ما زبان فارسی را در کنار زبان‌های انگلیسی و آسوری بیاموزد. از این رو آثاری چون مثنوی، شاهنامه، نظامی و خیام، همواره

»

زمانی که در کتابخانه خدمت می‌کردم شماره تازه منتشر شده مجله یونسکو به دست‌مان رسید. دهه ۹۰ میلادی دهه حفاظت از محیط‌زیست نامگذاری شده بود و در شماره جدید نشریه، مسابقه‌ای طراحی شده بود که به زیباترین جمله درباره محیط‌زیست جایزه می‌داد. من در این مسابقه شرکت کردم و نفر اول شدم. جمله من این بود: «انسان، محیط‌زیست را با دست خودش ویران می‌کند.»



با رویداد و مناسبت ملی و جهانی کریسمس بیشتر آشنا شوید:

جشن کریسمس، جشن خانوادگی و مذهبی مسیحیان است

Christmas

از تزئین درخت کاج گرفته تا آویختن حلقه‌ی گل پشت در و چیدن شیر و کوکی روی میز برای بابانوئل، همه رسوم و سنت‌های رایج کریسمس است که تقریباً در تمامی کشورهای مسیحی‌نشین جهان رواج دارد.

پیروان دین مسیحی در سراسر دنیا، روز بیست و پنجم دسامبر را به عنوان میلاد حضرت مسیح (ع) جشن می‌گیرند. البته برخی نیز این جشن را در شامگاه ۲۴ دسامبر برگزار می‌کنند. ایام دوازده روزه کریسمس با سالروز میلاد مسیح در ۲۵ دسامبر آغاز شده و تا جشن خاج‌شویان در روز ۶ ژانویه ادامه می‌یابد.

با اینکه مهم‌ترین عید مذهبی در تقویم مسیحی، روز عید پاک (به عنوان روز مصلوب شدن و رستاخیز عیسی) است، بسیاری به‌خصوص در کشورهای ایالات متحده و کانادا، کریسمس را مهم‌ترین رویداد سالانه مسیحی می‌دانند. برای بیشتر مردم، این ایام فرصتی برای دور هم جمع شدن اقوام، دوستان و آشنایان و هدیه دادن به هم است.

کریسمس با آیین‌های ویژه‌ای، به‌طور مثال آراستن یک درخت کاج، برگزار می‌شود و شخصیتی خیالی به نام بابانوئل در آن برای کودکان هدیه می‌آورد. و اما این سوال پیش می‌آید که چرا حلقه‌ی گل پشت در آویزان می‌کنند؟ برگ‌ها نمادی از تاج حضرت مسیح روی صلیب است و پری‌های قرمز کوچک نیز نمادی از خون این حضرت است که بی‌گناه ریخته شده‌است.

در رُم باستان، مردم در طول جشن سال نوی خود، شاخه‌هایی از گیاهان همیشه سبز را به یکدیگر هدیه می‌دادند تا بدین واسطه، آرزوی سلامتی برای همدیگر داشته‌باشند. سپس به تدریج شروع به بافتن این شاخه‌ها به هم کردند و به صورت حلقه‌ای تزئین‌شان می‌کردند. در نهایت هم آن را در پشت در می‌آویختند تا نمادی از زندگی جاوید و موفق باشد.

بعدها این حلقه گل، به نمادی از رسوم جشن کریسمس تبدیل شد. در حلقه‌های گل مقدس، برگ‌ها نمادی از تاج حضرت مسیح روی صلیب است و پری‌های قرمز کوچک نیز نمادی از خون این حضرت است که بی‌گناه ریخته شده‌است.

حلقه گل از برگ‌های همیشه سبز، همچنین نمادی برای زندگی جاویدان و ابدی انسان به‌شمار می‌رود. برخی از مسیحی‌ها در گذشته اعتقاد داشتند که با آویختن این حلقه در پشت در، حضرت مسیح وارد خانه‌های‌شان می‌شود و برکت و رحمت را به خانه‌های‌شان هدیه می‌کند، اما امروز بیشتر جنبه‌ی تزئینی دارد.

منبع: برگرفته از سایت باشگاه خبرنگاران جوان

بازنشستگی و احوال آن

سال ۱۳۸۱ با حدود ۳۲ سال سابقه خدمت به افتخار بازنشستگی نائل شدم. به هنگام بازنشستگی بسیار دلتنگ بودم، چراکه دلبستگی زیادی به همکاران و صنعت داشتم و در طول خدمت همواره از مهر و صفا و همراهی و همدلی همکارانم برخوردار بودم. فردای بازنشستگی طبق روال معمول ساعت ۶ صبح بیدار شدم و ساعت ۸ صبح با دوستانم تماس گرفتم و گفتم مرا فراموش نکنید، من هنوز هستم.

در طول سال‌های خدمت، پدر و مادرم را از دست دادم و پس از بازنشستگی، تنها برادرم را، این اتفاق تأثیر زیادی بر روحیهام گذاشت و مدتی مرا در حالت تعلیق نگاه‌داشت اما به لطف خداوند و دعای دوستان توانستم روحیهام را دوباره به دست آورم.

