



**کسی که زندگی
کردن را
ترجمه کرد!**

۶



**گرمای زندگی
بازنشستگان
سالمند**

۴



**کشایش موزه
پمپ بنزین
دروازه دولت**

۸



**هنگام ورزش در
گرما،
از قلبمان چطور
محافظت کنیم؟**

۱۳

زندگی

zendegieno@oipf.ir

نیمه دوم تیر
شماره ۳۰۱
سال سیزدهم
۱۶ صفحه
جولای ۲۰۱۹
ذی القعدة ۱۴۴۰

دو هفته نامه اختصاصی
بازنشستگان صنعت نفت

تعداد مراکز درمانی طرف قرارداد باهم افزایش یافت

بنابه اعلام معاونت بهداشت، سلامت و درمان، هشت مرکز درمانی جدید در زمینه های پزشکی هسته ای، درمانگاه، بیمارستان، فیزیوتراپی و آزمایشگاه به مراکز درمانی طرف قرارداد افزوده شد. این مراکز در شهرهای تهران، قزوین، صدرا، اهواز و رامهرمز به بازنشستگان صنعت نفت خدمات ارائه می کنند.

« نشانی این مرکز در صفحه ۱۱ »



گامی در جهت حمایت از ورزش های گروهی بازنشستگان

بازنشستگان شمال
شرقی ترین شهر
ایران پیشتاز شدند

استراحت به موقع، تعیین زمان دقیق حرکت و تخمین زمان رسیدن به استراحتگاه بعدی و تهیه مقدمات آن از سوی دیگر افراد گروه، حضور راهنما در گروه و ... مبارک دوچرخه سواری را یکی از بهترین ورزش ها می داند و از بازنشستگان علاقه مند دعوت می کند برای بهره بردن از این ورزش مفرح به گروه دوچرخه سواران کانون بپیوندند. این گروه هر روز عصر و در روزهای جمعه به طور مرتب تمرین دارند و مسافتی حدود ۲۰ کیلومتر را رکاب می زنند. وی معتقد است بازنشستگی فرصتی برای شاد بودن است و برای شاد بودن نباید همواره منتظر دیگران بود، گاه باید خودمان این فرصت را ایجاد کنیم و از لحظه های زندگی لذت ببریم. گفتنی است این برنامه پس از بررسی در شورای ورزش صندوق های بازنشستگی صنعت نفت تأیید و مصوبه اجرایی آن ابلاغ شد. عزم بازنشستگان منطقه شش صندوق ها در دادن پیشنهاد و اجرای این برنامه ستودنی است.

به اجرا درآمد یازده تن از بازنشستگان این شهر حضور داشتند. این افراد با گذشتن از مسیرهای سرخس، مشهد، مازندران، استان گلستان و تهران به زیارت حرم حضرت معصومه (س) نائل شدند. عیسی مبارک از اعضای گروه دوچرخه سواری، ضمن قدردانی از مسئولان صندوق برای حمایت از این برنامه می گوید: این نخستین برنامه دوچرخه سواری بود که با حمایت صندوق ها به اجرا درآمد. در مدت اجرای این برنامه که حدود دو هفته به طول انجامید، با زیبایی های فراوانی روبه رو شدیم. از مناظر طبیعی زیبایی دیدن کردیم، از رودها، جنگل ها و چشمه ها گذشتیم؛ البته با مشکلاتی هم مواجه بودیم که در برابر زیبایی های سفر اهمیت چندانی نداشت؛ اما به هر حال سفرهای این چنینی نیاز به برنامه ریزی دقیق دارد که در آن همه جوانب پیش بینی شده باشد. مواردی مانند تعیین مدت سفر، محل اسکان در بین راه، توجه به خوراک ورزشکاران،

یازده تن از بازنشستگان صنعت نفت سرخس به مناسبت ولادت حضرت معصومه (س) مسیر حرم رضوی تا حرم حضرت معصومه (س) را رکاب زدند. گسترش ورزش یکی از سیاست های راهبردی صندوق ها در جهت بهبود وضعیت سلامت و ایجاد شور و نشاط در بین بازنشستگان است که روزبه روز ابعاد تازه تری پیدا می کند. تمام تلاش مسئولان صندوق ها متوجه این هدف است که راهی را در پیش گیرند که ضمن تقویت روحیه و حفظ تحرک و پویایی، سلامت افراد را نیز تأمین کند. ورزش دوچرخه سواری منوط به رعایت استانداردها یکی از ورزش های سلامت محور برای بازنشستگان است. این ورزش از سوی بازنشستگان سرخس مورد استقبال قرار گرفته است. این مجموعه طی سال های اخیر در مناسبت های ملی و مذهبی به برگزاری برنامه هایی از این دست اقدام می کند. در آخرین برنامه که چندی پیش از سوی آنها

تمهیدات جدید برای استمرار خدمات درمانی در زادگاه نفت

خدمات بیمارستان ۲۲ بهمن مسجد سلیمان برای بازنشستگان نفت

بررسی کرد. از این رو، گفتگوهایی با دست‌اندرکاران شبکه بهداشت درمان استان و شهرستان انجام شد. دکتر هاشمی افزود: مقرر شده است بیمارستان ۲۲ بهمن، خدمات کامل درمانی را به بازنشستگان و بازماندگان صنعت نفت ارائه کند.

رئیس منطقه ۲ با بیان این‌که ارائه دفترچه درمانی هنگام مراجعه به بیمارستان ضروری است، افزود: روند بررسی‌های حقوقی برای عقد قرارداد با بیمارستان ۲۲ بهمن هم‌اکنون در دست اقدام است اما ارائه خدمات به بازنشستگان از روز چهارشنبه ۲۶ تیرماه آغاز شده است.

گفتنی است صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت طی سال‌های اخیر با بیش از ۸۰۰ مرکز تشخیصی و درمانی قرارداد همکاری تنظیم کرده است که این روند صعودی بر اساس نیاز ادامه خواهد داشت.



سید محسن هاشمی رئیس منطقه ۲ صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت گفت: پس از وقوع زلزله ۵.۷ ریشتری مسجد سلیمان، معاون درمان صندوق‌ها با سفر به استان خوزستان، گزارش منطقه را در خصوص ارائه خدمات درمانی به بازنشستگان

گامی دیگر برای سرعت بخشی به ارائه خدمات

بر خط شدن صدور معرفی‌نامه خدمات بستری در اصفهان

مانند هزینه‌های رفت و آمد، مانع از اتلاف وقت نیز می‌گردد. این ویژگی در حوزه درمان از اهمیت بسیاری برخوردار است چرا که افراد بیمار نیازمند اقدام به‌موقع هستند؛ بنابراین در پرتو فناوری و سامانه‌هایی مانند سما، صندوق نفت می‌کوشد تا آنجا که امکان دارد خدمات را به‌صورت برخط ارائه دهد. درمان و مسائل مرتبط با آن، برای بازنشستگان و افراد تحت تکفل آنان اهمیت بسیاری دارد.

بر این اساس همه بخش‌های صندوق نفت مانند فناوری اطلاعات و ارتباطات، امور مالی، بودجه و تأمین منابع، امور حقوقی و مهم‌تر از آن معاونت درمان و هیئت‌رئیس می‌کوشند تا خدمات درمانی بازنشستگان صنعت نفت پیوسته در حال بهبود کمی و کیفی باشد.

به‌زودی و در همین چارچوب، بیمارستان‌های طرف قرارداد با صندوق نفت در سراسر کشور به سامانه سما صندوق خواهند پیوست تا در زمان نیاز فرد بازنشسته به خدمات بستری، بیمار بدون نیاز برای مراجعه به نمایندگی صندوق در بیمارستان بستری شود. برای بستری شدن، در دست داشتن نسخه تشخیص پزشک معالج کافی است.

سه بیمارستان شهر اصفهان و دو بیمارستان شهر شیراز به شبکه صدور معرفی‌نامه خدمات بستری صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت پیوستند.

بر این اساس، خدمات صدور معرفی‌نامه بستری برای بیمارستان‌های میلاد، خانواده و الزهرا در اصفهان از روز شنبه ۱۵ تیرماه برخط (آنلاین) می‌شود. پس از تشخیص پزشک معالج، در صورت مراجعه فرد بیمار به یکی از بیمارستان‌های یادشده، متصدیان بیمارستان معرفی‌نامه بستری را به‌صورت برخط صادر می‌کنند.

این امکان با توسعه خدمات فناوری اطلاعات و ارتباطات صندوق‌ها برای بازنشستگان صنعت نفت، محقق شد. صندوق نفت در دو سال گذشته در حوزه توسعه زیرساخت فناوری تلاش مؤثری انجام داده است. از این رو شاهد به‌روزرسانی در ارائه خدمات به بازنشستگان هستیم. سامانه مجتمع اطلاعاتی (سما) در حال فراگیر شدن است؛ به اعتقاد کارشناسان ارائه خدمات در بستر فناوری اطلاعات و ارتباطات، افزون بر شتاب بخشی در ارائه خدمات، سبب شفافیت بیشتر می‌شود و همچنین با کاهش هزینه‌هایی



یادداشت

بی تفاوت نباشیم



عوامل مختلفی در زندگی می‌تواند انسان را شاد یا غمگین کند. یکی از عوامل شادکننده کمک به دیگران است. ولی قبل از آن بایستی دو شرط را رعایت کرد: اول کمک بدون منت و دوم، بدون انتظار پاداش. به قول سعدی منت گذاشتن مانند اره‌ای است که به پای درخت محبت نهاده می‌شود و انتظار پاداش در قبال نیکی، کمک نیست بلکه یک معامله است. باز سعدی می‌گوید:

تو نیکی می‌کن و در دجله انداز

که ایزد در بیابانت دهد باز

ما بازنشستگان برای کمک به دیگران امکانات زیادی در اختیار داریم، یکی وقت فراوان و دیگری تجربیات حاصل از عمری کار. برای نمونه اگر در مجتمعی زندگی می‌کنیم، می‌توانیم در کارهای فنی، اداری، حسابداری، ایمنی به آن کمک کنیم و یا در تعلیم زبان به جوانان، و یا آموزش اصول ایمنی و اطلاعات در مورد خطرات گاز، برق و غیره به ساکنین یادآور شویم.

بازدید از دوستان در بیمارستان و یا دلداری به هنگام بروز حوادث ناگوار و غیره راه‌های دیگری است که می‌توان به آنها کمک کرد.

برای نمونه من هر وقت تعدادی از دوستان را به منزل دعوت می‌کنم از قبل کیک و هدیه‌ای کوچک تهیه می‌کنم و بدون اطلاع از ماه تولد آنها پس از صرف شام می‌پرسم کدام یک از شما در این ماه متولد شده‌اید و هر دفعه پیش آمده که تولد یکی از آنها بوده، با آوردن کیک و هدیه باعث شرف و شادی دوستانم شده‌ام و خودم هم پا به پای آنها شاد گشته‌ام.

هستند بسیاری از مردم که احتیاج به لباس و اشیای اضافی که در منزل انباشته‌ایم دارند. اهدای آنها به محتاجان واقعی، خدمت و کمک بزرگی خواهد بود و احساس شادی در خودمان ایجاد خواهد کرد. و اگر برایمان امکان پذیر باشد کمک مالی به افراد برای آنها بسیار شادی آفرین است.

اغلب در سفرهایی که داشته‌ام به خاطر کپهولت سن، دیگران جای خود را در اتوبوس فرودگاه به من داده‌اند و یا برای حمل کیف دستی‌ام کمک کرده‌اند که هم موجب راحتی من و هم شادی آنها شده است.

نتیجه آنکه در زندگی بی‌تفاوت نباشیم و بدون منت و چشم‌داشت دست دیگران را بگیریم، مطمئن باشید شادی آفرین است. امتحان کنید.

برای نمونه اگر این مقاله به چاپ برسد و نکته‌ای به دیگران بیاموزد، من هم شاد خواهم شد.

حسن کتبی

بازنشسته صنعت نفت

اخبار

کد پرسنلی خود را محفوظ بدارید

حریم خصوصی به اطلاعاتی گفته می‌شود که آن اطلاعات می‌تواند در صورت فاش شدن آسیب‌هایی را به صاحب آن داده چه از لحاظ روحی و چه مالی و یا جسمی وارد سازد.

