



از کودکی تا وزارت نفتی

۴



گفت و گو با پرستار نمونه صنعت نفت

۶



بازنشستگی؛ فرصتی برای بهتر دیدن زیبایی‌ها

۳



در زمستان چگونه ورزش کنیم؟

۵



zendegieno@oipf.ir

نیمه نخست بهمن ۹۷
شماره ۲۹۳
سال دوازدهم
۱۶ صفحه
ژانویه ۲۰۱۹
جمادی‌الاول ۱۴۴۰

دو هفته نامه اختصاصی
بازنشستگان صنعت نفت

«به قلم بازنشسته» در سایت صندوق‌ها راه‌اندازی شد

بازنشستگان و اعضای خانواده آنان که صاحب اثر فرهنگی و علمی مانند مقاله، یادداشت، کتاب، شعر یا مجموعه اشعار و خاطره هستند می‌توانند، آثار خود را جهت ثبت و معرفی برای سایت صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت ارسال کنند. علاقه‌مندان می‌توانند آثار خود را به همراه توضیحات لازم به نشانی info@oipf.ir ارسال کنند و یا در صورت نیاز، برای دریافت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۶۱۶۳۳۲۸۴ تماس حاصل فرمایند.

سما

سامانه مجتمع اطلاعاتی صندوق‌ها

نسخ درمانی بازنشستگان نفت، از طریق سامانه سما قابل مشاهده است



جمهوری اسلامی ایران
سازمان تامین اجتماعی

سامانه احراز هویت سما

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

نام کاربری

کلمه عبور

☐ مرا به یاد بسپار

۴- با کلیک بر روی «سامانه استحقاق درمان» می‌توانید خدمات مرتبط با آن را مشاهده کنید که این خدمات شامل «فیش درمان» می‌باشد.

۵- فیش درمان: با انتخاب بر روی این گزینه و وارد نمودن شماره پذیرش و یا دوره تاریخی مدنظر و کلیک بر روی گزینه «جستجو» می‌توانید فیش درمان آن شماره پذیرش و یا فیش‌های درمان بازه تاریخی درج شده را رؤیت کرده و از میزان پرداخت هر کدام از نسخ و جزئیات آن آگاهی یابید. یادآوری می‌شود فرآیند مشاهده فیش درمان، صرفاً پرداختی نسخ و مراحل رسیدگی به آن را به آگاهی می‌رساند و در میزان پرداخت، هیچگونه تغییری ایجاد نشده و تمام تسهیلات درمانی مانند قبل برقرار است.

خدمات گیرندگان صندوق‌ها می‌توانند با ورود به سامانه سما، فیش درمان یا صورت وضعیت درمان خود را مشاهده کنند. مراحل مشاهده فیش درمان به شکل زیر است:

۱- به سایت صندوق مراجعه کنید، سمت چپ گزینه‌ی فیش درمان را کلیک کنید.

۲- برای ورود به سامانه سما، نام کاربری و رمز عبور خود را وارد کرده و بر روی «ورود» کلیک نمایید. (در صورتی که برای نخستین بار از سما استفاده می‌کنید، نیاز است تا رمز عبور خود را تغییر دهید.)

۳- پس از وارد شدن، می‌توانید در فهرست سمت راست، پنل کاربری خود گزینه «سامانه استحقاق درمان» را مشاهده کنید.

روند بررسی اسناد پزشکی، میزان و جزئیات پرداخت هر کدام از نسخ، از طریق سامانه سما، در دسترس بازنشستگان صنعت نفت است. در راستای گسترش خدمات الکترونیکی، بازنشستگان صنعت نفت می‌توانند با مراجعه به سامانه سما و به صورت غیر حضوری اقدام به مشاهده فیش درمان خود کنند. مدتی بود که پرسش‌هایی مانند، نسخ متفرقه درمان در چه مرحله‌ای از پرداخت است؟ و چه میزان از آن پرداخت شده‌است؟ از سوی خدمات گیرندگان مطرح و خواهان یافتن راهی برای اطلاع از آن بودند. به همین منظور، پس از فراهم کردن زیرساخت‌ها، معاونت درمان، بهداشت و سلامت، با همکاری فناوری اطلاعات و ارتباطات صندوق‌ها، بخشی را در سامانه سما به این موضوع اختصاص داده‌است. از این رو،

جوانی يك انتخاب است



بازنشستگی از محل کار، به معنای بازنشستگی از زندگی نیست. دوران بازنشستگی می‌تواند به عنوان بهترین دوران برای مهارت‌آموزی و فرصتی برای انجام کارهایی که دوست داشته‌اید انجام دهید اما فرصت و امکان انجام آن را نداشته‌اید، تلقی شود. رسیدن به دوران بازنشستگی و سالمندی، یک موفقیت محسوب می‌شود، لذا نباید هرگز افسوس بازنشسته شدن و بالا رفتن سن را خورد. انسان زمانی شروع به پیر شدن می‌کند که خاطراتش از آرزوهایش پر رنگ‌تر شده و بپذیرد که نمی‌تواند شرایط را تغییر دهد و خود را بیشتر به گذشته مشغول کند تا به آینده. و ثبات و سکون را به تغییر و مسافرت ترجیح دهد. لذا بعضی‌ها گویی تا آخر عمرشان هم پیر نمی‌شوند، بعضی‌ها موها و ریش‌هایشان سفید است، اما جوانند.

زیرا جوان ماندن انتخاب آنهاست و تصمیم گرفته‌اند همیشه جوان بمانند... سن تنها یک عدد است، نباید بگذاریم اعداد محدودمان کنند. افراد همان قدر سن و سال دارند که حس می‌کنند، نه عددی که در شناسنامه آنان نوشته شده است. بازنشستگی به عنوان یک واقعه مهم در زندگی تلقی شده و انتقال به دورانی فارغ از مسئولیت‌های اصلی اجتماعی و زندگی محسوب می‌شود. دوره بازنشستگی می‌تواند مهمترین دوره برای تغییرات زندگی و نقش‌پذیری افراد باشد؛ اما متأسفانه این دوران برای بعضی افراد توأم با نگرانی است. دوره بازنشستگی بر میزان استقلال، روابط اجتماعی، میزان فعالیت، مهارت‌های فردی و حرفه‌ای افراد تأثیر می‌گذارد و چنانچه به درستی برنامه‌ریزی شود می‌تواند به یک فرصت تبدیل شود. برای سازگاری با این دوران، بیشتر بر پیشگیری از بیماری‌های جسمی، روانی و اجتماعی افراد تأکید می‌شود. اگر بازنشستگان، قدرت و توان سازگاری در مواجهه با مشکلات جسمی و روانی را داشته باشند، این دوران به عنوان یک فرصت تلقی می‌شود.

بعد از دوره بازنشستگی، کیفیت زندگی می‌تواند حتی بهتر از قبل باشد، ولی همه چیز به خود فرد بستگی دارد. افراد می‌توانند به دوران بازنشستگی به عنوان دوره آزادی و فراغت نگاه کنند و یا اینکه از آن به عنوان دوره بیهودگی و کسالت یاد کنند.

زمانی که بی‌برنامه و ناامید به بازنشستگی فکر می‌کنید، زودتر پیر می‌شوید. در حالیکه بازنشستگی پایان راه نیست، بلکه آغازی دیگر در زندگی است، با کوله‌باری از تجربه، اندیشه و امید برای راه‌های نرفته.



مراقب پیام‌های غیر مفید باشید

کانال‌ها و گروه‌های زیادی در پیام‌رسان‌های مختلف در فضای مجازی ایجاد شده است. در میان کاربران آن‌ها، بازنشستگان محترم نیز حضور دارند. از این رو، برخی مطالب پزشکی، دارویی و ورزشی منتشر شده در پیام‌رسان‌ها ممکن است برای سنین بازنشستگی مفید یا پیشگیرانه نباشد و حتی این احتمال وجود دارد به کارگیری آن‌ها، شخص را دچار مشکل کند.

بنابراین، مطالب پزشکی، آموزشی، ورزشی، توصیه‌های سبک زندگی و تغذیه، حتماً باید از سوی منابع موثق، معتبر و پزشکان طب سالمندی و سایر متخصصان صورت گرفته باشد. در این شرایط نیز شخص بازنشسته می‌بایست هرگونه تغییر در حالت سلامتی یا استفاده از دارو، حتی گیاهی و ویتامین‌ها یا کم و زیاد برنامه ورزشی را به اطلاع پزشک معالج خود برساند. بدیهی است آموزش‌های صحیح می‌تواند نقشی مهم در سلامت و بهداشت بازنشستگان محترم داشته باشد و شبکه‌های اجتماعی نظیر بازنت، برای این موضوع منبعی مورد اعتماد و فرصتی ارزشمند است.

معاونت سلامت، بهداشت و درمان صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت

افزایش مبلغ تامین آتیه کارمندان بازنشسته

با توجه به افزایش مستمری بازنشستگان به میزان ۱۶/۴ درصد به نسبت سال ۹۶، مبالغ حداقل و حداکثر غرامت فوت کارمندان بازنشسته مشمول طرح تامین آتیه نیز افزایش یافت. به این ترتیب غرامت فوت طرح تامین آتیه به میزان ۸ برابر مستمری با در نظر گرفتن حداقل ۳۳۰/۵۴۷/۶۰۰ ریال و حداکثر مبلغ ۵۴۹/۳۶۰/۰۰۰ ریال تعیین شده است. بر این اساس حداکثر و حداقل مذکور از تاریخ ۱۳۹۷/۱/۱ در پرداخت غرامت فوت ملاک عمل خواهد بود.

افزایش مراکز تشخیصی و درمانی

هشت مرکز تشخیصی و درمانی جدید در هفتمین نشست شورای درمان صندوق‌ها تصویب شد. بدین ترتیب، این تعداد مرکز جدید به فهرست پیشین مراکز طرف قرارداد با صندوق‌ها افزوده شد. فهرست مراکز روی سایت صندوق‌ها وجود دارد.



بازنشستگی؛ فرصتی برای بهتر دیدن زیبایی‌ها

سن واقعاً عدد است اگر احساس جوانی را انتخاب کنیم

راهی برای ابراز محبت و صمیمیت بیشتر بین همسران بوده و باعث افزایش اعتماد به نفس، کنترل استرس و اضطراب می‌شود. در این دوران، معمولاً ارتباطات به رابطه‌ی عاطفی و وابستگی به یکدیگر ختم می‌شود که منجر به پیدا کردن یک احساس خوب و حفظ روحیه در این دوران می‌شود.

با افزایش سن، می‌توان با رعایت کردن بعضی مسائل، سلامت جسمی مناسبی را تجربه کرد. زیرا عواملی مانند اضطراب، استرس، افسردگی، تنهایی، ترس از مرگ، بیماری‌های جسمی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، کاهش هورمون‌های زنانه و مردانه و مصرف بعضی از داروها می‌تواند این ارتباط را کمتر کرده و سلامت افراد را تحت الشعاع قرار دهد.

