



بی خیال استرس

۶



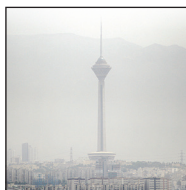
درس‌هایی که تنها در سفر می‌توان آموخت

۱۲



مسابقات یزد مطلوب‌تر از قبل برگزار شد

۳



چرا باید از هوای آلوده دوری کرد

۱۰

زندگی

zendegieno@oipf.ir

نیمه دوم آذر ۹۷
شماره ۲۹۱
سال دوازدهم
۱۶ صفحه
دسامبر ۲۰۱۸
ربیع الثانی ۱۴۴۰

دو هفته نامه اختصاصی
بازنشستگان صنعت نفت

۹۰ درصد از کارت‌های الکترونیکی رفاهی - ورزشی تحویل شد

طی یک ماه گذشته حدود ۹۰ درصد از بازنشستگان و بازماندگان، کارت جدید الکترونیکی رفاهی - ورزشی را تحویل گرفته‌اند. توزیع کارت‌ها در برخی استان‌ها به طور کامل انجام شده‌است. نکته‌ی حائز اهمیت در خصوص این کارت‌ها، نگهداری کارت از دسترس اشخاص دیگر است. همان‌طور که پیشتر گفته شد؛ این کارت، به نوعی سند هویت افراد شناخته می‌شود؛ لذا نباید در اختیار فردی دیگر قرار گیرد. خوشبختانه بازنشستگان به خوبی از نحوه‌ی استفاده از جیب نقدی (که شارژ آن ۷۰۰ هزار تومان در نظر گرفته شده‌است) آگاهی یافته و برخی نیز از آن استفاده کرده‌اند.



شور ورزش پیشکسوتان صنعت نفت در دیار بادگیرها

کسب مدال‌های
رنگارنگ
در مسابقات
ورزشی یزد

و کیفی افزایش خواهد یافت. در این نشست به دست اندرکاران برگزاری رقابت‌های ورزشی، اعلام شد: از هم اکنون برای رقابت‌های سراسری دور بعد که به احتمال زیاد در اردیبهشت ماه ۹۸ برگزار خواهد شد؛ برنامه‌ریزی کنند. دکتر امیر مردانی معاون سلامت، بهداشت و درمان صندوق‌ها نیز گفته است: امیدواریم بازنشستگان صنعت نفت در قالب‌های مختلف از جمله استفاده از مراکز ورزشی دارای قرارداد با صندوق‌ها و رویدادهای ورزشی، نسبت به فعالیت‌های جسمانی، اهتمام ورزند. همچنین از منظر درمان، سلامت و بهداشت نیز ورزش بازنشستگان حمایت می‌شود. بنابراین تلاش می‌شود کیفیت برگزاری مسابقات با توصیه‌های پزشکی که برای سن بازنشستگان ضروری است، بهبود یابد.

شاید برگرفته از رویکرد نفتی‌ها باشد که آموخته‌اند هر کاری را مطلوب و منظم به سرانجام برسانند. بلافاصله پس از این رویداد، شورای ورزش صندوق‌ها کمیت و کیفیت این رویداد را در قالب گزارش امور ورزش بررسی کرد تا رقابت‌های بعدی مطلوب‌تر برگزار شود. در این نشست، از سوی اعضای شورای ورزش بر افزایش کیفی مسابقات، تأکید و تصریح شد: تقویم مصوب ورزشی صندوق‌ها برای سال ۹۷ تا این ماه از سال، به خوبی اجرا شده‌است و با تدابیر هیات رئیسه و اهتمام ارکان صندوق‌ها، سال آینده نیز، رقابت‌های ورزشی بازنشستگان و خانواده آنان به طور منظم برگزار خواهد شد. بر این اساس، افزایش رویدادهای ورزشی در فهرست راهبردهای جدی هیات رئیسه صندوق است. از این رو، سال آینده ظرفیت ورزشی از نظر کمی

شاید باورتان نشود هیچ چیز مانند ورزش، بازنشستگان نفت را بر سر شوق نمی‌آورد. آذرماه امسال شاهد برگزاری بزرگ‌ترین رویداد ورزشی بازنشستگان صنعت نفت در شهر یزد بودیم؛ حدود ۵۵۰ نفر از میان بیش از پنج هزار متقاضی، پس از گذر از مرحله انتخابی توانستند خود را به شهر بادگیرها برسانند. نفتی‌های پیشکسوت در چهار رشته‌ی شانی قورباغه در ۸ رده سنی، تنیس و بدمینتون در دو رده سنی، تیراندازی با تفنگ و تپانچه در دو رده سنی برای آقایان و رشته‌های شانی قورباغه و آمادگی جسمانی در ۸ رده سنی و بدمینتون در دو رده سنی برای خانم‌ها به رقابت پرداختند. مسابقاتی که جدیت در آن به اوج خود رسید و شدت هیجان، نشاط و رقابت به حدی بود که گویا رقابت‌های تیم ملی را شاهد هستید. این روحیه

یادداشت

چرا ورزش؛ چرا کارت

چرا صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت در خصوص ورزش بازنشستگان نگاهی ویژه دارد؟



ورزش بازنشستگان از اهمیت بالایی برخوردار است و ضروری است، افراد پس از بازنشستگی سعی کنند فعال باشند تا از عواقب بی‌حرکتی دور بمانند. فعالیت ورزشی در نیمه دوم عمر، گذشته از اینکه موجب حفظ تحرک و استقامت و کاهش بروز بیماری‌ها می‌شود، باعث نشاط و ایجاد نیروی جوانی و همچنین برخورداری از یک زندگی سالم می‌شود.

افزایش تراکم استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان، بهبود خودباوری و ایجاد حس استقلال، افزایش متابولیسم بدن، افزایش تعادل بدن، ایجاد یک حس اجتماعی و یا احساس تعلق داشتن، بهبود عملکرد ریوی، افزایش روحیه، انعطاف پذیری و بهبود حرکت و عملکرد مفاصل بدن در دوران سالمندی، بهبود وضعیت قلبی عروقی و ده‌ها سود و منفعت دیگر که از پرتو ورزش حاصل می‌شود. البته همیشه به یاد داشته باشیم، برای ورزش کردن باید از چارچوب اصولی آن پیروی کرد یعنی با پزشک خود مشورت‌های لازم را انجام دهیم و اگر دچار بیماری خاصی هستیم باید بیشتر دقت کنیم و پزشک خود را در جریان بگذاریم.

در همین زمینه کارت ورزش در قالب کارت جدید الکترونیکی برای مراکز ورزشی طرف قرارداد با صندوق‌ها طراحی شده است؛ البته برخی به اشتباه فکر می‌کنند در بخش جیب ورزش، پول وجود دارد و انتظار دارند چون ورزش نمی‌کنند، یا امکانات ورزش ندارند باید بتوانند آن را خرج و خرید کنند؛ همان طور که قبلاً مسئولان امور ورزش گفته‌اند این بخش از کارت جدید، یا همان جیب ورزش، دارای پول نیست بلکه نوعی اعتبار است یعنی به هر میزان که استفاده شود صندوق پول آن را با مجتمع ورزشی با احتساب تا ۵۰ درصد تخفیف، حساب و پرداخت می‌کند. بنابراین، اگر کسی از جیب ورزش کارت خود به هر دلیل استفاده نکرد، پولی یا منابعی از صندوق، به اصطلاح سوخت نمی‌شود.

همچنین، صندوق‌ها با مجتمع‌های ورزشی با کیفیت، قرارداد همکاری منعقد می‌کنند. بر همین اساس امید می‌رود با توسعه امکانات ورزشی برای بازنشستگان و ایجاد نشاط برای آنان، شاهد پیشگیری از بیماری‌ها تا حد ممکن و به دنبال آن افزایش روحیه و انگیزه‌ی بازنشستگان باشیم. کارشناسان ورزشی معتقدند؛ توسعه‌ی ورزش بازنشستگان به خوبی پیش می‌رود اما کافی نیست بر همین اساس امور ورزش و گردشگری صندوق‌ها با توانی مضاعف در حال کوشش است. امید می‌رود در آینده پیامدهای مثبت توسعه‌ی ورزش بازنشستگان در ارتقای سلامتی و بهداشت روحی و جسمی آنان، در سطح مناسبی ارزیابی شود.

رئیس منطقه ۲ صندوق‌ها خبر داد:

عقد قرارداد با ۱۷ مرکز درمانی و ۵۶ مرکز ورزشی جدید



منطقه دو و بازنشستگان خوزستانی، یک خانواده را به عنوان منطقه دو تشکیل می‌دهند. بنابراین، با توان مضاعف، بهترین امکانات موجود در استان را در ابعاد ورزش و درمان برای اعضای خانواده منطقه دو فراهم خواهیم کرد که آمار و ارقام مؤید این رویکرد است. وی در ادامه به برگزاری دو نوبت همایش ارتقای سلامتی در این منطقه نیز اشاره کرد و گفت: گروه متخصص شامل پزشکان سطح اول کشوری که تخصص‌های لازم برای سنین بازنشستگی را دارا هستند؛ با تدابیر ستاد صندوق‌ها، با حضور در اهواز، ماهشهر و آبادان در دو نوبت و چندین قسمت، آموزش‌های ویژه‌ی سلامتی را در حوزه‌های مختلف ارائه کردند که مورد استقبال اعضای خانواده منطقه دو قرار گرفت.

سید محسن هاشمی، رئیس منطقه دو صندوق‌ها از عقد یا تمدید قرارداد ۱۷ مرکز درمانی و تشخیصی و ۵۶ مجتمع ورزشی جدید برای بازنشستگان خوزستانی در سال جاری خبر داد. وی همچنین تأکید کرد: برای نخستین بار، همایش‌های کاربردی ارتقای سلامت در اهواز، ماهشهر و آبادان بر پا شده است. او با بیان این مطلب گفت: ۱۷ مرکز جدید تشخیصی و درمانی در شهرهای بهبهان، ایذه، مسجدسلیمان، رامهرمز، ماهشهر و آبادان به منطقه دو پیوست. وی افزود: در همین مدت، ۵۶ مجتمع ورزشی برای بازنشستگان خوزستانی فعال شد که این روند با شتاب ادامه دارد؛ چرا که مقوله‌ی «ورزش» بازنشستگان مانند «درمان» از سوی صندوق‌ها با اهمیت و در اولویت قرار دارد. از این رو، در کنار ارائه خدمات به بازنشستگان در حال بررسی مراکز درمانی، ورزشی و البته نیازسنجی هستیم تا این گونه خدمات برای بازنشستگان بهبود یابد. بنابراین، به مرور شاهد افزایش سطح مطلوب خدمات خواهیم بود. رئیس منطقه دو صندوق‌ها گفت: برخی شهرها و یا مناطق اهواز، دارای امکانات محدود شهری هستند. بنابراین، صندوق‌ها از امکانات و ظرفیت‌های موجود، نهایت استفاده را خواهد برد. زیرا کارکنان

آئین معارفه سرپرست جدید منطقه یک برگزار شد



مشاهده، مطالعه و بهبود فرایندها کند. البته تحقق این راهبرد در گرو تقسیم درست و اثربخش وظایف میان کارکنان است. معاون امور بازنشستگی و رفاه افزود: خدماتی که هم‌اکنون در مناطق صندوق‌ها ارائه می‌شود از سطح قابل قبول و استاندارد برخوردار است؛ اما تلاش برای بهبود خدمات می‌بایست دائمی باشد.

از این رو، خرسند هستیم سرپرست جدید منطقه یک از ظرفیت نیروی جوانی و دانش این کار برخوردار است.

صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت، دارای هفت منطقه برای ارائه خدمات است که سراسر کشور را پوشش می‌دهد؛ تهران بزرگ بخشی از منطقه یک است.

آئین معارفه سرپرست جدید و تکریم سرپرست پیشین منطقه یک با حضور رئیس و معاونان صندوق‌ها ۲۱ آذر سالجاری برگزار شد. در این آیین، ثریا خانعلی پور به عنوان سرپرست جدید منطقه یک معرفی و از خدمات سرپرست قبلی (مریم حیدری) با اهدای لوح سپاس تقدیر شد. بر اساس این گزارش، افخم زروانی، رئیس صندوق‌ها در این آئین گفت: منطقه یک صندوق‌ها از منظر جمعیت تحت پوشش، دارای اهمیت است؛ چرا که جامعه بزرگی از بازنشستگان و بازماندگان صنعت نفت از نمایندگی‌های این منطقه، خدمات پیش‌بینی شده را دریافت می‌کنند.

