



شهریور ۹۸
شماره ۳۰۳
سال سیزدهم
۱۶ صفحه
سپتامبر ۲۰۱۹
محرم ۱۴۴۱

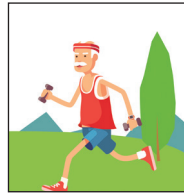
دو هفته نامه اختصاصی
بازنشستگان صنعت نفت

زندگی

zendegieno@oipf.ir

افزایش اعتماد به
نفس با ورزشی در
دوران بازنشستگی

۴



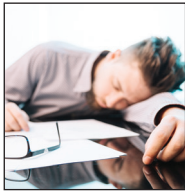
روایتی از
لبخندهای فرزندان
بازنشستگان از دریچه
دوربین عکاسی

۸



خستگی مزمن
را چگونه
خودمراقبتی از خود
دور کنیم!

۱۳



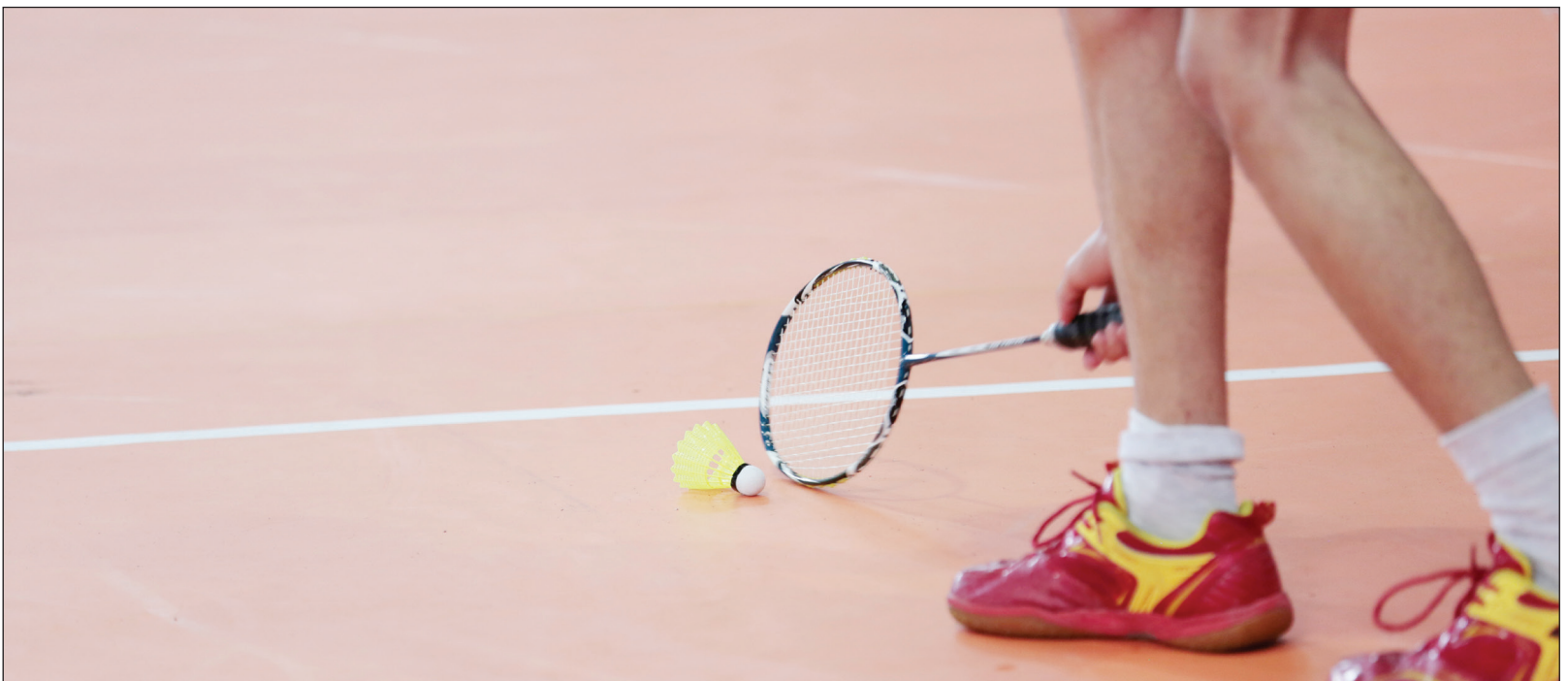
چرا نباید در
مصرف انواع میوه
افراط کرد؟

۱۲

قرارداد مجموعه ورزشی پوریای ولی ماهشهر لغو شد

قرارداد مجتمع ورزشی پوریای ولی ماهشهر به دلیل عمل برخلاف مفاد قرارداد از طرف آن مجموعه، از سوی صندوقهای بازنشستگی صنعت نفت لغو شد. بنا بر اعلام منطقه ۲ و تأیید امور ورزش صندوقها، قرارداد مجموعه ورزشی پوریای ولی به سبب عمل برخلاف مفاد قرارداد در زمینه کارت های رفاهی پاسارگاد لغو شد.