این متخصص طب سالمندی افزود: به سالمندان توصیه می‌کنم در راستای ارتقای کیفیت زندگی سالم و ارتباط صمیمی‌تر با همسر، موارد زیر را رعایت کنند: داشتن تغذیه سالم، ورزش منظم و روزانه، کنترل دقیق قند در بیماران دیابتی، کنترل اضافه وزن، چکاپ و پایش سلامت جسمی و روانی، درمان مشکلات روحی مانند اختلالات اضطرابی و افسردگی و برقراری رابطه عاطفی عمیق با همسر.

وی خاطرنشان کرد: یکی از عواملی که باعث بروز بیماری‌های جسمی، روانی و اجتماعی در دوران بازنشستگی می‌شود احساس گوشه‌گیری و تنهایی است که متأسفانه کمتر به آن توجه می‌شود. احساس گوشه‌گیری و تنهایی از تهدیدات اصلی دوران بازنشستگی و سالمندی است که می‌تواند منشأ اختلالات اضطرابی، افسردگی، بی‌حوصلگی، احساس بی‌فایده بودن، یأس و ناامیدی و حتی در خیلی از موارد، باعث بروز بیماری‌های جسمی مانند افزایش فشار خون شود.

وی گفت: عواملی مانند تشکیل شبکه‌های حمایتی و مشارکت اجتماعی با خانواده، دوستان قدیمی و همکاران دوران کار و ایجاد اشتغال، در کم کردن احساس تنهایی نقش مهمی دارد، به این دلیل که با زمینه‌سازی در این موارد، بازنشستگان مشکلات خود را فراموش کرده، از تجربیات یکدیگر برای رفع تنهایی استفاده می‌کنند و حس رضایت از زندگی، افزایش اعتماد به نفس و بهبود در روابط خانوادگی برای آنها ایجاد می‌شود.

وی ادامه داد: به هر حال، اگرچه بیماری‌های دوران بازنشستگی را نمی‌توان حذف کرد ولی می‌توان با برنامه‌ریزی درست، آموزش‌های خودمراقبتی، چکاپ سلامتی و مراقبت‌های استاندارد، از اختلالات و محدودیت‌های این دوران پیشگیری کرد و یا آن را به تعویق انداخت.

بازنشستگان صنعت نفت، گنجینه‌های خرد، تجربه و توانمندی‌اند و مطمئناً جامعه و مسئولان، قدرشان را می‌دانند و برای دوران سالمندی آنان برنامه دارند. این جمله را دکتر احمد دلبری، دانشیار دانشگاه و رئیس انجمن علمی سالمندان ایران، در همایش ارتقای سلامتی در خوزستان گفت و افزود: بازنشستگان صنعت نفت شرایط بهتری در بین حدود ده میلیون بازنشسته ایرانی تجربه می‌کنند. زیرا مسئولان صندوق، تمام سعی خود را بر این دارند که خدمات آموزشی، رفاهی، تفریحی، بیمه‌ای و درمانی مناسب را برای بازنشستگان صنعت نفت تدارک ببینند و توجه ویژه‌ای نیز به مناطق کم‌برخوردار دارند.

دکتر دلبری افزود: یک بازنشسته سالم، موفق، پویا و فعال در صنعت نفت کسی است که از مسائل و خوشی‌های به ظاهر کوچک و بی‌اهمیت نیز لذت ببرد. فرد از زمانی که بازنشسته می‌شود، حتی می‌تواند سخت‌تر از زمانی که سرکار می‌رفته‌است، کار کند؛ به این شرط که آن کار را خیلی دوست داشته‌باشد و از



آن لذت ببرد.

وی افزود: شما فقط از محل کار بازنشسته نشده‌اید بلکه از کارهای سخت و طاقت‌فرسا، کوک کردن ساعت، بوق ماشین‌ها، ترافیک، نرسیدن به اتوبوس، تمام شدن سقف مرخصی، نگرانی و مشاجره احتمالی با همکار یا مدیر مافوق خلاص شده‌اید. بنابراین بازنشستگی، پایان زندگی نیست، بلکه شروع زندگی جدید، آزاد و بدون دغدغه‌های اداری است.

وی خاطرنشان کرد: بازنشستگی می‌تواند زمانی را برای کشف زیبایی‌های اطراف‌تان به شما هدیه دهد تا زیبایی‌هایی مانند نوه‌ها، همسر و فرزندان‌تان، محیط زندگی و شهری را که تا به حال نسبت به آنها بی‌دقت و بی‌تفاوت بوده‌اید با نگاهی نو و متفاوت ببینید. وی در ادامه گفت: نگاه سنتی به دوران بازنشستگی، بیشتر مبتنی بر کناره‌گیری از فعالیت‌های اجتماعی است. برخلاف رویکرد سالمندی سالم و موفق که تأکید بر استعدادیابی بازنشستگان، توانمندسازی آنان، آموزش‌های خودمراقبتی و ارتقای سلامت آنها دارد. وی در خصوص ارتباط زناشویی در این دوران گفت: این ارتباط،

”

بازنشستگی می‌تواند زمانی را برای کشف زیبایی‌های اطراف‌تان به شما هدیه دهد تا زیبایی‌هایی مانند نوه‌ها، همسر و فرزندان‌تان، محیط زندگی و شهری را که تا به حال نسبت به آنها بی‌دقت و بی‌تفاوت بوده‌اید با نگاهی نو و متفاوت ببینید



خاطرات وزیر نفت سابق عربستان

از کودکی تا وزارت نفتی

مقدمه به قلم علی النعیمی:

سال ۱۹۳۵ در صحراهای شرقی قلمرو کنونی عربستان به دنیا آمدم. مادرم زنی بدوی بود و در هشت سال نخست زندگی‌ام، به همراه خانواده بزرگ خود در جستجوی آب و مرتع برای احشام، در این مناطق کوچ می‌کردیم. نخستین شغل من در چهار سالگی، نگهداری از بره‌ها بود. این تصویر شاید رؤیایی به نظر برسد، اما اینطور نبود. این یک زندگی پرمخاطره بود. ما ذخیره آب اندکی داشتیم، غذا کمیاب بود و هیچ منبعی برای تولید برق در کار نبود. نمی‌توانید در بیابان کلید برق را بزنید. آب و هوا و شرایط دشوار بود. تابستان بسیار داغ بود و در زمستان، شب‌های منجمدکننده داشتیم. پیش از ۹ سالگی، حتی یک جفت کفش نداشتیم. این زندگی، انسان را سرسخت می‌کرد و ما انسان‌های پرتاقیتی شده بودیم.

در سال ۱۹۳۸، اکتشافگران آمریکایی توانستند به نفت برسند. از آن پس دیگر زندگی در عربستان سعودی، هرگز همانند گذشته نبود. از روی شانس و به دلیل یک اتفاق بد که برای یکی از اعضای نزدیک خانواده‌ام رخ داد، در ۱۲ سالگی، برای این شرکت آمریکایی عجیب - که در آن زمان تنها آرامکو نامیده می‌شد - کار را آغاز کردم و با گذشت هفتاد سال، هنوز در این شرکت کار می‌کنم.

همه ما بچه‌های بدوی، توان یادگیری سریعی داشتیم و سختکوش بودیم. باید این چنین می‌بودیم. از اشتیاق من قدردانی شد و خوش اقبال بودم که برای تحصیل، نخست در عربستان و سپس در لبنان، تشویق شوم. سپس در دانشگاه لیهای در ایالت پنسیلوانیای آمریکا، در رشته زمین‌شناسی تحصیل کردم و سپس از دانشگاه استنفورد در ایالت کالیفرنیا، مدرک کارشناسی ارشد گرفتم. همه اینها مرا برای زندگی در صنعت نفت آماده کرد. در ماه نوامبر سال ۱۹۶۳ به عربستان بازگشتم و دانش خود را در دامنه‌ای گسترده از شغل‌های گوناگون به کار گرفتم. احتمالاً در آن زمان، کارم را درست انجام می‌دادم؛ زیرا به سرعت و مرتب در شغل‌های ارتقاء یافتیم. مردم درباره راز موفقیت من می‌پرسند و من در پاسخ می‌گویم: سخت‌کوشی، خوش‌اقبال و کمک به بهبود وجهه رئیس‌ان خودم. اینها مفهوم پیچیده‌ای نیست، اگر وجهه رئیس‌تان خوب باشد، او ارتقاء می‌یابد و شما می‌توانید کار او را به دست بیاورید. این روش بی‌گمان برای من مؤثر بود. سال ۱۹۸۴، نخستین مدیر ارشد عربستانی شرکت آرامکو شدم. در سال ۱۹۸۸، سالی که نام شرکت به سعودی آرامکو تغییر یافت، من به

عنوان نخستین مدیرعامل عربستانی شرکت منصوب شدم. این موقعیت، طبق هر معیاری، دستاوردی بزرگ برای بچه بدوی صحرا بود.

با این همه، من فرصتی برای جشن گرفتن نداشتم. در سال ۱۹۹۰ نخستین جنگ خلیج فارس آغاز شد و به طور مستقیم، عربستان و منابع عظیم نفتی آن را تهدید کرد. به لطف شجاعت مردم و مسئولان عربستان و با حمایت حیاتی متحدان ما، جنگ به پیروزی انجامید و به لطف تلاش سخت کارکنان شرکت سعودی آرامکو، تولید نفت ادامه یافت.

در این میان، من نگاه به شرق را آغاز کردم. چین رو به پیشرفت بود و شرکت سعودی آرامکو، فرصت پیشرفت آینده در نقاط مختلف آسیا را مشاهده کرد. این دورانی هیجان‌انگیز برای من بود که در آن فرهنگ‌های جدید را کشف کردم، با افرادی تازه آشنا شدم و درگیر مذاکراتی شدم که من را به چالش کشیدند. در سال ۱۹۹۵، در سن ۶۰ سالگی و در آستانه بازنشستگی، از طرف پادشاه با من تماس گرفته شد و از من خواسته شد که وزیر نفت عربستان شوم. این موضوعی است که شما نمی‌توانید آن را رد کنید. به این ترتیب، سفری نو آغاز شد که ۲۰ سال طول کشید و در جریان آن با سران جهان دیدار کردم، با سیاست‌های نفتی درگیر شدم و چالش‌های پرشمار بین المللی و داخلی را پشت سر گذاشتم.