رئیس صندوق‌ها گفت: برنامه‌های گردشگری، فرهنگی، ورزشی، ایثارگران و درمان منطقه یک با راهبردهایی که ستاد تدوین می‌کند می‌بایست شتاب گیرد. در ادامه این آئین، سید عبدالامیر شیرازی، معاون امور بازنشستگی و رفاه صندوق‌ها افزود: کارسنجی و تقسیم صحیح وظایف بر حسب نیاز و توانمندی کارکنان باید به شیوه‌ای باشد که به ارائه خدمات مؤثر به جامعه خدمات‌گیرنده معطوف شود. وی با اشاره به فرایندهای مدیریت گفت: رئیس منطقه نباید در جزئیات اجرایی دخالت کند بلکه باید، تفکر و اندیشه مدیریتی خود را صرف

نشست تخصصی داروسازی با حضور
پزشکان صندوق ها برگزار شد

کارگاه هم اندیشی داروسازی



نشست تخصصی داروسازان صندوق به مدت دو روز در تهران برگزار شد. در این نشست، داروسازانی که در مناطق، به بازنشستگان صنعت نفت در خصوص اسناد درمانی خدمات ارائه می کنند؛ حضور یافتند. نشست هم اندیشی داروسازی، به منظور بهبود فرایندهای ارائه خدمات، با حضور افخم زروانی رئیس صندوق ها و دکتر امیر مردانی معاون سلامت، بهداشت و درمان، و متخصصان این بخش طی ۲۱ و ۲۲ آذر سال جاری در تهران برگزار شد. صندوق های بازنشستگی صنعت نفت در زمینه ارائه خدمات درمانی و بررسی اسناد پزشکی از متخصصان داروسازی بهره مند است.

با حضور رئیس صندوق ها

مسابقات ورزشی یزد در جلسه ای بررسی شد



گزارش ششمین دوره مسابقات ورزشی بازنشستگان صنعت نفت، در نشست شورای ورزش و گردشگری با حضور رئیس صندوق ها بررسی شد. در این نشست که با حضور رئیس و معاونان صندوق ها و دبیر شورای ورزش به عنوان مسئول اجرایی مسابقات ورزشی بازنشستگان برگزار شد، در خصوص نحوه برگزاری مسابقات گزارشی ارائه شد. افخم زروانی، رئیس صندوق ها، در این نشست گفت: خوشبختانه برنامه های ورزشی، گردشگری و فرهنگی پیش بینی شده برای بازنشستگان در قالب تقویم اجرایی سال ۹۷ تا کنون به خوبی اجرا شده است.

رئیس امور فرهنگی، ورزشی و گردشگری صندوق ها:

مسابقات یزد جدی و مطلوب تر از قبل برگزار شد



رئیس امور فرهنگی، ورزشی و گردشگری صندوق ها گفت: بر اساس بررسی های اولیه، ششمین دوره مسابقات سراسری ورزشی بازنشستگان صنعت نفت در شهر یزد «جدی» و «مطلوب تر» برگزار شد. در این دوره نیز همچون گذشته نفرات برتر مسابقات انتخابی در دو گروه بانوان و آقایان به مسابقات راه یافتند. این مسابقات از نهم تا پانزدهم آذرماه در شهر باستانی یزد برگزار شد. در همین زمینه با سید کامیار کیمیایی رئیس امور ورزش و گردشگری صندوق ها گفت و گو کرده ایم در ادامه می خوانید.

مسابقات امسال را در چه سطحی ارزیابی می کنید؟

مسابقات در سطحی بالاتر از گذشته برگزار شد. این رقابت ها به شکلی جدی تر و دشوارتر در دور رقابت های انتخابی به انجام رسید و افرادی که به واقع توانسته بودند از سد دشوار رقابت های اولیه بگذرند توانستند به این دوره از مسابقات راه یابند. برای اولین بار کادر اجرایی خانم برای مسابقات بانوان و کادر اجرایی آقا در گروه آقایان به کار گرفته شد. به غیر از مسابقات، محل و نحوه برگزاری و داوری، در سایر زمینه ها نظیر محل اسکان ورزشکاران، بازدید از اماکن تفریحی و... از کیفیتی مطلوب برخوردار بود. به گفته ورزشکاران، برگزاری مسابقات در شهر دیدنی یزد این امکان را برای آنها فراهم کرد تا بازنشستگان از یکی از زیباترین و تاریخی ترین شهرهای کشورمان دیدن نمایند.

این مسابقات در چه رشته هایی و با حضور چه تعداد شرکت کننده برگزار شد؟

در دو بخش آقایان و خانم ها ۵۵۰ شرکت کننده حضور یافتند. مسابقات در چهار رشته شنای قورباغه در ۸ رده سنی، تنیس و بدمینتون در دو

رده سنی، تیراندازی با تفنگ و تیپانچه در دو رده سنی برای آقایان و رشته های شنای قورباغه و آمادگی جسمانی در ۸ رده سنی و بدمینتون در دو رده سنی برای خانم ها به اجرا درآمد.

دستآورد صندوق ها از برگزاری این دوره از مسابقات چیست؟

نتایج ما در هر دوره جالب توجه است. چون هر بار افراد جدیدی به جمع ورزشکاران می پیوندند و این برای ما نشانه ای است از آن که در راهی درست قدم نهاده ایم. شاید دوره های نخستین نتایج زیادی برای ارزیابی موفقیت مان در دست نداشتیم اما با گذر زمان دریافتیم راهی که پیش رو گرفته ایم ما را به نتیجه مورد انتظار خواهد رساند. بازنشستگان ورزشکار ما همه از افراد شاخص هستند. در میان افراد شرکت کننده، قهرمانان ایران و یا قهرمانان نفت نیز حضور داشتند و حتی افرادی در رده های سنی بالای ۸۰ سال. دیدن برندگانی در رده سنی بالای ۷۰ سال به ما قوت قلب و اطمینان می داد که در این راه پیروز بوده ایم. امیدواریم بتوانیم در اجرای برنامه هایی از این دست موفق باشیم.

برترین‌های مسابقات ورزشی یزد در بخش آقایان

ردیف	نام	نام خانوادگی
۳	سید جعفر	لامع
نفرات برتر بدمینتون		
۱ رده	غلامرضا	صفاپور
۲	مصطفی	فاضل پرور
۳	منصور	گشته
۳	حمید	شریفیان مطلق
۲ رده	اکبر	کوهی
۲	عباس	رازقی حسینی
۳	سیدکمال	موسوی نژاد
۳	جعفر	رشید
نفرات برتر تنیس دبل		
۱	زاهد	بهوند
۱	محمد	کریمی
۲	عبد الحمید	طاور
۲	هرمز	پورحسن
۳	ابراهیم	فلات جانکی
۳	سهراب	یزدان پرست
۳	جواد	نادری
۳	ابوالحسن	نیک‌نژاد
نفرات برتر تنیس سینگل		
۱	حسین	قیصر
۲	ابراهیم	مسلمی
۳	موسی	زبیدی
۳	منصور	کردی‌نژاد

نفرات برتر ششمین دوره مسابقات سراسری - ورزشی بازنشستگان صنعت نفت که آذرماه امسال به میزبانی شهر یزد برگزار شد معرفی شدند.

ردیف	نام	نام خانوادگی
۳ رده	مجید	محو شیرازی
۲	عبدالواحد	برقوزی
۳	مسعود	پدپدار
۴ رده	محمد رضا	احمد زاده
۲	علیرضا	تیزقلم
۳	رضا	کیخایی دهنزی
۵ رده	ابراهیم	اسکندری
۲	مهدی	شریفی
۳	محمود	ملکی
۶ رده	عبدالکازم	داریس
۲	محمد	ایوبی
۳	علی	جعفریان
۷ رده	حبیب اله	حسن زاده
۲	مجید	ریخته گران
۳	احمد	وثیق
۸ رده	محمدرضا	عظیمی
۲	محمد	چهارمحالی پور

ردیف	نام	نام خانوادگی
نفرات برتر تیراندازی		
تفنگ (رده ۱)		
۱	خدامردی	رحیمی
۲	نصرت اله	زنگنه
۳	علی اصغر	نجابتیان
تفنگ (رده ۲)		
۱	حسن	گلمکانی
۲	یوسفعلی	کریمی
۳	مهدی	خبری زاده
تپانچه (رده ۱)		
۱	اردشیر	فغان
۲	محمدحسن	حسین پور
۳	محمد	ابراهیمی بسابی
تپانچه (رده ۲)		
۱	حمیدرضا	نوروزی
۲	جهانبخش	زارع
۳	مرتضی	صالحی مراد
نفرات برتر شنا		
۱ رده	شاهرخ	آب میخک قشقایی
۲	حسین	دستانی
۳	ثابت	جمالی فر
۲ رده	موسی	کاظمی
۲	محمدرضا	ظهیری
۳	غلامرضا	حمله برگرامی

برترین‌های مسابقات ورزشی یزد در بخش بانوان

ردیف	نام	نام خانوادگی
۵ رده	کتایون	کاشانی
۲	توران	باحل
۳	حمیده	مهبانی
۶ رده	نہا	قاضی زاده
۲	مهناز	کاظمی
۳	دراغشان	حیدری
۷ رده	سیمین	باورصاد قاسمی
۲	پری	کلاترپور
۳	توران	راهدار
۸ رده	منیژه	شفیع آباده
۲	نصرت	امیریان
۳	زیور	دقیقیان
نفرات برتر بدمینتون		
۱ رده	لیلا	بت شکن
۲	رقیه	عامریان
۳	زهرا	بازایی
۳	فرشته	حیدری
۲ رده	فریده	طالبی
۲	توران	قنوتی زاده
۳	منصوره	سعد
۳	شهین	نجاتی

ردیف	نام	نام خانوادگی
۷ رده سنی	هلن	فرانسیس مکوایر
۲	مهری	بارانی
۳	فاطمه	صداقت دولت‌آبادی
۸ رده سنی	کتایون	جانکی
۲	اکرم	شلوبری
۳	کبری	زراعتی
نفرات برتر آمادگی جسمانی		
۱ رده	بهاره	غفوری
۲	زهرا	شکری زاده
۳	مهتاب	مقدم فرید
۲ رده	لیلا	گل رو مفرد
۲	ارزو	بهدادوند
۳	اعظم	فرهمند
۳ رده	سکینه	عالی پور
۲	شیرین	سرتیپ زاده
۳	معصومه	فرزام
۴ رده	مهربانو	زاهدی
۲	عصمت	راکی
۳	فریده	شیبانی پور

ردیف	نام	نام خانوادگی
نفرات برتر شنا		
۱ رده	مریم	اسلامی پور
۲	ایدا	هاشم پوراینگر
۳	صفورا	امینی
۲ رده	نسیم	خدمتی
۲	عصمت	عبدلی
۳	پروانه	بکرضایی
۳ رده	معصومه	بخشایش
۲	مهرافزا	زینعلی
۳	فریبا	حیدری
۴ رده	میترا	رضوان
۲	اعظم	مردانی
۳	معصومه	باقری
۵ رده	انسیه	حسینی برنا
۲	شهین	وکیلی تهامی
۳	نوشین	مسعودی
۶ رده	شهین	نوحی
۲	مهوش	سره شمس‌آبادی
۳	زرین تاج	لرکی

پایان داستان زیبا



مردی که به دنبال نوشتن داستان‌های پستی و بلندی‌های بسیار را پیمود، به تازگی نقطه پایان بر آخرین سطر زندگی گذاشته است. دکتر عبدالرضا رضایی‌نژاد مهندس نفت و مدرس دانشگاه، سال‌ها در راه تدریس و ترجمه تلاش کرد. پس از بازنشستگی در نفت، دامنه فعالیت‌هایش را در زمینه پروژه‌های علمی و تحقیقاتی گسترش داد و به عنوان عضو هیأت علمی دانشگاه علوم و تحقیقات، راه شکوفایی و کمال را در سمت و سویی دیگر پی گرفت. او بیش از ۵۰ اثر در حوزه تألیف و ترجمه از خود به جا گذاشت.