اطلاعاتی چون کد پرسنلی، وضعیت تاهل، تاریخ تولد، کد ملی، اطلاعات مالی و اعتباری (مانند عکس کارت های بانکی)، اطلاعات پزشکی، اطلاعات تماس و مانند آن که بتوان از آن داده‌هایی جدید را استخراج و یا از آن استفاده تجاری و غیر تجاری نمود حریم شخصی می‌نامند. اخیر مشاهده شده برخی بازنشستگان در کانال های مجازی اقدام به انتشار مشخصات هویتی خود مانند نام و نام خانوادگی به همراه کد پرسنلی می نمایند و برخی کانال های پیام رسان تلفن همراه به طور مشخص تلگرامی اقدام به بازنشر آن می کنند لذا در این زمینه دقت شود در گروه یا کانال مجازی، اطلاعات شخصی خود را منتشر نکنید.

انتشار تعرفه‌های

خدمات درمانی در سال ۹۸

نرخ خدمات رایج درمان برای سال ۹۸ صندوق های بازنشستگی صنعت نفت منتشر شد. با آرزوی صحت و سلامتی برای شما، معاونت بهداشت، درمان و سلامت، تعرفه های رایج را در سایت OIPF.ir منتشر کرد. در صورت تمایل با مراجعه به این سایت در بخش درمان، گزینه تعرفه ها را انتخاب کنید، سپس جدول تعرفه ها را مطالعه کنید.

برگزاری سومین دوره مسابقات ورزشی فرزندان

سومین دوره مسابقات ورزشی فرزندان بازنشستگان صنعت نفت تابستان امسال برگزار می‌شود. این مسابقات در قالب دو بخش آقایان و بانوان، احتمالا هفته آخر مرداد یا هفته اول شهریورماه برگزار خواهد شد شرکت کنندگان در چهار رشته، شامل شنای آزاد، بدمینتون، تنیس روی میز و شطرنج با یکدیگر به رقابت خواهند پرداخت.

لازم به ذکر است رده بندی سنی در تمامی رشته‌ها به جز رشته ورزشی شطرنج، به صورت ۱۴ تا ۱۶، ۱۶ تا ۱۸، ۱۸ تا ۲۰، ۲۰ تا ۲۲ و ۲۲ تا ۲۵ سال خواهد بود در بخش بانوان رده سنی بالاتر از ۲۶ سال نیز در نظر گرفته شده است. بر اساس تدابیر امور فرهنگی، ورزش و گردشگری، اطلاع رسانی در خصوص زمان و مکان دقیق ثبت نام به مناطق صندوق ها سپرده شده است.

حذف پانزده هزار سفر درون شهری به کمک سامانه سما



خدمات در فواصل شش ماهه نظرسنجی می‌شود تا بر اساس نیاز، این سامانه توسعه یابد.

وی افزود: گواهی کسر از حقوق، گواهی حقوق، مددکاری، صدور کارت شناسایی، معرفی نامه درمان و وام مسکن در صدر خدمات ارائه شده از سوی سماست. سرپرست فناوری اطلاعات و ارتباطات صندوق ها گفت: با تحلیل داده های سما که ناشی از ثبت درخواست بازنشستگان است این سامانه تاکنون موفق به حذف حدود ۱۵۵۸۶ سفر درون شهری شده است. به این معنا که این تعداد نفر برای ثبت درخواست نیازی به رفت و آمد نداشته اند.

وی گفت: عمر سامانه بومی صندوق ها به یک سال نرسیده است از این رو ممکن است در روند ارائه خدمات اشکالاتی نیز وجود داشته باشد؛ بنابراین با بررسی روزانه سامانه، تلاش می‌کنیم نقیصه ها را هم برطرف کنیم.

بهره مندی از سامانه سما در ارائه خدمات به بازنشستگان در حال افزایش است. تحلیل داده های ثبت شده بیانگر حذف پانزده هزار سفر درون شهری است که نشان دهنده اثربخشی این روش در ارائه خدمات است.

رضا فیروز سرپرست واحد فناوری اطلاعات و ارتباطات صندوق ها گفت: با بهبود معماری سامانه جامع اطلاعاتی صندوق ها (سما)، میزان استفاده از این برنامه فزونی یافته است.

وی گفت: در حوزه مددکاری و صدور کارت شناسایی علی‌رغم آنکه مخاطب کمتری دارد نیز از سما استفاده شده است.

مهندس فیروز افزود: تیم طراحی و پشتیبانی فناوری اطلاعات صندوق ها به صورت شبانه روزی در حال ارتقا و توسعه سامانه سما هستند چرا که اولویت های صندوق استفاده از فناوری برای ارائه خدمت است.

فیروز افزود: میزان کارآمدی و تأثیر سما بر روند ارائه

از ماهشهر، بهبهان و آبادان تا کرج و تهران

افزایش مراکز درمانی برای بازنشستگان صنعت نفت

مرکز رادیولوژی فک و صورت در اهواز، یک آزمایشگاه در ماهشهر، یک مرکز فیزیوتراپی و یک آزمایشگاه در بهبهان، یک آزمایشگاه در دزفول، یک مرکز جراحی محدود، یک مرکز رادیولوژی فک و صورت، یک مرکز پزشکی هسته ای، یک مرکز فیزیوتراپی و یک آزمایشگاه در آبادان، پس از آنکه شرایط عمومی و تخصصی هر کدام به شکل جداگانه بررسی شد مورد تصویب قرار گرفت. همچنین، شورا به معاون درمان ماموریت داد برای بررسی بیشتر چند دستور کار پس از بازدید میدانی گزارشی را به این شورا ارسال کند. بنابراین به زودی معاون درمان صندوق ها به یکی از استان ها سفر خواهد کرد.

نشانی و نام کامل مراکز جدید مصوب، پس از انجام امور اداری به زودی در فهرست منتشر شده در سایت قرار خواهد گرفت.

مراکز مختلف درمانی و تشخیصی جدید به فهرست محل های طرف قرارداد صندوق ها برای بازنشستگان صنعت نفت افزوده شد. دومین نشست شورای درمان صندوق های بازنشستگی صنعت نفت در امسال، روز (دوشنبه، ۱۰ تیرماه) با حضور رئیس و معاونان بهداشت، درمان و سلامت، امور بازنشستگی و رفاه، امور مالی، بودجه و تامین منابع و پزشکان صندوق ها برگزار شد. در این نشست، شرایط عمومی، تخصصی و جغرافیایی مراکز جدید و ظرفیت آنها به تناسب پراکندگی و ویژگی های جمعیت طبی تحت پوشش صندوق ها بررسی شد.

بر اساس این گزارش، عقد قرارداد با یک بیمارستان پیوند اعضا و دو مرکز خدمات درمانی در منزل برای شیراز، یک داروخانه در اصفهان، دو مرکز چشم پزشکی، یک مرکز پزشکی هسته ای، یک خدمات پزشکی در منزل در تهران، یک مرکز پزشکی هسته ای در کرج، یک آزمایشگاه و یک

علائم گرمزدگی و راههای پیشگیری از آن را بشناسیم

گرمزدگی بازنشستگان سالمند

در روزهای گرم تابستان، گرمزدگی یکی از مشکلات شایع بازنشستگان سالمند است. در این گزارش که توسط متخصصان این حوزه تهیه شده توصیه‌های لازم به شکل خلاصه ارائه شده است. با افزایش آگاهی، بهتر زندگی کنیم.

در روزهای گرم تابستان، گرمزدگی یکی از مشکلات شایع بازنشستگان سالمند است. افرادی که در این روزهای گرم تردد بیشتر در محیط بیرون دارند و یا مجبور به کار در این شرایط آب و هوایی هستند بیشتر در معرض گرمزدگی قرار دارند. اصولاً در گرمای بالاتر از ۳۳ درجه سانتی‌گراد، دمای بدن افزایش چشمگیری می‌یابد؛ عروق سطحی پوست گشادتر می‌شوند و خون بیشتری در آن‌ها جریان می‌یابد. بدن عرق می‌کند و مایعات زیادی از بدن دفع می‌شود. این میزان گرما همه گروه‌های سنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد اما سالمندان نسبت به گرمزدگی حساس‌تر هستند و رعایت نکات پیشگیری برای آن‌ها از اهمیت بیشتری برخوردار است. متأسفانه ساز و کار جبرانی بدن سالمندان در مقابل افزایش درجه حرارت به‌درستی کار نمی‌کند و آن‌ها توان کمتری در تطابق با گرما دارند، این عدم تطابق می‌تواند حتی منجر به مرگ در این گروه سنی شود. همه سالمندان در معرض خطر گرمزدگی قرار دارند؛ اما خطر برای سالمندانی که بیماری‌های مزمن قلبی ریوی، بیماری‌های پوستی، فشارخون، چاقی، دیابت، نارسایی کلیوی و کبدی، اسهال، آسم دارند یا دچار سکنه مغزی شده‌اند و کسانی که داروهای ضد فشارخون، افسردگی و خواب‌آور مصرف می‌کنند بیشتر است.

علائم گرمزدگی را بشناسید: به دنبال کم‌آبی ناشی از تعریق، علائم گرمزدگی خفیف به‌صورت خستگی، سردرد، ادرار پررنگ، رنگ‌پریدگی پوست و افت فشار خواهد بود. به تدریج پوست به قرمزی رفته و سرگیجه، استفراغ، رنگ‌پریدگی و گرفتگی عضلات دیده می‌شود. در هر یک از مراحل گرمزدگی، باید هرچه زودتر میزان کم‌آبی را جبران کرد تا وضعیت شخص گرمزده بدتر نشود. این در حالی است که گرمزدگی شدید به‌صورت تنفس کم‌عمق، پوست قرمز، داغ و خشک خواهد بود که می‌تواند همراه با تشنج، غش، کاهش هوشیاری باشد و ادامه این حالت می‌تواند منجر به مرگ شود. در این مرحله بدن سالمندان هیچ‌گونه تعریقی ندارد. علائم گرمزدگی می‌تواند به تدریج و یا به‌طور ناگهانی بعد از یک فعالیت شدید بروز کند. با توجه به عوارض خطرناک و بعضاً مرگ افراد، گرمزدگی در سالمندان جزء فوریت‌های پزشکی قلمداد می‌شود که به راحتی قابل پیشگیری و درمان است.

پیشگیری و درمان گرمزدگی در دوران سالمندی

۱. علائم گرمزدگی خفیف، متوسط و شدید را به‌خوبی بشناسید.
۲. در روزهای گرم تابستان که درجه حرارت هوا بیش از ۳۳ درجه سانتی‌گراد است فعالیت خود را در هوای آزاد کمتر کنید؛ در صورت ضرورت حضور در خارج از منزل، آن را به قبل از ساعت ۱۰ صبح یا بعد از ساعت ۱۸ محدود کنید.
۳. در هنگام ضرورت تردد در هوای گرم و آفتابی، از لباس نخی آزاد و روشن، کلاه لبه‌دار، کرم ضد آفتاب و عینک آفتابی استفاده کنید.
۴. در روزهای گرم تابستان از ورزش‌های سنگین خودداری گردد و در صورت عادت به ورزش، صبح زود و یا شب آن را انجام دهید.

۵. سالمندان خیلی دیرتر از جوانان متوجه تشنگی می‌شوند، با توجه به تخریب سیستم کم‌آبی و ترموستات تشنگی، منتظر تشنه شدن ننمایند و روزانه حداقل ۸ لیوان مایعات به‌ویژه آب مصرف کنند. بیماران مبتلا به نارسایی کلیه و قلبی عروقی حتماً با پزشک خود مشورت کنند.
۶. در روزهای گرم تابستان قبل از احساس تشنگی حتماً آب بنوشید.
۷. در تابستان مصرف چای پررنگ، نوشابه‌ها و مایعات کافئین‌دار که باعث دفع بیشتر آب از بدن می‌گردد توصیه نمی‌شود.
۸. حتی‌الامکان از غذاهای گرم و نوشیدنی‌های داغ در روزهای گرم کمتر استفاده کنید.
۹. به‌جای غذاهای چرب و دیرهضم و یا دارای پروتئین بالا، از میوه‌های پر آب و سبزی‌های تازه، بیشتر استفاده کنید.
۱۰. جهت پیشگیری از بروز گرمزدگی از دستگاه‌های خنک‌کننده استفاده کنید و در صورت عدم وجود چنین دستگاه‌هایی پنجره‌ها را باز گذاشته تا هوا در محیط جریان داشته باشد.