«ادامه در صفحه ۳»



شور و نشاط فرزندان بازنشستگان در مسابقات ورزشی

سومین دوره
مسابقات فرزندان
برگزار شد

تجربه برگزاری ۲ دوره مسابقات ورزشی فرزندان به کمک این دوره که سومین آن بود آمده بود تا همه چیز به بهترین شکل ممکن انجام گیرد. سرانجام پس از یک هفته رقابت، سومین دوره مسابقات با برگزاری ۲ اختتامیه ویژه پسران و دختران به کار خود پایان داد. در اختتامیه بخش دختران که عصر چهارشنبه ۳۰ مردادماه برگزار شد، افخم زروانی رئیس صندوقها، سید عبدالامیر شیرازی معاون امور بازنشستگی و رفاه، امیر مردانی معاون بهداشت، سلامت و درمان صندوقها حضور یافتند. بنا بر اعلام دست اندرکاران برگزاری مسابقات در این دوره حدود ۲۵۰۰ نفر در مرحله انتخابی و کمی بیشتر از ۴۰۰ نفر در مرحله نهایی شرکت کرده اند.

آسیایی در این رقابتها نیز بیانگر جایگاه این مسابقات و سطح فنی بالای آن بود. سری به سالنهای برگزاری مسابقات که زدیدم، هیاهوی تمام عیار ورزشکاران جوان بود که از دور شنیده می شد البته با طعم و چاشنی نفت. هرکجای محل برگزاری مسابقات را هم که نگاه می کردی نشانی از مسابقات ورزشی فرزندان به چشم می خورد چراکه از چند روز مانده به شروع رقابتها، گروه برگزارکننده در محل مستقر شده و فضا و شرایط را برای برگزاری هر چه بهتر مسابقات مهیا کرده بودند. البته نباید از حضور گروههای داوری هم به سادگی گذشت، داوران همگی از هیئت های ورزشی و پیشکسوتان اهل فن بودند که سوتشان در میدان های ورزشی دیگر هم به صدا درآمده بود.

جوانان و فرزندان بازنشستگان صنعت نفت روز جمعه (۲۵ مردادماه) از سراسر کشور وارد نمک آبرود مازندران شدند. برخی از دور و البته برخی از نزدیک آمده بودند، ۲۰۰ و چند نفر در گروه پسران و همین تعداد در گروه دختران، پس از گذر از مرحله انتخابی که آسان هم نبود خود را به مازندران رساندند. شرکت کنندگان در نخستین روز ورود و پس از چند ساعت استراحت، وارد رقابت های مرحله نهایی شدند. جدیت رقابت های روز نخست، نشان از آمادگی جسمانی شرکت کنندگان داشت، هرچند متصدیان هدف از اجرای مسابقات را توسعه ی ورزش و ایجاد شورونشاط و صمیمیت عنوان کرده اند اما همه چیز بیانگر رقابتی جدی بود. حضور برخی مدال آوران ملی و

تک خبر

آخرین تحولات و اخبار در خصوص بخش ورزش کارت پاسارگاد

نزدیک به ۸۰ هزار پیامک فعال‌سازی سرویس پیام کوتاه مربوط به بخش ورزش کارت پاسارگاد از سوی این بانک به تلفن همراه بازنشستگان و بازمندگان صنعت نفت در روز (چهارشنبه، ۱۶ مردادماه) ارسال شد.

در این میان کسانی که تمایل به فعال‌سازی سرویس پیامک بخش ورزش کارت را داشته‌اند اقدام به ارسال کد تأیید که در همان پیامک بود کردند.

برخی هم موفق به انجام این کار نشده‌اند لذا با هماهنگی‌های به عمل آمده با بانک پاسارگاد مجدد پیامک فعال‌سازی سرویس پیام کوتاه برای کسانی که موفق به تأیید نشده‌اند ارسال شد. بنابراین افرادی که به هر دلیل موفق به ارسال کد تأیید نشده‌اند می‌توانند در مرحله دوم این کار را انجام دهند. اگر به هر دلیل از جمله نرسیدن پیامک در مرحله دوم نیز موفق به اقدام نشدید با پشتیبانی کارت تماس بگیرید.

بخش پشتیبانی سامانه آوند مربوط به بانک پاسارگاد نیز در این زمینه با شماره تلفن ۰۲۱ ۸۹۵۱۴۲۱۴ سوالات و مشکلات احتمالی را پاسخگو است.

چند نکته مهم:

منظور از فعال‌سازی، برقراری سرویس پیامکی برای اطلاع از تراکنش (میزان استفاده) بخش جیب ورزش کارت رفاهی پاسارگاد بازنشستگان و بازمندگان صنعت نفت است.

❖ فعال‌سازی این سرویس برای دارنده کارت بدون هزینه است.

❖ فعال‌سازی این کد اختیاری است اما کسانی که این سرویس را فعال کنند بدون پرداخت هزینه از تراکنش‌های بخش ورزش کارت از طریق پیامک آگاه خواهند شد.