سال گذشته با یک چمدان حاوی کتاب‌های ترجمه شده‌اش به دفتر نشریه آمد تا از خودش و زندگی‌اش بگوید. شاداب بود و پرامید. در گفتگویی که با او داشتیم گفت: «نوجوان بودم که این جمله را از کتاب درسی‌ام جدا کردم: «هرکس می‌تواند داستانی بنویسد، داستان زندگی‌ات را بنویس». آن روزها گمان می‌کردم باید سرگذشت زندگی‌ام را بنویسم و نوشتنم؛ از زادگاهم و روزهای کودکی. اما بعدها دریافتم قصه چیز دیگری است. دانستم هرکس در هر جا که هست باید تلاشش را به کار گیرد و برای محیط و اطرافیانش موثر باشد و دنیا را از آنچه که هست، نیکوتر و دلپسندتر کند. فهمیدم عبدالرضا رضایی‌نژاد فقط یک بار می‌تواند داستان زندگی‌اش را بنویسد و این بار با همتی آهنگین داستان خودم را دنبال کردم.»

او زندگی را چون سرودی زیبا بر لب جاری ساخت و آن را در قالب نغمه‌های دلنواز به شاگردان و مردمانی که در کنار او روزگار می‌گذراندند و او را می‌شناختند تقدیم کرد. عبدالرضا رضایی‌نژاد داستان‌ش را زیبا به پایان برد. روحش شاد و یادش گرامی.

گفت و گو با غلامعلی همیراد داور بین‌المللی فوتبال

عاشق فوتبال، دلبسته نفت

بازنشستگی
باید نگاه
خود را به
بازنشستگی
تغییر دهند.

بازنشستگی
به معنی
از کار افتادگی،
فکر مخربی
است. این
زمان، فرصت
مناسبی برای
استراحت
و انجام
کارهایی است
که هیچ‌گاه
فرصت انجام
نیافته‌اند.

چنان‌که
بازنشستگی
برای من به
منزله جدا
شدن از کاری
و شروع
کارهای دیگر
بود

غلامعلی همیراد سال ۱۳۴۰ در شهرستان چالوس زاده شد. از کودکی دوست‌دار ورزش و به ویژه فوتبال بود. از همان کودکی یاد گرفت تلخی‌ها را نادیده بگیرد و برای رسیدن به آرزوهایش تلاش کند. او در پی همین اندیشه و نگرش، تلاش کرد و سرانجام به آنچه در سر داشت دست یافت. او امروز یکی از بازنشستگان فعالی است که هر قطره زندگی را به کمال مینوشد و در تمام لحظات آن زیست می‌کند.

ادوار رشد

من از ۱۱ سالگی فوتبال بازی می‌کردم. چهار سال عضو تیم منتخب مازندران بودم. سال ۱۳۵۹ برای مسابقات آسیا آماده می‌شدیم اما به دلیل شروع جنگ تحمیلی به مسابقات اعزام نشدیم. سال ۱۳۶۲ مربی فوتبال بودم. یک سال بعد در کلاس‌های دآوری شرکت کردم و توانستم؛ داور درجه ۳ شوم. سال‌ها تلاش کردم تا این که در سال ۱۳۷۴ داور بین‌المللی شدم. در این مدت، شاگردانی همچون آقای ترکی، کامرانفر، سخندان و... داشتم و هنوز به شکل قانونی می‌توانستم به فعالیت‌م در حوزه دآوری ادامه دهم اما سال ۱۳۸۳ از این سمت کناره‌گیری کردم. مدت ۹ سال به عنوان کارشناس با برنامه نود همکاری داشتم. چندین دوره، بازرس مدارس فوتبال بودم و مسابقاتی را در گروه‌های مختلف برگزار کردم. در حال حاضر هم مربی درجه A آسیا، مدرس، داور بین‌المللی و ناظر لیگ برتر هستم و مدیرعامل یک شرکت خدمات ورزشی.

خدمت در نفت

سال ۱۳۶۶ به صنعت نفت وارد شدم و به عنوان تکنیسین کنترل کیفیت، کارم را در شرکت پخش فرآورده‌های نفتی آغاز کردم. سال ۱۳۸۲ با ۱۸ سال سابقه کار بازنشسته شدم. باید بگویم همیشه به نفت علاقه داشتم و نسبت به آن تعصب می‌ورزیدم. با فوتبال به نفت آمدم اما همواره خود را مدیون نفت میدانم. می‌توانم بگویم هنگام بازنشستگی من تنها داور بین‌المللی وابسته به نفت بودم. شاید هنوز هم کمتر کسی بداند که در نفت افراد زیادی هستند که علاوه بر خدمت در صنعت، توانمندی‌های دیگری هم دارند و این بر اقتدار کارکنان و مجموعه صنعت نفت می‌افزاید.

بازنشستگی

به گمان من باید نگاهمان را نسبت به بازنشستگی تغییر دهیم. بازنشستگی به معنی از کار افتادگی، فکر مخربی است. این زمان، فرصت مناسبی برای استراحت و انجام کارهایی است که هیچ‌گاه فرصت انجام آن را نداشته‌ایم. چنان‌که بازنشستگی برای من به منزله جدا شدن از کاری و شروع کارهای دیگر بود. اگر هرکس به این باور برسد که بازنشستگی یعنی اتمام کار اداری و نه تمام کارها، هیچ وقت با رکود مواجه نخواهد شد.





بی خیال استرس

چگونه استرس را مهار کنیم؟

Stress

- کاهش اعتماد به نفس، احساس گناه و ناامیدی
- زیر لبی حرف زدن، دائم کارهایی را تکرار کردن
- زود عصبانی شدن، کج خلقی، فریاد زدن و سایر رفتارهای پرخاشگرانه

توصیه هایی به بازنشستگان محترم برای کاهش استرس و رسیدن به آرامش بیشتر

- آرامش عضلات: در این تکنیک توصیه می شود عضلات خود را منقبض یا فشرده و سپس رها کنید. این فشردگی و رهایی شامل عضلات اصلی یعنی شانه ها، بازوها، انگشتان دست و انگشتان پا می شود.

- تصویرسازی ذهنی: تصویرسازی ذهنی یعنی این که فرد خود را در محلی زیبا در حال انجام فعالیت مورد علاقه اش تصور کند؛ به طور مثال تصور کنید در سواحل خزر هستید یا روی قله کوه های دماوند یا در حال شنا کردن در دریاچه ای زیبا.

- ورزش های آرام: ورزش های آرام مانند یوگا بسیار محبوب است و به شما اجازه می دهد بدنتان را در حالی که روی تکنیک تنفس تمرکز کرده اید، تقویت کنید.

- گوش دادن به نغمه های آرام بخش: گوش دادن به موسیقی های آرامش بخش کمک می کند ترس و اضطراب از بین برود.

تهیه کننده و مترجم: مهشید حاجی
حیدری دکتری مدیریت ورزشی و
مهندس محیط زیست. مدرس دانشگاه

برای مقابله با استرس در دوران بازنشستگی باید با عزیزان بازنشسته در خصوص احساسات و نگرانی هایشان صحبت کرد، به آنان اعتماد به نفس داد و آنان را برای استفاده از وسایل کمکی مانند عصا، عینک و سمعک، در صورت نیاز تشویق کرد. حفظ ارتباط با خانواده، مشغول کردن آنان به کاری در خانه، پرداختن به عبادت از دیگر راه های جلوگیری از استرس است. بهتر است برای این که استرس را از بزرگواران دور کنید و آن ها را به آرامش برسانید تشویق شان کنید که از سلامت روانی و جسمی شان تا جایی که امکان دارد مراقبت کنند؛ به طور مثال داشتن رژیم سالم غذایی، ورزش یا شرکت در فعالیت هایی که از آن لذت می برند به آن ها در کنترل استرس شان کمک می کند.

شما همچنین می توانید آنها را تشویق کنید روابط اجتماعی خود را حفظ کنند و آن را گسترش دهند. این مسئله می تواند تاثیر قابل توجهی در زندگی آن ها داشته باشد و زمینه رسیدن آن ها به آرامش را فراهم کند. خواب کافی هم در رسیدن به آرامش بسیار کمک می کند.

علائم استرس:

- تند و شدید شدن ضربان قلب
- بالا رفتن فشارخون
- سرد و مرطوب شدن دست ها و پاها
- تند و سریع شدن تنفس
- احساس ضعف و خستگی
- سیاهی رفتن چشم
- احساس گزگز در دست ها و پاها
- سایش دندان ها روی هم
- لرزش دست ها و دردهای عضلانی
- مشکلات گوارشی (کاهش اشتها، حالت تهوع، نفخ، سوزش معده، دفع نامناسب)
- مشکلات ادراری (کاهش ادرار و تکرر ادرار)
- بی خوابی و کابوس های شبانه
- کاهش حافظه، کاهش تمرکز، حواس پرتی و بی نظمی در افکار و گفته ها و ناتمام گذاشتن کارها

استرس:

استرس جزئی از زندگی ماست و هیچ موجود زنده ای عمر خود را بدون آن سپری نمی کند. هرگاه با تهدیدی و یا تغییر عمده ای در زندگی مواجه شویم دچار استرس می گردیم.

علل استرس:

- هر تغییر جدید در زندگی خصوصا در شیوه زندگی
- بازنشستگی و وضعیت آن دوران
- نگهداری از همسر
- مرگ آشنایان
- کاهش توانایی و قوای جسمی و وجود بیماری های مزمن و ناتوان کننده
- نگرانی های متعدد وابسته به سن: تنهایی، سرای سالمندان و..
- کمبود سیستم حمایت کننده اجتماعی

۹۹
حفظ ارتباط با خانواده، مشغول کردن آنان به کاری در خانه، پرداختن به عبادت از راه های جلوگیری از استرس است. بهتر است برای این که استرس را از آنان دور کنید و آن ها را به آرامش برسانید تشویق شان کنید که از سلامت روانی و جسمی شان تا جایی که امکان دارد مراقبت کنند

به پیری زودرس نه بگوییم!

روانشناسان معتقدند: تنش‌ها و شوک‌های عصبی منجر به پیری زودرس می‌شوند. آنها اعتقاد دارند: اگر ایمان را در خود پرورش دهیم باور می‌کنیم موجودات به سمت کمال خود حرکت می‌کنند و هر چه برای ما و خانواده و نزدیکان پیش می‌آید می‌تواند از ما انسانی بهتر بسازد، نه انسانی افسرده و شکست خورده.

دشمنان جوانی

- بیش از یک ربع در معرض آفتاب تند و مستقیم بودن در روز می‌تواند شما را پیر کند.
- کمتر از ۸ ساعت خواب پیوسته و منظم شبانه نیز دشمن دیگر جوانی شما است.
- کاهش و اضافه کردن وزن در زمانی کوتاه دشمن دیگر شما است. اگر این نوسان وزن ادامه پیدا کند خیلی زود پوست‌تان شل و آویخته می‌شود.
- استروژن زیر پوست بانوان نیز در بافت چربی جمع می‌شود و اگر آن دو را از دست بدهید کلاژن‌سازی را از دست داده‌اید و پوست‌تان چروکیده می‌شود.

نخوردنی‌ها

- کمتر از غذاهای کنسرو شده استفاده و بیشتر غذاهای تازه مصرف کنید.
- از مصرف چای پر رنگ و قهوه به مقدار زیاد بپرهیزید.
- غذا را با عجله یا جلوی تلویزیون و مانیتور نخورید.
- مصرف سیگار را در اولین فرصت قطع کنید.
- سوسیس و کالباس را محدود کنید و در یک کلام سالم غذا بخورید.
- با ورزش جسم خود را جوان نگه دارید.

راه‌های جلوگیری از پیری زودرس

راه‌های جلوگیری از پیری زودرس متفاوت است. ولی مهم‌ترین آن‌ها به سه چیز مربوط می‌شود.