۱۱. تا رسیدن اورژانس فرد گرمزده را به محل خنکی منتقل کنید و پاهای او را در سطح بالاتر قرار دهید.
۱۲. مهم‌ترین قسمت درمان در مراحل خفیف گرمزدگی، تأمین مناسب آب و املاح است که در صورت هوشیاری شخص گرمزده، محلول ORS انتخاب مناسبی است.
۱۳. روی شکم، گردن، شانه، کشاله ران و زیر بغل فرد گرمزده کیسه آب سرد قرار دهید و با باد زدن بدن او را خنک کنید. خنک کردن بیمار باید به آرامی و آهسته انجام شود و چنانچه بیمار در این هنگام دچار لرز شد، خنک کردن را متوقف کنید و بعد از مدتی دوباره آن را به آرامی ادامه دهید.

۱۴. در صورتی که فرد دچار اختلال هوشیاری شده باشد وی را به پهلو بخوابانید و از خوراندن مایعات یا هر نوع مواد خوراکی پرهیز کنید.
۱۵. مصرف داروهای تب‌بر مانند استامینوفن تأثیری بر کاهش گرمای بدن ندارد و نباید مصرف شود.
۱۶. حتی‌الامکان از تردد با وسیله نقلیه عمومی و اتوبوس اجتناب کنید. با توجه به مشکلات ایجادشده برای سالمندان در طول سفرهای تابستانی سعی کنید کمتر به مسافرت‌های بین‌شهری بروید.
۱۷. در فصول گرم سال مواظب سالمندان تنها در همسایگی خود باشید.



دکتر احمد دلبری
متخصص طب سالمندان

بازنشسته، نویسنده و مترجم

کسی که زندگی کردن را ترجمه کرد!

آموزش طبقه‌بندی کالا که شرکت نفتی «شل» در اختیارم گذاشته بود، به کشور بازگشتم.

سرگرمی گفته می‌شود در نظر این عضو فعال نفت چیزی بیش از گذران وقت و پرداختن به کاری در حدی سطحی بود. او با جدیت علاقه‌اش را دنبال می‌کرد و در هر حرفه‌ای اصول آن را می‌آموخت و ابزارهای مورد نیاز آن را تهیه می‌کرد. در عکاسی تا آنجا پیش رفت که بر کار کتاب و نگارش هم پیشی گرفت و امروز آلبوم‌های او پر است از عکس‌هایی از دوران قبل و بعد از انقلاب و جنگ.

او بعدها به تهران منتقل شد و به عنوان مسئول ستاد کالا خدماتش را ادامه داد. «همزمان با تشکیل کالای نفت تهران، در پی انجام خرید کالاهای مورد نیاز بودند و شرکت کالای نفت لندن نیز تاسیس شد که در زمینه خرید و خدمات مهندسی صنایع نفت فعالیت می‌کرد. پس از مدتی به لندن منتقل شدم و پس از چند ماه با دو جلد کتاب آموزشی در حوزه

ناصر کوه‌گیلانی سال ۱۳۱۷ در آبادان زاده شد. ناصر جوان در آبادان دیپلم گرفت و طبق فراخوانی که شرکت به منظور استخدام نیرو اعلام کرده بود در آزمون استخدام، شرکت جست و پذیرفته شد.

رشته تحصیلی او طبیعی بود اما به ادبیات علاقه زیادی داشت. همین علاقه سبب شده بود در فرصت‌هایی که پیش می‌آمد برای پدرش شاهنامه بخواند. علاقه به مطالعه و کتاب در دوره اشتغال در نفت، او را با افراد تاثیرگذاری آشنا کرد و به وادی ترجمه و تالیف و نگارش رهنمون شد. مجله سخن، اولین مجله‌ای بود که پس از ورود به حوزه ادبیات با آن آشنا شد. در پی آشنایی با این نشریه و پروردن ذوقی که داشت، کم‌کم اشعاری نیز سرود چنانکه دو قطعه از آنها نیز در مجله ویژه نفت به چاپ رسید.

او اولین مقاله ترجمه شده خود را که موضوعی مربوط به پیکاسو داشت در مجله تماشا به چاپ رساند. این همکاری بعدها در قالب ترجمه داستان‌های متعدد ادامه یافت. عکاسی، از دیگر سرگرمی‌های او در کنار داستان و ترجمه بود. البته آنچه به آن



چارسو

تشدید نظارت بر آب استخرها در فصل تابستان

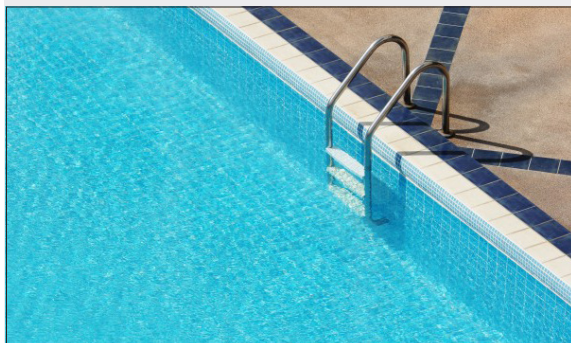
غلامرضا شقاقی در برنامه رادیویی صبح و گفتگو، با موضوع نظارت بر استخرها، اظهار کرد: متصدیان استخر موظفند هر سانس وضعیت آب استخر را از نظر کیفیت کنترل کنند و فاکتورهای اصلی مانند میزان کلر، کدورت و pH آب را بررسی کنند. وی افزود: مردم نیز در صورت مشاهده هرگونه مشکل بهداشتی و کیفی در آب استخر اعم از کدر بودن آب و بوی زننده کلر و غیره می توانند با شماره ۱۹۰ تماس گرفته و موضوع را گزارش کنند تا بازرسان ما در سریع ترین زمان ممکن موضوع را پیگیری کنند.

رئیس گروه بهداشت آب و فاضلاب وزارت بهداشت تصریح کرد: در کنار نظارت متصدیان استخرها و مردم، بازرسان وزارت بهداشت نیز بر وضعیت استخرها نظارت دارند.

شقاقی با اشاره به تشدید نظارت های وزارت بهداشت بر استخرها در فصل تابستان، بیان کرد: ما هر دو هفته یک بار از استخرها بازدید و از آب نمونه برداری می کنیم.

وی به نقش مهم مردم در بحث رعایت بهداشت آب استخر اشاره کرد و افزود: افراد بهتر است قبل از ورود به استخر دوش بگیرند و آلودگی های مختلف بدن خود را شست و شو دهند. هر اندازه که آلودگی کمتری وارد استخر شود استخر سالم تر خواهد بود. وی با تأکید بر لزوم آموزش رعایت بهداشت فردی به کودکان برای حضور در استخر، ادامه داد: کودکان قبل از رفتن به درون استخر باید از توالت استفاده کنند. همچنین، افراد مبتلا به بیماری های پوستی و واگیردار تا زمان بهبودی کامل از ورود به آب استخر خودداری کنند.

شقاقی با تأکید بر اینکه کلیه استخرها باید مجهز به تجهیزات و ابزار کنترل باشند، تصریح کرد: بازرسان



وزارت بهداشت مجهز به تجهیزات بوده و محیط را بازرسی می کنند و در صورت عدم مطابقت استخر با استانداردهای لازم برخورد قانونی صورت خواهد گرفت. وی با بیان اینکه هیچ مشکل قانونی در خصوص برخورد با متخلفان این حوزه وجود ندارد، اظهار کرد: البته امیدواریم در این مورد، کار به مراحل برخورد قانونی نرسد و متصدیان استخرها، همکاری های لازم را با بازرسان وزارت بهداشت داشته باشند و وضعیت آب را به ما اعلام کنند.

رئیس گروه بهداشت آب و فاضلاب وزارت بهداشت با تأکید بر لزوم آموزش و ارتقای فرهنگ مردم در استفاده از استخرها، خاطرنشان کرد: صدا و سیما می تواند در این خصوص فرهنگ سازی کند و وزارت بهداشت نیز از طریق مراکز جامع سلامت، آموزش ها را در این حوزه توسعه خواهد داد.



من دو داستان کوتاه و سه کتاب او را با عناوین «برادران»، «وقایع اتفاقیه یک خون فروش» و «زندگی کردن» ترجمه کرده ام و یک رمان هم به نام «بَنگ» در دست ترجمه دارم.

بازنشستگی، بی بازنشستگی

«مدتی پس از بازگشت تصمیم به بازنشستگی گرفتم. من حدود ۲۵ سال سابقه خدمت در مناطق جنوب داشتم و ۳۵ سال خدمت مستمر و با احتساب بقیه دوران خدمت، با نزدیک به ۴۲ سال سابقه در سال ۱۳۷۴ به افتخار بازنشستگی نائل شدم. اما کار من در این زمان به پایان نرسید. چرا که به شکل قراردادی به کار خود ادامه دادم. در این زمان کتابچه ای با عنوان کدهای میله ای در نفت چاپ شده بود که تمام سیستم های رایج مربوط به بارکد را معرفی می کرد. این کتابچه را من ترجمه و تدوین کردم و بر آن بودم که این سیستم در نفت نیز به کار گرفته شود. برای دریافت مجوز این کار باید از شورای عالی انفورماتیک مجوز می گرفتیم و همین طور وزارت بازرگانی. ورود به وزارت بازرگانی و آشنایی با تخصص و تجربه من سبب شد به طور پاره وقت نیز با این وزارت همکاری کنم. این همکاری تا سال ۸۰ ادامه یافت. ا عراق نیست اگر بگویم در این مدت به اندازه یک دایره المعارف مطلب نوشتم، ترجمه کردم و در زمینه شناسایی کالا کنفرانس دادم. عمده کتاب هایی که در این مدت چاپ شد بیشتر درون سازمانی بود و دو کتاب به نوشته خودم درباره بارکد و مقالات متعدد که در مجله بازرگانی به چاپ رسید.

پس از کناره گیری از خدمت در وزارت بازرگانی، به شرکت پایانه های صادرات مواد نفتی پیوستم و مدت دو سال به خارج رفتم. در این مدت فرصتی برای مطالعه و نوشتن نداشتم چون ناگزیر بودم صبح زود به سر کار بروم. کار من در شرکت پایانه های صادرات تا سال ۹۳ ادامه یافت. پس از این سال و با معافیت کامل از خدمت، تمام همت خود را مصروف ترجمه کردم.»

وقت خوش با مطالعه

«تاکنون مقالات زیادی ترجمه کرده ام. به ترجمه کتاب هم علاقه دارم. قصدم این است که آثار دو نویسنده چینی به نام های یوهوآ و مویان را ترجمه کنم. گمان می کنم نویسندگان اروپایی کاملاً شناخته شده هستند اما نویسندگان چینی در کشور ما چندان شناخته نشده اند. یوهوآ تاکنون ۱۱ کتاب و بیش از صد مقاله نوشته است.

من دو داستان کوتاه و سه کتاب او را با عناوین «برادران»، «وقایع اتفاقیه یک خون فروش» و «زندگی کردن» ترجمه کرده ام و یک رمان هم به نام «بَنگ» در دست ترجمه دارم. پنج کتاب هم از مویان ترجمه کرده ام با عناوین «ذرت سرخ»، «مرگ چوب صندل»، «قورباغه»، «تغییر» و «تربچه»؛ که رمان ذرت سرخ به تازگی به چاپ رسیده است. قصد دارم همه آثار این دو نویسنده را ترجمه کنم. در اثر این ترجمه ها خودم هم به آشنایی با آداب و فرهنگ چینی علاقه مند شده ام. همنشین همیشگی من کتاب است و از این بابت خشنود و راضی هستم. جای تاسف است که عده ای با کتاب بیگانه اند. در این شرایط عجیب نیست که شبکه های اجتماعی منبع دریافت اطلاعات ما باشند.