❖ چون این کارت «اعتبار» است لذا پیامک اطلاع از تراکنش آن نشان دهنده میزان استفاده در هر تراکنش است نه باقیمانده.

❖ سقف هر دوره استفاده ۶۰۰ هزار تومان اعتبار است. بخش ورزش کارت دارای پول نیست که در صورت عدم استفاده سوخت شود بلکه یک اعتبار برای علاقه‌مندان به ورزش است.

معاون وزیر نفت در توسعه مدیریت و سرمایه انسانی:

شایعات درباره واگذاری سازمان بهداشت و درمان نفت کذب است



معاون وزیر نفت در توسعه مدیریت و سرمایه انسانی شایعه‌ها درباره واگذاری سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت را کذب دانست و گفت: هدف از اجرای طرح ارتقای نظام سلامت کارکنان صنعت نفت، چابک‌سازی سازمان بهداشت و درمان و افزایش رضایت کارکنان و خانواده‌هاست.

فرزین مینو ضمن بیان مطلب فوق در گفت‌وگو با خبرنگار شانا اظهار کرد: از کارکنان صنعت نفت، کارکنان و مدیران سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت می‌خواهیم به شایعه‌های بی‌اساسی که در این باره مطرح می‌شود، توجهی نداشته باشند.

وی افزود: از اجرای طرح ارتقای نظام سلامت، اهدافی نظیر افزایش رضایت کارکنان صنعت نفت و خانواده آنها، افزایش سطح دسترسی آنان به مراکز درمانی، شفاف‌سازی و ارتقای کیفیت خدمات سازمان بهداشت و درمان را انتظار داریم.

معاون توسعه مدیریت و سرمایه انسانی وزارت نفت اظهار کرد: الگوی ما در اجرای این طرح، شرکت نفت فلات قاره ایران است که امروز یکی از موفق‌ترین نظام‌های بهداشت و درمان در سطح صنعت نفت را شکل داده و رضایت حداکثری از کارکرد این طرح در آن شرکت ایجاد شده است.

مینو در پایان یادآور شد: پرهیز از برخوردهای سلیقه‌ای در حوزه بهداشت و درمان، افزایش کیفیت و شفافیت در عملکرد سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، مدیریت بهینه هزینه‌های درمان و اثربخشی بیش از پیش خدمات این سازمان، از نتایجی است که طرح یادشده به دنبال آن خواهد بود.

وی افزود: از اجرای طرح ارتقای نظام سلامت، اهدافی نظیر افزایش رضایت کارکنان صنعت نفت و خانواده آنها، افزایش سطح دسترسی آنان به مراکز درمانی، شفاف‌سازی و ارتقای کیفیت خدمات سازمان بهداشت و درمان را انتظار داریم.

معاون توسعه مدیریت و سرمایه انسانی وزارت نفت تصریح کرد: مالکیت سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت با شرکت ملی نفت ایران است و قرار نیست هیچ‌گونه واگذاری انجام شود، بنابراین حاشیه‌سازی و شایعه‌پراکنی در این باره هیچ‌گونه توجیهی ندارد و در صورت تکرار چنین فعالیت‌هایی که تنها سبب ایجاد جو ناامنی و ناامیدی در سازمان می‌شود، افراد باید تبعات آن را بپذیرند.

مینو یادآور شد: خانواده صنعت نفت که زیر پوشش خدمات سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت هستند، همچنین کارکنان و مدیران خدمت

اخبار

سرپرست امور درمان منطقه یک صندوقها منصوب شد

دکتر موسوی به عنوان سرپرست امور درمان منطقه یک صندوقهای بازنشتی صنعت نفت منصوب شد. در حکمی از سوی ثریا خانعلی پور رئیس منطقه یک صندوقها، دکتر صدفالسادات موسوی به عنوان سرپرست امور درمان منطقه یک صندوقها منصوب شد. منطقه یک صندوقها شامل استانهای تهران، البرز، قم، گیلان، مازندران، گلستان و قزوین است. درمان از خدمات عمده صندوقها به بازنشتیگان و بازماندگان است که امور اداری آن توسط نمایندگیها انجام می شود، در چارچوب این خدمات، صندوقها با بیش از هشتصد مرکز درمانی و تشخیصی در سراسر کشور قرارداد همکاری دارد.

پاسداشت روز بازنشتیگان در پرتو ورزش همگانی

همایش پیاده روی خانوادگی بازنشتیگان صنعت نفت در کرمانشاه به مناسبت ۵ شهریورماه روز خانواده و تکریم بازنشتیگان، برگزار شد. در راستای توسعه ورزشهای همگانی و پاسداشت روز خانواده و تکریم بازنشتیگان، نمایندگی کرمانشاه (منطقه پنج صندوقها) اقدام به تدارک همایش پیاده روی خانوادگی کرد. در این گردهمایی فرهنگی و ورزشی برنامه های متنوع و آموزشی از سوی امور رفاهی منطقه ۵ برگزار شد.