در سال‌های ۱۹۹۷ و ۱۹۹۸، قیمت نفت به زیر ۱۰ دلار برای هر بشکه سقوط کرد که دورانی پرتب و تاب را در دیپلماسی جهانی در پی داشت. در سال ۲۰۰۸، قیمت نفت به رقم خیره‌کننده ۱۴۷ دلار برای هر بشکه رسید. این تحول نیز مذاکرات بیشتر و تصمیم‌های سخت را در پی داشت. این دوران بسیار پرتب و تاب بود. بگذارید درباره انگیزه‌هایم برای نوشتن زندگینامه خود، صریح باشم: من این کار را برای ارضای خودخواهی، برای افتخار و بی‌تردید برای پول انجام ندادم. سال‌ها مردم از من می‌خواستند که داستان زندگی‌ام را تعریف کنم اما من نه فرصت این کار را داشتم و نه انگیزه آن را. راستش هنوز هم مطمئن نیستم که این کار درست باشد، اما درک می‌کنم که زندگی و دوران کاری جذابی داشته‌ام. توجیه نوشتن این کتاب ساده است: اگر خواننده این کتاب از دوران کاری من الهام بگیرد، در این صورت من کار درستی انجام داده‌ام. همه آدم‌ها نیازمند الگوهای مثبت هستند. هم اکنون نیز الگوهای بسیاری وجود دارند، اما امیدوارم بتوانم به این فهرست افزوده شوم. اگر من که یک کودک بدوی فقیر متولد در بیابان بودم، بتوانم موفق شوم، هر کس دیگری نیز می‌تواند. در شماره آتی داستان جزئی‌تری از زندگی نامه علی النعیمی خواهید خواند.

احتمالاً دوران کاری بسیاری از شما، بازنشستگان محترم صنعت نفت، همزمان با دوران وزارت علی النعیمی وزیر نفت بوده و یا

نام او را از طریق رسانه‌ها بارها و بارها شنیده‌اید. متنی که پیش رو دارید با اخباری که همیشه از

ایشان می‌شنیدید تفاوت زیادی دارد.

«برآمده از صحرا»،

عنوان کتابی است

که توسط دو نفر

از همکاران صنعت

نفت، ترجمه و

سروراستاری

شده‌است.

در زمستان چگونه ورزش کنیم؟

بسیاری از مردم به گمان این که ورزش کردن در هوای آزاد در فصل سرما باعث سرماخوردگی و بیماری آن‌ها می‌شود، ترجیح می‌دهند در خانه بمانند و هیچ فعالیت ورزشی نکنند. در حالی که تحرک بدنی و ورزش در حفظ سلامت جسمی و روحی بسیار موثر است و همه افراد باید در هر فصلی، به طور روزانه ساعتی را به ورزش اختصاص دهند. با سرد شدن هوا، بدن و عضلات، کمی حالت انقباض پیدا می‌کنند. این حالت انقباضی، باعث می‌شود تا رگ‌ها نیز تحت فشار قرار بگیرند و خون کافی به رگ‌ها نرسد. به همین دلیل در فصل زمستان بیشتر احساس سرما می‌کنیم، زیرا جریان خون در قسمت‌های محیطی بدن کمتر است. بنابراین برای ورزش کردن در فصل سرما، ابتدا باید بدن را به آرامی گرم کرد تا به تدریج خون در عضلات جریان پیدا کند و دمای بدن افزایش یابد تا عضلات از حالت انقباض خارج شوند.

دفع می‌شود. بنابراین برای این که بدن دچار کمبود آب نشود باید به مقدار کافی آب بنوشید.

■ در شهرهای بزرگ که آلودگی هوا وجود دارد، بهتر است افراد در محیط‌های باز ورزش نکنند.

■ اگر به ورزش کوهنوردی و اسکی می‌پردازید، حتماً از کرم ضدآفتاب استفاده کنید، زیرا انعکاس نور آفتاب و ماورای بنفش خورشید باعث سوختگی پوست می‌شود. استفاده از کرم‌های ضد آفتاب و عینک آفتابی مختص روزهای آفتابی و گرم نیست. انعکاس نور خورشید از روی برف بسیار بالاست و می‌تواند باعث سوختگی پوست شود. در صورت لزوم حتماً صورت و نقاطی از بدن را که در معرض نور خورشید و یا انعکاس برف‌ها هستند کرم ضد آفتاب بزنید. در ضمن استفاده از عینک آفتابی نیز بسیار توصیه می‌شود، چرا که انعکاس نور آفتاب از روی برف می‌تواند بسیار آزار دهنده‌تر از روزهای گرم سال باشد.

■ در فصل زمستان از کفش‌های مناسب استفاده کنید. اگر بخواهیم با کفش‌های تابستان در وسط برف و یخ تمرین ورزشی انجام دهیم، کار بسیار خطرناکی است. سعی کنید از کفش‌هایی استفاده کنید که دارای عاج‌های مقاومی در برابر یخ و برف باشند تا در هنگام تمرین کردن سر نخورید. سر خوردن در برف و یخ می‌تواند باعث آسیب دیدگی شما شود؛ و سرمای هوا این صدمات را بیشتر کند. پس پوشیدن یک جفت کفش زمستانه برای تمرین کردن بسیار توصیه می‌شود.

تهیه‌کننده و مترجم: مهشید حاجی حیدری.
دکتری مدیریت ورزشی. مدرس دانشگاه

سرماخوردگی است.

■ زمانی که فعالیت ورزشی متوقف می‌شود، باید به اندازه کافی بدن را گرم نگه داشت، زیرا نداشتن پوشش کافی باعث سرماخوردگی می‌شود.

■ در فصل زمستان نیز می‌توان در تمام رشته‌های ورزشی به فعالیت پرداخت. اگر فردی به ورزش خاصی مشغول است، می‌تواند ورزش خود مانند پیاده‌روی، شنا، اسکی و کوهنوردی را در این فصل نیز ادامه دهد، فقط باید بدن خود را با شرایط محیطی زمستان تطبیق دهد. ■ رژیم غذایی در فصل زمستان: در فصل سرما، بدن برای انجام حرکات ورزشی مقداری انرژی مصرف می‌کند. از طرفی، برای حفظ گرمای بدن نیز باید انرژی بیشتری مصرف شود. از این رو با سوخت کالری بیشتر، وزن بدن کاهش پیدا می‌کند. تغذیه در این فصل با فصول دیگر تفاوتی ندارد. بهتر است مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات مانند نان، لبنیات، آجیل و غلات افزایش یابد. به افرادی که اضافه وزن دارند، توصیه می‌کنیم با تنظیم رژیم غذایی از این فرصت استفاده کنند تا به وزن مناسب دست یابند.

■ نوشیدن آب در فصل زمستان: به علت برودت هوا برخی گمان می‌کنند که نباید آب مصرف کنند، اما باید گفت که در روزهای سرد نیز بدن هنگام تحرک دچار تعریق می‌شود و از طریق ادرار و تنفس مقداری آب

■ برای گرم کردن بدن، نباید حرکات‌های شدید انجام داد که باعث خستگی بدن شود. حرکات‌های خاص گرم کردن بدن، باید بسیار آرام و ملایم باشد. بهتر است از نرمش‌ها و حرکات‌های کششی شروع کرد تا بدن آمادگی لازم را پیدا کند.

■ ورزش کردن باعث افزایش جریان خون در کل بدن می‌شود و در نتیجه قدرت دفاعی بالا می‌رود. به همین دلیل، به همه افراد در سنین مختلف توصیه می‌شود با پوشش مناسب در فصل سرما ورزش کنند. این کار باعث تقویت سلول‌های دفاعی بدن، به ویژه در افراد ضعیف و سالخورده می‌شود. اگر این افراد تحت‌نظر پزشک متخصص، ورزش کنند، سیستم ایمنی بدن آن‌ها تقویت می‌شود و خطر ابتلای آن‌ها به بیماری‌ها کاهش می‌یابد. ■ در فصل زمستان افراد باید مراقب باشند تا دچار سرماخوردگی نشوند.

■ ورزش کردن بدون پوشش مناسب و ورود یک‌باره از محیط گرم به محیط بسیار سرد، علت اصلی



گفت و گو با پرستار نمونه صنعت نفت

پرستاری یعنی: تعهد، عشق و از خودگذشتگی

پرستاری عشق اولم نبود. هیچ‌گاه آرزو نکرده‌بودم، پرستار شوم، همیشه دوست داشتم پزشک شوم. اما برحسب اتفاق، به رشته پرستاری روآوردم و این حرفه، عشق اول زندگی‌ام شد. اینجا بود که فهمیدم دوست داشتن و برای آرامش و راحتی کسی رنج بردن، چه لذتی به همراه دارد. فهمیدم چگونه با گرفتن دستی می‌توان دردی را تسکین داد و با لبخندی، گرد غم را از چهره‌ای زدود. پرستار بودن معنی زندگی‌ام را عوض کرد و مرا به آرامش رساند.

دوران کاری من، بسیار خوب و خاطره‌انگیز بود. بهترین لحظات برای من، وقتی بود که بیماری با حالتی وخیم و ناخوش مراجعه می‌کرد و با حالی خوش مرخص می‌شد. من بیشتر دوران کاری را در بخش کودکان گذراندم. بسیار پیش می‌آمد که در خیابان، کودکی را به همراه مادرش می‌دیدم و کودک خودخواسته به سمت من می‌آمد و مرا در آغوش می‌گرفت و بعد متوجه می‌شدم مدتی پیش در بیمارستان بستری بوده و مرا شناخته‌است. این لحظه‌ها برایم زیباترین لحظه‌ها بود و به نظرم بهترین پاداشی که می‌توانستم از کارم بگیرم

حصر آبادان

مدت زیادی از فارغ‌التحصیلی‌اش نگذشت که جنگ شروع شد. در گریودار اوضاع نابسامان شهر، خانواده به شیراز مهاجرت کردند و او در فراق فرزند کوچک و همسرش در آبادان ماند و این همزمان شد با حصر آبادان.

در این زمان بود که پاره‌ای از فنون استفاده از اسلحه، به نیروهای مانده در شهر آموزش داده شد. او آن دوران را چنین توصیف می‌کند: «مدتی گذشت و من با استفاده از مرخصی اضطراری ۱۰ روزه به همراه نیروهای نظامی از آبادان خارج شدم و خود را به شیراز نزد خانواده‌ام رساندم.

پس از آن، مدتی در آغاچاری مأمور به خدمت شدم. شرایط سختی در این شهر بر ما گذشت. از همه لحاظ در تنگنا بودیم. دوری از خانواده، امکانات محدود زندگی، شرایط دلهره‌آور، دیدن پیکرهای مجروح هم‌وطنان و...