من اوقات خوشی با کتاب دارم. کتاب، مرا به دنیایی برتر می برد و لاجرم در این دنیای برتر، افراد شاخصی نیز حضور دارند. گمان می کنم راز ماندگاری افراد، آثاری است که از خود به جا می گذارند. من هم رسالت نوشتن را برگزیده ام و دوست دارم با نوشتن، اثری ماندگار از خود باقی بگذارم.»



به بهانه افتتاح نخستین موزه نفت در تهران

از «کالسکه خانه مبارک» تا «موزه پمپ بنزین دروازه دولت»

دستگاه‌ها، نه روی سکوها قدیمی که روی پایه‌های اختصاصی که به همین منظور طراحی و نصب شده است، در قسمت جنوبی موزه به نمایش گذاشته شده‌اند.

در کنار سکوها سوختگیری چند دستگاه خودرو قدیمی است که در زیر سایبان پمپ بنزین به نمایش درآمده‌اند. جواهری در این باره می‌گوید: این خودروها عبارت است از یک دستگاه فولکس قورباغه‌ای که تفاوت آن با دیگر خودروها در محل قرار گرفتن باک آن است، بدین معنی که موتور فولکس در عقب خودرو قرار دارد و باک بنزین آن زیر درپوش جلو ماشین است. تفاوتی که می‌تواند با مفهوم موزه مرتبط باشد.

دومین خودرو به نمایش درآمده بنز ۱۹۰ است که تاکسی‌های قدیم تهران به دورنگ سفید و مشکی از این مدل بنز بوده است. بنز ۱۹۰ هم از معدود خودروهایی است که در تهران قدیم هم بنزینی و هم گازویلی بوده و به سبب گازویلی بودن به عنوان تاکسی از آن استفاده می‌شده است. خودروی دیگری که در این موزه به نمایش درآمده، خودرو متعلق به شهید محمد جواد تندگویان، نخستین وزیر نفت بعد از انقلاب

اسلامی است. به گفته جواهری این

اکنون با تلاش‌های مدیریت موزه‌ها و مرکز اسناد صنعت نفت، پس از ثبت آن به عنوان یک اثر تاریخی در میراث فرهنگی، به یکی از موزه‌های نفت تبدیل شده است.

جواهری در مورد اهمیت مکانی و جغرافیایی پمپ بنزین دروازه دولت در تهران قدیم چنین می‌گوید: "در مقطعی موقعیت این جایگاه کالسکه خانه مبارک که یا دربار بوده است. بعدها دروازه خروجی شهر تهران به سمت شمال، از توپخانه به این مکان منتقل می‌شود و نام دروازه دولت به خود می‌گیرد. با تأسیس پمپ بنزین در اوایل دهه ۱۳۲۰، این آخرین جایگاه پمپ بنزین تهران به سمت شمال بوده و هر کس می‌خواست به بیرون شهر و نواحی شمالی برود، اینجا بنزین می‌زده است. خیلی‌ها هم از آن مناطق می‌آمدند تا در اینجا بنزین بزنند و برگردند."

مشاور مدیر موزه‌های نفت در مورد این که چه تعداد جایگاه توزیع بنزین در آن مقطع در تهران وجود داشته است، می‌گوید: "به احتمال قوی حدود ۱۰ جایگاه با همین معماری وجود داشته است. در آن زمان حتی نمونه این معماری در ساخت جایگاه‌های شهرستان‌ها نیز به چشم می‌خورد؛ مثلاً در پمپ بنزین سبزواری که اکنون به موزه تبدیل شده یا پمپ بنزینی در آغاجاری. در واقع این الگو و این معماری در شهرهای دیگر هم تکرار و اجرا شده است."

پمپ بنزین دروازه دولت تا سال ۱۳۷۲ نیز به فعالیت ادامه می‌دهد و با راه افتادن ایستگاه متروی دروازه دولت در کنار این جایگاه، این نقطه، محل تقاطع دو خط مترو می‌شود.

در محوطه باز موزه پمپ بنزین دروازه دولت دستگاه‌های پمپ بنزین و دیسپنسر که روایت گر روند تاریخی تولید و تحول این دستگاه‌ها از گذشته تا به امروز هستند،

در معرض دید عموم قرار گرفته‌اند. به عبارتی این

نخستین موزه نفت در تهران و سومین موزه از طرح موزه‌های صنعت نفت در کشور، اول تیر ماه امسال در محل پمپ بنزین دروازه دولت تهران افتتاح شد. پیشتر دو موزه نفت در شهر آبادان، موزه "بنزین خانه" در قدیمی‌ترین پمپ بنزین ایران و "موزه کارآموزان" در محل آموزشگاه حرفه‌ای این شهر، به بهره‌برداری رسیده بود.

پمپ بنزین دروازه دولت تنها پمپ بنزین از نسل اول جایگاه‌های سوخت تهران است که در اوایل دهه ۱۳۲۰ خورشیدی ساخته شد و نما و بنای آن هنوز پابرجا مانده است. اما ویژگی‌ها و اهمیت این بنا چیست که سبب شده تا محل این جایگاه قدیمی به یکی از موزه‌های نفت تبدیل شود؛ چه آثار و اسنادی قرار است در آن به نمایش درآید و این موزه در ارتقای آگاهی و اطلاعات بازدیدکنندگان در مورد تاریخ جایگاه‌های توزیع سوخت در تهران و کشور چه نقشی می‌تواند داشته باشد.

دروازه دولت روزگاری مهم‌ترین دروازه خروج از تهران به سمت حومه شمالی و منطقه شمیرانات در این شهر بوده است. جایگاه پمپ بنزین دروازه دولت نیز بین سال‌های ۱۳۱۷ تا ۱۳۲۳ توسط شرکت نفت انگلیس و ایران در این محل ساخته شد.

در ابتدای ورود به موزه پمپ بنزین دروازه دولت که در دست آماده‌سازی است، کتیبه‌ای در مقابل در ورودی توجه بازدیدکننده را به خود جلب می‌کند که تاریخ ساخت این جایگاه را دهه ۱۳۲۰، ذکر می‌کند. محمد رضا جواهری، مشاور مدیر موزه‌های نفت در این باره می‌گوید: "متأسفانه تاریخ دقیق ساخت این جایگاه را پیدا نکردیم، اما در بررسی‌ها، سندی یافت شده که مربوط به خریداری زمین این جایگاه توسط شرکت نفت انگلیس و ایران در آذر ماه سال ۱۳۱۷ خورشیدی است. از سوی دیگر قدیمی‌ترین نقشه‌ای که پمپ بنزین دروازه دولت را نشان می‌دهد، نقشه‌ای از تهران متعلق به سال ۱۳۲۳ است. در این صورت و به احتمال زیاد این بنا می‌بایست اوایل دهه ۱۳۲۰ ساخته شده باشد."

جایگاه پمپ بنزین دروازه دولت در واقع یکی از ده جایگاهی است که بین سال‌های ۱۳۱۰ و ۱۳۳۰ خورشیدی با یک سبک معماری خاص توسط شرکت نفت انگلیس و ایران در تهران ساخته شده است.

ساختمانی که متأسفانه بناهای مشابه آن اغلب یا از میان رفته یا تغییر شکل پیدا کرده‌اند.

خوشبختانه این بنا که با عنوان جایگاه شماره ۶ تهران شناخته شده و در حال حاضر در تقاطع خیابان سعدی و انقلاب قرار دارد، باقی مانده و



اصلی پمپ بنزین است. همچنین تلاش شده این نرده ها منحصر به فرد باشد. رنگ آمیزی آن نیز به نوعی خنثی انتخاب شده است تا فضای نمایشی داخل موزه را خیلی تحت تاثیر قرار ندهد. همچنین در طراحی این نرده ها از المان های لوله که به یاد آورنده مفهوم انتقال فرآورده های نفتی است، استفاده شده است."

اما نکته جالب دیگری که در این نرده ها وجود دارد، تعبیه ۱۲ عدد ویتترین نمایشی در داخل آنها است که برای رهگذران در داخل خیابان قابل مشاهده است و به قول جواهری انگیزه و تشویقی است برای بازدید از موزه، بویژه این که به صورتی طراحی شده که شب هم از بیرون دیده می شود و این نشانی از امکان بازدید از موزه پمپ بنزین دروازه دولت در ساعات شب است.

اما حکایت فضای بسته موزه حکایت دیگری است. این بخش از سه اتاق تشکیل شده است. اتاق اول معرف خود جایگاه دروازه دولت است. در این اتاق اهمیت مکانی و جغرافیایی پمپ بنزین دروازه دولت، چنانچه در ابتدای مطلب به آن اشاره شد، نشان داده می شود. همچنین روند تبدیل این جایگاه که تا سال ۱۳۷۲ فعال بوده، به موزه پمپ بنزین، در این بخش به نمایش درآمده است. این موقعیت از طریق یک تابلوی مفهومی نقاشی و نقشه هایی که از قدیمی ترین نقشه ها، از مقاطع مختلف، به دست آمده همه در آن اتاق عرضه شده است. علاوه بر اینها یک ماکت در این اتاق کار انتقال و جابه جایی فرآورده های نفتی از تانکر به مخزن و از مخزن ها به دیسپنسر ها و یا پمپ و از آنها به خودرو را نشان می دهد.

در این بخش اطلاعات تاریخی دیگر به نمایش گذاشته شده است، مثل سندی که نشان می دهد مردم در جریان ملی شدن صنعت نفت تابلوی شرکت نفت انگلیس و ایران را در این جایگاه پایین می کشند و تابلوی شرکت ملی نفت ایران را بالا می برند. بعلاوه چندی عکس محدود تاریخی از این جایگاه. جواهری همچنین از فیلم کوتاهی می گوید که در گذشته از مقابل این جایگاه تهیه شده و هم اکنون دست اندرکاران موزه پمپ بنزین دروازه دولت در تلاش برای به دست آوردن نسخه ای از آن هستند.

در اتاق دوم معرفی مقوله جایگاه پمپ بنزین به معنی عام و کلان است. سقف این اتاق دو لایه دارد که در لایه بالایی آسمان آبی پاک طراحی شده است و آسمان آبی را به بیننده القا می کند. سقفی کاذب پایین تر قرار دارد که آسمان آلوده و ناپاک است. آسمان دود گرفته ناشی از مصرف بی رویه بنزین و فرآورده های نفتی که موجب این آلودگی شده است.

جواهری می گوید: "سعی کرده ایم فرایندی را که باعث این آلودگی شده و آنچه می تواند آلودگی را کاهش دهد، نشان دهیم تا به آسمان آبی پاک برسیم. همه اینها را تلاش کرده ایم در حد توان در فضایی کوچک که در اختیار داریم به نمایش گذاشته و معرفی کنیم."

کار دیگری که در اتاق دوم می شود خط تاریخ یا "تایم لاین" ماجراهای پمپ بنزین است. یعنی قبل از ایجاد جایگاه چگونه سوخت رسانی انجام می شده، کی و کجا جایگاه ساخته اند، دستگاه های پمپ بنزین از آغاز تا امروز چه تحولی داشته اند و ... عنصر پس زمینه این اتاق کتاب است. مشاور مدیر موزه های نفت یادآور می شود: "در واقع می خواهیم مردم آگاهی پیدا کنند. کتاب در اینجا به معنی دانش و اطلاعات است. از این رو در اتاق دوم یک کتابخانه تخصصی پمپ بنزین هم طراحی شده است."

و بالاخره اتاق سوم تشریح پمپ های بنزین، دیسپنسر و دستگاه های مرتبط در جایگاه ها و خودروها است. در اینجا یک پمپ کامل باز شده و تشریح می شود. بازدید کننده می تواند ببیند که داخل آن چیست و چگونه کار می کند. همین طور این نمونه نشان می دهد که چه تحولاتی در قطعات پمپ های بنزین اتفاق افتاده و پیوند میان این دستگاه ها در خط نمایشی نشان داده می شود.