در خلال پرداختن به امور روزانه، گه‌گاه مطالبی را نیز ترجمه می‌کردم. از جمله یکی از این کارها کتابی درباره شکوه ایران بود که ترجمه بخشی از آن به من واگذار و بعدها چاپ شد. در این میان یکی دو مقاله نیز ترجمه کردم که در روزنامه اطلاعات به چاپ رسید.

در دوران اشتغال نیز در چند سمینار بین‌المللی که از طرف بخش مطالعات بین‌المللی وزارت امور خارجه برگزار شد شرکت کردم: از جمله سمینار شکل‌گیری اتحادیه اروپا و سمینار بین‌المللی خلیج فارس.

ناگفته نماند زمانی که در کتابخانه خدمت می‌کردم شماره تازه منتشر شده مجله یونسکو به دست‌مان رسید. دهه ۹۰ میلادی دهه حفاظت از محیط‌زیست نامگذاری شده‌بود و در شماره جدید نشریه، مسابقه‌ای طراحی شده بود که به زیباترین جمله درباره محیط‌زیست جایزه می‌داد. من در این مسابقه شرکت کردم و نفر اول شدم. جمله من این بود: «انسان، محیط‌زیست را با دست خودش ویران می‌کند».

جایزه این مسابقه نقدی نبود، مقداری وسایل و مواد ارگانیک و بی‌خطر برای طبیعت بود و جالب این که وقتی برای دریافت جایزه به فرودگاه رفتم مبلغ ۱۰۰ هزار تومان حق گمرک درخواست کردند، اما خوشبختانه نشریه‌ای که مطلب من در آن به چاپ رسیده بود همراهم بود و از پرداخت حق گمرک معاف شدم.

زندگی و دلبستگی‌هایش

اوقات من در روز، بین مطالعه، عبادت، دیدار با دوستان و پیاده‌روی تقسیم می‌شود. ورزش مورد علاقه‌ی من بسکتبال است. در دبیرستان هم کاپیتان تیم بسکتبال بودم اما از زمانی که به دیابت مبتلا شده‌ام پیاده‌روی می‌کنم و هیچ‌گاه این ورزش را ترک نکرده‌ام. قدردان زندگی هستم و به آنچه خداوند برایم مقدر فرموده راضی. خوشحالم که در صنعتی چون نفت خدمت کردم. باید بگویم علاقه من به صنعت از نوع دلبستگی است و نه وابستگی. دوستان خیلی خوبی دارم که یکی از نعمت‌های الهی در زندگی‌ام به شمار می‌آیند. خود را از افرادی می‌دانم که همواره در زندگی از احترام و محبتی شایسته برخوردار بوده و خداوند را شاکرم.



چگونه پوست را خانه تکانی کنید

شاخی و مرده پوست به ظاهری درخشان و شفاف تبدیل می شود، بهتر است از یک داروخانه معتبر، کرم های لایه برداری با مارک های معتبر با غلظت ۱۰ درصد یا کمتر تهیه کنید و مطابق دستورالعمل دست به کار شوید. ناگفته نماند که وقت مناسب برای لایه برداری پوست صورت، پاییز و زمستان و اوایل بهار است به دلیل آنکه طول روز کوتاه تر است و اشعه خورشید از نفوذ کمتری برخوردار است و از طرفی ممکن است، شخص ساعات طولانی تری را در منزل یا مکان سرپوشیده سپری کند و احتمال آسیب رساندن تابش اشعه خورشید به پوستی که در اثر لایه برداری حساس شده، کمتر است.

پوست اولین جایی است که مورد قضاوت دیگران قرار می گیرد. پس رسیدگی به آن اهمیت بالایی دارد. اگر رسیدگی به پوستتان در اولویت اول کارهای شما قرار دارد، به پلینگ یا لایه برداری پوست نه نگویید! و به عنوان راهی میان بر به آن نگاه کنید. راهی که می تواند حکم یک خانه تکانی را تا رسیدن به پوستی صاف و جوان داشته باشد. لایه برداری انواعی دارد که به جز روش ساده و ملایم آن، مابقی باید توسط پزشک متخصص پوست انجام شود. لایه برداری شیمیایی، لایه برداری فیزیکی و لایه برداری توسط دستگاه لیزر، روش های مختلف لایه برداری است. اگر پوستتان با یک لایه برداری ساده یعنی از بین رفتن لایه

آشنایی با نرم کننده های پوست

کرم، لوسیون، پماد، وازلین

برای بسیاری از ما در مواقع مختلف سال بخصوص فصل زمستان، پیش آمده که با پوست خشک مواجه باشیم. پوستی که رطوبت خود را یا به دلیل کم آبی بدن یا قرار گرفتن در معرض هوای سرد یا تغییرات فصلی از دست داده و بیش از مواقع عادی به مواد و فرآورده هایی که به رفع مشکل خشکی پوست کمک می کنند احتیاج دارد. اما این سؤال برای شما هم ممکن است مطرح شود که هر یک از فرآورده هایی که ما به عنوان رطوبت رسان به پوست می شناسیم چه ترکیباتی دارند و در چه مواقعی ممکن است مورد استفاده قرار گیرند؟ با اینکه ممکن است در نظر اول فکر کنید، کرم، لوسیون و پماد هر سه ترکیبات مشابهی دارند اما هر یک دارای ترکیبات و کاربردهای متفاوت برای پوست بدن است.