فهرست مراکز ورزشی و درمانی بر روی سایت

به اطلاع مخاطبان ارجمند می رساند فهرست مراکز درمانی و ورزشی طرف قرارداد با صندوقها برابر اعلام معاونت درمان و امور ورزش صندوقها بر روی سایت www.Oipf.ir منتشر شده است. برای آگاهی بیشتر از نام و نشانی این مراکز می توانید از سایت یادشده استفاده کنید.

ادامه از صفحه یک

یادآوری می شود استفاده از اعتبار کارت های ورزشی خارج از ضوابط پیش بینی شده منجر به مسدود شدن آن و لغو قرارداد مجتمع ورزشی اعمال کننده تراکنش خواهد شد. همچنین صدور المثنی کارت پاسارگاد بر اساس ضوابط خاص و نیازمند تأیید صندوقهاست. بنابراین، نام مجتمع ورزشی یادشده از فهرست مراکز طرف قرارداد با صندوقها حذف شد. گفتنی است تعداد کارت های دارای تراکنش خارج از ضوابط پیش بینی شده در ماهشهر ۸ عدد بوده است.

یک گام دیگر برای آسانسازی در ارائه خدمات درمان

صدور معرفی نامه بستری در ۴ بیمارستان اهواز، آنلاین شد

صادر می کنند در بخش فهرست مراکز درمانی طرف قرارداد، بر روی سایت www.Oipf.ir بارنگ قرمز مشخص شده اند. پیش تر چنانچه بازنشتیگان به خدمات بستری نیاز پیدا می کردند پس از تشخیص پزشک معالج برای دریافت معرفی نامه بستری می بایست به نمایندگی صندوقها جهت دریافت معرفی نامه مراجعه می کردند اما با ارتباط بیمارستان های یادشده با سامانه سما معرفی نامه به شکل آنلاین در محل بیمارستان صادر می شود. بدین ترتیب فرد پس از تشخیص پزشک معالج و نیاز به خدمات بستری به شکل مستقیم به بیمارستان مراجعه می کند. معرفی نامه آنلاین خدمتی نوپاست؛ بنابراین، در حال حاضر در برخی بیمارستانها ارائه می شود لذا برای اطلاع از این خدمات همان طور که گفته شد به بخش مراکز طرف قرارداد بر روی سایت مراجعه کنید بیمارستان های دارای خدمات معرفی نامه آنلاین بستری به رنگ قرمز درآمده اند.

رئیس منطقه دو گفت: چهار بیمارستان در اهواز با پیوستن به سامانه سما معرفی نامه بستری را به شکل آنلاین صادر می کنند. سید محسن هاشمی با بیان این مطلب، بیمارستان های آپادانا، مهر، اروند و آریا در شهر اهواز را از مراکز برشمرد که برای بستری، دیگر نیازی به دریافت معرفی نامه از نمایندگی صندوقها ندارند زیرا معرفی نامه به صورت آنلاین در این بیمارستانها صادر می شود. وی افزود: در این منطقه حدود ۷۰ مرکز تشخیصی و درمانی طرف قرارداد صندوقها هستند که به بازنشتیگان خدمات ارائه می کنند. وی ابراز امیدواری کرد با توسعه سامانه سما ارائه خدمات از راه دور به بازنشتیگان افزایش یابد. هاشمی افزود: شرایط آب و هوایی خوزستان با ویژگی هایی که دارد ارائه خدمات از راه دور را به بازنشتیگان با اهمیت تر می کند. بیمارستان های که معرفی نامه خدمات بستری را به شکل آنلاین

افزایش خدمات رفاهی بازنشتیگان در منطقه یک



۳ مرکز درمانی در تهران به سامانه معرفی نامه برخط (آنلاین) پیوسته اند. چشم پزشکی نور، درمانگاه نور و چشم پزشکی نگاه، از جمله مراکز هستند که بازنشتیگان می توانند در هنگام نیاز به خدمات بستری، به شکل آنلاین معرفی نامه خود را از همان مرکز درمانی دریافت کنند. بازنشتیگان صنعت نفت می توانند در صورت نیاز به راهنمایی در خصوص خدمات با کارشناسان دفاتر نمایندگی صندوقها گفتگو کنند. صندوق های بازنشتیگی صنعت نفت دارای هفت منطقه است و منطقه یک شامل استان های تهران، البرز، قم، مازندران، گلستان و گیلان است.