این که فرآورده چگونه از مخزن مکش و به باک خودرو منتقل می شود، موضوع دیگری است که در این اتاق به نمایش درمی آید. جواهری می گوید: "دو عامل اصلی در دستگاه های پمپ سوخت، یکی برق و دیگری فرآورده است که عناصر این اتاق با تاکید بر این عوامل و نشان دادن نقش آنها چیده شده است." و بالاخره تشریح دستگاه های پمپ بنزین، مثل دستگاه نازل، انواع میتر و شمارنده، نمونه ای از درجه بنزین های خودرو، پمپ بنزین خودرو و باک خودرو همه از مواردی هستند که در اتاق شماره سه به نمایش درآمده اند.

موزه پمپ بنزین دروازه دولت در تقاطع خیابان سعدی و انقلاب، در حال حاضر همه روزه، به جز روزهای شنبه، از ساعت ۱۶ عصر تا ۲۲ شب پذیرای بازدید کنندگان است. ضمناً کارکنان شاغل و بازنشسته صنعت نفت، می توانند با بلیط نیم بها از این موزه دیدن کنند.

مهرداد علمداری

خودرو هم اکنون در دست مرمت و بازسازی است و تلاش می شود برخی لوازم متعلق به شهید تندگویان که در خودرو بوده، مانند مهر و نمادهای مذهبی، حفظ شود. و بالاخره وسیله دیگر یک موتورسیکلت است که به طور معمول در پمپ بنزین ها بنزین می زده است. مخزن و تانکر سوخت لیبلاند در ضلع جنوب غربی موزه از موارد دیگر به نمایش درآمده در موزه پمپ بنزین دروازه دولت است. جواهری می گوید: این تانکر از نمونه های خیلی قدیمی تانکرهای سوخت رسانی است که در موزه مستقر شده است. همین طور به ضرس قاطع می توانم بگویم اولین بار است که یک خودروی سنگین با رعایت اصول موزه ای مرمت در ایران بازسازی می شود. مثلاً رنگ های اولیه روی خودرو و نوشته های آن بازگردانده شده و قسمت هایی مانند دستگیره که امکان جدا کردن آنها وجود داشت، باز شده و پس از مرمت، سر جای خود قرار گرفته است. حتی قطعاتی که از بین رفته بود، حتی الامکان با قطعات اصلی جایگزین شده است."

در کنار این نفتکش، مخزن های اصلی بنزین و گازوییل قرار دارد که از بخش های دیگر نمایشی موزه است.

بخش دیگر فضای باز، نمایش چگونگی سوخت رسانی از مخزن به خودرو در جایگاه است که با نشان دادن مسیر حرکت بنزین، گازوییل و نفت سفید در ویتترین های کفی جایگاه نمایش داده می شود. بازدید کنندگان به کمک این ویتترین ها می توانند رفت و برگشت لوله ها را به مخزن ها برای تغذیه دیسپنسر ها و یا پمپ ها مشاهده کنند. اما یک نکته جالب دیگر در مورد موزه پمپ بنزین دروازه دولت وجود شعبه یا فروشندگی نفت در ضلع شمال غربی محوطه است. امری که در جایگاه های سوخت قدیمی مسبوق به سابقه بوده و در پمپ بنزین های امروزی کمتر اثری از آنها دیده می شود. در واقع مردم به این شعبه ها مراجعه و نفت سفید دریافت می کردند.

به گفته جواهری این شعبه نفت سفید هم در حال بازسازی است. او همچنین از تعدادی کار حجمی و مفهومی در این بخش خبر می دهد. آدمک هایی که به صورت نمادین آمده اند یا در انتظار هستند تا نفت بگیرند، یا فردی که یک گاری نفتی را هل می دهد و ... او می افزاید: "اینها می تواند برای بازدیدکننده جذاب باشد و حس خوبی از کار در یک شعبه نفت را تداعی کند."

به همراه اینها نمونه های اصلی ظرف های نفت که در گذشته ای نه چندان دور، از آنها استفاده می شده است و طرح و نقاشی هایی از خود جایگاه تکمیل و آماده نصب شده که معرف فعالیت شعبه نفت در جایگاه پمپ بنزین است. در مجموع سعی شده جایگاه به همان شکلی که بود بازسازی شود و این باز یک تفاوت دیگر این موزه با سایر موزه های مورد نظر است. و بالاخره نکته ای که جواهری در مورد محوطه

باز توضیح می دهد، شکل نرده های دور این محوطه است. به گفته جواهری جایگاه اولیه نرده نداشته است و مانند همه جایگاه های عرضه سوخت، برای ورود و خروج خودروها باز و یا با نرده های کوتاه از خیابان جدا می شده است.

وی ادامه می دهد: "اما ما برای مسائل حفاظتی و امنیتی ناگزیر بودیم که از حفاظ استفاده کنیم. نرده هایی که برای این کار انتخاب شده است، از چند شاخص برخوردار است.

نخست دارای منحنی هایی است که متاثر از منحنی ها یا آرک های دیوارهای بنای



هر عینکی آفتابی نیست

“

فراموش نکنید
مراجعه به چشم
پزشک و معاینه
بینایی پیش از
خرید عینک
آفتابی ضروری
است.

این روزها با گرم شدن هوا و طولانی شدن روزهای آفتابی بازار خرید و استفاده از عینک های آفتابی داغ شده است و این محصول در اشکال مختلفی به خریداران عرضه می شود. در این میان بسیار مشاهده شده افراد سودجو انواع عینک های آفتابی را با قیمت های نازلی می فروشند غافل از اینکه پیامدهای مختلف آن بینایی استفاده کنندگان را تهدید می کند. باید توجه داشت عینک های آفتابی استاندارد چند ویژگی مهم دارند که در ادامه به آنها اشاره می کنیم.

فروشنده:

عینک های آفتابی معتبر فقط در مراکز رسمی و دارای مجوز فروش مانند عینک فروشی ها عرضه می شوند. مسلماً آرایشگاه ها و دستفروشان خیابان یا مترو هرگز چنین امتیازی ندارند، در نتیجه احتمال عرضه محصولات تقلبی و غیراستاندارد از سوی آنان غیرقابل انکار است.

نام تجاری:

عینک های معتبر اغلب تولیدکنندگان شناخته شده ای دارند و با یک سری ویژگی های خاص امنیتی به سادگی از نمونه های تقلبی و غیر استاندارد قابل

تشخیص هستند. مسلماً عینک های آفتابی حتی نمونه های ارزان قیمت که در مراکز معتبر به فروش می رسند از مبادی رسمی تامین شده و اصالت آنها توسط فروشنده تضمین می شود.

فریم:

قاب یا فریم عینک های آفتابی معمولاً از فلز، پلاستیک یا مواد رزینی تولید می شود و از استحکام و عملکرد بالایی برخوردار است. در طراحی و ساخت فریم عینک های غیراستاندارد و تقلبی جزئیات نادیده گرفته می شود، لبه های فریم تیز و ناصاف است، فنر و لولاهای دسته عینک پایداری مناسبی ندارند

عدسی:

و (اصطلاحاً با هر بار باز و بسته شدن لق می زند)، پل بینی عینک به درستی طراحی نشده و احساس ناخوشایندی در استفاده کننده ایجاد می کند. توجه داشته باشید بر روی قسمت های مختلف فریم عینک های آفتابی اصلی اطلاعات سازنده، شماره سریال و استانداردهای قابل پشتیبانی عینک مثلاً UV-A یا UV-B درج شده است.

جذب کند. عدسی های اصلی حداقل برای UV400 سازگار هستند که در مراکز عرضه عینک به وسیله دستگاه سنجش عملکرد جذب UV اندازه گیری می شود. علاوه بر این هر عدسی استاندارد دارای چند پوشش مکمل است که از عینک در برابر خراشیدگی، شکستگی و بخارگرفتگی محافظت کرده و بیشترین عملکرد را برای مصرف کننده ایجاد می کند. عینک های غیراستاندارد یا تقلبی فاقد این ویژگی ها بوده و تصویر مشاهده شده از آنها اعوجاج دارد.

فراموش نکنید مراجعه به چشم پزشک و معاینه بینایی پیش از خرید عینک آفتابی ضروری است.

دو راه برای تشخیص عدسی اصلی و غیراصلی وجود دارد. منظور از عدسی همان لنز یا شیشه ای است که می تواند بیشترین میزان اشعه ماورای بنفش را

روزنه

پرونده الکترونیک سلامت در نمایشگاه الکامپ

حمیدرضا صفی‌خانی، رئیس مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت: پرونده الکترونیک تنها یک سامانه نیست و فرآیندی است که می‌تواند در جهت بهبود خدمات قابل ارائه به مردم در حوزه سلامت عمل کند.

در پروژه پرونده الکترونیک سلامت، بخشی از اطلاعات پرونده سلامت مردم می‌تواند در صورت نیاز در خدمت درمانگر و خدمت‌گیرندگان قرار گیرد. در حال حاضر اطلاعات ۷۳ میلیون نفر از جمعیت کشور که یک بار از خدمات پزشکی استفاده کرده‌اند، در شبکه ارائه این خدمات، دسترسی به پرونده بیمار برای درمانگر وجود دارد و پس از بازخورد نظرات درمانگر، این پرونده به صورت الکترونیک به پزشک سطح یک و دو نیز ارائه می‌شود که تشخیص نهایی آن در پرونده قابل ثبت خواهد بود. ایسنا

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور:

نان بربری شورترین نان کشور

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور گفت: نان بربری شورترین نان کشور است. دکتر هدایت حسینی با بیان این مطلب افزود: بر اساس برنامه ملی پایش انجام شده در انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور میزان نمک در نان بربری بیشتر از سایر نان‌ها است و میزان موارد عدم انطباق نان بربری از نظر مقدار نمک از تمام نان‌های کشور بالاتر است.

وی ضمن اشاره به اهمیت مقدار نمک دریافتی در ایجاد بیماری پرفشاری خون و برنامه‌های کنترل و کاهش فشار خون در وزارت بهداشت گفت: انستیتو تغذیه برنامه پایش عوامل خطر تغذیه‌ای شامل نمک، قندهای ساده، چربی و اسیدهای چرب ترانس، اشباع را در مواد غذایی صنعتی و سنتی کشور برای سیاستگذاری در جهت کاهش این عوامل و برای برنامه‌ریزی وزارت بهداشت اجرا و گزارش می‌نماید.

دکتر حسینی در ادامه گفت: در این راستا بیشترین مقدار نمک دریافتی از طریق مواد غذایی در کشور، مربوط به نان است و در بین انواع نان‌ها، نان بربری بیشترین مقدار نمک را دارا است. البته با توجه به سرانه مصرف بالای نان لواش در کشور و بالا بودن مقدار نمک در تولید این نان بیشترین مقدار نمک را از بین مواد غذایی نان لواش به سبد مصرف غذایی ایرانی‌ها وارد می‌کند. بر این اساس، کاهش نمک در انواع نان به ویژه لواش و بربری می‌تواند نقش مهمی در کاهش دریافت نمک روزانه و پیشگیری از پرفشاری خون داشته باشد.

بدون عینک شنا به آب نزنید

فصلانه



کودکان تا ۱۰ سال به دلیل آسیب پذیری بیشتر چشمان آنها الزامی است و این موضوع باید از سوی مربیان و مسئولان استخر به استفاده کنندگان گوشزد شود. مسئله بعدی افرادی هستند که اخیراً جراحی‌های لیزری عیوب انکساری مانند فمتولیزیک، پی آر کی یا لازک و فمتواسمایل انجام داده یا تحت عمل جراحی آب مروارید یا فمتوکاتاراکت قرار گرفته‌اند. این افراد به دلیل پیشگیری از عفونت و جلوگیری از آسیب قرنیه حداقل به مدت یک ماه با محدودیت شنا کردن مواجه هستند. باید توجه داشت شنا کردن در کانال‌ها، مسیل‌ها، رودخانه‌ها و دریاها به دلیل وجود آلودگی‌های گوناگون به ویژه فاضلاب و آلاینده‌های صنعتی توصیه نمی‌شود و شانس ابتلا به بیماری‌های پوستی، چشمی و گوارشی را بیشتر می‌کند. چنانچه پس از شنا با علائمی مانند ترشحات عفونی، تاری دید، چسبندگی پلک‌ها به یکدیگر، حساسیت به نور و سوزش و خارش شدید چشم مواجه شدید باید هر چه سریع‌تر به چشم پزشک یا اورژانس شبانه روزی مراجعه کنید.