آرایشی استاندارد به این فرآورده ها، لستین اضافه می کنند. لستین، ماده امولسیفایر مطلوبی بوده و پوست را مبتلا به این عارضه نمی کند. مسئله دیگر در استفاده از کرم ها بخصوص در

کرم و لوسیون چیست؟

آنچه از شکل ظاهری کرم و لوسیون برمی آید هر دو فرآورده، مخلوطی از آب و روغن هستند. اگر مقدار آب فرآورده بیشتر باشد به آن لوسیون و اگر مقدار روغن آن بیشتر باشد به آن کرم می گویند. اما مسئله اینجاست که آب و روغن به راحتی باهم ترکیب نمی شوند. اگر مقداری روغن درون یک ظرف آب بریزید می بینید که روغن در قسمت بالای ظرف، جمع شده و با آب مخلوط نمی شود. در تهیهی کرم های آرایشی - بهداشتی نیز برای این که مخلوط یکنواخت روغن در آب به دست آید، نیاز به یک ماده سوم نیز داریم. این ماده سوم، حل کننده یا امولسیفایر است. این ماده، ذرات روغن را در برگرفته و موجب پخش یکنواخت ذرات آن در آب می شود. اما اشکال این ماده حلال یا امولسیفایر این است که ممکن است چربی های خود پوست را نیز حل کند. به همین دلیل است که با مالیدن برخی کرم ها در ناحیه صورت، احساس سوزش در پوست ایجاد می شود. بخصوص اگر صورت کمی تحریک شده و تحت درمان با داروهای لایه بردار باشد، این احساس سوزش بیشتر است. برای رفع این مشکل، شرکت های

فصل تابستان، تعریق به دنبال مالیدن کرم است. این مسئله در ضدآفتاب ها مشکلی شایع است. اگر از ضد آفتاب مناسب استفاده کنیم این مشکل کمتر ایجاد می شود. در چنین شرایطی ضدآفتابی مناسب است که فاز آبی آنها غالب است. هر چند که در این صورت اثر ضدآفتاب زودتر کاهش می یابد اما با تجدید مکرر ضدآفتاب می توان اثر آن را تداوم بخشید.

پمادها، ضد آلودگی میکروبی

پمادها به صورت روغن های نیمه جامد و فاقد فاز آبی تهیه می شوند. به همین دلیل این محصول دچار آلودگی میکروبی نمی شود و در فرآورده های آرایشی، بهداشتی، نیاز به اضافه کردن مواد نگهدارنده ندارد. پمادها با اینکه خیلی چرب بوده و استفاده از آن ها چندان خوشایند نیست، در مواردی مانند خشکی شدید در پوست های آسیب دیده، به عنوان کرم محافظ کاربرد دارد. همچنین به عنوان پایه فرآورده های داروهای موضعی نیز به کار می رود. زیرا داروهای موضعی در قالب پماد بهتر اثر می کند.

وازلین، معروف ترین و پرکاربردترین پماد است که از مواد نفتی تهیه می شود. توجه داشته باشیم وقتی از پماد به عنوان مرطوب کننده استفاده می کنیم، پماد به خودی خود، رطوبتی به پوست اضافه نمی کند. لذا برای اثر بخشی بهتر لازم است، پماد را بعد از شستشو و حمام به پوست مالید تا به عنوان یک پوشش قوی، مانع تبخیر آب پوست شود. علاوه بر وازلین مواد دیگری که به عنوان پماد مصرف می شوند روغن های گیاهی هستند. روغن های هیدروژنه و اشباع شده گیاهی امروزه به عنوان جایگزین وازلین به کار می روند و مقبولیت بیشتری دارند. زیرا سبک تر بوده و آن احساس چربی و سنگینی وازلین را از خود به جا نمی گذارند. مثل وازلین فاقد آب بوده و نیاز به نگهدارنده ندارند اما اشکال آنها این است که فوری اکسیده شده و تغییر رنگ می دهد.





آنها که ماهی خور نیستند، بخوانند

بسیاری از ما، ماهی و میگو را بیشتر در فصول سرد سال می‌خوریم. شاید یکی از علت‌ها این باشد که فصل صید ماهی، به ویژه ماهی شمال، مصادف با پاییز و زمستان است. علت دیگر، شاید این باشد که در فصل سرد، ذائقه ما به مصرف غذاهایی که با ماهی درست می‌شوند عادت بیشتری دارد. درباره فواید گنجاندن آبیان در سبد غذایی، همه به اندازه کافی اطلاعات داریم؛ اما ممکن است بعضی‌ها به دلیل بوی زهم ماهی، علاقه‌ای به خوردن ماهی یا میگو نداشته باشند. در این متن سعی می‌کنیم پیشنهادهایی بدهیم که این دسته از افراد نیز به جمع ماهی خورها ملحق شوند.