- اول از همه برای جلوگیری از پیری زودرس غصه نخورید. غم و غصه صورت را پیر و بدن را بیمار می‌کند.
- دوم اینکه تغذیه مناسب داشته باشید. قند و روغن را حذف کنید. شکر سم است. این‌ها را تا می‌توانید کم کنید. چاقی دشمن سلامتی است.
- سوم اینکه هر روز نرمش کنید. چه پیاده‌روی چه دراز و نشست و یا هر چیز، فقط به بدنتان تحرک بدهید تا خشک نشود.

خیالتان راحت با این سه اصل حتماً جوان‌تر می‌مانید.

احساسات بد شما را پیر می‌کند

تحقیقات در مورد بیماری‌هایی که ریشه در روح و روان آدمی دارد ما را به این احتمال می‌رساند که خلق و خوی تند، کینه‌ها، نفرت‌ها و حسادت به دیگران ردپای آتشین خود را بر چهره می‌گذارند و ما را زودتر پیر می‌کنند؛ یعنی رفته‌رفته شما شبیه افکار تان می‌شوید. خطوط اخم، تفکر، حالت‌هایی از دندان قروچه و خیلی چیزهای دیگر در چهره تان ابدی می‌شود و می‌تواند ردپای پیری را در شما ایجاد کند. بنابراین اگر از پیری زودرس می‌گریزید آرامش خود را حفظ کنید و بگذارید زیبایی روح‌تان چهره‌تان را نیز بیاراید.

برای جوانی بخورید

- جوان ماندن تا حد زیادی به تغذیه ما بستگی دارد. کمبود آب و سوءتغذیه می‌تواند کودکان را هم مانند پیرانی کهنسال جلوه دهد.
- برنامه غذایی خود را از تمام گروه‌های غذایی ترتیب دهید.
- هر روز ۶ تا ۸ لیوان آب یا مواد آبکی میل کنید.
- پروتئین‌ها و ویتامین‌های A، C و E با عوامل ایجاد پیری در بدن مقابله می‌کنند.
- ویتامین A در جگر، شیر، زرده تخم‌مرغ و سبزیجات تازه مانند هویج، اسفناج و تره وجود دارد. اما اگر کلسترول خون دارید از تخم بلدرچین استفاده کنید و دور جگر را خط بکشید و نیاز خود را با سبزیجات تازه رفع کنید. این ویتامین در ترمیم بافت‌های بدن نقش بسیار پر اهمیتی دارد.
- ویتامین A نوسازی پوست را افزایش می‌دهد.
- ویتامین C نیز در مکانیسم تولید کلاژن نقش دارد و مصرف آن به کش‌سانی پوست کمک کرده و از بروز پارگی و زخم جلوگیری می‌کند. اغلب میوه‌ها و سبزی‌های تازه این ویتامین را در خود دارند.
- روغن جوانه گندم، سویا، بادام، گردو، فندق، ذرت، دانه کتان و زیتون که حاوی ویتامین E هستند نیز به جوان ماندن شما کمک می‌کنند.
- انگور، کشمش، آلبالو، نارنگی، پرتقال، گریپ فروت، لیموترش، جعفری، یونجه، اسفناج، کلم بروکلی، تره، نعنا، مرزه، برگ چغندر و ریحان از سایر خوردنی‌هایی هستند که می‌توانند به جوان ماندن شما کمک بسیاری کنند.

مزایای شرکت در رقابت‌های ورزشی در دوران بازنشستگی



یکی از پدیده‌هایی که این روزها توجه بسیار زیادی را به خود جلب نموده است پدیده سالخوردگی جمعیت در دنیاست. کشور ما نیز از این قاعده مستثنی نیست و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۱۴۰۰ جمعیت سالمندان ایران به بیش از ۱۰ میلیون نفر برسد. بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، افراد ۶۵ سال و بالاتر به عنوان افراد سالمند تلقی می‌شوند. با توجه به افزایش تعداد سالمندان در کشور، بهبود کیفیت زندگی این افراد، توجهی دوجانبه می‌طلبد. تعداد زیادی از افراد سالمند برای حفظ سلامت بدن به فعالیت بدنی و ورزش می‌پردازند. تحقیقات نشان داده است تمرینات ورزشی قدرتی موجب افزایش قدرت عضلانی و تمرینات ورزشی هوازی و طولانی مدت با شدت کم موجب افزایش توان استقامتی زنان و مردان سالمند می‌شود. ورزش یک وسیله درمانی است. انجام ورزش در کنترل بیماری‌های مختلف دوران سالمندی لازم بوده و فواید عملی بی‌شماری دارد. ورزش سبب بهبود در الگوی خواب، اشتها، عملکرد روده‌ها، تصور از خود و عملکرد شناختی شده و از میزان افسردگی، اضطراب و نیاز به درمان دارویی می‌کاهد. هدف اصلی انجام ورزش در افراد سالمند، درمان مشکلات پزشکی و بهبود ظرفیت عملی و بالطبع بهبود کیفیت زندگی این افراد است. باید دانست که ورزش برای اکثر سالمندان بالای ۶۵ بدون خطر است. حتی سالمندانی که از بیماری‌های قلبی، فشارخون، قند، آرتریت و درد مفاصل رنج می‌برند نیز می‌توانند با نظر پزشک بدون هیچ خطری ورزش کنند و حتی ورزش در بهبود بسیاری از این بیماری‌ها مؤثر است. شرکت در رویدادهای ورزشی در میان افراد بازنشسته می‌تواند در ارتقای سلامت آنها، کاهش فقر حرکتی، ترویج فرهنگ نشاط و امیدواری در آنها مفید بوده و سطح کیفیت زندگی آنها را بالاتر ببرد. در زمینه شرکت سالمندان در مسابقات ورزشی در سایر کشورها به برخی نتایج دست یافته‌اند که در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌شود:

در مصاحبه‌ای که با سالمندان شرکت کننده در رویدادهای ورزشی صورت گرفت چندین دلیل را برای شرکت در رقابت‌های ورزشی بیان کردند. با شرکت در مسابقات ورزشی با یک چالش جدید روبرو می‌شویم که از آن لذت می‌بریم. والتر، شناگر ۸۰ ساله استرالیایی که از سن ۲۰ سالگی در مسابقات شنا شرکت کرده است می‌گوید زمانی که در مسابقات ورزشی هستم از بهترین ساعات زندگی‌ام محسوب می‌شود و زمانی که رکورد جدیدی کسب می‌کنم برایم بسیار لذت‌بخش است و موجب تشویق من به انجام فعالیت‌های ورزشی بیشتر می‌شود.

دارن، شناگر کانادایی ۶۱ ساله می‌گوید من چالش مسابقه را دوست دارم و زمانی که به سطح کیفی بهتر می‌رسم از آن خرسند می‌شوم و موجب دلگرمی من برای ادامه زندگی‌ام می‌شود. ورزش را تنها به عنوان سپری کردن اوقات فراغت‌ام در نظر دارم و نه چیز دیگر.

ریک، ورزشکار استرالیایی ۷۴ ساله می‌گوید من از سن ۱۸ سالگی در مسابقات ورزشی شرکت کرده‌ام و از مزایای اجرای مسابقات، کاهش استرس و کنترل آن، ایجاد احساس لذت و شادابی، سلامت جسمانی و تعادل وزن و حفظ سلامتی را بیان کرد.

لاکی، ورزشکار ۶۹ ساله نیوزیلندی که از جوانی در رشته نت‌بال فعالیت داشته می‌گوید:

من از شرکت در مسابقات به خاطر خودم لذت می‌برم و تنها برای خودم بازی می‌کنم و از آن لذت می‌برم. تا زمانی که بدن انسان به خودش اجازه می‌دهد تمرین

داشته باشد و فعالیت کند فرد باید تلاش کند و در طولانی مدت بتواند بدن خود را آماده برای تمرین نگه دارد. وی می‌گوید: رقابت‌های ورزشی سالمندان موجب می‌شود امکان شروع انجام فعالیت بدنی برای سالمندان فراهم می‌شود و تجربه برد در مسابقات به روشنی برای آنها درک شود و موجب افزایش امید به زندگی در سالمندان می‌شود.

دونا، دهنده استقامت استرالیایی در سن ۶۶ سالگی می‌گوید: من مدت زمان زیادی است که در مسابقات شرکت می‌کنم. از سال ۱۹۸۲ به منظور سالم نگه داشتن بدنم و روی فرم بودن اندامم به دویدن می‌پرداختم. من شرکت در مسابقات را دوست دارم و این فعالیت را در بهتر شدن حال خودم احساس می‌کنم. انجام مسابقه برای من ایجاد یک انگیزه است که آن را یکی از نقاط مثبت در ارتقاء سلامت روحیه خود می‌شناسم. آنها معتقد هستند مسابقات پیشکسوتان، محیطی را برای سالمندان فراهم می‌کند تا بتوانند در سال‌های پس از جوانی خود رقابت را تجربه کنند و در درجه اول لذت برنده شدن را ببرند و در درجه بعدی در میان افراد جامعه بیش از پیش شناخته شوند و محبوبیت پیدا کنند. برنده شدن در مسابقات در سنین سالمندی بسیار خوشایند است. ۴۵ درصد شرکت کنندگان در این مطالعه در رقابت‌های ورزشی شرکت کردند که تمام آنها بالای ۵۰ سال سن داشتند. ورزشکارانی که به صورت پیشرفته در این مسابقات شرکت داشتند انتظار داشتند که امکان استفاده تمام افراد از فضاهای ورزشی میسر شود تا بتوانند در دوران بازنشستگی خود توانایی‌های شان و

همچنین فرصت‌های خود را ارزیابی کنند. ■ برنی، ورزشکار ۸۶ ساله آمریکایی در مورد خودش می‌گوید: من یک انسان دیر بالغ هستم. چرا که توانستم در سن ۷۵ سالگی اولین مقام قهرمانی ورزشی خود را کسب کنم. اما ورزش و فعالیت‌های بدنی موجب لذت و شادی من شده است و این امر را به دیگران توصیه می‌کنم. بالاتر رفتن انگیزه به تلاش و انجام تمرینات ورزشی بیشتر و سخت‌تر می‌انجامد. برنامه رقابت‌های ورزشی منظم و هدفمند موجب می‌شود تا ورزشکاران مسیر فعالیت و تمرین خود را به درستی طی کنند تا به هدف‌شان برسند.

■ مارک، شناگر کانادایی در سن ۵۶ سالگی بیان می‌کند: شرکت در مسابقات ورزشی باعث می‌شود من به سمت هدفم هدایت شوم و خود را شرکت کننده بشناسم و برای کار بیشتر و تلاش افزون‌تر انگیزه داشته باشم و داشتن فعالیت بدنی موجب شده است بتوانم بدن خود را روی فرم نگه دارم و از اضافه شدن وزن جلوگیری کنم و سلامت جسمی و روحی خود را بیش از پیش حفظ کنم.



یک فنجان تفکر

ساعت دوازده شب است. او مولانا می‌خواند و من رمان ورق می‌زنم. سرش را از روی کتاب بلند می‌کند و می‌گوید: «گرسنه‌ام. نیمرو بخوریم؟...» می‌خندم که بخوریم اما تو درست کن.

بلند می‌شود می‌رود سمت آشپزخانه همانطوری که روغن را از توی کابینت برمی‌دارد و توی ماهی‌تابه می‌ریزد، می‌گوید: «خودت حس می‌کنی چقدر فرق کرده‌ای؟ یادت هست از ساعت هشت شب به بعد خوردن تعطیل می‌شد؟ اگر می‌خواستی بروی مهمانی از صبح لب به غذا نمی‌زدی!...» لیخند می‌زنم، گذشته با دور تند می‌آید جلوی چشمانم، سکانس به سکانس، فریم به فریم، از یک جایی به بعد لبخند می‌زنم، از همان‌جا که دیگر نه منتقدی هست نه ممیزی.