موضوع عفونت‌های چشمی در فصل تابستان شایع است و معمولاً با افزایش تقاضا برای استفاده از استخرها دامنه شیوع این عارضه نیز بیشتر می‌شود. چشم‌ها به دلیل ساختارشان تا حد زیادی در برابر عوامل محیطی مقاوم هستند ولی در برخی مواقع مانند زمانی که میزان کلر استخرها افزایش می‌یابد این عضو مهم نیز دچار مشکلاتی شده و فرد را با احساس ناخوشایندی روبه‌رو می‌کند. اثر کلر آب بر روی چشم‌ها تحریک پذیری آنها را افزایش می‌دهد که با نشانه‌هایی مانند سوزش، خارش و قرمزی چشم ظاهر می‌شود. برای پیشگیری از این پیامد اکیداً توصیه می‌کنیم قبل از ورود به استخرها حتماً عینک مخصوص شنا بزنید؛ توجه داشته باشید از عینک‌های استاندارد استفاده کنید تا امکان نفوذ آب وجود نداشته باشد. بارها شاهد بودیم چشم افراد به دلیل استفاده از عینک‌های غیراستاندارد شنا دچار آسیب شده است که در برخی موارد منجر به درمان‌های طولانی مدت و پرهزینه می‌شود. توجه داشته باشید استفاده از عینک برای خردسالان و

ادامه از صفحه یک

هشت مرکز جدید به مجموعه‌های تشخیصی و درمانی طرف قرارداد با صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت افزوده شد که بازنشستگان می‌توانند از خدمات آنها بهره‌مند شوند. برای مشاهده فهرست بیش از ۸۰۰ مرکز تشخیصی و درمانی دارای قرارداد با صندوق بازنشستگی صنعت نفت از منوی درمان در بالای سایت oipf.ir استفاده کنید.

نام مرکز	نام شهر	آدرس	شماره تلفن
پزشکی هسته‌ای پرتونگاری احادی	بهبهان	میدان پرستار. کوی پلیس. خیابان شهید ایقان. پلاک ۷۰	۵۲۸۳۳۵۸۲
درمانگاه شبانه روزی ساج	تهران	سعادت آباد. بالاتر از چهارراه سرو. تقاطع یادگار امام. پلاک ۱	۲۲۱۱۵۹۹۰
بیمارستان دهخدا	قزوین	خیابان فردوسی شمالی. نرسیده به چهارراه فلسطین	۳۳۳۲۱۸۸۰
فیزیوتراپی آیدین	تهران	میدان اقدسیه. روبروی مسجد جامع. پلاک ۲۶ طبقه ۲	۲۶۴۵۳۷۸۰
آزمایشگاه آسیب شناسی و تشخیص پزشکی بهار	تهران	خیابان کارگر شمالی. پلاک ۲۴۹	۲۶۴۵۳۷۸۰
درمانگاه شبانه روزی دماوند	صدرا	فارس. صدرا. حدفاصل مولانا ۵ و ۷. بلوار دماوند	۸۸۹۶۱۷۴۸
درمانگاه شبانه روزی مادر	اهواز	بلوار پاسداران. کوی ملت. نیش خیابان دانیال. روبروی شهرداری منطقه ۳. جنب اهواز مال	۳۳۶۰۰۱۳۱
فیزیوتراپی صالحین	رامهرمز	میدان شهید ادهم. اول کوچه شهید درویش پور. پلاک ۴/۱۴۲۷	۳۴۴۷۹۹۲۲

فواید جالب نگهداری گیاهان آپارتمانی برای سلامت

شاید بسیاری از ما تصور کنیم گیاهان طبیعی صرفاً نقشی تزئینی در خانه یا محل کار ما دارند. اما استفاده از این گیاهان در محل زندگی، علاوه بر این که جلوه زیبایی به آن می‌دهند می‌توانند ما را از فوایدی که برای سلامت جسم و روحمان دارند نیز برخوردار کنند.



تصفیه هوا

تصفیه هوا از شناخته شده‌ترین کارکردهای گیاهان چه در محیط خانه و چه در محیط بیرون است. کارشناسان معتقدند هوای داخل منازل می‌تواند - حتی در شرایطی که شاخص آلودگی هوا بالاست - بسیار آلوده‌تر از هوای بیرون باشد. گیاهان در محیط خانه مانند درختان و گیاهان در محیط بیرون، با تبدیل دی‌اکسیدکربن به اکسیژن تازه، به تصفیه هوا کمک می‌کنند.

سازمان فضایی ناسا نیز به منظور کنترل کیفیت هوا در ایستگاه فضایی بین‌المللی، گیاهانی را به این پایگاه فضایی افزوده است.

گیاهان مناسب می‌توانند مواد مضر موجود در هوای خانه مانند بنزن (موجود در لاک، جلادهنده، مواد پاک‌کننده، مایع صابون، پاک کن و دود سیگار) و فرمالدئید (موجود در وسایل چوبی، مبلمان‌ها، فرش، دود سیگار، رومیزی‌های پلاستیکی و گازهای طبیعی) را خنثی کنند.

کمک به ایمنی بدن

گیاهان خانگی می‌توانند از ما در مقابل بیماری‌های خاصی محافظت کنند. گیاهان، طی روندی که ترادش (transpiration) نامیده می‌شود به افزایش رطوبت هوای خانه بویژه در ماه‌های خشک سال کمک می‌کنند. براساس مطالعه‌ای که در دانشگاه کشاورزی نروژ انجام شد وجود گیاهان سالم در فضای خانه احتمال ابتلا به سرماخوردگی، گلودرد و سرفه‌های خشک را کاهش می‌دهد. ظاهراً افزایش رطوبت محیط خانه عاملی است که از گسترش ویروس آنفلوآنزا جلوگیری می‌کند.

کمک به روحیه بهتر

روان‌شناسان زیست محیطی می‌گویند وجود گیاهان سبز در خانه و محل کار نه تنها باعث می‌شود افراد کار موثرتری انجام دهند، بلکه به شادتر بودن آنها در محیط کار نیز کمک می‌کند. بهبود حالت روحی، کاهش روحیات منفی، کاهش حواس‌پرتی، افزایش خلاقیت و افزایش بازده فعالیت از دیگر مزایای استفاده از گیاهان در محیط کار است.

تقویت ضریب هوشی

گیاهان خانگی می‌توانند ما را باهوش‌تر کنند. پژوهشگران می‌گویند شاخ و برگ‌های طبیعی، ظرفیت ما برای توجه جهتدار (directed attention) - مدت زمانی که می‌توانیم روی یک کار متمرکز شویم - را که معمولاً بسیار پایین است، تقویت می‌کنند. مطالعه‌ای که در این زمینه انجام شد نشان داد در اتاق‌هایی که گیاهان خانگی وجود داشتند، افراد عملکرد ادراکی بهتری از خود نشان دادند.

کمک به بهبود بیماری

دلیل بردن گل برای بیماران، فقط زیبا ساختن اتاق آنها نیست. مطالعات نشان می‌دهد گیاهان، طب مکمل غیرتهاجمی، ارزان و موثری برای بیمارانی هستند که تحت جراحی قرار گرفته‌اند. بر اساس همین مطالعات که نتایج آن در وبگاه کتابخانه ملی پزشکی آمریکا منتشر شد، بیمارانی که در اتاق آنها گیاهان طبیعی وجود دارد، فشارخون بعد از عمل پایین‌تر، درد کمتر و سطح اضطراب پایین‌تری را تجربه می‌کنند.

خبر

برگزاری مسابقات شطرنج بازنشستگان شهری

مسابقه شطرنج کانون شهرداری روز سه‌شنبه ۱۱ تیرماه در دو گروه آقایان و بانوان برگزار شد. این مسابقات طی یک روز به روش سوئیس منیجر انجام گرفت. در این مسابقات که همزمان با میلاد باسعادت حضرت معصومه (س) برگزار شد در پایان به عنوان قهرمانی و یادبود به افراد برتر از هر گروه مدال و کتاب تمرین شطرنج اهدا شد.

برگزیدگان این دوره از مسابقات، ناصر شاطری، صمد رضوی و حجت اله حسینی، در گروه آقایان و فاطمه موسوی، سکینه صدیقی و سارا یکتا، در گروه خانم‌ها معرفی شدند.

ورزش شطرنج به - بازی پادشاهان - معروف است. در این ورزش مغز به کار گرفته می‌شود تا حرکات حریف برای حمله پیش‌بینی شود. هرچقدر که مطالعات بیشتری درباره مغز انجام می‌شود مشخص می‌شود که ورزش شطرنج ابزاری برای تقویت توانایی‌های مغزی است. از این رو، صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت با حمایت از توسعه‌ی این ورزش میان بازنشستگان تلاش می‌کند تا بدین وسیله سطح سلامت بازنشستگان را افزایش دهد.

بازنشستگان اصفهان همچنان بر مدار سلامت

۱۲۰۰ تن از خانواده بازنشستگان صنعت نفت اصفهان در برنامه پیاده‌روی خانوادگی روز جمعه، ۱۴ تیرماه، شرکت کردند. با حضور شاعلان و بازنشستگان چهار شرکت اصلی وزارت نفت، پالایشگاه نفت اصفهان، بهداشت و درمان، منطقه ۳ و کانون اصفهان برنامه بزرگ پیاده‌روی و ورزش در اصفهان به اجرا درآمد. در برنامه روز جمعه که همواره با استقبال فراوان بازنشستگان روبرو می‌شود ۱۲۰۰ تن از خانواده بازنشستگان ساکن اصفهان حضور یافتند. بازنشستگان ساکن اصفهان در برنامه‌های فرهنگی و اجتماعی بسیار کوشا هستند.

این برنامه با پیاده‌روی صبحگاهی و انجام نرمش آغاز شد و با صرف صبحانه و اهدای جوایز برندگان به پایان رسید. حضور بازنشستگان به همراه فرزندان و نوه‌هایشان از حاشیه‌های جالب این رویداد بود.

یکی از برنامه‌های ویژه این گردهمایی‌ها، حضور پزشکان در میان خانواده‌هاست. پزشکان در مورد بیماری‌های شایع دوران سالمندی اطلاعاتی را به شرکت‌کنندگان ارائه می‌دهند و همچنین با ارائه توضیحاتی درباره تغذیه سالم برای سلامتی بازنشستگان تلاش می‌کنند. صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت به کمک مناطق و کانون‌ها، در خصوص توسعه‌ی برنامه‌های ورزشی و گردشگری طی سال‌های گذشته برنامه‌های زیادی را به اجرا درآورده است؛ اجرای این‌گونه برنامه‌ها در سراسر کشور در حال گسترش است.

چطور هنگام ورزش در گرما، از قلبمان محافظت کنیم؟



انجام فعالیت‌های بدنی در گرمای تابستان می‌تواند منجر به سکتة مغزی، فشار بر روی قلب و بسیاری از عوارض دیگر شود. بنابراین مهم است که بدانید برای حفظ سلامت قلب و عروق، در هوای گرم و هنگام ورزش، کدام اقدامات احتیاطی را رعایت کنید.

پزشکان به افرادی که به ویژه در فصول گرم سال و در مکان‌های باز به فعالیت ورزشی می‌پردازند توصیه‌هایی دارند که سلامت آنها تأمین شود و کمترین آسیب را به دلیل تغییرات آب و هوایی ببینید. با ۷ گام ساده می‌توانید بهترین مزایا را از ورزش در گرما به دست بیاورید:

❖ **نوشیدن آب بیشتر:** شاید ساده‌ترین و البته مهمترین راهنمایی برای سالم نگه داشتن قلب در هنگام ورزش در هوای گرم، نوشیدن آب بیشتر باشد. تعریق بیش از حد ناشی از ورزش در هوای گرم باعث کم‌آبی می‌شود. اگر موارد کمبود آب در بدن را احساس کردید از ورزش کردن دست بردارید، مکانی خنک پیدا کنید و با یک نوشیدنی متعادل حاوی الکترولیت، آب مورد نیاز بدن را تأمین کنید. برای اینکه در هوای گرم دچار کمبود آب بدن نشوید طی روز و خصوصاً قبل از ورزش آب مصرف کنید. البته در مصرف آب نیز افراط نکنید. زیرا باعث عدم تعادل سدیم در جریان خون می‌شود.