قزل‌آلای کره‌ای

اگر به دلایلی تاکنون ماهی خور نبوده‌اید، از قزل‌آلا شروع کنید. چون این ماهی، بویی که خیلی‌ها دوست ندارند نمی‌دهد، در دسترس است و طبخ و مزه‌دار کردن آن هم ساده است. البته در مورد بوی ماهی‌های دیگر هم باید گفت: ماهی تازه بو ندارد و اما ماندن ماهی خارج از آب، باعث می‌شود ماهی کم‌کم بوی زهم بگیرد. به همین دلیل تأکید شده ماهی تازه مصرف شود و در فریزر هم بیش از دو ماه پس از صید نگهداری نشود.

خیلی از غذاها اگر به جای روغن، در کره طبخ شوند؛ خوشمزه‌تر می‌شوند. اما اگر برای سلامتی‌تان کره ضرر دارد می‌توانید روغن زیتون بی‌بو را جایگزین کره کنید. برای طبخ قزل‌آلای کره‌ای، ابتدا ۲۰ گرم کره را در تابه نجسب بر روی حرارت کم، قرار دهید. فیله‌های ماهی را از قسمتی که پوست ماهی به سمت بالای تابه قرار گرفته باشد به آهستگی در تابه قرار دهید. دقت کنید نیازی به داغ شدن



بیش از حد کره نیست. درب تابه را در حالیکه شعله‌ی چراغ نسبتاً کم است، ببندید تا موقعی که تابه بخار بگیرد و ماهی‌ها کمی آب ببندازند. پس از چند دقیقه، درب تابه را باز کنید و با قاشق، پوست ماهی را جدا کنید. (چون پوست ماهی، مانع رسیدن نمک، کره و ادویه به گوشت ماهی می‌شود در نتیجه آن‌طور که می‌خواهیم ماهی مزه‌دار نمی‌شود. ضمن آن‌که معمولاً پوست ماهی، خورده نمی‌شود و فقط حجم وسیعی از کره و ادویه‌ها را به خود جذب می‌کند)

بعد از آنکه پوست ماهی را جدا کردید، نمک را با نمک‌پاش بر روی ماهی بریزید. فلفل سیاه و فلفل سفید ساییده نشده را در فلفل ساب ریخته و روی ماهی بریزید. در صورت تمایل، می‌توانید اندکی زعفران ساییده و آب‌نشده را با نوک قاشق بر روی گوشت ماهی قرار دهید. دیگر نیازی به بستن درب تابه نیست. می‌توانید ماهی را پس از مزه‌دار کردن، به آهستگی این رو آن رو کنید. دقت داشته باشید، در تمام مراحل پخت، اصلاً نیاز به حرارت بالا و تابه‌ی خیلی داغ ندارید؛ زیرا حرارت زیاد باعث می‌شود، بوی روغن سرخ شده‌ی ماهی تا چند روز در فضای آشپزخانه بپیچد.

پس از آن‌که یک‌بار ماهی را برگردانید مجدداً مقدار کمی نمک و فلفل سیاه بر روی آن بریزید و پس از یک ربع، که رنگ ماهی طلایی خوش‌رنگ شد، در صورت دلخواه، مقدار اندکی آب لیمو ترش تازه بر روی ماهی بریزید. حالا غذا آماده است. می‌توانید هم با برنج آن را سرو کنید و هم با سبزیجات بخارپز (نظیر کلم بروکلی، سیب‌زمینی، کدو سبز و هویج پخته و ...) در هر دو حالت، مقداری جعفری خردشده‌ی تازه بر روی ماهی‌های خوش آب و رنگ‌تان بریزید و در آرامش و در کنار خانواده، نوش‌جان کنید.

خیلی از غذاها اگر به جای روغن، در کره طبخ شوند؛ خوشمزه‌تر می‌شوند. اما اگر برای سلامتی‌تان کره ضرر دارد می‌توانید روغن زیتون بی‌بو را جایگزین کره کنید



آیا سوپ‌ها هم فلسفه دارند؟

عامه مردم خیلی هم از قاعده خاصی پیروی نمی‌کند و بسیاری در اقصی نقاط جهان با مخلوط کردن یکسری مواد و مزه‌ها سوپ درست می‌کنند.

انواع سوپ‌ها را بشناسیم

شاید در ذهن خیلی از ما سوپ تنها یادآور سرماخوردگی، زکام و بیماری باشد و وقتی از آن حرف می‌زنند همان مخلوط آب گوشت یا مرغ با جعفری، گشنیز و هویج و پیاز و ورمیشل را که در روزهای بیماری که بهترین غذاهای دنیا برایمان بدمزه می‌شود، می‌پزند و اصرار دارند به حلق‌مان فرو کنند به یاد آوریم. اما در واقع وقتی که بیشتر وارد دنیای سوپ‌ها شویم می‌بینیم این تصور کاملاً اشتباه است. سوپ‌ها را می‌توان بر اساس مواد تشکیل دهنده، گرم یا سرد بودن یا یکسری فاکتورها در تقسیم‌بندی‌های متفاوتی جا داد اما پایه اصلی همه سوپ‌ها و به عبارت بهتر، بیشترین بخش حجم آنها را مایعات تشکیل می‌دهد.