امسال چهل و پنج ساله می‌شوم اما چهار سال است زندگی می‌کنم. چهار سال است برای خودم زندگی می‌کنم. تحسین دیگران برای هیکل و مدل لباس و رنگ موهایم برایم مهم نیست. چهار سال است لباسی که دوست دارم می‌پوشم حتی اگر چاق‌تر نشانم دهد، گشاد، رها، آزاد. همان رنگی که دوست دارم. شاد. چهار سال است جاهایی که دوست دارم می‌روم. با آدم‌هایی که دوست دارم نشست و برخاست می‌کنم. برای خودم زندگی می‌کنم نه دیگران. چهار سال است توی خانه‌ی ما غذاها اسم ندارند، من غذایی که دوست دارم با هر قانون نانوشته‌ای که دارم می‌پزم. سیب‌زمینی و تخم‌مرغ تصمیم نمی‌گیرند که کوکو شوند برای شام، من هر طور دلم بخواهم کوکو درست می‌کنم حتی اگر دیگران بگویند این اسمش کوکو نیست. از یک جایی به بعد آرامش دست خودمان است، خودمان آن را می‌سازیم. این به هر سازی رقصیدن برای جلب رضایت دیگران خیلی خوب است، هنر آدم‌های منعطف است، کار هر کسی هم نیست، قبول! اما اگر قرار به رقص است حداقل سازش را خودمان انتخاب کنیم، برای خودمان زندگی کنیم. متراژ خانه و ماشین خوب و کار مناسب و پول زیاد اگر به قصد کور کردن دیگران باشد، رفاه ظاهری هم به همراه بیاورد، آرامش حقیقی نمی‌آورد.

خوشبختی و خوشحالی یک جایی توی دل آدم‌هاست. همین‌جا، به همین نزدیکی!!!

مریم سمیع‌زادگان



ورزشی هستم و خوشحالم که شرکت من در مسابقات، دلیلی برای ملاقات و هم صحبتی با سایر ورزشکاران کشورهای دیگر می‌شود که از تمام نقاط جهان با فرهنگ‌های مختلف در این مسابقات شرکت داشته‌اند و می‌توانیم در مورد رشته ورزشی خودمان به بحث بنشینیم و دوستان جدیدی از تمام جهان برای خود پیدا کنیم و از بودن در کنار هم لذت ببریم و احساس شادی و سلامتی داشته باشیم. طی بررسی‌های صورت گرفته، شرکت سالمندان در رقابت‌های ورزشی که به حالت انفرادی صورت می‌گیرد و صدمات بدنی کمتری در پی دارد بیشتر مد نظر است.

رشته‌های ورزشی شنا، شطرنج، دarts، تیراندازی، آمادگی جسمانی، گلف، و از رشته‌های راکتی، تنیس خاکی، تنیس روی میز، بدمینتون، اسکواش بیشتر استقبال می‌شود.

رشته‌های ورزشی دو میدانی، کوهنوردی، یخ‌نوردی، اسکی، هاکی، دوچرخه سواری، ماهیگیری تفریحی، یوگا، نیز از رشته‌های مورد علاقه سالمندان است که می‌توانند در صورت داشتن سلامت جسمی به آن‌ها بپردازند. داشتن فعالیت جسمانی به طور گسترده همچون یک راهبرد برای ترویج سلامتی در سالمندان، حفظ ظرفیت‌های عملکردی و نیز عامل مؤثری در جلوگیری و کنترل محدوده‌ای از بیماری‌ها شناخته شده است. بنابراین سعی می‌شود با ایجاد برنامه‌های ورزشی اعم از کلاس‌های آموزشی، تمرینی، و برگزاری رقابت‌های ورزشی میان بازنشستگان محترم زمینه‌ای را برای ارتقاء سطح کیفیت زندگی و سلامتی جسمی و روحی عزیزان در نظر گرفت.

در حقیقت رقابت‌های ورزشی موجب می‌شود اجراهای ورزشی ورزشکاران پیشرفت داشته باشد و تلاش و پشتکار ورزشکاران بسیار مدنظر خواهد بود. شرکت در مسابقات موجب می‌شود جایگاه خود را بهتر بشناسیم.

■ گلندا، شناگر کانادایی که از سن ۵۸ سالگی شرکت در رقابت‌های ورزشی را شروع کرده است اکنون ۷۸ ساله است و می‌گوید: تمرین کردن هیچ وقت کافی نیست و باید نشان دهید که چه عملکردی از تمرین خود داشته‌اید و با شرکت در مسابقات ورزشی می‌توانید جایگاه خود را بشناسید.

■ دانیل، ورزشکار ۷۸ ساله‌ای که از ۱۳ سالگی در مسابقات اسکواش شرکت کرده است می‌گوید: من از شرکت در رقابت ورزشی لذت می‌برم به خاطر اینکه شما نه تنها با یک حریف هم سطح خود بازی می‌کنید بلکه مجبور می‌شوید با بازیکنی که سطح بازی‌هایش از شما بالاتر است نیز به رقابت بپردازید و از بازی‌های متعدد، تجربیات بسیاری کسب نمایید. رفتن به سفرهای ورزشی و همنشینی با همسالان خود و سایر ورزشکاران بسیار لذت‌بخش است.

تحقیقات نشان می‌دهد ساختار رقابت‌های ورزشی و اماکن ورزشی مورد نظر مسابقات به همراه یک برنامه‌ریزی صحیح و منظم برای سفر و اعزام ورزشکاران شکل می‌گیرد و این امر با دارا بودن روابط عمومی قوی از جانب برگزار کننده رقابت‌ها میسر خواهد شد.

■ جک، شناگر ۶۴ ساله در مورد علاقه‌اش به مسابقات ورزشی می‌گوید: من عاشق ورزش و رقابت‌های

چرا باید از هوای آلوده دوری کرد

از این مواد هم بر اثر احتراق بنزین و گازوئیل در موتور خودروها تولید می‌شوند. به طور کلی با فرض اینکه اتومبیل‌ها در شرایط استاندارد فنی کار کنند در عرض یک سال در شهر تهران حجم زیادی ماده شیمیایی سرطان زا بر اثر احتراق بنزین و گازوئیل تولید و در هوا پخش می‌شود.

اقدامات محافظتی در شرایط بحران آلودگی هوا

هوا یک عنصر ضروری برای حیات بشر است به نحوی که هر انسان به طور متوسط حدود ۲۰ هزار بار تنفس در روز دارد که معادل ۳۰۰۰ گالن است.

■ کاهش مدت حضور در فضای آلوده به ویژه برای کودکان، زنان باردار، سالمندان و بیماران قلبی و عروقی و ربوی ضروری است.

■ این افراد باید از هرگونه فعالیت اضافی و ورزش نامناسب خودداری کنند. بیماران ربوی که احساس تنگی نفس می‌کنند حتماً به پزشک مراجعه کنند. این افراد، باید از کشیدن سیگار و حضور در هوای آلوده به دود سیگار جداً پرهیز کنند.

■ سالمندان باید به خاطر داشته باشند که در شرایط بحران آلودگی هوا نباید از اتاق و یا دفتر کار خود خارج شده و همواره باید پنجره‌ها بسته و از سیستم تهویه‌ای که دارای فیلترهای کامل است استفاده کنند. در صورتی که اعلام می‌شود آلودگی هوا ادامه خواهد داشت بهتر است سالمندان موقتاً از منطقه خارج شده و در محل‌هایی که هوای پاک دارند مستقر شوند تا آلودگی هوا برطرف شود.

■ استفاده از وسایل شخصی و ماسک‌های شیمیایی بهترین وسیله جلوگیری از استنشاق ذرات آلوده است.

متخصصین طب سالمندی در زمان آلودگی هوا پیشنهاداتی ارائه داده‌اند که به آن‌ها اشاره می‌شود:

۱- حس تشنگی زیادی در این روزهای آلوده به سالمندان دست می‌دهد که باید هر ۲ تا ۳ ساعت آب بیاشامند. این عزیزان باید در روزهای آلوده از آب خالص استفاده کنند، زیرا آب میوه و چای به هیچ عنوان نمی‌تواند جایگزین آب خالص شود.

۲- سالمندان در روزهای آلوده به هیچ وجه در سطح خیابان‌ها رفت و آمد نکنند، و در صورت رفت و آمد اجباری در سطح شهر باید از ماسک‌های مناسب استفاده کنند.

۳- در روزهای آلوده از تردد در محل‌های پر ازدحام خودداری کنند زیرا گرد و خاکی که در سطح شهر وجود دارد مملو از میکروب‌های فعال است.

۴- در این روزها از مصرف کنسرو و غذاهای آماده بیرون خودداری کنند و بیشتر از غذاهای سنتی که در منازل تهیه می‌شود مصرف کنند. ■ ورزش کردن تأثیرات مثبت زیادی دارد و در افراد سالمند باعث افزایش حافظه و سلامت قلب و عروق و بهبود سیستم تنفسی می‌شود اما ورزش کردن در هوای آلوده به عزیزان سالمند توصیه نمی‌شود. دو ساعت قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا باعث می‌شود که تأثیرات مثبت ورزش کردن در افراد سالمند خنثی شود.

■ بهتر است افراد حساس حتی در شرایط آب و هوایی که آلودگی هوا خطرناک نیست، در فضای سبز، مناطق خوش آب و هوا، یا در فضای بسته و سالن‌های ورزشی با تهویه مناسب ورزش کنند.

توسعه صنعتی و پیشرفت تکنولوژی، دستاوردهای متنوعی را برای زندگی انسان به همراه داشته است اما متأسفانه گاهی در روند پیشرفت و اجرای برنامه‌های توسعه صنعتی، پسماندهایی به شکل ترکیباتی ناخواسته و اغلب زیان‌آور به محیط‌ها می‌شوند به گونه‌ای که اثرات منفی بسیاری بر محیط‌زیست می‌گذارند. پدیده آلودگی هوا نیز یکی از ره‌آوردهای توسعه صنعتی است که با افزایش جمعیت، گسترش شهرنشینی و مصرف بیشتر سوخت‌های فسیلی، روز به روز بر شدت آن افزوده می‌شود و با توجه به خطراتی که این آلودگی برای سلامت افراد ساکن در مناطق آلوده دارد، لازم است با آگاهی و شناخت از این مسئله، در راستای جلوگیری از تولید و یا کاهش خطرات آن اقدام نمود. همان‌طور که می‌دانیم هوا یکی از پنج عنصر ضروری (هوا، آب، غذا، گرما و نور) برای ادامه حیات انسان است. آلودگی هوا توسط مهندسين محیط‌زیست بدین گونه تعریف شده است: آلودگی هوا ورود یک یا چند آلاینده به هوای آزاد یا تغییر در نسبت طبیعی اجزای آن می‌باشد؛ به طوری که برای انسان یا سایر موجودات زنده زیان‌آور بوده، به آثار تاریخی و اموال آسیب برساند و یا راحتی و امنیت زندگی انسان‌ها را تهدید نماید. آلودگی هوا منجر به بروز بیماری‌هایی در بدن انسان می‌شود که به برخی از آنها اشاره می‌شود:

برونشیت مزمن: از مشخصات این بیماری، سرفه‌های پی در پی در شخص مبتلاست. مواد آلاینده باعث تخریب مژک‌های مجاری تنفسی، که مواد محرک را از ریه خارج می‌کنند، شده و در نتیجه سرفه، تنها راهی خواهد بود که ذرات از ریه بیرون رانده شوند.

حساسیت: مواد آلاینده می‌توانند باعث عکس‌العمل‌های آلرژیک مختلفی از جمله آبریزش بینی، تنگی نفس، خارش پوست، اشک چشم و عطسه‌های پی در پی شوند.

آسم: در یک حمله آسمی، مجاری تنفسی باریک شده و عبور هوای تنفسی به حداقل می‌رسد و در نتیجه بیمار، دچار تنگی نفس می‌شود. آلودگی هوا می‌تواند موجب بیماری قلب گردد که عمدتاً به صورت سینه درد، تپش قلب، تنگی نفس و اختلال در سیستم قلب تظاهر می‌کند.

سرطان ریه، معده و بیماری‌های قلبی: هر چند که این بیماری‌ها مستقیماً و منحصر به آلودگی هوا نیست، اما آلودگی هوا یکی از عوامل مهم به وجود آورنده و تشدید کننده آنها به حساب می‌آید. بر اثر احتراق مواد آلی (زغال، چوب، نفت و غیره) در حرارت‌های بین ۸۰۰-۲۰۰ درجه سانتی‌گراد و بر اثر فعل و انفعالات شیمیایی مقداری هیدروکربن‌های سرطان‌زا تولید می‌شود. نوع و مقدار تولید این مواد سرطان‌زا که تاکنون ۱۷ نوع آن مشخص شده است بستگی به نوع سوخت، حرارت، میزان اکسیژن و عوامل دیگر دارد.