رئیس منطقه یک گفت: بازنشتیگان صنعت نفت در سه ماه نخست سال ۹۸ به نسبت زمان مشابه پارسال بیشتر از خدمات زائرسرا، وام سفر و محمودآباد استفاده کردند. ثریا خانعلی پور، رئیس منطقه یک صندوقهای بازنشتیگی صنعت نفت از افزایش خدمات رفاهی در این منطقه خبر داد و افزود: آمار و ارقام مربوط به فصل بهار ۹۸ به نسبت فصل مشابه در سال گذشته حاکی از افزایش خدمات رفاهی به بازنشتیگان است. وی تصریح کرد: خدمات محمودآباد ۶۰ درصد، زائرسرا ۳۵ درصد و یارانه سفر ۲۹ درصد افزایش یافته است. رئیس منطقه یک همچنین در خصوص خدمات درمانی گفت: به تازگی

افزایش اعتماد به نفس با ورزش کردن در دوران بازنشستگی

داشته‌اند که به برخی از آنها اشاره می‌شود. اعتماد به نفس یا Self-Confidence به این معناست که یک نفر به توان و توانمندیهای خودش باور و اعتماد داشته باشد. به بیانی دیگر یعنی اینکه فرد معتقد باشد از توانایی‌های زیادی برخوردار است و در صورت لزوم می‌تواند از آنها استفاده نماید. اشخاصی که اعتماد به نفس بالایی دارند، ارزش خود را برای دوست داشتن دیگران و مورد علاقه واقع شدن از سوی آنان حفظ می‌کنند. خود را شایسته توجه دانسته و دیگران را نیز مورد توجه قرار می‌دهند. حرف‌های دیگران را می‌شنوند. خود و دیگران را تشویق به انجام کارهای خوب کرده و برای خوب بودن تلاش می‌کنند. با داشتن فعالیت بدنی و ورزش منظم می‌توان اعتماد به نفس را افزایش داد. این روند در دوران بازنشستگی و در پی آن در طول دوران سالمندی بسیار حائز اهمیت است به چند دلیل ورزش سبب افزایش اعتماد به نفس می‌شود:

از سلامت و بهره‌مندی از بدنی سالم و قوی یکی از آنهاست. ورزش کردن یکی از ابزارهایی است که ما را در دستیابی به اعتماد به نفس یاری می‌کند. روانشناسان چندین تعریف را برای اعتماد به نفس بیان

سالمندی یک دوره زمانی است که در آن یک سری رخدادهای پیچیده جسمی و روحی رخ می‌دهد. این فرآیندها اغلب فرآیندهای طبیعی هستند و نباید آنها را بیماری دانست بلکه باید تلاش نمود جامعه برای پذیرش علمی دوره سالمندی و اتخاذ تدابیری برای سپری نمودن این دوره با حداقل عوارض آماده شود. انجام فعالیت‌های منظم و علمی ورزشی، مراقبت‌های بهداشتی و درمانی، تغییر در شیوه زندگی، تغذیه مناسب، دوری از کم‌حرکی و زندگی ماشینی را می‌توان از عوامل افزایش طول عمر و ارتقاء سطح کمی و کیفی زندگی برشمرد.

اعتماد به نفس، حاصل اعتقادات درونی ما و همچنین اهدافی است که ما برای خود متصوریم، در دنیای مدرن امروزی این موضوع می‌تواند شامل بسیاری از موارد شود؛ اعتماد به نفس فیزیکی ناشی



افزایش تمرکز

اگر شخصی بتواند بر روی کاری تمرکز کند از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار خواهد بود و محققان ثابت کرده اند که ورزش کردن یکی از راه های افزایش تمرکز بر روی امور محوله است.

سلامتی جسمانی

ورزش کردن باعث می شود که سیستم ایمنی بدن افراد تقویت شود و در پی آن سلامت جسمی و روحی افراد بیشتر حفظ شود و به دنبال سلامتی، اعتماد به نفس افراد نیز بالاتر خواهد رفت.

تناسب اندام

ظاهر هر شخص بدون شک جزء مهمترین ارکان سازنده اعتماد به نفس اوست، داشتن برنامه منظم ورزشی منجر به داشتن اندامی متناسب و زیبا برای شخص میشود که این تناسب اندام بدون شک باعث افزایش اعتماد به نفس افراد می شود.

حس رضایت از خود

افرادی که ورزش می کنند بیش از دیگران دارای حس رضایت از خود هستند زیرا این افراد چنین می اندیشند که آنها با انجام دادن ورزش علاوه بر حفظ تندرستی خود کار مفیدی را در طول روز انجام داده اند و این نوع تفکر نهایتاً به حس رضایت از خود منجر می شود و این حس ویژه به فرد در افزایش اعتماد به نفس کمک می کند.

ترشح هورمون اندورفین

تحقیقات نشان می دهد که ورزش کردن یکی از راه های ترشح هورمون اندورفین در بدن است که این ماده می تواند استرس و اضطراب موجود در بدن را تا حد زیادی کاهش دهد و این کاهش استرس به صورت مستقیم باعث افزایش اعتماد به نفس می شود. از میان رشته های تخصصی ورزشی که اعتماد به نفس را در فرد بالاتر می برد شرکت در کلاس های ورزشی گروهی و تیم های ورزشی می باشد و پرداختن به ورزش های هوازی مانند: پیاده روی، دو میدانی، دوچرخه سواری، شنا، کوهنوردی، یوگا و رشته های راکتی مانند تنیس خاکی، تنیس روی میز و اسکواش و بدمینتون. با آرزوی سلامتی و شادکامی، همواره تندرست و ورزشکار باشید.