در همین جا بهتر است به یک نوع از تقسیم‌بندی سوپ بپردازیم که شامل سه نوع اصلی می‌شود. نوع اول سوپ‌ها که در بلاد فرنگ آنها را کنسومه می‌نامند، سوپ‌هایی هستند که مواد تشکیل‌دهنده را هنگام سروکردن جدا می‌کنند و در واقع عصاره باقیمانده را درون سوپ‌خوری می‌ریزند. این سوپ‌ها نسبتاً رقیق هستند، اما دقت کنید که این رقیق‌بودن به معنای

«زمستان است و سرما سخت سوزان» و در این سرمای سخت، چه چیزی بیشتر از یک کاسه سوپ یا آش داغ می‌چسبد؟ در این شماره از نشریه که ویژه‌نامه‌ی فصل زمستان را تقدیم‌تان می‌کنیم به سوپ‌ها به عنوان سلطان سفره‌ها و میزهای غذا، نگاهی می‌اندازیم.

افتخار اختراع سوپ متعلق به کیست؟

شاید در پاسخ به این پرسش بدون اینکه به کندوکاو در تاریخ بپردازیم، بهتر باشد افتخار پخت اولین سوپ را به نام ملت خاصی نزنیم و بگذاریم به پای خلاقیت اجدادمان در همه‌ی نقاط زمین، چون ظاهراً به هر کشور و ملتی که سر بزیند یک نوع غذا که بتوان آن را تحت عنوان کلی سوپ‌ها دسته‌بندی کرد وجود دارد. اما یک نقطه مشترک در همه آنها هست و آن اینکه احتمالاً پس از همان نخستین روزهایی که بشر با آتش و پخت‌وپز آشنا شد، کاملاً اتفاقی موادی اعم از گوشت و سبزی‌ها را در آب داغ ریخته و دیده غذای مایعی که به دست آورده خیلی هم بد نیست و البته در طول زمان آن را تکامل بخشیده تا به جایی رسیده که دیگر سوپ‌ها برای خودشان صاحب شجره‌نامه و تقسیم‌بندی و خلاصه، کلی کلاس شده‌اند. گرچه با همه این حرف‌ها سوپ در عین قاعده‌مندی نزد سرآشپزها در میان



برخی از سوپ‌ها هم سرشار از پروتئین و ویتامین هستند که اغلب برای بیماران سرماخورده پخته می‌شوند. ولی نکته کلی این است که قبل از خوردن غذای اصلی سوپ خورده شود که هم معده را نرم و آرام کند و هم با یک غذای کم کالری، حجمی از معده را پر کنیم تا از غذای اصلی کمتر بخوریم.

در مورد نوع سرو کردن هم شما می‌توانید کنسومه‌ها را داخل فنجان‌های سوپ‌خوری بریزید. بقیه سوپ‌ها را باید در ظرف‌های گود سرو کنید. کمی نان تست یا نان‌های مخصوص سوپ هم می‌توانید کنار سوپ‌تان، به ویژه اگر می‌خواهید از آن به عنوان یک غذای کامل بهره بگیرید، استفاده کنید.

فوت و فن سوپ

برای اینکه سوپ خوشمزه‌ای داشته باشید می‌توانید این فوت‌وفن‌ها را به کار ببرید:

معمولاً می‌توانید از کره، آرد ذرت یا آرد جو و خامه برای قوام بخشیدن به سوپ‌های‌تان استفاده کنید.

در لحظه آخر پخت سوپ، جعفری تازه را به آن اضافه کنید و مقداری از جعفری را هنگامی که می‌خواهید سوپ را سرو کنید جهت تزئین بگذارید. اینگونه، حس طراوت و تازگی مواد اولیه غذا را احساس می‌کنید. بخصوص اگر از لیموی تازه در کنار سوپ استفاده می‌کنید.

برای گرفتن بوی زهم موادی مانند مرغ، میگو، ماهی یا گوشت، در سوپ از برخی ادویه‌ها مثل زنجبیل، کاری، سبزی‌های معطر مثل برگ‌بو استفاده کنید. البته فراموش نکنید برگ بو را بعد از طبخ هر غذایی از جمله سوپ، از قابلمه خارج کنید.

اگر سوپ رشته‌ای را دوست دارید، زیاده از حد ورمیشل (رشته) نریزید. برای تشخیص میزان رشته سوپ، قاشق را در قابلمه فرو ببرید و مقداری از مواد را با قاشق بالا بیاورید اگر در قاشق، حدود پنج تا شش رشته بر روی قاشق ظاهر شد، مقدار رشته کافیست.

اگر قصد دارید سوپ را به عنوان پیش غذا سر میز ببرید، سعی کنید حتماً داغ و از نوع رقیق و نیمه رقیق باشد و اگر به سوپ رب می‌زنید مقدار رب را کم بزنید چون رنگ رب در مایعات به مرور بیشتر می‌شود. رنگ سوپ بهتر است متمایل به نارنجی باشد نه قرمز.

بی‌مزه بودن نیست و یک وقت خدای ناکرده یاد آب زیپوهای اردوگاه‌های کار اجباری یا اولیور توئیست در نوانخانه نیفتید!

در ضمن سوپ‌های رقیق و یکنواخت شده یک بخش عمده دارند که به آن رو می‌گویند. رو می‌تواند کرم رنگ، طلایی یا قهوه‌ای باشد که بسته به استفاده از مواد موردنظر مثل آرد ذرت و کره و میزان تفت آنها، رنگ غالب، رخ می‌نماید.