ثابت شده است مقداری از مواد سرطان‌زا بر اثر احتراق توتون و تنباکو (سیگار کشیدن) و سوختن چوب، هیزم و کاغذ و مقدار زیادی

۹۹

تأثیر آلودگی هوا روی سلامت سالمندان

اثر آلودگی هوا روی افراد سالمند، به شکل کاهش اکسیژن موجود در خون که سبب کاهش رسیدن اکسیژن به قلب و ایجاد مشکل ایسکمی قلب می‌شود و نیز ایجاد اختلال تنفسی در سالمندان به ویژه افراد مبتلا به آسم، برونشیت مزمن و آمفیزم می‌کند. ایجاد سردرد، خستگی، درد سینه، اختلال ضربان قلب و سکتة قلبی نیز می‌تواند از پیامدهای آلودگی هوا باشد. در افراد مسن به علت عدم وجود مکانیسم دفاعی کارآمد در ریه، خطر عفونت‌های تنفسی افزایش می‌یابد. افزایش فشار خون نیز به علت آلودگی با سرب در بزرگسالان دیده می‌شود.

زاغ و طاووس

طاووس و زاغی، در صحن باغی به هم رسیدند و عیب و هنر یکدیگر را دیدند. طاووس با زاغ گفت: این موزه سرخ که در پای توسل لایق دیبای نگارین من است. همان وقت که به وجود می‌آمده‌ایم در پوشیدن موزه اشتباه کرده‌ایم. من موزه سیاه تو را پوشیده‌ام و تو موزه سرخ مرا. زاغ گفت: برخلاف این است. اگر خطایی رفته است در پوشش‌های دیگر رفته است. باقی پوشش‌های زیبای تو مناسب موزه من است. در آن خواب آلودگی، تو سر از گریبان من در آورده‌ای و من سر از گریبان تو! در آن نزدیکی سنگ پشتی بود و آن مجادله را می‌شنید؛ سر برآورد که ای یاران عزیز! از این گفتگوی باطل دست بردارید. خدای تعالی همه چیز را بر یک کس نداده است. هر کس را به داده خود، خرسند باید بود و خشنود. (بهارستان جامی)

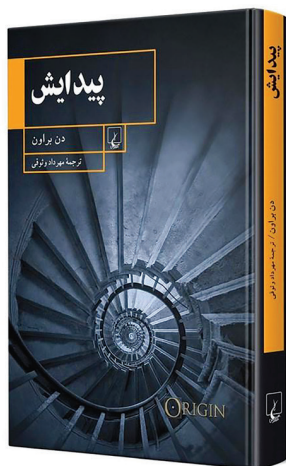
موسیقی

آلبومی از آثار استادان بزرگ موسیقی

تا به امروز سعی داشتیم گاهی تازه‌هایی از موسیقی را به شما خوانندگان عزیز معرفی کنیم همچنین تلاش کرده‌ایم که در این معرفی، تمامی سبک‌های موسیقی از سنتی تا پاپ و تلفیقی را بگنجانیم؛ اما پرداختن به موسیقی سنتی لذتی دارد توصیف نشدنی. به همین منظور در این شماره نشریه آلبومی را معرفی می‌کنیم که تنها یک آلبوم نیست؛ بلکه اثری نفیس است از چند تن از استادان فقیه موسیقی ایران. آلبوم موسیقی: «گل‌های ناز ۱» مجموعه‌ای نفیس از موسیقی ایرانی است که آثار آهنگسازان و موسیقیدانان بزرگی چون علی اکبر شیدا، درویش خان و روح الله خالقی در آن گردآوری شده و در قالب ۲۲ قطعه از جمله: «اگر مستم»، «ترگس مست»، «وعده کردی»، «یار نداریم»، «ای زلف سرکج»، «مقدمه ماهر»، «گوشه چشمی به ما کن» و... در دستگاه ماهر به اجرا درآمده است. امیدواریم از شنیدن آن لذت ببرید.



پیدایش



انتشارات ققنوس کتاب «پیدایش» آخرین اثر دن براون نویسنده جنجالی سال‌های اخیر آمریکا را با ترجمه مهرداد وثوقی منتشر کرد. باز هم دن براون، قهرمان قصه‌های خود، رابرت لانگدون آمریکایی مقیم مادرید اسپانیا را در ماجرای پرشگفت و شگرف وارد می‌کند و لانگدون نه یک هفت‌تیرکش حرفه‌ای، نه یک ماجراجوی بزن بهادر و نه یک کارمند پیپه‌ی بایگانی که یک استاد دانشگاه است؛ مردی اخلاقی،

دانا، زیرک، خردورز و شیفته دانشجویانش و مفتخر به برجسته‌ترین آنان، ادموند کرش که حاصل سی سال تدریس اوست. ادموند کوتاه زمانی پس از فارغ‌التحصیلی در عرصه کامپیوتر شگفتی‌های می‌آفریند و بدیهه‌ها و باده‌ها دارد که ثروتی هنگفت برای او به ارمغان می‌آورد، آنقدر هنگفت که در دنیای سرمایه‌داری مغرب زمین با گشاده‌دستی زندگی می‌کند و نبوغش را به کار می‌گیرد یا نبوغش یقه‌اش را می‌چسبد تا دریافتی نو از زندگی داشته باشد و حکمت دیرین را که گاه موجب نکبت امروزی شده، مورد پرسش قرار دهد.

داستان این کتاب در اسپانیا رخ می‌دهد و تاریخ آن‌جا را موشکافی می‌کند. اسپانیایی که در کشاکش حوادث تاریخی و عبور از دوران دیکتاتوری فرانکو، اکنون زیر سایه کلیسای کاتولیک، به حکومتی سلطنتی مبدل شده و معترضان زیادی دارد.

براون از بیلانئو تا مادرید و بارسلون، از بناهای تاریخی تا آثار هنری، از کلیساها تا دهلیزهای زیرزمینی، همه را در مقابل دیدگان خواننده قرار می‌دهد و در این بین به دنبال پاسخ دو معمای دیرینه انسان‌ها می‌گردد: «از کجا آمده‌ایم؟» و «به کجا می‌رویم؟» ادموند کرش، آینده‌شناس و پیشگوی میلیاردری است که در این داستان ادعا کرده که به این پرسش‌ها پاسخ دهد. این ادعا با واکنش‌های گروه‌های مختلف مواجه می‌شود و جهان ادیان را به تکاپو می‌اندازد. سران مذهبی و میلیون‌ها بیننده از سرتاسر دنیا پای برنامه ادموند کرش می‌نشینند.

پیدایش، آخرین اثر دن براون، نویسنده جنجال‌آفرین آمریکایی و نویسنده موفق رمز داوینچی، آمیخته‌ای از تاریخ، تکنولوژی، معما و البته هیجان است. او در این رمان سراغ نشانه‌ها می‌رود و با تلفیق شعر و ادبیات، دین و زبان و در نهایت علم و عقل ششصد صفحه خواننده را با خود بی‌وقفه همراه می‌کند.

نسخه انگلیسی کتاب براون تاکنون به ۴۲ زبان ترجمه شده و تا دو میلیون نسخه فروش داشته است. در آگوست ۲۰۱۸، کتاب پیدایش پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز شد و ۲۳ هفته در لیست پرفروش‌ها قرار داشت.

رمان «پیدایش» در ۶۰۸ صفحه و شمارگان ۱۱۰۰ نسخه به چاپ رسیده است.

درس‌هایی ارزشمند که تنها در سفر می‌توان آموخت

«سفر» یکی از تجربه‌های ناب و تکرارنشدنی زندگی است. بسیاری از خاطرات ما در زندگی مربوط به سفرهایی است که تجربه کرده‌ایم. خاطراتی که به وضوح در جلوی چشمانمان نقش بسته‌اند. مسلماً بهای خاطرات و درس‌های حاصله از سفر را نمی‌توان کتمان کرد. به همین بهانه به سراغ درس‌های ارزشمندی که مسافرت در پی دارد، رفته‌ایم.

از کلیشه‌ها دوری کنید

سفر باعث می‌شود از روزمرگی‌ها فاصله بگیرید. فرقی نمی‌کند در چه سنی باشید. در تمام طول زندگی با دور زدن کلیشه‌ها، می‌توان بیشتر لذت برد.

افراد شگفت‌انگیزی پیدا می‌کنید

ممکن است در طول سفر افرادی را ببینید که در تمام زندگی در خاطرتان بمانند. روابط و دوستی‌هایی پایدار که پا را از مرزها فراتر می‌گذارند.

تنها نخواهید ماند

تفاوتی ندارد که به چه نقطه‌ای از کره‌ی خاکی سفر می‌کنید، می‌توانید دوستان زیادی در اقصی نقاط جهان پیدا کنید. شرکت کردن در مراسم و جشن‌های هر کشور، باعث می‌شود با افراد جدیدی آشنا شوید.

از معاشرت کردن لذت می‌برید

در زمان سفر کردن ممکن است با افراد جدیدی همسفر شوید. تصور کنید، پیدا کردن یک هم‌صحبت خوب در طول مسیر سفر تا چه اندازه می‌تواند در کیفیت سفرتان تأثیرگذار باشد.

تجربه‌های جدید کسب می‌کنید

زمانی که برای سفر برنامه‌ریزی می‌کنید، هیچ ذهنیتی از اتفاقات احتمالی پیش‌رو، ندارید. در مسافرت ممکن است با شخصیت دیگری مواجه شوید که هیچگاه انتظارش را نداشته‌اید. ممکن است با چالش‌های متفاوتی روبه‌رو شوید و در پی آن تجربه‌های کم‌نظیری را به‌دست آورید.

طعم زندگی را می‌چشید

کارها و مکان‌های زیادی است که در کتاب‌ها و راهنماها نوشته نشده‌است؛ همه‌ی آن‌ها را نادیده بگیرید و با پای خود، دل به شهر بزنید تا طعم فرهنگ و زندگی مقصدتان را بچشید.

با فرهنگ‌های گوناگون آشنا خواهید شد

به طور یقین بهترین راه برای آشنایی با فرهنگ هر منطقه، سفر و زندگی در میان مردم آن است. هر چقدر هم که در کتاب‌های گوناگون به دنبال ویژگی‌های فرهنگی یک شهر باشید، به اندازه‌ی سپری کردن چند شب‌وروز در بین مردم آن مفید نخواهد بود.

برنامه‌ریزی نکنید

همیشه پیش می‌آید، به محض رسیدن به مقصد، راهنمای تور، فهرستی بلندبالا از برنامه‌ها را جلوی چشمانتان بگذارد. باور کنید بهترین کار این است که آن لیست را نادیده بگیرید. شاید برای دیدن برخی جاذبه‌ها برنامه‌ریزی خوب باشد، اما گاهی پا را از چارچوب‌ها بیرون بگذارید و برای گشت‌وگذار تنهایی اقدام کنید؛ چه بسا که بهترین خاطرات و تجربه‌ها، این‌گونه رقم می‌خورند.

دریچه‌ای نو به زندگی باز کنید

هر مرتبه که به سفر می‌رویم به اهمیت شاد بودن و لذت بردن در زندگی می‌رسیم. برای همه پیش می‌آید که چند روزی پس از سفر کماکان در حال‌وهوای خاطرات آن به سر ببریم؛ چراکه در سفر تمامی مشکلات و دردسرهای خود را از یاد می‌بریم. پس چه خوب می‌شود اگر این طرز فکر را در طول زندگی خود نیز جاری کنیم.

گذشته را لمس می‌کنید

با سفر به مقاصد تاریخی می‌توانید از نزدیک با فرهنگ و آثار گذشتگان آشنا شوید. بازدید از جاذبه‌های تاریخی به گونه‌ای در یاد می‌ماند که احتمالاً هیچ کتاب دیگری تا این حد، قادر به انجام آن نیست.

در بند نمانید!

خود را از کلیشه‌ها و قانون‌های همیشگی رها کنید. در فکر اینکه چه کاری بکنید یا نکنید، نباشید. برای تجربه‌ی اتفاق‌های جدید، قدری بی‌پروایی به خرج دهید. خود را از بایدها و نبایدها آزاد کنید و به معنای کلمه از سفر لذت ببرید.