آن دوران تنها بخشی از دوران کاری من است که از یادآوری آن غمگین می‌شوم. جنگ، صحنه‌های دردناکی پیش چشم ما - که مدتی در مرکز آن قرار داشتیم - آفرید. تلخی‌هایی که هیچ‌گاه از خاطرم نمی‌رود. مدت ۸ سال در گچساران و سه سال در اهواز خدمت کردم، در این میان به صورت روتیشن در آبادان هم خدمت می‌کردم. نکته قابل توجه این که، هیچ‌گاه



آشنایی

سال ۱۳۳۶ در آبادان زاده شد. پدر و مادرش اصالتاً بوشهری هستند. پدر بزرگش مترجم و معلم زبان انگلیسی بود که به دنبال کار به آبادان رفت و پس از استخدام در صنعت، خانواده را به آن دیار برد. فریده کره‌بندی در آبادان به دنیا آمد، به مدرسه رفت و در همین شهر دیپلم گرفت. می‌گوید: «کره‌بندی جایی است در بوشهر که محل پرورش اسب بود. من هیچ‌گاه آن‌جا را ندیده‌ام اما می‌دانم هنوز چنین محلی در بوشهر وجود دارد.»

دندانپزشک یا پرستار

او پس از دریافت دیپلم، در آزمون ویژه دانشگاه‌ها شرکت کرد؛ اما به جز رشته پزشکی که آرزوی همیشگی‌اش بود توانست در رشته‌های گوناگونی قبول شود. او در ادامه تلاش‌هایش برای ورود به رشته پزشکی، به دانشکده پرستاری آبادان راه یافت و رشته پرستاری را برگزید. علاقه او خدمت به انسان‌های دردمند بود و با خود اندیشید پرستاری هم می‌تواند مکمل حرفه پزشکی باشد. این چنین بود که با جان و دل به این رشته روی آورد و تحصیل در رشته دندانپزشکی دانشگاه تهران را که شاید به نظر خیلی‌ها بهتر از رشته پرستاری بود به کناری نهاد.

در نفت چه می گذرد؟

برای بسیاری از بازنشستگان جالب و جذاب است اندکی هم از اخبار حوزه نفت، گاز و پتروشیمی مطلع شوند. بنا به پیشنهاد این دسته از بازنشستگان، آخرین اخبار و تحولات صنعت نفت را هر چند کوتاه و گزیده می آوریم:

وزارت نفت

وزیر نفت: به دلیل مشکلات تکنولوژی، تنها ۲۹ درصد از منابع نفتی کشور را برداشت می کنیم و ۷۱ درصد را نمی توانیم برداشت کنیم. (البته هیچ جا صددرصد نیست) از منابع نفتی مان تا کنون ۸۵ میلیارد بشکه استفاده کردیم و با ضریب بازیافت فعلی، ۱۵۴ میلیارد بشکه دیگر نیز می توانیم برداشت کنیم. گفتنی است؛ هر یک درصد افزایش ضریب بازیافت، ۸ میلیارد بشکه به ذخایر قابل استحصال کشور اضافه می کند. اولویت اول تا دهم ما افزایش ضریب بازیافت نفت است. این میزان ۴۰۰ میلیارد دلار برای کشور ثروت ایجاد می کند.

پالایش و پخش

صادق آبادی، معاون وزیر و مدیرعامل شرکت پالایش و پخش فرآورده های نفتی: تا پایان سال و با آمدن تولید فاز ۳ ستاره خلیج فارس، روزانه ۵۲ میلیون لیتر نفت گاز یورو تولید خواهیم کرد. متوسط تولید گازوئیل در سال ۹۷ روزانه ۱۰۰ میلیون لیتر بوده است. تولید بنزین ستاره خلیج فارس با آمدن فاز ۳ به روزانه ۴۴ تا ۴۵ میلیون لیتر در روز می رسد.

اکتشاف

سومین کنفرانس ملی ژئومکانیک نفت از سوی انجمن ژئومکانیک نفت ایران و با همکاری مدیریت اکتشاف شرکت ملی نفت ایران، دانشگاه صنعتی شاهرود و انجمن اروپایی مهندسان و محققان علوم زمین (EAGE) در روزهای دوم و سوم بهمن ماه در محل مدیریت اکتشاف شرکت ملی نفت ایران برگزار شد.

گاز

خط انتقال گاز کهنوج - جیرفت، با حضور اسحاق جهانگیری، معاون اول رئیس جمهوری، بیژن زنگنه، وزیر نفت و حسن منتظرتربتی، مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران افتتاح شد، این خط لوله وظیفه گازرسانی به سه شهرستان و ۷۸ روستا، ۲ شهرک صنعتی و یک جایگاه عرضه گاز طبیعی فشرده (CNG) در جنوب استان کرمان را به عهده خواهد داشت.

پخش

سیدمحمدرضا موسوی خواه در آیینی نمادین که به مناسبت روز هوای پاک، در محل ساختمان اصلی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی برگزار شد، گفت: با تلاش های انجام شده در وزارت نفت و شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده های نفتی برای تولید سوخت پاک در پالایشگاه های کشور، هم اکنون بنزین یورو ۴ در همه کلانشهرهای کشور و گازوئیل یورو ۴ افزون بر کلانشهرها در بیش از ۱۱۲ شهر توزیع می شود.

خطوط لوله و مخابرات

محسن مومنی رئیس روابط عمومی شرکت خطوط لوله و مخابرات، گفت: روزانه بیش از ۴۰۰ میلیون لیتر انواع فراورده های نفتی از طریق ۱۴ هزار کیلومتر خطوط لوله در سراسر کشور جابجا می شود که این وظیفه مهم و حیاتی توسط کارکنان گمنام اما خوشنام صنعت انتقال نفت ایران انجام می شود.

دوران خدمت من جزو سابقه ایثارگری محسوب نشد و همواره این سؤال برایم باقی ماند که چرا افرادی چون من که در شرایط جنگ در قلب منطقه جنگی خدمت کردند از سابقه ایثارگری محروم شدند! پس از اتمام جنگ، دوباره به آبادان برگشتیم، اما از آنجا که بیشتر افراد فامیل به تهران مهاجرت کرده بودند، ما هم به تهران آمديم و در این شهر ساکن شدیم.»

بازنشستگی

پس از انتقال به تهران، ادامه فعالیتیم را در بیمارستان نفت تهران پی گرفتیم. مدت ۳ سال هم در دبیرستان بهیاری شرکت نفت به آموزش نیروهای جوان پرداختیم. سال ها در بخش های مختلف بیمارستان فعالیت کردم و سال های آخر خدمت در سمت معاون امور پرستاری انجام وظیفه کردم. با این که دیگران را همیشه بهتر از خود دانسته ام، اما در طول دوران کاری، چهار بار به عنوان پرستار نمونه انتخاب شدم. در این سال ها تجربیات بسیاری را از سر گذراندم تا این که در سال ۱۳۹۱ با حدود ۴۰ سال سابقه خدمت (با احتساب حق اشعه و خدمت در مناطق جنوب) به افتخار بازنشستگی ناآل آمدم.

به دلیل شرایط روحی خاصی که به دنبال از دست دادن همسرم پیدا کرده بودم بازنشستگی برای من دنیای شگفت انگیزی نبود. همسرم پس از تحمل ۸ سال بیماری، زندگی را بدرود گفته بود و من روحیه مناسبی نداشتم. در آن مدت، ترجیح می دادم تنها باشم تا بتوانم دوباره خود را پیدا کنم.

پس از مدتی با مراجعه به سراهای محله و شرکت در کلاس های آموزشی و هنری، روحیه از دست رفته ام را پیدا کردم. در این رفتارها و آمدها بود که با مسئول کوهنوردی بانوان کانون صنعت نفت آشنا شدم و این مقدمه ای شد برای شرکت در برنامه های کوهنوردی و گردشگری. چنان که امروز هم با بانوان کوهنورد و گاه با دوستان و فرزندانم به سفر می روم. زندگی به من آموخت هیچگاه در شرایط سخت نباید به سختی راه فکر کرد و ذکر مصیبت گفت، بلکه باید چاره ای اندیشید و اقدام کرد.

بهترین دوران کاری

دوران کاری من، بسیار خوب و خاطره انگیز بود. بهترین لحظات برای من، وقتی بود که بیماری با حالتی وخیم و ناخوش مراجعه می کرد و با حالی خوش مرخص می شد. من بیشتر دوران کاری را در بخش کودکان گذراندم. بسیار پیش می آمد که در خیابان، کودکی را به همراه مادرش می دیدم و کودک خودخواسته به سمتم می آمد و مرا در آغوش می گرفت و بعد متوجه می شدم مدتی پیش در بیمارستان بستری بوده و مرا شناخته است. این لحظه ها برایم زیباترین لحظه ها بود و به نظرم بهترین پاداشی که می توانستم از کارم بگیرم.

آزمون صبر

پرستاری یکی از بهترین شغل هاست. گاهی فکر می کنم اگر پرستار نبودم نمی توانستم آن طور که باید از همسرم مراقبت کنم. در کنار این شغل است که صبر و حوصله را می آموزیم چون نتیجه گرفتن نیازمند گذر زمان است.

بنابراین باید افرادی به این شغل رو آورند که عشق و تعهد زیادی دارند و از سر وظیفه، کار نمی کنند. چراکه پرستاری از آن دسته کارهایی نیست که وظیفه مشخص داشته باشد، هر زمان بیمار به کمک نیاز داشته باشد، باید آماده باشی. شاید تنها نیاز داشته باشد دستش را بگیری یا میوه ای را به دستش بدهی! روزی که حرفه پرستاری را انتخاب می کردم، پدرم به من گفت از هر که پرستاری می کنی، فکر کن اعضای خانواده خودت است. من هم این حرف را به شاگردانم می گفتم. خوشحالم که به جای پزشکی، پرستاری را انتخاب کردم. گمان می کنم در این حرفه بیشتر توانسته ام مفید باشم. به اعتقاد من، کار پرستار مکمل کار پزشک است و اگر مراقبت های به جا و به موقع پرستار نباشد، زحمات پزشک هم، چنان که باید، نتیجه بخش نخواهد بود.