دسته‌ی بعدی سوپ‌ها از نظر شکل و قیافه، سوپ‌هایی هستند که تمام مواد داخل آنها با مخلوط‌کن، له می‌شود و مایعی نه چندان رقیق (در حد سفتی فرنی) به دست می‌آید و هنگام سرو هم معمولاً روی آن را با برخی مواد مثل تخم گشنیز با چند پر جعفری یا سبزی معطر دیگر، بسته به نوع سوپ، تزئین می‌کنند.

سومین نوع سوپ‌ها در این تقسیم‌بندی، سوپ‌هایی هستند که مواد آن‌ها به همان اندازه‌ای که خرد شده دیده می‌شود که شامل برخی سبزی‌ها و تکه‌هایی از گوشت پرنده یا ماهی و میگو می‌شود و عمده ما از این دست سوپ‌ها درست می‌کنیم و حکم یک غذای کامل را هم برای‌مان دارد که اصطلاحاً به آن پتاژ گفته می‌شود. اما از نظر سرد و گرم بودن، حرفه‌ای‌ها می‌گویند، سوپ را نباید همیشه مترادف خوراکی گرم و داغ بدانیم و سوپ‌های سردی هم هستند که معمولاً در فصل گرم درست می‌شوند. ظاهراً آب دوغ خیار خودمان هم در این تقسیم‌بندی قرار می‌گیرد. استاد نجف دریابندری هم در کتاب مستطاب آشپزی به برخی از این سوپ‌ها از جمله سوپ بادام و انگور و گاسپاچوی اسپانیایی اشاره کرده‌است.

کاربرد سوپ‌ها و برخی نکات در سرو کردن آن‌ها

شاید این تیتیر کمی خنده‌دار به نظر برسد، چون بالاخره ما سوپ‌ها را می‌پزیم که بخوریم! اما این که انواع کلی آنها را بیشتر با چه عنوانی به ویژه در مهمانی‌های رسمی و نیمه رسمی روی میز می‌آوریم، شاید یک جورایی برای شما یا مهمان‌تان مهم باشد.

در این بخش باید گفت که بعضی سوپ‌ها از جمله کنسومه‌ها و سوپ‌های رقیق و نیمه‌رقیق به عنوان استارتر یا شروع‌کننده غذا کاربرد دارند و پس از آن‌ها غذای اصلی سرو می‌شود. ولی برخی سوپ‌ها هم هستند که خودشان یک غذای کامل یا فوق کامل هستند. البته این جور سوپ‌ها را بیشتر برای خودمان می‌پزیم یا رستوران‌های خاص آنها را به عنوان غذای خاص یک

زمستان آمد و فکر سفر کن

زمان سفر تنها تابستان نیست. هر فصلی از سال و هر روزی که اراده کنید با یک برنامه ریزی و شناخت از مقصد مناسب، می توانید استراحت و سفر را تجربه کنید. لذت بردن از یک سفر، تنها به شما بستگی دارد؛ زیرا در زمستان هم امکان سفر به جاهای گرم و سرد وجود دارد و انتخاب با شماست. با یک انتخاب درست می توانید سفر شخصی و خانوادگی تان را به یک خاطره ای فراموش نشدنی تبدیل کنید. در این شماره، شهرهایی به شما معرفی می شود که گردشگران در سراسر جهان، بیشتر در زمستان به آن جا سر می زنند.

خیلی نزدیک

وقتی در مدیرانه فصل گردشگری به پایان می رسد، گردشگری در سواحل خلیج فارس و دریای عمان می تواند به خوبی جای آن را پر کند. حالا که هوا در شهرهای مرکزی و غربی، سرد یا خیلی سرد شده زمان مناسبی است که راهی جنوب شوید و از زیبایی های ساحل خلیج فارس در هوای معتدل لذت ببرید. میانگین سالانه دمای بندرعباس در زمستان ۱۸ و نیم درجه سانتی گراد است. جزیره کیش هم از جمله مناطق دیدنی ایران است که زمستان ها مسافران بیشتری را به سمت خود جلب می کند و با آب و هوای بهاری، سفر را برای شما دل انگیزتر می کند. اما کویر، مهمترین مقصد گردشگری پاییز و زمستانه کشور ماست که متأسفانه به دلایلی چون ناشناخته بودن جذابیت های کویر و سفر به این نقاط پست تا به حال نتوانسته است آن طور که باید در توسعه صنعت گردشگری، جایگاه خاصی به خود اختصاص دهد. اگر می خواهید یک سفر یک روزه و حتی