تغییر ساختار فکری

گاهی اوقات هر شخصی ممکن است غرق دریای افکار منفی شود و با ناامیدی دست و پنجه نرم کند که در این زمان ورزش کردن یکی از راه های تغییر ساختار فکری شما از منفی به مثبت است زیرا محققان به این نتیجه رسیده اند که ورزش کردن منجر به شکل گیری ساختار فکری مثبت در افراد می شود.

اجتماعی شدن

یکی از راههای افزایش اعتماد به نفس، برقراری روابط اجتماعی با دیگران است، ورزش کردن به دلیل اینکه افراد را در معرض برخورد با دیگران قرار می دهد امکان اجتماعی کردن افراد را فراهم می کند و متعاقب آن اعتماد به نفس افراد بیشتر می شود.

تهیه و تنظیم و ترجمه: مهشید حاجی حیدری،
دکتری مدیریت ورزشی، مدرس دانشگاه



گفت‌وگو با دکتر محمد مهدی رشیدی

دور دوم زندگی و تدریس

* از شورای انقلاب تا پژوهشگاه نفت

محمد مهدی رشیدی سال ۱۳۴۲ در الیگودرز زاده شد. تحصیلاتش را در این شهر به پایان رساند و در آزمون کنکور شرکت کرد. سال ۱۳۶۸ موفق به دریافت مدرک لیسانس در رشته مدیریت برنامه‌ریزی آموزشی از دانشگاه شیراز شد و چند سال بعد از دانشگاه تهران در مقطع فوق‌لیسانس دانش‌آموخته شد. وی در سال ۹۳ تحصیلات خود را در همین رشته در مقطع دکتری به اتمام رساند.

اولین تجربه کاری مهدی رشیدی در شورای عالی انقلاب فرهنگی شکل گرفت. مدتی کوتاه پس از آن، به پژوهشگاه صنعت نفت پیوست. پژوهشگاه اولین نهاد پژوهشی کشور در حوزه نفت بود و از آنجاکه تحصیلات او نیز در حوزه آموزش بود به‌عنوان کارشناس آموزش فعالیت خود را آغاز کرد.

به گفته دکتر رشیدی، حجم برنامه‌های نیروی انسانی در پژوهشگاه گسترده شد و آموزش‌های خارج از سازمان را نیز به برنامه‌ها افزود و شکلی علمی و دانشگاهی گرفت. در پی این رخدادها نیک‌ده‌ها تن از دانشجویان در مقطع تحصیلی دکتری در رشته‌های مورد نیاز صنعت نفت همچون ژئوفیزیک، زمین‌شناسی، مهندسی شیمی، مهندسی پلیمر و ... برای تحصیل و گذراندن دوره‌های خاص به خارج از کشور اعزام شدند. بعدها همان دانشجویان به‌عنوان اعضای هیئت علمی پژوهشگاه در این مجموعه فعالیت خود را ادامه دادند و بر همین اساس پژوهشگاه توانست از وزارت علوم مجوز دریافت کند. کار دیگری که در پژوهشگاه انجام شد برقراری ارتباط با بنیاد علمی نخبگان و استفاده از طرح‌ها و ایده‌های نخبگانی بود که طرح‌های جالب‌توجه خود را در ارتباط با نرم‌افزارها و ... در اختیار پژوهشگاه قرار می‌دادند. این سازمان با نام سازمان ایده‌پردازان جوان شکل گرفت و موفقیت‌های ارزنده‌ای نیز به دست آورد. چراکه زمینه‌ای فراهم می‌کرد تا دانشجویان خوش‌فکر و خلاق، علم و عمل را با یکدیگر تلفیق و دستاوردی جدید خلق کنند.

* همچنان در مسیر آموزش

سال ۱۳۸۲ موسسه مطالعات بین‌المللی انرژی از من دعوت به همکاری کرد. در این موسسه



بازنشستگی فرصتی بود که با خاطری آسوده به علایقم بیردازم. تدریس و ارتباط با فضای درس و دانشگاه، کاری زنده و پویاست و مستلزم مطالعه و به‌روز داشتن اطلاعات است. راه علم و دانش راهی است تا ابدیت. راهی که رونندگان هرگز از پا نخواهند نشست. آموختن و آموزاندن جوهری است که بقا می‌دهد و پاینده می‌دارد و افرادی که دستی در آموزش دارند شیرینی آن را در هر سنی درک می‌کنند. دکتر محمد مهدی رشیدی از جمله بازنشستگان فرهیخته‌ای است که سال‌ها در حوزه آموزش فعالیت داشته است. با او که هنوز هم دل درگرو آموختن و آموزاندن دارد به گفت‌وگو نشستیم.