پرنده‌نگری

راه حلی برای آرامش فکری و تقویت روحیه سالمندان

تماشای پرندگان قفس، پرنده‌نگری نیست

پرنده‌نگری یکی از زیر شاخه‌های اکوتوریسم یا طبیعت‌گردی است. لذت بردن، تجربه کسب کردن و آموختن از دنیای پر رمز و راز پرندگان، هدفی است که پرنده‌نگرها در طبیعت دنبال می‌کنند و به آن دست می‌یابند. در کشور ما نیز روز به روز بر تعداد دوستداران پرندگان و پرنده‌نگری افزوده می‌شود. شما می‌توانید از همین امروز آغاز کنید. کافی است با دقت بیشتری به فضای سبز حیاط خانه خود بنگرید یا در پارک محل زندگی‌تان به دنبال پرندگان بگردید یا به صدای آنها گوش دهید. در مرحله اول ممکن است نتوانید تفاوت «سار» و «توکای سیاه» را از هم تشخیص دهید، اما همین که فرق کلاغ و طوطی را بدانید، یعنی اینکه شما راه را آغاز کرده‌اید. مطمئن باشید که شما می‌توانید پرنده‌نگر خوبی باشید، زیرا خمیر مایه اصلی کار را که علاقه است، دارید. برای لذت بردن بیشتر از پرندگان، اصلاً نیاز به شناخت حرفه‌ای یا تخصصی پرندگان نیست. فقط باید در ساعات خلوت، مثل صبح زود، خیلی خوب به صداهای اطراف گوش دهید و به آهستگی صدای پرنده‌ها را از بقیه صداها جدا کنید. علاوه بر شنیدن آواز پرندگان یا دیدن زیبایی رنگ پرهای آنان که هر مخاطبی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، آرامش پرنده‌نگری و لذت این دیده‌ها و شنیده‌ها به حدی است که از نظر بسیاری از روانشناسان، راه‌حلی جدی برای تقویت روحیه و آرامش فکری افراد است.

پرنده‌نگری چیست؟

پرنده‌نگری در واقع نوعی سرگرمی است که هر کس به پرنده‌ها و دیدن آنها علاقه دارد، به سمت آن جذب می‌شود. پرنده‌نگرها به جزئیات توجهی ندارند و هدف اصلی‌شان لذت بردن از تماشای پرندگان است. به صورت مختصر آن‌ها را می‌شناسند و به صورت تخصصی وارد آناتومی پرندگان نمی‌شوند؛ زیرا نمی‌خواهند لذت تماشای آنها را فدای جزئیات کنند و این با علم پرنده‌شناسی (Ornithology) علم مطالعه پرندگان فرق دارد، زیرا یک پرنده‌شناس به صورت جزئی خود پرنده را مورد مطالعه و

کشور چهار فصل ایران، محل زمستان‌گذرانی بخشی از ۵۰ میلیارد پرنده مهاجر است که از نقاط سرد کره زمین به مناطق گرم‌تر سفر می‌کنند، پرندگانی که مسافت طولانی از قطب شمال، به سمت مناطق گرمسیرتر می‌پیمایند و هر ساله حدود ۹۰ گونه پرنده مهاجر زمستانه و ۲۴ گونه مهاجر عبوری، مهمان ایران می‌شوند. پرنده‌نگری، تفریحی است که از حدود ۴۰ سال پیش، بین مردم دنیا رایج شده و علاقه‌مندان، فارغ از سن و سال و نوع شغل یا تخصص، با شوق و ذوق وافر به این تفریح سالم می‌پردازند. کما اینکه، زیبایی و رنگارنگی پرهای یک سهره، یا زیبایی آواز یک توکا، هر بیننده یا شنونده‌ای را تحت تأثیر قرار می‌دهد. آرامش و لذت پرنده‌نگری به حدی است که بسیاری از روانشناسان آن را راه‌حلی برای آرامش فکری و تقویت روحیه افراد می‌دانند.



نوی پرندگان؛ صدای صلح جهانی

می‌کنند. بخش بزرگی از پرندگانی که در ایران وجود دارند مهاجر هستند، این پرندگان به چند گروه تقسیم می‌شوند؛ گروهی که بومی کشورمان محسوب می‌شوند و در ایران زاد و والد می‌کنند، گروه دیگر پرندگان مهاجر زمستانه هستند و گروه دیگر را پرندگانی تشکیل می‌دهند که بهار و تابستان به کشورمان سفر می‌کنند، البته گروه دیگری نیز مهاجر عبوری هستند و برای حدود چند هفته مهمان تالاب‌های کشورمان می‌شوند. عمده پرندگان مهاجر کشور گروهی هستند که پاییز و زمستان‌های گذران هستند و از سبیری غربی و اروپای غربی به ایران مهاجرت کرده و بیشتر در استان‌های شمالی کشور دیده می‌شوند. حدود ۶۵ درصد از پرندگان مهاجر را قو، غاز، اردک، آبچلیک و کاکایی‌ها تشکیل می‌دهند. پرنده‌هایی مانند طاووسک، فلامینگو، اردک سرسبز، اردک سرسفید و زاغ بور در همه فصول در کشورمان دیده می‌شوند، اما گونه‌هایی نظیر خوتکا، قوی گنگ و غاز و پلیکان خاکستری، زمستان‌ها در ایران دیده می‌شوند. گونه‌های دیگری نیز مانند سلیم طوقی کوچک، حواصیل ارغوانی و زرد و گلاریول بال سرخ در بهار و تابستان قابل رؤیت هستند، افزون بر این پرنده‌ای مانند آبچلیک نیز جزو گونه‌های مهاجر عبوری به حساب می‌آید.

۱۰۰ ساعت پرواز بی وقفه

رکورد طولانی‌ترین مسافت پرواز در مهاجرت در دنیا، متعلق به پرستوهای دریایی قطبی است. این پرند از نزدیکی قطب شمال تا نزدیک قطب جنوب پرواز می‌کند و مسافتی حدود ۳۰ هزار کیلومتر را طی می‌کند. برخی گونه‌ها مانند تلیله و سلیم حدود ۵۰۰۰ تا ۷۰۰۰ کیلومتر را در اقیانوس آرام بدون توقف پرواز می‌کنند. برای چنین فاصله‌ای این پرندگان باید ۱۰۰ ساعت بی‌وقفه پرواز کنند. اما با اینهمه هنوز هم پرندنگری در ایران یکی از تفریحات زمستانی طبیعت گردان محسوب می‌شود و می‌توان تا حدودی به دیدن برخی از گونه‌های پرندگان مهاجر، امید داشت زیرا پرندگان باید آزاد باشند و به سفرهای دور و دراز بروند و مردم با مشاهده‌ی دسته‌های آزاد آنها حس آزادی و زنده‌بودن را تجربه کنند. شاید رسالت همه‌ی انسانها برای اشاعه‌ی صلح در جهان هستی این باشد که اندکی بیشتر نسبت به مسائل اطراف خود حساس باشند؛ زیرا برقراری صلح، نیازمند زیرساخت‌هایی است که نمی‌توان از آن غافل ماند. در سرزمینی که به حقوق انسان‌ها، حیوانات و گیاهان بی‌توجهی می‌شود؛ چهره صلح نیز مخدوش می‌شود. احترام به میراث فرهنگی، زبان، ادیان، اقوام و اقلیت‌ها و ... همگی مبانی صلح را می‌سازند و این وظیفه‌ای است که بر دوش تک انسانها برای برقراری صلح در جهان است.

هر فرهنگی که کمک کند همه‌ی جانداران (نه فقط بعضی از آنان)، زندگی بهتری را تجربه کنند؛ در واقع به نوعی اشاعه‌ی فرهنگ صلح است. خبر تکان‌دهنده‌ای که چندی پیش در مطبوعات منتشر شد، خبر تغییر مسیر برخی از گونه‌های پرندگان مهاجر از آسمان ایران و کوچ تعدادی از ماهیان آبی دریای خزر به سمت شمال بود که خبری بسیار منقلب‌کننده است، زیرا نشان می‌دهد، زنجیره طبیعت با دست‌کاری‌هایی که انسان‌ها در طول زمان در چرخه طبیعی انجام داده‌اند دستخوش تغییر شده است. چه بسا اگر انسان‌های منفع‌طلب به خاطر منافع کوتاه‌مدت‌شان دست به شکار بی‌رویه‌ی پرندگان و آبیان نمی‌زدند و عده‌ای دیگر زیستگاه‌های آنان را با برداشت‌های بی‌رویه‌ی درختان و تخریب جنگل‌ها و زیستگاه‌های طبیعی با دست خود نابود نمی‌کردند، شاید امروز کشور به سرزمینی ایمن‌تر برای پرندگان مهاجر تبدیل می‌شد و برخی از گونه‌های پرندگان و ماهی‌ها، مکان دیگری را برای زمستان‌گذرانی انتخاب نمی‌کردند. برای نمونه، سال‌هاست در چنین مواقعی چشم فعالان محیط‌زیست به آسمان دوخته می‌شود تا ببینند تک‌دُرنا‌ی سیبری باقیمانده از دسته‌های بزرگ این پرند، بار دیگر به دامگاه خواهد آمد یا نه؟ عروس غازها هم ترجیح می‌دهند به جای ایران به آسیای میانه سفر کنند. شاید آنجا از این مهمانان استقبال بهتری می‌شود!

واقعیت اینجاست، بسیاری از شکارچیان در کشتار پرندگان مهاجر سنگ تمام می‌گذارند، چون می‌خواهند در فصل مهاجرت پول بیشتر به جیب بزنند. اما واقعیت اینجاست که این سودجویی به قیمت ناقص شدن چرخه طبیعت تمام می‌شود و نتیجه‌اش خبری می‌شود که در بالا به آن اشاره شد. زیرا پرندگان با داشتن قدرت پرواز، می‌توانند زیستگاه‌های متنوعی را اشغال کنند و مانند سایر مهره‌داران با محدودیت زیستگاه مواجه نیستند. پرندگان برای حضور در یک منطقه باید احساس امنیت داشته باشند، اما صید غیرمجاز و بیش از حد در ایران، این احساس امنیت را از آن‌ها سلب کرده است. جمشید منصوری، مؤلف کتاب راهنمای پرندگان برآورد کرده، از حدود پنج میلیون پرند مهاجر وارد شده به ایران، ۲/۵ تا سه میلیون پرند شکار می‌شوند. به گفته او، تغییرات آب و هوایی در کره زمین به همراه ناامنی مناطق برای سکونت پرندگان، زمینه انقراض بسیاری از گونه‌ها را فراهم کرده است.