دارند و نمی شود از آنها گذشت، ولی اگر می خواهید مناظر منحصر به فردی از صدها هزار پرند مهاجر را ببینید و حیات وحش منحصر به فردی را تجربه کنید، وقت آن زمستان است. خلیج میانکاله قشلاق گونه های متنوعی از پرندگان مهاجری است که برای گذران پاییز و زمستان، از سیبری به این سو پرواز کرده اند و تا اواخر زمستان همان جا می مانند. اگر وقت کافی دارید و می خواهید لذت این سفر را با دیدن زیبایی های بیشتر کامل کنید در همین سفر سری هم به دشت ناز ساری بزنید. این دشت، غرب میانکاله است و یکی از مهمترین سایت های تکثیر گونه کمیاب گوزن زرد به حساب می آید. در این سایت، گوزن های بزرگ و زیبایی می بینید که با سرعت شگفت انگیزی از شما فرار می کنند. این فضای پر از درختان عظیم و کهنسال بلوط است که هر میوه بلوطش به ۵ تا ۶ سانتی متر می رسد. رفتن به این دشت هم مانند دشت میانکاله به مجوز سازمان حفاظت از محیط زیست و البته راهنمای محلی نیاز دارد ولی به زحمتش می آرد. پیشنهاد ما را جدی بگیرید؛ سفر در زمستان زیبایی های خاص خود را دارد، از سرما نترسید. شما در زمستان انتخاب های متنوعی دارید. هنگامی که سریع، سفیدپوش است، بندرعباس و کیش روزهای بهاری را سپری می کنند و هنگامی که کوه رنگ در انبوهی از رنگ پنهان شده در همان روزها کارون، خرمشهر و بوشهر، روزهای اردیبهشتی شان را پشت سر می گذارند. همه گزینه های شان وجود دارد و شما می توانید بین هوای بهاری و زیبایی های زمستانی دست به انتخاب بزنید.

کمتر داشته باشید روستای برگ جهان از توابع لواسانات در شهرستان شمیرانات پیشنهادی است که سفر به آن برای تهرانی ها راحت تر است. رودخانه برگ جهان در این روستا از ارتفاعات اطراف روستا سرچشمه می گیرد و پس از ریختن به رودخانه رودبار، در نهایت به سد لتیان می ریزد. طول آن ۱۰ کیلومتر است. در شمال رودخانه، صخره ای رسوبی بزرگی با حدود ۴۵ متر ارتفاع قرار دارد که به تنگل خانه مشهور است. عده ای می گویند، اهالی روستا در گذشته، در مواقع احساس خطر به آن پناه می بردند. تنگل خانه در سال ۸۲ در فهرست آثار ملی به ثبت رسیده است. غاری هم در روستا وجود دارد که به زندان خانه لار معروف است و دلیل این نامگذاری این است که در گذشته از این غار به عنوان زندان استفاده می شده است.

سفر به میانکاله

برای یک سفر به طبیعت در زمستان این بار می توانید شعبه جزیره میانکاله را امتحان کنید. بر خلاف تصور رایج، شمال ایران تنها دریا و جنگل و یا تصاویر تکراری نیست. اگر فکر می کنید به اندازه ی موهای سرتان شمال رفته اید و همه جاهای آن را می شناسید، سخت در اشتباه هستید. اگر حاشیه دریای خزر را بگیرید و هزار بار از اول مازندران تا آخر گیلان بروید، باز هم مناظر بکر و کشف نشده ای هستند که احتمالاً هنوز سراغ آن ها نرفته اید. گرچه بهار و تابستان سرزمین های شمالی زیبایی های بی نظیر خودشان را



همزمان با نودمین سالروز تولد جعفر ناظم الرعایا از بازنشستگان صنعت نفت در اصفهان، کارگروه مددکاری کانون اصفهان، به دیدار ایشان رفتند. این ملاقات، دوم دی ماه سال جاری و در حاشیه ی یکصد و هشتادمین دیدار کارگروه مددکاری کانون اصفهان انجام گرفت. خوشبختانه حال عمومی این بازنشسته ی نود ساله، خوب بود و به گفته ی خودش، به دلیل انس با قرآن، مشکلی نداشته و اگر هم مشکلی بود به دلیل کهولت سن است.



۲۵ نفر از بازنشستگان صنعت نفت استان اصفهان ۱۹ تا ۲۴ آذر به قصد دیدن جاذبه های دیدنی شهر شیراز به این شهر سفر کردند. این سفر چهار روزه، از طرف کانون بازنشستگان صنعت نفت اصفهان و با هماهنگی آقای مشکلاتی و سرپرستی خانم مجیدی انجام و خوشبختانه رضایتمندی بازنشستگان تأمین شد.



نماینده ی صندوق ها در مسجد سلیمان، در اقدامی از مدال آوران ششمین دوره مسابقات سراسری بازنشستگان که آذرماه امسال در شهر یزد برگزار شد تجلیل کرد. کتابون کاشانی نفر اول، عصمت راکی نفر دوم، فریده شیرانی پور و زیور دقیقیان نفر سوم این دوره از مسابقات بودند.

خبر کوتاه

دکوراسیون زمستانی منزل

با تغییر دکوراسیون به استقبال زمستان بروید



۹۹

اگر شومینه دارید

می توانید

مبل ها را رو

به شومینه

بچینید تا

فضایی گرم و

راحت ایجاد

شود. هنگامی

که تمام اعضای

خانواده در

منزل هستند،

می توانید از

این محیط

دلچسب

و صمیمی

در سرمای

زمستان لذت

ببرید

داد، اما اجزای کوچک تر آن، مثل پرده ها تحت کنترل ما هستند. با انتخاب رنگ های تند برای آشپزخانه، مثل قرمز، شادابی بیشتری حس می کنید. البته نیازی نیست که هزینه زیادی کنید. می توانید چند متر پارچه به رنگ دلخواهتان بخرید و با انتخاب یک مدل ساده، پرده آشپزخانهتان را زمستانی کنید.