❖ **انتخاب ساعات مناسب برای فعالیت بدنی:** از ورزش کردن در داغ‌ترین ساعات روز و اواسط بعد از ظهر برای جلوگیری از تنش اضافی در بدن اجتناب کنید. در طول فصل تابستان، صبح‌ها ورزش کنید. چرا که گرما در پایین‌ترین حدش قرار دارد. همچنین در مواردی که فرصت ورزش کردن در صبح را ندارید، اواخر عصر نیز زمان مناسبی برای ورزش کردن است.

❖ **استراحت به اندازه کافی:** از آنجا که در روزهای گرم فشار و انرژی بیشتری صرف فعالیت بدنی صرف می‌شود، لازم است که به طور منظم در طول تمرینات ورزشی، استراحت داشته باشید. استراحت در سایه و انتخاب نوشیدنی‌هایی برای هیدراته ماندن مناسب است. مصرف میوه‌های با کالری بالا برای حفظ انرژی توصیه می‌شود.

❖ **پوشیدن لباس مناسب:** هنگامی که لباس‌هایی سبک و آزاد به تن کنید، لباس‌تان به بازتاب آفتاب کمک خواهد کرد و تمرین برایتان آسان‌تر خواهد شد. پارچه‌های نخی و رنگ روشن را انتخاب کنید، چرا که بهتر از انواع دیگر عرق را جذب می‌کنند. لباس‌های نایلونی در اثر ورزش کردن به شدت داغ می‌شوند و حتی ممکن است در اثر گرما فرد دچار حالت شوک و بیهوشی گردد.

❖ **کاهش شدت تمرینات ورزشی در اوج گرما:** در نظر داشته باشید که انجام ورزش‌های با ریتم شدید و تند باعث فشار روی قلب و ابتلا آریتمی قلبی خواهد شد. آریتمی قلبی خود خطر ابتلا به نارسایی احتقانی قلب را افزایش می‌دهد. حتی در سالم‌ترین افراد نیز امکان این خطر، بدون در نظر گرفتن اقدامات احتیاطی وجود دارد.

❖ **اجتناب از الکل و کافئین:** بدهی است که در طول تمرینات ورزشی نمی‌توان از الکل یا کافئین استفاده کرد اما باید به این نکته توجه داشته باشید ساعات قبل از تمرینات ورزشی و یا حتی در طول شب نیز به هیچ وجه از این نوشیدنی‌ها استفاده نکنید. کافئین و الکل هر دو دیورتیک هستند و منجر به ادرار کردن بیشتر می‌شوند و خطر کم‌آبی بدن را افزایش می‌دهند. علاوه بر این، الکل باعث کاهش فشار خون و افزایش فشار اضافی بر روی قلب می‌شود. کافئین نیز منجر به افزایش ضربان قلب خواهد شد.

❖ **استفاده از کرم‌های ضد آفتاب:** اشعه یو وی خورشید خطر ابتلا به آفتاب سوختگی و سرطان پوست را افزایش می‌دهد ضمن این که منجر به افزایش فشار بر روی قلب نیز می‌شود. با توجه به گزارش محققان کلینیک مایو، هنگامی که بدن در اثر آفتاب سوختگی نمی‌تواند به درجه حرارت امن برسد، فشار بر روی قلب زیاد شده و فرد حتی در معرض خطر سکتة گرما و سایر تهدیدهای جدی پزشکی قرار می‌گیرد. بنابراین همیشه ضد آفتاب بزنید، مهم هم نیست چه زمانی از روز باشد. کرم ضد آفتاب از شما در برابر اشعه‌های مازای بنفش خورشید محافظت خواهد کرد.

کانون خنک به مده پرگامه های گردشگری برای تیریزی ها



دیگری است که با حضور ۵۶ تن از بازنشستگان کانون تبریز به اجرا درآمد. کانون تبریز از جمله کانون های فعالی است که از مزایای برخورداری از طبیعت و جغرافیای سرسبز و چشم نواز در جهت کمک به حفظ و ارتقای روحیه بازنشستگان استفاده می کند. این کانون علاوه بر برنامه های گردشگری، هر ماه ۹ برنامه کوهنوردی را با حضور بانوان و آقایان کوهنورد اجرا می کنند.

برگزاری کلاس یوگا، دعوت از پزشکان و آگاهی بخشی در خصوص بیماری های شایع دوران سالمندی و دعوت از شخصیت های فرهنگی در مناسبت های مختلف سال از جمله برنامه هایی است که این کانون به آن اهتمام دارد.

کانون بازنشستگان صنعت نفت تبریز طی یک ماه اخیر، بازنشستگان این استان را در چند نوبت به چشمه های آب معدنی مشکین شهر دعوت کرده است. در این برنامه ها که با حضور ۱۶۰ نفر از بازنشستگان برگزار شد، شرکت کنندگان از آب های معدنی این شهر استفاده کردند. بازدید از پل معلق مشکین شهر نیز که از جاذبه های دیدنی این شهر است بازدید شد.

به گفته حیدر طایفه نوری رییس کانون تبریز، اردوهای تفریحی برگزار شده در قالب تورهای یک روزه و دوروزه به اجرا درآمده که با توجه به استقبال بازنشستگان ادامه خواهد یافت. بازدید از طبیعت زیبای آستمال و جنگل های ارسباران نیز برنامه

رویداد

گردشگری فرهنگی بازنشستگان سرخس از امکان تاریخی نیشابور

بازنشستگان صنعت نفت سرخس در برنامه ای یک روزه از مکان های دیدنی شهر نیشابور بازدید کردند.

این برنامه که با حضور ۴۱ تن از بازنشستگان و خانواده های آنان به اجرا درآمد از بخش های مختلفی تشکیل می شد. شرکت کنندگان پس از گردآمدن در قدمگاه نیشابور و دیدار از این مکان مقدس، به بازدید از بنای تاریخی کاروانسرا پرداختند. اقامتی چند ساعته در منطقه زیبا و طبیعی چشمه بوژان و صرف ناهار در این مکان سرسبز و باطراوت و در نهایت دیدار از آرامگاه عطار و خیام نیشابوری از بخش های این سفر یکروزه بود.

لازم به ذکر است با انجام نظرسنجی، بازنشستگان این سفرها را فرصتی برای تجدید قوا و حضور در کنار دوستان و همکارانی که مدتی است از آنها بی خبر مانده اند، عنوان کرده اند و خواستار ارائه تسهیلات بیشتر برای ادامه آن شده اند.

برگزاری انتخابات کانون گیلان

مجمع عمومی کانون بازنشستگان صنعت نفت گیلان با هدف برگزاری انتخابات هیات مدیره با حضور جمعی از بازنشستگان و بازماندگان برگزار شد.

بنابر اعلام این کانون، غلامرضا رضایی رییس هیات مدیره، حسین پوررجبیان زنجانی نایب رییس، سید رضی عسگری دیارجان خزانه دار، مجید شوشتری رضوانی دبیر، سید رضا حسینی کتک لاهیجانی، سید اسماعیل حسینی پور و احمد درویش پور به عنوان اعضای اصلی و جلال مهرشاد و احمد پرمه به عنوان اعضای علی البدل هیات مدیره انتخاب شدند.

همچنین مجید خدادادی و معصومه افراز به عنوان بازرسان اصلی و حسن حسرتی راد به عنوان بازرس علی البدل انتخاب شدند.

گردشگری تیرماه مازندران ها

در هوایی معطر از باران!



بازنشستگان صنعت نفت مازندران در آخرین روزهای تیرماه در هوایی معطر از باران به منطقه گردشگری چای باغ سوادکوه سفر کردند. در این تور یکروزه که با حضور حدود ۱۰۰ نفر از بازنشستگان منطقه مازندران به اجرا درآمد، اعضای خانواده صنعت نفت یک روز دلپذیر را در کنار خانواده و در فضایی زیبا و طبیعی گذراندند. به گفته یکی از مجریان این اردوی تفریحی، این دومین برنامه ای است که با اجرای آن، جمعی از بازنشستگان صنعت نفت موفق به دیدن زیبایی های منطقه چای باغ شده اند. روستای چای باغ از توابع بخش نارنجستان شهرستان سوادکوه یکی از جاذبه های طبیعی شهرستان سوادکوه شمالی محسوب می شود.

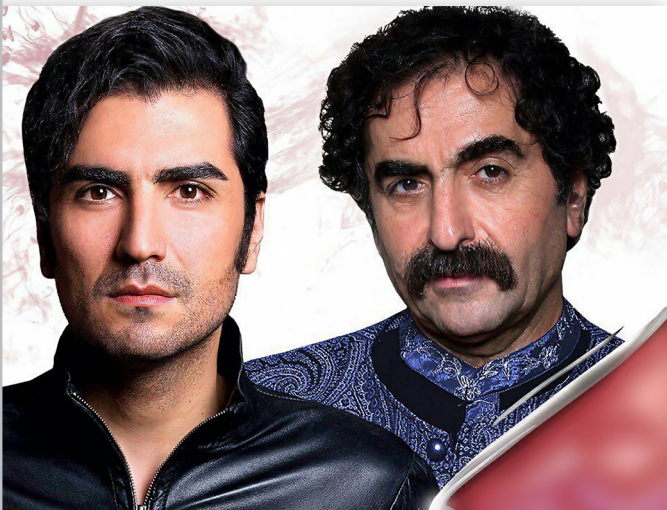
درخصوص انتشار اخبار ارسالی

علاقه مندان می توانند متن و عکس های خبری خود را از طریق نشانی ایمیل نشریه برای این مجموعه ارسال کنند.

عکس های ارسالی می بایست دارای قابلیت چاپ باشد. دقت فرمائید بیشتر عکس های موبایلی قابلیت چاپ در نسخ کاغذی را ندارند و دوم اینکه عکس های ارسالی می بایست دارای ارزش خبری و بصری باشد. یعنی اینکه برای مخاطب جالب و تازه باشد و حداقل یک پیام را برساند. برخی عکس های ارسالی نمی تواند جنبه عمومی داشته باشد لذا در این زمینه محدودیت های فنی و تخصصی طبق رویه رسانه ها وجود دارد. اما نشریه زندگی نو حداکثر تلاش خود را بکار میگیرد تا عکس های ارسالی دارای ارزش خبری و بصری را پس از ترمیم فنی و در صورت وجود متن و شرح مرتبط به چاپ برساند.

چه بشنویم

آلبوم «ناگفته»



چهل سال نگره داشتن چند نسل متوالی از مخاطبان با همه تغییر و تحولات زمانه و تغییر ذائقه شنیداری و کاهش سطح فرهنگ شنیداری و... و ساختن آثاری ماندگار که علاوه بر اقبال عمومی مورد تأیید استادان و خواص موسیقی قرار گیرد کاری است بس سترگ و ستودنی؛ اینکه خیل علاقه مندان شیفته و تشنه فرهنگ اصیل در سراسر ایران از پس خاکستر سالیان و در شرایط دشوار برای نیوشیدن آثار ماندگار و تأثیر گذار هر هزینه ای را پرداخت نمایند جلوه دیگری از همان معجزه به شمار می آید که این خود یک الگوی ارزشمند است. ناظری نزدیک به چهاردهه این ویژگی را داراست؛ و این شوخی نیست! آلبوم «ناگفته ها» یکی از پر فروش های بازار موسیقی کلاسیک این سال هاست که شهرام ناظری و پسرش، حافظ ناظری و گروه شان، چند نوبت کنسرت پر فروش با آن داشتند. در این آلبوم از نوازندگان غیر ایرانی در ضبط قطعات استفاده شده که زیبایی این اثر را دو چندان کرده است.