۵۳۵ گونه پرند‌ای که در ایران دیده می‌شود، حدود یک‌سوم از کل انواع پرند‌های دنیا را تشکیل می‌دهند، افزون بر این، براساس آمارهای بین‌المللی می‌توان گفت ۱۲/۴ درصد از کل پرندگان دنیا یعنی بیشتر از ۱۹۲ گونه پرند، اکنون با خطر انقراض دست و پنجه نرم





با توصیه‌های پیشگیرانه‌ی دکتر دلبری، رئیس انجمن علمی سالمندان ایران

فصل سرما؛ تهدیدی که می‌تواند به راحتی کنترل شود

تا حالا برای تان پیش آمده‌است برای هواخوری یا خرید به خارج از منزل رفته‌باشید و مجبور بوده‌باشید برای مدت زمانی طولانی در معرض هوای سرد قرار بگیرید و سرمای هوا در بدن تان نفوذ کرده‌باشد؟ یا پیش آمده، به دلیل لیز بودن سطح معابر یا پله‌ها، ناگهان سر خورده‌باشید؟ امیدواریم حتی اگر چنانچه هر دو حالت را تجربه کرده‌باشید؛ به خیر گذشته‌باشید. زیرا تجربه‌ی این حالات در فصل سرما به‌خصوص برای افراد سالمند ممکن است، تجارب ناخوشایند و گاه جبران‌ناپذیری به همراه داشته‌باشد. لذا به بازنشستگان عزیز پیشنهاد می‌کنیم، گفتگوی نشریه زندگی نو را با دکتر احمد دلبری، استاد دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی و رئیس انجمن علمی سالمندان ایران در خصوص توصیه‌های پیشگیرانه‌ی سالمندان در فصل زمستان، بخوانید:

آیا آفت دمای بدن، علائمی دارد؟

مواقعی که احساس می‌کنید پوست تان سرد و رنگ پریده شده و خستگی زیادی را در سرما احساس می‌کنید و یا دچار ضعف و خواب‌آلودگی و گیجی می‌شوید و در راه رفتن، تنفس و میزان ضربان قلب، دچار مشکل می‌شوید و تعداد ضربان نبض تان نیز کاهش پیدا می‌کند، می‌گوییم فرد با آفت دمای بدن مواجه شده‌است.

در چنین مواقعی چه باید کرد؟

توصیه می‌شود، در روزهای سرد سال، سالمندان حتی‌الامکان در خانه

آقای دکتر با آغاز فصل سرما چه خطراتی سالمندان را تهدید می‌کند؟

در فصل سرما، چنانچه افراد برای مدت زمانی طولانی در معرض هوای سرد قرار گیرند؛ با خطراتی نظیر: ۱- آفت دمای بدن ۲- سرمازدگی ۳- سقوط و زمین‌خوردگی، ممکن است مواجه شوند. این حالات برای افراد سالمند به دلیل تغییرات طبیعی سیستم بدن در اثر افزایش سن و کاهش عملکرد جسمی، خطرات بیشتری به همراه دارد. در واقع وقتی یک فرد برای مدتی طولانی در معرض سرما قرار می‌گیرد، به تدریج از حرارت بدنش کاسته می‌شود. آفت دمای بدن در سالمندان شایع‌تر است.

»

مواقعی که احساس می‌کنید پوست تان سرد و رنگ پریده شده و خستگی زیادی را در سرما احساس می‌کنید و یا دچار ضعف و خواب‌آلودگی و گیجی می‌شوید و در راه رفتن، تنفس و میزان ضربان قلب، دچار مشکل می‌شوید و تعداد ضربان نبض تان نیز کاهش پیدا می‌کند، می‌گوییم فرد با آفت دمای بدن مواجه شده‌است

اصلاً ماساژ ندهید و از گرم کردن مستقیم اندام‌ها بر روی وسایل گرمایشی خودداری کنید.

پس باید چه کرد؟

بهتر است اندام سرمازده را در آب ولرم قرار دهید. دمای آب باید کمتر از ۴۰ درجه باشد و از آب داغ یا جوش باید پرهیز کرد.

در فصل سرما چه خطرات دیگری در کمین سالمندان هست؟

سقوط و زمین خوردن یکی از خطرانی است که متأسفانه در میان سالمندان بسیار شایع است. مطابق آمارها، به طور معمول، در طول یکسال ۳۰ درصد از سالمندان (۶۰ سال به بالا) دچار سقوط یا زمین خوردن می‌شوند که ۲۰ درصد آنان دچار شکستگی استخوان ران، لگن، ستون مهره‌ها و ساعد می‌شوند. این حوادث، متأسفانه می‌تواند برای سالمندان عوارضی جدی و ناخوشایند به همراه داشته‌باشد.

در چه مکان‌هایی احتمال سقوط سالمند وجود دارد؟

در فصل زمستان پله‌ها و معابر لیز و یخ زده، شایع‌ترین مکان‌هایی هستند که سالمندان دچار حادثه‌ی سقوط می‌شوند. برای پیشگیری از این عارضه‌ی خطرناک، در روزهای سرد سال حتی‌المقدور از منزل خارج نشوند، زیرا به طور معمول عدم تعادل، در این دوران بیشتر دیده می‌شود. در محیط خانه، اگر پله وجود دارد با گرفتن نرده‌های پله، می‌توان تا حدود زیادی تعادل را حفظ کرد. در محیط حیاط نیز با شن ریختن بر روی سطح موزائیک‌ها، می‌توان از لیز خوردن و سقوط پیشگیری کرد. استفاده از کفش غیر صیقل، به‌خصوص در زمستان پیشنهاد می‌شود. نکته مهم این است که اکیداً توصیه می‌شود، از پوشیدن کفش‌های پاشنه‌دار و همچنین کفش‌هایی که پاشنه‌ی تخت، نرم و ضخیم (ابری) دارند جداً اجتناب کنند.

در زمستان به دلیل اینکه کمتر از فصول دیگر احساس تشنگی می‌کنیم، ممکن است بدن سالمندان با مشکل کم‌آبی مواجه شود.

برای رفع این مشکل به نظر شما چه باید کرد؟

نکته مهم این است که بدن انسان در طول شبانه‌روز حداقل به ۷ لیوان (۲۰۰۰ سی‌سی) آب نیاز دارد منوط به اینکه سیستم قلبی و ریوی بدن دچار مشکل نباشد. البته ۷ لیوان مایعات می‌تواند در قالب ترکیبی از شیر، آب‌میوه، آب و چای کم‌رنگ باشد. در زمستان نیز به علت محدودیت فیزیکی بهتر است، از رژیم‌های غذایی حاوی میوه و سبزیجات در سه وعده غذایی استفاده شود.

عوارضی که کم‌آبی می‌تواند بر روی بدن ایجاد کند چیست؟

کم‌آبی می‌تواند اثرات مخرب بر روی سیستم کلیوی، قلبی و عروقی و فعالیت‌های مغزی ایجاد کند. به هر دلیل که میزان مصرف مایعات کاهش پیدا کند، دفع مواد زائد از طریق کلیه کاهش یافته و منجر به افزایش سموم در بدن به صورت افزایش اوره و کراتنین در بدن می‌شود.

برخی از سالمندان برای اینکه در زمستان کمتر به دستشویی بروند آب کمتری نیز می‌نوشند؛ آیا این کار با خطراتی همراه است؟

صد درصد خطراتی به دنبال دارد. به‌خصوص این کار برای سالمندانی که از بیماری بزرگی خوش‌خیم پروستات و یا بی‌اختیاری ادرار رنج می‌برند با خطرات بسیار زیادی همراه است و می‌تواند بر روی سیستم قلبی عروقی و کلیوی آنان اثر بگذارد.

آیا نوشیدن چای می‌تواند کم‌آبی بدن را جبران کند؟

بله. چای اگر به صورت کم‌رنگ میل شود نیاز بدن به آب را جبران می‌کند، در حالی که چای پررنگ، قهوه و نوشابه به دلیل داشتن کافئین، ادرارآور است و حجم زیادی از مایعات بدن از طریق کلیه و مثانه دفع می‌شود.



بمانند و یا اگر ضرورتی برای بیرون رفتن پیش آمد، ساعات زمان خروج از منزل را به حداقل برسانند. در محیط منزل بهتر است درجه حرارت حداقل ۱۸٫۵ درجه سانتی‌گراد باشد و با پوشیدن لباس گرم، دمای بدن را متعادل نگه داریم. زیرا سالمندان مستعد بیماری‌های فصلی هستند و به علت کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن، بیش از سایرین مستعد بیماری‌های ویروسی و عفونی هستند. چنانچه لباس‌مان خیس یا نمناک بود حتماً تعویض شود یا اگر بدن‌مان خیس است خشک شود.

چه افرادی در این سنین مستعد افت درجه حرارت بدن هستند؟

معمولاً افرادی که سابقه سکته قلبی یا مغزی دارند، افراد مبتلا به آلزایمر و پارکینسون، بیماران دیابتی، بیماران در حال شیمی درمانی و بیماران کلیوی، بیشتر از سایرین با افت درجه حرارت بدن مواجه می‌شوند و این حالت برای آنان خطرآفرین است.

خطر دیگری که در فصل سرما سالمندان را تهدید می‌کند، سرمازدگی است. سرمازدگی چه علائمی دارد؟

سرمازدگی بیشتر در ناحیه صورت، بینی و گوش‌ها و انگشتان دست رخ می‌دهد. اولین علامت شایع این است که بافت ناحیه‌ای که سرمازده شده، نرمی خود را از دست می‌دهد. هر چه سرما ادامه پیدا کند، علائم شدیدتر می‌شود و احساس درد و سوزن‌سوزن شدن نیز به آن اضافه می‌شود و اندام‌ها به سمت بی‌حسی می‌روند و رنگ پوست در آن ناحیه، سفید و رنگ پریده می‌شود. حتی ممکن است در آخرین مراحل به سمت سیاه‌شدن عضو برود.

چه افرادی باید بیشتر احتیاط کنند تا دچار سرمازدگی نشوند؟

در بیماران قلبی، به دلیل اینکه سیستم خون‌رسانی به اندام‌های بدن دچار اختلال می‌شود، باید از بروز سرمازدگی پرهیز کنند. همچنین افرادی که دچار دیابت مزمن هستند سرمازدگی اندام‌ها به دلیل اختلال در سیستم گردش خون، خطرات بیشتری برای آنان به همراه دارد.

اصول پیشگیری از سرمازدگی چیست؟

در روزهای سرد سال حتی‌الامکان از منزل خارج نشوید و اگر ضرورتی برای خروج از منزل وجود داشت؛ صورت، گوشه‌ها، بینی، گردن و انگشتان را خوب بپوشانید. وقتی از محیط خانه خارج شدید و در ناحیه صورت و نوک انگشتان احساس سوزش کردید پیش از آنکه شدت پیدا کند باید سریع‌تر به منزل برگردید. زیرا سرمازدگی می‌تواند عوارض خطرناکی برای سالمند به همراه داشته باشد به‌خصوص در بیماران قلبی و دیابتی.

در مواقعی که فرد برای مدتی طولانی در سرما مانده‌است، چگونه می‌توان گرما را سریع‌تر به اندام‌ها بازگرداند؟

اولین اقدام، دسترسی به محل گرم و تعویض لباس خیس یا نمناک است، اقدام بعدی این است که اگر سرمازدگی در اندام‌های فوقانی مانند نوک انگشتان رخ داده، دست‌ها را زیر بغل بگیرید و نواحی صورت و گردن را با شال و کلاه بپوشانید و مهم‌تر از همه، مناطقی که دچار سرمازدگی شده را

سقوط و زمین خوردن یکی از خطرانی است که متأسفانه در میان سالمندان بسیار شایع است. مطابق آمارها، به طور معمول، در طول یکسال ۳۰ درصد از سالمندان (۶۰ سال به بالا) دچار سقوط یا زمین خوردن می‌شوند که ۲۰ درصد آنان دچار شکستگی استخوان ران، لگن، ستون مهره‌ها و ساعد می‌شوند. این حوادث، متأسفانه می‌تواند برای سالمندان عوارضی جدی و ناخوشایند به همراه داشته‌باشد



با تنبل پر خاصیت چه کارها که نمی شود کرد!