غذاهای جدید را امتحان می‌کنید

سفر کردن باعث می‌شود غذاها،



انتخابات کانون مرکزی بازنشستگان صنعت نفت ایران برگزار شد

مدیره جدید کانون مرکزی بازنشستگان صنعت نفت ایران، نرگس مینا و همایون پور کرامتی به عنوان اعضای علی البدل هیات‌مدیره؛ حسین ایزدی و احمد قنبری به عنوان بازرسان و داود آقایی به عنوان بازرس علی‌البدل انتخاب شدند. لازم به ذکر است این رای‌گیری برای نخستین بار به صورت الکترونیک برگزار شده است.

مجمع عمومی کانون مرکزی بازنشستگان صنعت نفت ایران (۲۵ آذرماه) با حضور ۱۱۹۶ تن از بازنشستگان عضو این کانون در باشگاه شماره یک نفت برگزار شد. بر این اساس، حسین کاشفی، عبدالحسین ثمری، محمد حسن پیوندی، سید مهدی حسینی و سید محسن قمصری به عنوان اعضای اصلی هیات

کوهنوردی همراه با آموزش کوهپیمایی



به ویژه پاهای و قلب با انجام ریتم درست حرکت، شکل گرفت.

گروه کوهنوردی و طبیعت‌گردی کانون خطوط لوله و مخابرات نفت ایران (تلاش نو) طی دو برنامه به ارتفاعات لواسانات و دشت هویج صعود کردند. در برنامه اول، صعود به قله پرسون به ارتفاع ۳۲۰۰ متر هدف قرار گرفت که با وجود برف فراوان در مسیر صعود، برنامه در زمان پیش بینی شده به انجام رسید. برنامه دوم، صعود به ارتفاعات دشت هویج بود که همزمان با برنامه آموزش نحوه صحیح گام‌برداری در کوه، حفظ توان و هماهنگ نمودن گام‌ها با ضربان قلب و جلوگیری از ایجاد خستگی در اندام‌های بدن

انتخابات کانون بازنشستگان هرمزگان

بلال سلمانی، مهدی دریایی، محمد رضانی، بدیع‌الله نورمحمدی و جمشید نوروزی به عنوان اعضای اصلی و خدیجه احرار و اسماعیل شکوئی به عنوان اعضای علی‌البدل هیات‌مدیره انتخاب شدند. همچنین علی‌اصغر شاهمرادی و محمد ذینل تختی، به عنوان بازرسان اصلی و علی‌میرزا عالی‌پور به عنوان بازرس علی‌البدل انتخاب شدند.

به گزارش کانون، مجمع عمومی کانون بازنشستگان صنعت نفت هرمزگان با شرکت جمعی از بازنشستگان عضو کانون و با نظارت نمایندگان فرمانداری بندرعباس در سالن فجر شرکت گاز این استان برگزار شد. در این گردهمایی سالانه ابتدا گزارشی از عملکرد کانون ارائه شد. بر اساس شمارش آراء، اعضای هیات‌مدیره و بازرسان به شرح زیر اعلام شدند:

تور گردشگری دیزین خطوط لوله و مخابرات

محیی‌الدین میرزایی برگزار شد، به مدت دو روز و یک شب به اجرا درآمد. شرکت‌کنندگان در طی مدت اقامت در این مجموعه تفریحی، ضمن استفاده از زیبایی‌های طبیعی منطقه دیزین و تله‌کابین، ساعات خوشی را در کنار یکدیگر سپری کردند.

کانون بازنشستگان صنعت نفت خطوط لوله و مخابرات ایران اقدام به برگزاری تور گردشگری دیزین کرد. این برنامه که طی دو مرحله با حضور ۱۴۲ تن از بازنشستگان و افراد تحت تکفل آنان به سرپرستی اسحاق سالارحسینی، محمدعلی پرند و

خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های مناطق مختلف جهان را تجربه کنید. امروزه با گسترش تنوع غذایی روبه‌رو هستیم. همین امر باعث می‌شود، علاوه بر مزه کردن غذاهای مختلف با خاستگاه هر یک از آن‌ها آشنا شویم.

خود را با شرایط مختلف تطبیق دهید

ممکن است در مسافرت، همه‌ی شرایط باب طبع شما نباشد. به همین دلیل تنها راه استفاده از سفرتان، تطبیق‌پذیری هر چه بیشتر با موقعیت‌های به وجود آمده‌است.

شیوه‌های مختلف زندگی را می‌بینید

با سفر کردن به مناطق دور افتاده و بکر جهان با شیوه‌های گوناگون زندگی آشنا می‌شوید، از مزرعه‌داری گرفته تا قبیله‌ای. روش‌های زندگی مردم جهان را می‌بینید و شاید هم مدتی را با آن‌ها سپری کنید.

ارتباط برقرار می‌کنید

شاید همه، دست‌کم یک‌بار خاطره‌ای جالب از صحبت کردن با زبانی دیگر و البته دست‌وپا شکسته داشته‌باشیم. به یاد داشته‌باشید برای لذت بیشتر در سفر، چاره‌ای جز ارتباط برقرار کردن با دیگران ندارید.

زبان یاد می‌گیرید

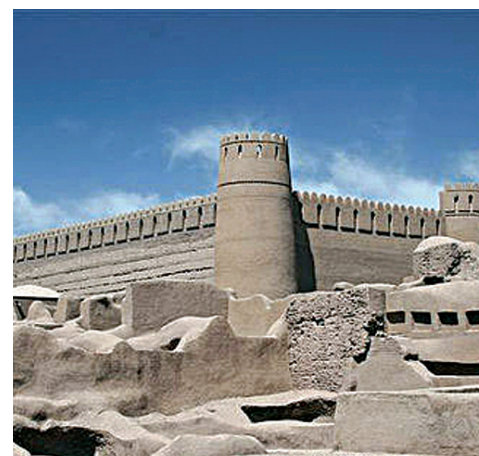
بر کسی پوشیده نیست، یکی از بهترین راه‌های فراگیری زبان، معاشرت در بین مردمی است که به آن زبان تکلم می‌کنند. با سفر چند روزه به یک شهر جدید، به راحتی می‌توانید اندکی از زبان و گویش آن منطقه را یاد بگیرید.

مهارت کسب می‌کنید

به‌طور کلی، برای سفر کردن مهارت‌های بسیاری موردنیاز است. از نحوه‌ی چمدان بستن گرفته تا انتخاب وسیله‌ی نقلیه، همه‌وهمه مهارت‌هایی است که به مرور در مسافرت‌ها می‌آموزید. مهارت‌هایی که یقیناً در زندگی روزمره هم تأثیرگذار است.

اعتماد به نفس پیدا می‌کنید

پس از سفرهای متعدد و کسب دست‌آوردهای اشاره شده، طبیعتاً اعتمادبه‌نفس بیشتری پیدا خواهید کرد. چرا که تجربه‌هایی خواهید داشت که خیلی‌ها از آن‌ها بی‌بهره‌اند.





پویایی بازنشستگان در پرتو ورزش

بازنشستگان صنعت نفت آذربایجان شرقی به قله میشوداغ صعود کردند. کوه میشو در شمال دریچه ارومیه قرار دارد و جلگه شبستر و دریچه ارومیه را از جلگه مرند جدا می‌کند. این کوه یکی از جذاب‌ترین و زیباترین کوه‌های ایران و منطقه آذربایجان به شمار می‌رود. شهرستان مرند در دامنه شمالی و شهرستان شبستر در دامنه جنوبی این رشته کوه قرار دارد. این رشته کوه، تنوع گیاهی فراوانی دارد به طوری که در یک منطقه نسبتاً محدود حدود ۳۸۵ گونه گیاهی وجود دارد که در نوع خود منحصر به فرد بوده و زیبایی خاصی به منطقه میشو بخشیده است.



کوه گندم زیر پای پیشکسوتان نفت

گروه کوهنوردی کانون بازنشستگان تبریز بر اساس تقویم ورزشی به قله دند و امام آجی صعود کردند. در این صعود ۲۸ نفر از اعضا حضور داشتند. دند داغی یا به عبارتی صحیح‌تر دن داغی (کوه گندم) بلندترین کوه شمال شرقی شهر تبریز با ارتفاع ۲۴۰۰ متر از سطح دریاهای آزاد است. دامنه‌ی جنوبی این کوه، رودخانه آجی چای بوده و از مراکز مهم کوهنوردی منطقه به شمار می‌رود. صعود به قله دن داغی از مسیرهای مختلفی امکان‌پذیر است که بسته به فصل و وضعیت گروه‌های کوهنوردی، شرایط صعود متفاوتی را ایجاد می‌کند.

انتخاب بازرس در کانون خطوط لوله و مخابرات

به گزارش کانون، مجمع عمومی نوبت دوم کانون بازنشستگان خطوط لوله و مخابرات نفت ایران با حضور سه نفر از نمایندگان وزارت کشور و جمعی از بازنشستگان این کانون برگزار شد. پس از استماع بیانات دو تن از نمایندگان وزارت کشور و ارائه گزارش صورت‌های مالی کانون، نامزدها معرفی شدند. با انتخاب هیأت رئیسه مجمع و انجام رأی‌گیری، آقایان عبدالجبار باوی به عنوان بازرس اصلی و سیدرضا شعار به عنوان بازرس علی‌البدل انتخاب شدند.

قدردانی از خدمات نمایندگی صندوق‌ها

همکار بازنشسته عبدالزهره فارسیان با ارسال نامه‌ای از خدمات کارکنان نمایندگی شاهین‌شهر قدردانی کرده است. وی در بخشی از نامه خود نوشته است: با وجود ۴۰ سال سابقه کار و دیدن فراز و فرودهای بسیار در ارتباط‌های انسانی، آنچه در نمایندگی بازنشستگان شاهین‌شهر و نوع برخورد کارکنان آن ملاحظه کردم برایم جای شگفتی داشت. جوانانی به‌غایت مودب و خوش‌برخورد و پیگیر کار مراجعان. جا دارد از کارکنان شریف آن نمایندگی تشکر کنم.



فعالیت گردشگری و فرهنگی بازنشستگان استان البرز

جمعی از بازنشستگان کانون صنعت نفت استان البرز در تور گردشگری دو روزه یزد شرکت کردند. در این برنامه که به مدت دو روز و سه شب به اجرا درآمد ۸۷ نفر از بازنشستگان و افراد تحت تکفل آنان حضور یافتند.



صعود به قله البروس توسط یک عضو خانواده نفت

شهدخت زارع همسر همکار بازنشسته، موفق به فتح قله البروس معروف به بام اروپا شده است. وی که همراه تیمی ۱۲ نفره به کشور روسیه سفر کرده بود توانست با پیمودن مسیری طولانی در سرمای منهای ۲۷ درجه بر بام این قله ۵۶۴۲ متری بایستد.



بمب یک عاشقانه



بحبوحه‌ی جنگ ایران و عراق در سال ۱۳۶۷، تهران بی‌وقفه بمباران می‌شد. عشق، محبت، امید به زندگی و ترس از مرگ را در روزهای پر اضطراب آن زمان برای مردمی که درگیر جنگ بودند از بین می‌برد. اغلب عشق به سختی درک می‌شود اما مرگ واقعیتی است ترسناک. «بمب» یک عاشقانه» نشان می‌دهد که عشق و امید چطور حتی در مواجهه با تاریکی مرگ، راهشان

را پیدا می‌کنند. روایت انسان‌هایی است که هیچ‌گاه فرصت عاشق شدن و به دلخواه خود زندگی کردن را نداشته و تنها برای لقمه نانی به سختی کار کرده‌اند. این فیلم روایت انسان‌هایی است که در استبداد زمان و مکان به دام افتاده‌اند اما گویی که آرزوهای بر باد رفته‌ی آن‌ها هم‌چنان گریبان‌گیر ما است. گویی با تمام آن آرزوها از دور دست‌ها آمده‌اند و به انتظار هستند که داستان‌شان روایت شود، یا شاید کسی دوباره آن را زندگی کند: داستانی از عشقی انسانی و ساده.

«بمب» برای بسیاری از ما که تجربه زیست در سال‌های دهه ۶۰ را نداشته‌ایم اتفاق ارزشمندی است خصوصاً که پیمان معادی در فضا سازی درست و باورپذیر آن سنگ تمام گذاشته است.