بدانیم

ضرب الاجل وزارت بهداشت به داروخانه‌ها برای اتصال به پرونده الکترونیک سلامت

معاون مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت درباره مراحل استقرار پرونده الکترونیک سلامت، گفت: در مرحله اول، مراکز ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی در بخش دولتی به این سامانه متصل شدند و مقرر شد که در فاز دوم استقرار پرونده الکترونیک سلامت، مراکز غیردولتی نیز متصل شوند. نسخه‌نویسی و نسخه‌پیچی الکترونیک یکی از مهم‌ترین فرآیندهایی است که باید به پرونده الکترونیک سلامت متصل شود و اولویت اصلی ما، نسخه‌پیچی الکترونیک است که از تصمیمات هشتمین نشست شورای سیاست‌گذاری نظام الکترونیک بوده است. گواهی نرم‌افزارهای داروخانه تا ابتدای پاییز، ارزیابی و صادر می‌شود و تمام داروخانه‌های کشور تا آبان ماه باید به سامانه‌های جدید ارتقا پیدا کنند تا امکان تبادل اطلاعات با پرونده الکترونیک سلامت را داشته باشند.

کدینگ دارو به‌عنوان یکی از زیرساخت‌های مهم و اساسی نسخه‌نویسی و نسخه‌پیچی الکترونیک است. خوشبختانه کدینگ دارو تهیه و به تمام دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور، شرکت‌های نرم‌افزار دارو و سازمان‌های مربوطه ابلاغ شد. / ایسنا

بهداشت ضعیف دهان و دندان عامل ابتلا به زوال عقل

طبق نتایج یک مطالعه جدید، بهداشت ضعیف دهان و دندان با کاهش کیفیت زندگی ناشی از افسردگی، فشارخون بالا و زوال شناختی مرتبط است. در این مطالعه، محققان از بیش از ۲۷۰۰ آمریکایی چینی‌تبار در رده سنی بالای ۶۰ سال، مصاحبه به عمل آوردند. آن‌ها دریافتند حدود ۵۰ درصد شرکت‌کنندگان علائم دندانی را تجربه کرده بودند و ۲۵٫۵ درصدشان مشکل خشکی دهان را گزارش کردند. اولین مطالعه، افرادی که علائم دندانی را گزارش کرده بودند دچار زوال شناختی و زوال حافظه دوره‌ای شدند که غالباً از پیش علائم زوال عقل (دمانس) هستند. در مطالعه دوم، محققان دریافتند افزایش استرس ناشی از خشکی دهان منجر به بدتر شدن بهداشت کلی دهان و دندان شد. به گفته محققان دانشگاه نوادا آمریکا، شیوع میزان خشکی دهان ناشی از دیابت و بیماری قلبی است. این یافته‌ها، اهمیت مطالعه رابطه بین استرس و خشکی دهان را در جمعیت آسیب‌پذیر این بیماری اثبات می‌نماید. / خبرگزاری مهر

منابع شادکامی بر اساس نظر سنجی ایپسوس

۱۴ درصد از افراد جهان اعلام کرده‌اند که در زندگی خیلی زیاد و ۵۰ درصد تا حدودی شادمان هستند. کشورهای کانادا، استرالیا، هندوستان و بریتانیا از جمله کشورهایی هستند که میزان شادی در آن‌ها بالاست. میزان شادمانی در کشورهای آرژانتین، ترکیه و ژاپن پایین گزارش شده است. سلامتی و بهزیستی با ۵۵ درصد، داشتن رابطه مثبت و خوب با خانواده، همسر و فرزندان با ۴۸ درصد، داشتن هدف و معنا در زندگی با ۴۷ درصد و داشتن امنیت فردی با ۴۵ درصد، مهم‌ترین منابع و عوامل مؤثر بر شادکامی افراد محسوب می‌شوند. مرکز تحقیقات بازار و افکار عمومی ایپسوس (Ipsos) نظرسنجی مذکور را در ماه می ۲۰۱۹ (خرداد ۱۳۹۸) با جامعه آماری افراد ۱۶ تا ۷۴ سال در ۲۸ کشور جهان و با حجم نمونه ۲۰۰۰۰ اجرا کرده است.

گزارش جهانی شادکامی شامل مقالات و رتبه‌بندی کشورهای جهان بر اساس وضعیت شادکامی است. در آخرین گزارش، کشور ایران با نمره ۴۵٫۴۸ از ۱۰ در رتبه ۱۱۷ در میان ۱۵۶ کشور قرار دارد. / ایسپا

آخرین روش‌های ارزیابی اقتصادی و اجتماعی برای سنجش میزان بهره‌وری پروژه‌ها صورت می‌گرفت و راه‌های کاهش عوارض زیست‌محیطی حاصل از اجرای برخی پروژه‌ها بررسی می‌شد. حوزه انرژی یکی از حوزه‌های گسترده و جذاب است. کار در این عرصه فرصتی به من داد تا در همایش‌های زیادی شرکت و با استادان داخلی و خارجی ارتباط برقرار کنم. علاقه به فعالیت‌های علمی و پژوهشی در قالب چاپ بیش از ۵۰ مقاله در مجلات خارجی و همین‌طور سفر به کشورهای دیگر برای ارائه مقالات، یکی از راه‌هایی بود که گمان می‌کنم فرصت آموختن را برایم به ارمغان آورد.