از سایر خواص
کدو حلوائی
می توان به
درمان زردی،
برطرف کردن
یبوست،
آرامش
اعصاب، رفع
بی خوابی،
درمان قولنج
و تسکین
سرفه اشاره
کرد. اما خواص
این محصول
جالیزی
دوست داشتنی
فقط در گوشت
آن خلاصه
نمی شود

اما کدو تنبل فقط یک ماده خوراکی عادی نیست و غیر از اینکه می توان از آن در پخت انواع غذاها، دسرها و مرباها استفاده کرد، دارای خواص تغذیه ای بسیار زیاد است.

کدو تنبل و حلوائی یکی از منابع تولید ریز مغذی های مورد نیاز بدن هستند؛ شاید جالب باشد بدانید که در این آفریده ی زیبای خداوند، بیشتر از ۱۰۰ نوع ماده مغذی وجود دارد. یکی از مهمترین خاصیت های این خوراکی، اثرات بسیار عالی آن برای حفظ زیبایی و شادابی پوست است.

شاید خیلی از ما در طول سال، یاد این محصول جالیزی که در ایران بیشتر در شهرهای آستانه اشرفیه و خمام در گیلان کشت می شود؛ نیفتیم، یا مزه ی آن را زیاد دوست نداشته باشیم؛ اما اگر بدانیم این محصول، سرشار از خواص آنتی اکسیدانی است که اکسیر حیات نامیده می شود و در حفاظت از پوست خیلی مؤثر است، حتماً آن را در برنامه غذایی مان دست کم برای پاییز و زمستان می گنجانیم.

بر اساس نتایج یک پژوهش دانشگاهی، این گیاه سلول های مرده پوست را از بین می برد و آن را درخشان می کند. کدو حلوائی ویتامین A نیز دارد که به تولید سلول های پوستی جدید و نرم شدن آن کمک می کند. دکتر ویلیام کلور، متخصص انسیتو ملی سرطان آمریکا درباره کدو حلوائی گفته، این گیاه به دلیل داشتن مقدار زیادی کاروتینرئید، تا ۳۰ درصد از بروز انواع سرطان ها پیشگیری می کند. از طرف دیگر، رنگ زرد این

معلوم نیست چرا اسم کدو تنبل را بر روی صیفی درشت هیکل کدو گذاشته اند. این گیاه نه تنها تنبل نیست بلکه خواص بسیار زیادی دارد که اگر لقب زرنگ به او می دادند پربراه نبود. شاید بعضی ها تفاوت این صیفی و باقی اعضای خانواده اش یعنی کدو حلوائی را به درستی تشخیص ندهند. اما باید گفت: کدو تنبل دارای شکل ظاهری گرد است؛ در حالی که کدو حلوائی به صورت بیضی شکل است. طعم کدو حلوائی، شیرین تر و خوش خوراک تر است؛ البته به شرطی که به موقع چیده شده باشد. این صیفی، در فصل پاییز و زمستان به بازار می آید و بومی آمریکای شمالی و مکزیک است و از سالیان سال، وجود داشته است. البته هر دو مدل کدو، تقریباً در تمام نقاط دنیا، یافت و مصرف می شود. اما در آمریکای شمالی و کانادا، غیر از اینکه این صیفی را خیلی می خورند برای آن جشن و فستیوال هم برگزار می کنند. همین طور در بعضی کشورهای اروپایی مانند آلمان، با کدو تنبل های بسیار بزرگ که تا چند صد کیلو وزن دارند، قایق درست می کنند و روی دریاچه های کوچک، مسابقه می دهند. بزرگترین کدو حلوائی که اسمش در کتاب گینس ثبت شده تا ۸۰۰ کیلوگرم وزن داشته است. ما هم در ایران این کدو را به نام کدوی قلقله زن که یادآور داستان قایم شدن پیرزن از دست گرگ در کدو تنبل است، خوب می شناسیم و البته مثل دیگر جاهای دنیا با آن دسرهای رنگی و حتی غذاهای خوشمزه می پزیم.

روش‌های پخت کدو:

برای پخت کدو تنبل روش‌های مختلفی وجود دارد. ولی رایج‌ترین روش این است که کدوها را به صورت مربع‌های کوچک قطعه‌قطعه کنید و آن را با کمی شکر یا عسل، با آب بسیار کم، بخارپز کنید و براساس ذائقه‌تان به صورت گرم یا سرد با کمی دارچین و هل ساییده میل کنید. برای این نوع پخت، ماهی‌تابه‌های رژیمی گزینه بسیار خوبی هستند.



سوپ کدو تنبل

برای درست کردن این سوپ به این مواد نیاز داریم: یک عدد پیاز کاملاً خرد شده، یک عدد برگ بو (در صورت در دسترس بودن)، نصف لیوان آب مرغ، یک لیوان کدو حلوایی پوره شده، یک تا یک و نیم قاشق غذاخوری کره آب شده، یک تا یک و نیم قاشق غذاخوری آرد، یک دوم قاشق غذاخوری نمک و فلفل به دلخواه، شیر نصف لیوان. ابتدای کار پیاز و برگ بو را تفت می‌دهیم. سپس پوره کدو را اضافه کرده، بعد هم آب مرغ را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم نیم ساعتی بجوشد. در کنار این‌ها شیر را جداگانه داغ می‌کنیم و کره و آرد را آرام آرام به آن اضافه می‌کنیم تا یک سس یکنواخت به دست آید. حالا این سس را به سوپ اصلی اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم حدود هشت دقیقه با هم بجوشند. هنگام سرو سوپ، برگ بو را خارج و سپس نوش جان کنید.

کیک کدو تنبل

چیزی که قرار است به عنوان کیک با کدو تنبل بپزیم مانند کیک‌های مرسوم نیست که آرد و ... داشته‌باشد؛ در واقع آنچه به دست می‌آید، دسر لطیفی است که تقریباً شبیه به چیز کیک می‌شود. برای پخت این کیک به مواد زیر احتیاج داریم: دو لیوان پوره کدو حلوایی، یک لیوان شکر قهوه‌ای، سه چهارم لیوان شیر پرچرب و غلیظ، دو عدد تخم‌مرغ زده شده، یک قاشق مرباخوری دارچین، یک قاشق مرباخوری جوز هندی، یک چهارم قاشق مرباخوری زنجبیل تازه رنده شده، یک چهارم قاشق نمک. برای درست کردن این کیک، ابتدا پوره را درست می‌کنیم که با له کردن کدو حلوایی پخته به دست می‌آید. در ظرف دیگری تخم‌مرغ‌ها را دو دقیقه با همزن بزنید تا خوب مخلوط شود. سپس شکر، شیر و سایر طعم‌دهنده‌ها را اضافه می‌کنیم و در آخر پوره را اضافه می‌کنیم. سپس داخل ظرف مناسبی که کمی چرب شده می‌ریزیم و به مدت ۱۵ دقیقه با ۲۲۰ درجه فارنهایت و یا نیم ساعت در دمای ۱۸۰ درجه فارنهایت داخل فر می‌پزیم. حالا یک کیک کدو حلوایی بسیار خوشمزه داریم که باید حتما امتحان کنید.



دسر بیسکوییتی کدو تنبل

برای درست کردن این دسر که طعمی بی‌نظیر دارد، دو و نیم پیمانه پوره کدو حلوایی یا تنبل را با یک فنجان آب، بخارپز کرده و به صورت پوره درآورید و تا خنک شدن آن صبر می‌کنیم. سه قاشق غذاخوری پوره قند و سه قاشق غذاخوری عسل را به کدوها اضافه کرده، سپس یک بسته خامه صبحانه‌ی ۱۵۰ گرمی، نصف قاشق چای‌خوری پودر هل، یک قاشق چای‌خوری دارچین، یک سوم قاشق چای‌خوری جوز هندی را مخلوط می‌کنیم. بیسکوییت‌های پتی بور را کف ظرف به صورت لایه‌ای بچینید و مایه آماده شده را روی بیسکوییت‌ها بریزید و پخش کنید. لایه‌بندی را به همین صورت ادامه دهید و لایه آخر را با مایه آماده شده و گردوی خرد شده بپوشانید. دسر را برای ۸ ساعت درون یخچال قرار دهید تا بیسکوییت‌ها نرم شود و دسر خوب جا بیفتد و به یکی از معرکه‌ترین دسرهایی که تا حالا خورده‌اید، تبدیل شود.



گیاه، نشان‌دهنده وجود مقدار زیادی بتاکاروتن در آن است که از پوست در برابر تشعشعات ماورای بنفش محافظت می‌کند و مصرف عصاره آن به طور روزانه، حتی تأثیر محافظتی ضدآفتاب را افزایش می‌دهد. عصاره کدو حلوایی در برابر فاکتورهای محیطی دیگر مثل آلودگی هوا، استرس و دود سیگار، از پوست محافظت می‌کند.

بتاکاروتن در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود، بدین ترتیب مصرف این ماده منجر به تقویت بینایی و جلوگیری از بیماری‌های چشمی از جمله آب مروارید در دوران سالمندی می‌شود.

کدو حلوایی سرشار از ویتامین C و E است و قوای جسمی و سیستم ایمنی را تقویت کرده و از ابتلا به بیماری‌هایی مانند آنفلوانزا و سرماخوردگی در فصل سرما جلوگیری می‌کند.

خواص آنتی‌اکسیدانی کدو حلوایی از تخریب دیواره عروق بر اثر تجمع کلسترول جلوگیری کرده، در نتیجه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

از سایر خواص کدو حلوایی می‌توان به درمان زردی، برطرف کردن یبوست، آرامش اعصاب، رفع بی‌خوابی، درمان قولنج و تسکین سرفه اشاره کرد. اما خواص این محصول جالبی دوست‌داشتنی فقط در گوشت آن خلاصه نمی‌شود. تخمه‌های کدو حلوایی هم به دلیل اینکه منبعی سرشار از عنصر روی و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، توان مغز را افزایش می‌دهند و تراکم استخوان را بالا می‌برند.

خبر کوتاه



جمعی از بازنشستگان کانون صنعت نفت نجف آباد، به همراه خانواده خود از کلیسای وانک بازدید کردند و عید کریسمس را به همکاران مسیحی خود تبریک گفتند.