رایحه زمستان!

می توان از یک ظرف پر از گیاهان یا برگ های معطر زمستانی مانند دارچین، برگ های کاج یا اکالیپتوس که برای سرماخوردگی مفید است، استفاده کنید. این ظرف را روی بخاری یا وسیله گرمایشی منزل قرار دهید.

اتاق خواب زمستانی

اتاق خوابتان را هم می توانید برای فصل زمستان به روز کنید. با انتخاب یک روتختی ضخیم تر یا انداختن یک روتختی دیگر روی روتختی تان، یک پتوی کشمیر و استفاده از بالش های نرم مخملی، اتاق تان را به پناهگاهی برای فرار از سرمای سرد زمستان تبدیل کنید.

زمستانی کردن کف خانه

با استفاده از قالیچه ی نرم و پر از پرز یا بافت درشت، اتاق نشیمن نیز برای زمستان مناسب تر می شود. زیرا گرما و راحتی از کف پا به سراسر بدن منتقل می شود. اگر هم نمی خواهید فرش یا قالی ای که در اتاق نشیمن هست را جابه جا کنید می توانید قالیچه ی نازکی روی آن بیندازید.

گرم کردن پنجره ها

می توانید از پرده های ضخیم روی پرده یا انواع دراپه های متحرک و آستری و شید برای زیر پرده استفاده کنید تا مانع نفوذ سرما به داخل اتاق ها شوید. با گرم شدن هوا می توانید بخش های اضافی را کنار بگذارید تا زمستان بعد دوباره از آن استفاده کنید.

با فرارسیدن زمستان و سرد شدن هوا، علاوه بر این که با بیرون آوردن لباس های زمستانی از کمد ها و آماده کردن وسایل گرم کننده ی خانه، به استقبال این فصل می رویم، کارهای دیگری هم می شود انجام داد که هم در خانه، تنوع ایجاد شود و هم حال و هوای خانه زمستانی شود. البته منظور این نیست که فضای خانه سرد شود، بلکه چیدمان فضای خانه را به گونه ای انجام دهیم که به گرم شدن درون خانه کمک کند. بیشتر ما معمولاً تغییر دکوراسیون را تنها در حین خانه تکانی عید انجام می دهیم، اما با به کار بردن توصیه های زیر و با هزینه ای نه چندان زیاد، می توان ظاهر خانه را از یکنواختی درآورد.

تغییر چینش مبل ها

اگر شومینه دارید می توانید مبل ها را رو به شومینه بچینید تا فضایی گرم و راحت ایجاد شود. هنگامی که تمام اعضای خانواده در منزل هستند، می توانید از این محیط دلچسب و صمیمی در سرمای زمستان لذت ببرید. اگر شومینه هم ندارید می توانید با اضافه کردن چند کوسن و رواندا زهای سبک و کوچک به گرم و نرم کردن محل نشستن تان کمک کنید.

رو به راه کردن شومینه

با سرد شدن هوا طبیعتاً شومینه یکی از وسایل گرمایی است که به سراغش می رویم. پس ابتدا آن را به طور کامل بررسی کنید تا مشکلی نداشته باشد. با توجه به این که شومینه ی روشن در زمستان، توجه هر فردی را در خانه به خود جلب می کند، می توانید برای کامل شدن این جلب توجه و اطاعت از قوانین فنگ شویی، یک آینه ی بزرگ بالای شومینه قرار دهید.

مقابله با افسردگی

زمستان برای بعضی ها غم و افسردگی به همراه دارد. برای این که از این تأثیر در امان باشید از رنگ های شاد و پر حرارت استفاده کنید. به عنوان مثال، می توانید تنها با استفاده از چند کوسن و بالش تک با رنگ های زنده و پر حرارت اطمینان پیدا کنید که فضای خانه تان با محیط سرد بیرون کاملاً متفاوت است. از این رنگ ها در سایر اجزاء دکوری خانه هم می توانید استفاده کنید.

حقه نوری!

روز، هوا در یک چشم بر هم زدن تاریک می شود و سال هاست که در تمام کشورها راهایی برای استفاده ی بهتر از نور روز در نظر گرفته شده است که مشخص ترین آن تغییر ساعت است. اما شما هم می توانید در خانه تان ترفندی برای استفاده ی هر چه بیشتر از نور روز در زمستان به کار ببرید. کلید این موضوع، استفاده از یک آینه بزرگ است. شما می توانید این آینه را روی یک تاقچه بگذارید یا روی دیواری نصب کنید که نوری از سقف بر آن بیفتد. این آینه می تواند این نور را در فضای اتاق منعکس کند. می توانید با کمی ذکاوت، آینه را تبدیل به پنجره ای کنید که انگار نور از آن به اتاق وارد می شود.

آشپزخانه زمستانی

از آشپزخانه هم نباید غافل شد. اگر چه نمی توان رنگ کابینت و یخچال و دیگر وسایل آشپزخانه را به تناسب فصل تغییر