«بمب» فیلم نوستالوژی‌هاست و قابلیت ایجاد حس هم‌ذات‌پنداری را برای بسیاری از مخاطبان خود بوجود می‌آورد. این مسئله به واسطه طراحی درست صحنه و لباس فیلم، تسلط فیلم‌ساز به جزئیات زیستی آن دوران، دیالوگ‌نویسی خوب و به طور کلی میزانسن هوشمندانه او شکل گرفته است. فیلم به قدری ملموس و باورپذیر است که خود را به راحتی در فضای آن احساس می‌کنیم و بدیهی‌ست که این اتفاق برای افرادی که در آن دوره زندگی کرده‌اند به شکل دوچندان رخ می‌دهد.

درباره‌ی «بمب» باید به این مسئله اشاره کنیم که فیلم با آن که در زمان جنگ اتفاق می‌افتد و سایه‌ی مصائب جنگ در لحظه به لحظه آن احساس می‌شود تا حد زیادی موفق می‌شود دیدگاه‌های ضدجنگ فیلم‌ساز را بازگو کند. معادی نیز مانند بسیاری از فیلم‌سازان جدید و قدیمی همچون منیر قیدی و نرگس آبیاری در «ویلایی‌ها» و «نفس»، بهرام بیضایی در «باشو غریبه کوچک» روایت متفاوتی را از جنگ ارائه می‌کند.

داستان فیلم در اوج موشک باران‌های تهران در زمستان ۶۶ اتفاق می‌افتد. مکان‌های فیلم بسیار ملموس‌اند. سه لوکیشن مهم در فیلم از جمله «مدرسه»، «آپارتمان» و «زیرزمین» هر یک علاوه بر زنده کردن برخی وجوه نوستالوژیک برای تماشاگر، در هویت بخشیدن به آدم‌های قصه نیز نقش به سزایی ایفا می‌کنند. مدرسه، مکانی‌ست که در آن «دو چهره‌گی‌ها» را مشاهده می‌کنیم. نحوه دیالوگ برقرار کردن معلمان با شاگردان برای آن‌هایی که در آن دوره زیسته‌اند به گفته خودشان به شدت واقع‌گرایانه بوده است. همین معلمان سختگیر پشت در بسته دفتر مدرسه می‌خوانند و می‌رقصند و از پیله تصنعی دور خود بیرون می‌آیند. آپارتمان، مکان دوری و جدایی میترا (لیلا حاتمی) و ایرج (پیمان معادی) دو شخصیت اصلی فیلم است و در مقابل زیرزمین محل نزدیک شدن دوباره‌ی

آن‌ها و یکدیگر، «زیرزمین» یک موقعیت ناب مکانی را در فیلم پدید می‌آورد. در زیرزمین تاریک و نمور خانه که پناهگاه آدم‌های فیلم است، روابط آن‌ها با یکدیگر تغییر می‌کند و همین مکان در تشدید دیدگاه ضدجنگ فیلم به شدت موثر است زیرا جایی که آخرین امید آدم‌ها برای زنده ماندن از آتش جنگ و بمباران است تبدیل به مکانی برای شکل‌گیری «دوست

داشتن»‌ها می‌شود. به عبارتی نوعی شیرینی آمیخته با تلخی حاصل از جنگ و جدایی در این مکان پدید می‌آید که در دیگر لوکیشن‌های فیلم دیده نمی‌شود.

به نظر می‌رسد روابط آدم‌های فیلم معادی وام گرفته از واقعیت مطلق‌ست که هوشمندانه طراحی و پرداخته شده و با همان دقت نظر همیشگی او باعث شده کوچکترین گافی در فیلم پیدا نشود.

نویسنده و کارگردان: پیمان معادی
تهیه‌کننده: پیمان معادی، احسان رسول اف
بازیگران: پیمان معادی، لیلا حاتمی، حبیب رضایی، سیامک انصاری، سیامک صفری و...

فیلمنامه‌ی «بمب» به رغم اندک ضعف‌هایش یک حسن بزرگ دارد و آن پیشرفت موازی روایت «سمانه و سعید» در کنار روایت «ایرج و میترا» و در نهایت برخورد این دو روایت به یکدیگر است. همچنین فیلمساز خوب بلد است بازی درستی با سکوت‌ها بکند و فیلم خود را با پرگویی و هجوم رویدادهایی جهت شلوغ نکند.

بازی‌های درونی زیبایی طی سکوت‌های فیلم شکل می‌گیرند. نوع رابطه میترا و ایرج و حتی شیوه قهر کردنشان را شاید در کمتر فیلمی دیده باشیم که این خود تماشای «بمب» را جذاب می‌کند.

فیلم، البته می‌توانست ریتم تندتری داشته باشد. ایرادی که بر آن وارد است و البته پیمان معادی در نشست خبری فیلم اذعان داشت که تعمداً طراحی شده است تا بار عاشقانه و شاعرانه کار جدی‌تر شود.

همان‌قدر که کاراکترها خوشایند و ملموس‌اند، بازی‌های فیلم نیز بسیار باورپذیر و تماشایی‌اند. ابتدا باید بگویم که «بمب» مجموعه‌ای قوی از بازیگران نقش‌های مکمل را دارد. چه معلمان مدرسه که همه در جای درست خود قرار گرفته‌اند، حضور به اندازه‌ی دارند و بازیگران این نقش‌ها نیز همگی درخشان‌اند خصوصاً سیامک انصاری و حبیب رضایی. این مسئله در انتخاب بازیگران نقش همسایه‌های زوج اصلی فیلم نیز به چشم می‌خورد. اما دو بازیگر اصلی فیلم نیز بازی‌های درونی بسیار قوی و خوبی دارند. موسیقی متن فیلم که تمی عاشقانه دارد نیز از نقاط قوت آن به حساب می‌آید. «بمب» حاصل ریزبینی و دقت نظر کارگردانی‌ست که در فیلم دومش گام‌های رو به جلوی او قابل مشاهده‌است. «بمب» یکی از فیلم‌های خوب جشنواره سی و ششم فیلم فجر است.

۹۹ «بمب» فیلم نوستالوژی‌هاست و قابلیت ایجاد حس همذات‌پنداری را برای بسیاری از مخاطبان خود بوجود می‌آورد. این مسئله به واسطه طراحی درست صحنه و لباس فیلم، تسلط فیلم‌ساز به جزئیات زیستی آن دوران، دیالوگ‌نویسی خوب و به طور کلی میزانسن هوشمندانه او شکل گرفته است. فیلم به قدری ملموس و باورپذیر است که خود را به راحتی در فضای آن احساس می‌کنیم و بدیهی‌ست که این اتفاق برای افرادی که در آن دوره زندگی کرده‌اند به شکل دوچندان رخ می‌دهد

نشریه «زندگی نو» از آغاز انتشار تا به امروز در تلاش برای پیوندی نزدیک با بازنشستگان به عنوان مخاطبان اصلی خود بوده است. ناگفته پیداست که انتشار نشریه ای کارآمد و اثر گذار پیامد ارتباطی دوسویه است. از این رو با دعوت از بازنشستگان صاحب قلم، ذوق آنان را به مدد می طلبیم و بار دیگر یادآور می شویم در غنای آنچه که برای آن هاست

سهیم شوند. ضمن قدردانی از همکاران گرانقدر بازنشسته به اطلاع می رسانیم راه های ارتباطی نشریه عبارت است از:

نشانی: تهران، خیابان استاد نجات الهی بالاتر از خیابان صارمی. پلاک ۱۰۰
تلفن: ۰۲۱۶۳۳۳۰۲
فکس: ۰۲۱۶۳۳۰۵۱
کدپستی: ۱۵۹۸۶۸۸۱۳
zendegieno@oipf.ir

حکایت

سه پند!

روزی لقمان به پسرش گفت، امروز به تو سه پند می دهم که کامروا شوی:
اول اینکه سعی کن در زندگی بهترین غذای جهان را بخوری!
دوم اینکه در بهترین بستر و رختخواب جهان بخوابی!
و سوم اینکه در بهترین کاخ ها و خانه های جهان زندگی کنی!!!
پسر لقمان گفت: ای پدر ما یک خانواده فقیر هستیم چطور من می توانم این کارها را انجام دهم؟
لقمان جواب داد: اگر کمی دیرتر و کمتر غذا بخوری هر غذایی که می خوری طعم بهترین غذای جهان را می دهد.
اگر بیشتر کارکنی و کمی دیرتر بخوابی در هر جا که خوابیده ای احساس می کنی بهترین خوابگاه جهان است.
و اگر با مردم دوستی کنی، در قلب آنها جای می گیری و آن وقت بهترین خانه های جهان مال توست.

«پنج اختلاف در تصاویر؛ زمان یافتن ۳۰ ثانیه»



حل جدول ۲۹۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۶	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۷	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۹	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۰	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱

		۴	۳											
	۶			۹		۷							۴	
۹				۷									۵	
	۲			۷									۱	
				۸	۱	۳								
۱				۵									۸	
	۷					۱							۵	
۲		۵		۴									۶	
						۷	۹							

جدول ۲۹۱

افقی:

- ۱- بنده، غلام- ذوب شده- شربک، مانند ۲- کشوری در غرب آفریقا که پایتختش فری تاون است- دارای مهارتی ویژه است ۳- فوج، قشون- موقت نیست- خیابانی در تهران و رهبری بزرگ در هند ۴- از شاگردان حضرت عیسی (ع)- تجمع عفونت در قسمتی از بدن یا دندان- یار دیرین رامین ۵- درون، قلب، فوآد- بیماری التهاب مفاصل، آماس- جوی پُر آب ۶- پیرو دین موسی (ع)- آبرو، حیثیت- واحدی در وزن ۷- قطعه ابری که برای خوش حالت نشان دادن شانه ها به سر شانه لباس وصل می شود- زوزق، بَلَم- آتش ۸- پایتخت لتونی- به دنیا آمدن، زایش- حجره، مغازه ۹- از شهرستان های استان فارس- نام دیرینه ناحیه ای از خراسان که امروز آن را سبزوار خوانند- سوق، کنج ۱۰- مخفف چریک- مداوم- دسته ای از حشرات نیش دار ۱۱- رشوه خواری- بسیار فربه و چاق- این نیست ۱۲- قطعه ای موسیقی که کسی تنها بخواند یا بنوازد- گرداننده، مسئول- ناسازگاری ۱۳- کدورت، تاریکی- عازم، مسافر- سوغات کاشان ۱۴- نوعی بستنی یخی- یادگرفتن، آموختن ۱۵- روایت کننده، ساری- بازی قدیمی که با توپ و سنگ انجام می شد- جاهل، بی سر و پا.

عمودی:

- ۱- انگبین، شهید- دیرنشین، زادبوم- معما ۲- بی ریا، صاف و ساده- نام کوچک خانم حاتمی از بازیگران مطرح کشورمان ۳- منطقه ای کوهستانی در شمال غرب تهران و نزدیک اوین- طولانی ترین رود اروپا که در روسیه جاری است- برگها، کهنه و فرسوده ۴- تجربه، آرزو- واحدی برای اندازه گیری شدت برق- شکننده، پاره کننده ۵- نماد زیبایی در طبیعت- به موقع، ریزبین- آهنگین، پُر نواخت ۶- ملاقات- ترافیک، معاشرت- از سوز دل می کشند، درینا ۷- بانگ، ندا- سکوی پرتاب موشک، وبگاه- مایقی ۸- نغمه، موسیقی- سزا، شکنجه- شفقت ۹- خوابگاه- نرم شدن- بریده شاخه های زیادی درختان و گیاهان ۱۰- خیر- تکه کاغذی با سطح زیر که برای ساییدن آهن، چوب و ناخن بکار میبرند- سدی در جنوب شهر لواسان که بر روی رودخانه جاجرود قرار گرفته ۱۱- پاسبان، مراقب- باسکول، ترازو- تکرار حرف ۱۲- راه به هم ریخته- سیاهرگ- آب ورز ۱۳- غیرمجاز- ساکنین- مظهر تند ۱۴- پرخاش، درشتی- بلندترین حماسه منظوم جهان به زبان سانسکریت ۱۵- کاشف برق- دختر عرب.