تیم کوهنوردی صندوق بازنشستگی صنعت نفت نمایندگی کرمانشاه، پانزدهم تا هفدهم دی ماه، راهی کویر مرنجاب شدند و برنامه های متنوع گردشگری را از سر گذراندند.



بازنشستگان نفت شهری سیزدهم و چهاردهم دی ماه از آبشار شیرآباد، واقع در رامیان (استان گلستان) و آبشار کبودال واقع در علی آباد کتول و بندر ترکمن بازدید کردند.



کانون بازنشستگان خراسان رضوی به منظور نکوداشت بازنشستگان این استان، مراسم جشنی برپا کرد. در این برنامه که به مدت دو روز برگزار شد؛ از خانواده های بازنشستگان دعوت به عمل آمد. این برنامه در تالار ابن هیثم دانشگاه فردوسی مشهد برپا شد.



گروه کوهنوردی کانون بازنشستگان تبریز بر اساس تقویم ورزشی، به قله «قبله داغی» صعود کردند. در این برنامه، ۲۹ نفر از اعضاء حضور داشتند. در جنوب شهرستان آذرشهر و در منتهی الیه سلسله سهند غربی یک توده عظیم صخره ای بزرگ قرار گرفته که به نام قاف یا قافلاتنی یا قبله داغی معروف است. این توده عظیم صخره ای با ارتفاع ۲۵۳۸ متری از سنگ های دگرگونی از مواد آتشفشان های درونی و رسوبات دوران سوم تا اوایل دوره چهارم زمین شناسی ترکیب یافته است. این کوه به خاطر شکل ساختاری خاص خود (کله قندی) از لحاظ صعود، سخت و به اصطلاح فنی تکنیکال است و کوهنوردان زیادی را به مبارزه می طلبد.

خبر کوتاه



کانون بازنشستگان صنعت نفت شهری اقدام به برگزاری کلاس های آموزش شطرنج برای بازنشستگان نفت کرده است. از علاقه مندان دعوت می شود در صورت تمایل، در دوره ها ثبت نام کنند.



کارگروه مددکاری کانون شهری از همکار بازنشسته، آقای اسماعیل سیار عیادت و برای ایشان آرزوی سلامتی کردند. دیدار از بازنشستگان و دلجویی از آنان از برنامه های گروه مددکاری کانون شهری است که طی چند نوبت به اجرا درآمده است.



رئیس منطقه ۵ صندوق بازنشستگی صنعت نفت، به منظور حل مشکلات بازنشستگان بروجرد، در نشست دوره ای آنان شرکت کرد و برای رفع مشکلات بازنشستگان این شهرستان، تمهیداتی اندیشید.

روى خط پیام شما

۳۰۰۰۸۸۸۰

پیام شما: آیا بازنشسته‌ای که یک‌بار وام مسکن دریافت کرده و وام تبدیل به احسن نیز گرفته‌است، می‌تواند یک‌بار دیگر درخواست وام نماید؟

پاسخ: کارمندان بازنشسته، بازماندگان واجد شرایط، کارمندان بازنشسته‌ی متوفی، که قبلاً از وام مسکن استفاده نموده‌اند در صورت سپری شدن مدت ۸ سال از تاریخ دریافت وام خرید یا تبدیل به احسن قبل، می‌توانند از وام تبدیل به احسن مجرد با رعایت سایر شرایط بهره‌مند شوند.

پیام شما: لطفاً راهنمایی بفرمائید، بازنشستگی که در خارج از مراکز استان‌ها زندگی می‌کنند چگونه می‌توانند از کارت‌های رفاهی چند منظوره بهره‌مند شوند؟

پاسخ: مجموعه‌های ورزشی طرف قرارداد تنها در مراکز استان‌ها نیستند بلکه در تمامی شهرها مجموعه‌های ورزشی طرف قرارداد وجود دارند و در صورت تمایل به عقد قرارداد با مجموعه ورزشی خاص، می‌توانید نام آن مجموعه را به رئیس منطقه خود اعلام نمائید و پس از بررسی جمعیت بازنشسته در آن محدوده و تشخیص لزوم بستن قرارداد، این امر صورت خواهد گرفت. همچنین به‌منظور استفاده از جیب نقدی کارت‌های رفاهی، می‌توانید به کلیه فروشگاه‌های دارای دستگاه کارت‌خوان مراجعه نمائید.

پیام شما: کارت رفاهی ورزشی بازنشستگی که وکیل دارند به چه نحو تحویل داده می‌شود؟

پاسخ: در گام اول می‌بایست وکیل فرد بازنشسته به دفتر نمایندگی مربوطه مراجعه نماید و پس از ارائه مدارک و درج اطلاعات لازم، فرم درخواست کارت را تکمیل نماید؛ در مرحله بعد، دفتر نمایندگی اقدام به دریافت کارت رفاهی از بانک می‌نماید و سپس به وکیل تحویل می‌دهد.

پیام شما: آیا کارت ورزشی برای بازنشستگی که هم خودشان بازنشسته هستند و هم دارای فرزند بازمانده هستند دو عدد صادر می‌شود؟

پاسخ: بله، در این صورت، هم برای فرد بازنشسته و هم به تعداد بازماندگان، کارت رفاهی صادر می‌شود؛ در مورد بازماندگان مبلغ مربوط به بخش جیب نقدی کارت به نسبت سهم بازماندگان به‌عنوان حق معیشت به حساب آنان واریز می‌شود و بخش رفاهی آن نیز بر اساس تسهیم حقوق به بازماندگان به کارت‌های آنان واریز می‌شود.

پی‌نوشت: مخاطبان گرامی، درج پرسش و پاسخ‌ها به منزله‌ی پاسخ‌های قطعی نیست. برای هر گونه توضیح و یا پرسش می‌توانید از طریق دفاتر نمایندگی مربوط به شهر یا منطقه خود، اطلاعات بیشتری کسب نمایید.

معرفی کتاب

سلامت مغز



می‌گردد.

خوردن ماهی و روغن ماهی بسیار مفید است. مطالعات در مورد خواص گوشت انواع ماهی نشان داده؛ ماهی‌ها دارای چربی‌های مفید امگا ۳ هستند که مواد خاکستری مغز و یاخته‌های مغز را تقویت می‌کند و مقادیر زیادی از این چربی‌ها در چشم قرار دارند و به روشنایی چشم کمک می‌کند. با خوردن میوه‌ها و سبزیجاتی که محتوی مواد آنتی‌اکسیدانی هستند، خطر بروز فراموشی و کم‌شدن قدرت شناسایی از میان می‌رود.

بسیاری از افراد غذاهای گوشتی را بر دانه‌های نباتی، لوبیا، نخود، عدس، میوه‌ها و سبزی‌ها ترجیح می‌دهند. ولی خوردن پروتئین حیوانی مانند گوشت‌های قرمز، به مقدار زیاد، برای مغز مفید نیست. بهترین رژیم غذایی، اعتدال در خوردن پروتئین‌های حیوانی و گوشت‌ها، انتخاب چربی‌های مفید مانند روغن زیتون و روغن ماهی است. همچنین باید مواد دارای کربوهیدرات فول و تخم‌مرغ را به رژیم غذایی افزود و باید از پنیرها نیز غافل نشد. کتاب سلامت مغز، حاوی مطالب جالب‌توجهی است که توسط انتشارات ذهن زیبا در ۱۶۰ صفحه به چاپ رسیده‌است.

چگونه می‌توان با تغذیه مناسب از مغز نگهداری کرد؟ این پرسشی است که تقریباً همه‌ی انسان‌ها دوست دارند پاسخ آن را بدانند. به‌خصوص که با افزایش سن، معمولاً بیماری‌های مربوط به مغز در انسان نمود پیدا می‌کند و بشر از پاسخ دادن به چرایی و چگونگی آن عاجز است و در اینجاست که پی می‌بریم؛ اهمیت پیشگیری بیشتر از درمان است. دکتر جلال عصار، نویسنده‌ی کتاب «سلامت مغز یا پرورش مغز» با تشریح سرفصل‌هایی نظیر «مغز چیست؟ اختلالات روانی چه ویژگی‌هایی دارد؟ وابستگی فیزیولوژیکی بدن به داروها، عوارض استعمال داروها و الکل بر اعضاء بدن چیست؟ نشانه‌ها و تشخیص ترس، اضطراب و هیجان چیست؟ برای جلوگیری از اضطراب و ترس چه روش‌های خوددرمانی وجود دارد؟ علائم و نشانه‌های افسردگی و ددها سرفصل دیگر ... به تشریح هر یک پرداخته‌است. دکتر عصار در این کتاب، درباره‌ی غذاهای افزون‌کننده قدرت مغز و حافظه به ویژه از سنین ۵۰ سالگی به بعد، گفته‌است: آزمایشات و تجربیات نشان داده اضافه کردن و خوردن چندین ماده‌ی غذایی به مقدار کافی، قدرت تفکر را افزایش می‌دهد.

نوشیدن آب خالص و سالم، بسیار مفید است. زیرا کم شدن آب مغز سبب تشریح مقدار هورمون‌های استرس و ایجاد ناراحتی‌های فکری و مغزی می‌گردد. مقدار ۶ تا ۸ لیوان آب برای تقویت مغز بسیار مفید است. آب باید خالص و سالم باشد و از اضافه‌کردن بعضی مواد مانند شکر خودداری کنید؛ زیرا خواص آب از بین می‌رود. البته نوشیدن چای سیاه کم‌رنگ و چای سبز برای مغز مفید و مؤثر است.

کم خوردن و محدود کردن کالری: محدود کردن کالری، سبب کنترل وزن و جلوگیری از چاقی، کم‌شدن بیماری‌های قلب و عروق و سرطان‌ها و افزایش فاکتورهای افزایش و نمو یاخته‌های اعصاب

طنز بهلولی

کلنگ

بهلول نزد قاضی بغداد نشسته‌بود که قلم قاضی از دستش به زمین افتاد. بهلول به قاضی گفت: «جناب قاضی، کلنگ افتاد، برش دار.» قاضی به مسخره گفت: «بیخود نیست که می‌گویند دیوانه‌ای، آخر مردک ابله، این قلم است یا کلنگ؟!»

بهلول جواب داد: «با حکم‌هایی که تو می‌نویسی، خدا می‌داند چند نفر را خانه خراب کرده‌ای!»

شکار رفتن بهلول و هارون

روزی خلیفه و جمعی از درباریان به شکار رفته‌بودند. بهلول هم با آنها بود. در شکارگاه آهویی دیده شد. خلیفه تیری به سوی آهو انداخت، ولی به هدف نخورد. بهلول گفت: «احسنت!»

خلیفه عصبانی شد و گفت: «مرا مسخره می‌کنی مردک؟» بهلول جواب داد: «نه، احسنت من برای آهو بود که خوب فرار کرد.»