چه بینیم

شبی که ماه کامل شد

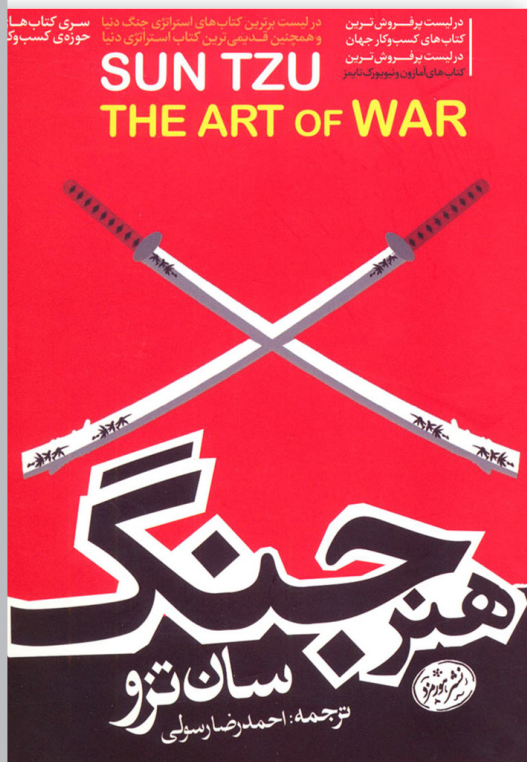
«شبی که ماه کامل شد»، فیلمی به کارگردانی نرگس آبیاری، نویسندگی مرتضی اصفهانی و نرگس آبیاری و تهیه کنندگی محمدحسین قاسمی محصول سال ۱۳۹۷ است. این فیلم در جشنواره فجر سال گذشته، به نمایش درآمد و با نامزدی در ۱۳ حوزه، توانست ۶ سیمرغ بلورین بهترین فیلم، بهترین کارگردانی، بهترین بازیگر نقش اول مرد، بهترین بازیگر نقش اول زن، بهترین بازیگر نقش مکمل زن و بهترین چهره پردازی را به خود اختصاص دهد. «شبی که ماه کامل شد» این روزها در حال اکران است و می توانید آن را در سینماها ببینید. شبی که ماه کامل شد باعث می شود که نرگس آبیاری، موقعیت ویژه ای در میان سینماگران زن ایرانی پیدا کند چرا که او به سراغ موضوعی رفته که کمتر فیلمساز زنی در ایران برای بیان آن رغبت نشان می دهد: تروریسم. هنرمندان نقش آفرین در این فیلم عبارتند از: هوتن شکیبا، آرمین رحیمیان، الناز شاکردوست، پدram شریفی، فرشته صدرعرفایی، شبنم مقدمی

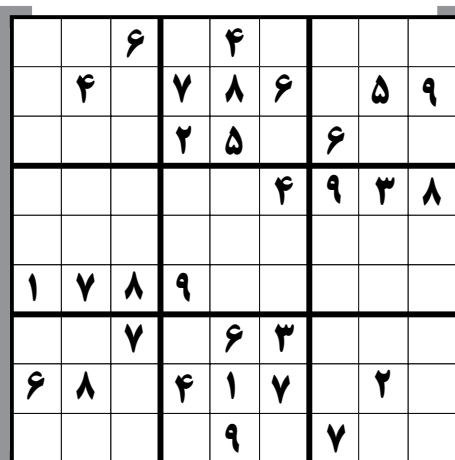
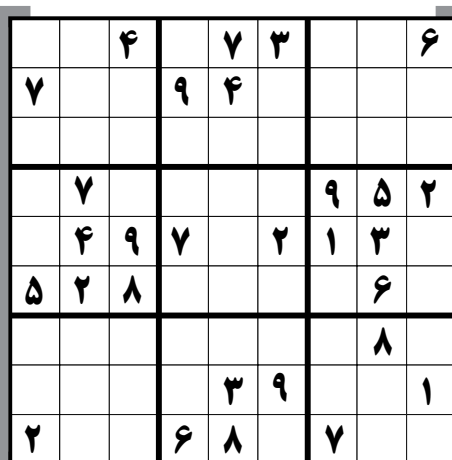
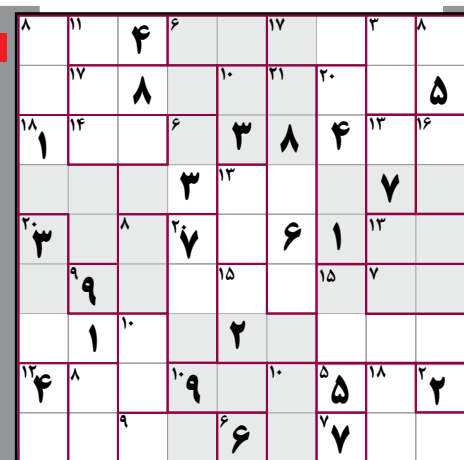


چه بخوانیم

هنر جنگ

سون جو (سان تزو) مؤلف کتاب «هنر جنگ»، نفوذی بیکران بر کتاب های باستانی چین، در زمینه استراتژی نظامی دارد. این کتاب، بیش از ۲۵۰۰ سال پیش در چین نوشته است؛ اما امروز همچنان از اعتبار و شایستگی بسیار بالایی برخوردار است. افسران آمریکایی در طول جنگ جهانی دوم، این کتاب را بدقت می خواندند. ژاپنی ها برای دهه های متوالی به مطالعه آن می پرداختند و گفته می شود که افسران چینی در قرن بیستم آن را از حفظ بودند؛ اما امروز این کتاب دستمایه کار مدیران است و یکی از پر فروش ترین کتاب در زمینه مدیریت و کسب و کار محسوب می شود. مدیران و صاحب نظران متعددی بر این کتاب حاشیه و تفسیر نوشته اند. «هنر جنگ» برای تمامی مدیران و علاقه مندان به مسائل نظامی جالب و سودمند خواهد بود. این کتاب در وهله اول کاملاً نظامی و جنگی است که خیلی ساده، خلاصه و اصولی، تاکتیک ها و تکنیک های جنگ را توضیح می دهد، تکنیک هایی که پس از خواندنشان، این حس را در خواننده به وجود می آورند که چقدر ساده هستند و همه این روش ها را می دانند و می شناسند؛ اما هنر «هنر جنگ» در این است که علاوه بر آن که این روش ها را دسته بندی و جزء به جزء و فصل به فصل در خود جمع کرده، راه های استفاده از روش های حتی متناقض را بیان کرده است. مزیت دیگر این کتاب، آوردن مثال ها و شواهدی است که بعد از نوشته شدن کتاب، در جهان واقعی و میدان رزم رخ داده و کاملاً با پندهای کتاب یکسان است؛ اما بدون شک، مزیت اصلی کتاب در این است که تمام دستورهای بیان شده را می توان در هر زمینه و در هر رشته دیگری به کار بست و از آنها برای کسب موفقیت استفاده کرد. «هنر جنگ»، به ما می آموزد که به «احتمال» اینکه دشمن حمله خواهد کرد، تکیه نکنیم، بلکه به آمادگی خود برای مواجه شدن با آن تکیه کنیم. روی شانس حمله نکردن حساب نکنیم؛ بلکه خود را غیرقابل حمله کنیم. «صدبار پیروزی با صد نبرد هنر نیست، مطیع و مقهور کردن ارتش دشمن، بدون نبرد با آنها هنر اصلی است.»





جدول | ۳۰۱

افقی:

۱- لقب کشور آمریکا- درمانگاه ۲- میراب- یکان- پایتخت بنگلادش
۳- نوعی زردآلو- قطار شهری- قطار ۴- رها- شکستن- بیماری- پوسته
خارجی خورشید ۵- جد مادری حضرت سلیمان- فال نیک- غنچه شگفته
۶- پسر خورشید- الهه ماه سومریان- درخت صنوبر ۷- تکیه کردن- ماه
هشتم سال قمری- همراه تب ۸- نامدار- دارایی سابق- اسم غیر اصلی
۹- قیمت- واقعه- از حروف یونانی ۱۰- اندوهیگن و افسرده- معیار- درد
و رنج ۱۱- علامت مفعولی- غضب کننده- رموز ۱۲- حیوان مبارک- ورود
غیرمجاز رایانه ای- موی گردن اسب- من و جنابعالی ۱۳- بله نجار- مثل
یکدیگر- از حالات ماده ۱۴- میوه کال- پایتخت فلزی- مثل و شبیه ۱۵-
سوار بر همتا- دمابا

عمودی:

۱- نوعی انگور- هیدروتراپی ۲- مرد نجیب و شریف- ریگ نرم- برای اینکه ۳- زلف- کوشیدن در امری- همراه پیچ ۴- شعر ژانی- چه کسی؟- باطل کردن- واحد تنیس ۵- نام سدی در استان خوزستان- از سازهای بادی- راه افتاده ۶- کافه فرنگی- دوست پاک و بی ربا- بنانا ۷- رفیق- خواندن شعر- فصل آغاز سال ۸- یکان- آگاه ساختن- معبد یهودان ۹- سیخ کباب- هذیان- روشنائی ۱۰- تبیل جالیزی- معصیت- تیزاب ۱۱- دیو شاهنامه- اراک در هم ریخته- کچل ندارد ۱۲- عنصر شیمیایی- درد و محنت- ناچیز- کربن خالص ۱۳- پیمان ناقلا- بی قید- ضمیر عربی ۱۴- دوست بی ربا و موافق- واحد پول کشورمان- مرغ مقلد ۱۵- شبکه بندی- همراه کردن

رمز جدول مصرعی از اشعار مولانا می باشد.

٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	ش ١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
----	----	----	----	----	----	----	----	---------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

نوستالژی

حل جدول ۳۰۰

١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
د	ی	ا	ف	ر	ک	م	خ	ت	ل	ا	ف			
ب	ر	ی	و	ی	و	ل	ز	ب	ا	ت				
ب	ر	ی	ل	ب	ر	ن	ه	ل	ا	م				
ا	ی	ش	ل	ن	ه	س	م	د	ا	و				
چ	ب	ر	و	ش	ک	م	س	ر	ا	ل				
ه	ب	ا	ا	ت	ا	ن	د	د	ا	ی				
س	ز	ا	ر	ن	ا	د	ا	ن	ی	ت				
ف	ن	ه	ا	ه	ا	ی	د	ا	ت	ی				
ا	ر	د	ا	ل	ا	ر	ک	ی	ب	ل				
ر	ه	و	ا	ر	ز	ی	ن	س	ا	و				
ن	ک	ت	ر	و	ر	ن	ا	ن	ه	د				
ا	ه	ا	ن	و	ی	و	ا	ل	ا	ن				
ا	ل	و	خ	ی	ز	ا	ر	ا	ن	م				
ی	ر	ا	ق	ت	م	ت	ا	ی	ا	ی				
ت	ا	ر	د	ا	ک	ا	ر	ن	ی	ا				

رو پاش بود و کنار من نشسته بود و گفت: اون سامسونت، دانشجو و استاد و رئیس نمیشناسه. بعدم یه چشمک زد و گفت: درسته آقا. نداشت جوابی رد و بدل بشه و گفت: اصن یه مسابقه میزارم به جا کلمه هایی که میگم یه کلمه پیدا کنین! هممون حواسمون جمع شد.

گفتش: بجا پفک. ما: سکوت...

گفت: بجا اسکاچ. ما: سکوت...

بستنی کیم، چایی لیپتون، اسمارتیس.

حیف مسیرم کوتاهه بود. گفتم: ممنون آقا مترو پیاده میشم. گفت: روز خوش. مهمون ما باش، با علی.

سوار تاکسی که شدم، راننده داشت می گفت: یه چیزایی هست، که جاشون با هیچی پر نمیشه! بعد با خنده ادامه داد: مثلاً وقتی میری مغازه میگی آقا یه تاید بده فروشنده حالا با هر سنی متوجه اس که پودر رختشویی می خواد حالا با هر اسمی (منظورش برند بود)، یا همین ریکا به همین کوتاهی و شیکی طرفت میفهمه چی باس بده دستت، ریکا دیگه. بعد رو کرد به مسافرش که کنار دستش بود و گفت: پسرم کلینکس داری؟ پسر هم از تو جیبش دستمال کاغذی در آورد و داد دست راننده. خندم گرفته بود. راننده تو آینه نگاه می کرد به آقایی که به کیف