* فرصتی دوباره برای آموختن

سال ۹۵ پس از ۳۲ سال خدمت بازنشسته شدم، اما فرصت‌های پیش رویم هنوز مرا به ادامه فعالیت می‌خواند. احساس می‌کردم در طول سال‌های خدمت تجربه‌ای اندوخته‌ام که حال می‌توانم آن را در حوزه‌های دیگر به کار بیندم. از همین رو در دور دوم زندگی به تدریس در دانشگاه رو آوردم. همواره به تدریس علاقه‌مند بودم اما مشغله کاری فراوان مجالی برای این کار نگذاشته بود و بازنشستگی فرصتی بود که با خاطری آسوده به علایقم بپردازم. تدریس و ارتباط با فضای درس و دانشگاه، کاری زنده و پویاست و مستلزم مطالعه و به‌روز داشتن اطلاعات. من در حال حاضر ۳ روز در هفته را به تدریس مشغولم و بقیه اوقات را صرف رسیدگی به خانواده و علایق شخصی‌ام می‌کنم.

کتاب همدم همیشگی من بوده است. چیزی که به آن گرایش بسیار داشته‌ام و خوشحالم که امروز می‌توانم در خلوت دل‌فزای خود، آن را مطالعه کنم و از دنیا فارغ شوم. سردبیری فصلنامه‌ای علمی-پژوهشی یکی دیگر از کارهایی است که در دست دارم.

این نشریه شماره دوازدهم خود را پشت سر گذاشته است. کار عمده‌ام غیر از تدریس، تألیف و نگارش کتاب است. در طول این سال‌ها ۱۴ عنوان کتاب با همکاری چند تن از دوستان همکار و هم رشته به نگارش درآورده‌ایم. کتاب دیگری نیز در دست تهیه داریم که امیدوارم به‌زودی مراحل آماده‌سازی را پشت سر بگذارد.

* ثبت دانش پنهان نفت

سرمایه عظیمی در صندوق‌ها نهفته است که هرکدام حاصل حداقل ۳۰ سال فعالیت است. این سرمایه، حافظه سازمانی صنعت است و اگر مستندسازی نشود قطعاً از بین خواهد رفت. دانش پنهان همان دانشی است که در سینه و ذهن کارکنان ذخیره می‌شود و تنها ۳۰ درصد آن را می‌توان در زونکن‌ها و حافظه رایانه‌ها یافت. ۷۰ درصد باقی‌مانده چیزی است که با خروج کارمند از سیستم اداری نزد او باقی می‌ماند و ما باید راهی برای ضبط آن پیدا کنیم.

بسیار پیش آمده که مراجعه به هیچ کتاب و مقاله‌ای پاسخگوی اتفاقاتی که در حین کار رخ داده، نبوده است و تنها کسانی که آن اتفاقات را مشاهده کرده‌اند می‌دانند در موارد مشابه چه باید کرد؛ بنابراین ثبت دانش پنهان کاری اساسی و ضروری است و این اتفاق در صندوق بازنشستگی افتاده است. ازجمله آن می‌توان به اجرای طرح گنجینه از سوی روابط عمومی صندوق‌ها اشاره کرد.



۶۶

همواره به تدریس علاقه‌مند بودم اما مشغله کاری فراوان مجالی برای این کار نگذاشته بود و بازنشستگی فرصتی بود که با خاطری آسوده به علایقم بپردازم. تدریس و ارتباط با فضای درس و دانشگاه، کاری زنده و پویاست و مستلزم مطالعه و به‌روز داشتن اطلاعات.

روایتی از لبخند بازنشستگان از دور



مراسم اختتامیه مرحله نهایی مسابقات ورزشی فرزندان در بخش پسران و دختران عصر روز یکشنبه و چهارشنبه به ترتیب ۲۷ و ۳۰ مردادماه در نمک‌آبرود برگزار شد.



برگزاری مسابقات ورزشی فرزندان بازنشسته رویکردی است که طی سال‌های اخیر مورد توجه صندوق‌ها قرار گرفته است. این مسابقات تأکیدی است بر سلامت و لزوم توجه به آن از سوی تمامی اعضای خانواده.

فرزندان ورزشکار بازنشستگان با گذشتن از سد مسابقات انتخابی در مجتمع نمک‌آبرود گرد آمدند تا ضمن سنجش مهارت‌های بدنی، با دستی پر از دوستی و مهر به خانه بازگردند.

جنب و جوشی پی در پی و سریع در میدانی کوچک به وسعت یک میز، کاری بی‌نظیر است که به آمادگی بدنی بالایی نیاز دارد. و در نمایش توپ و راکت، قدرت، هوشمندی و مهارت برنده میدان است.

این هم میدان شطرنج، با سربازانی به خط و فرمان‌بردار، همه چیز آماده است تا با تاختن در میدان فکر و عمل، پیروزی را نصیب خود کنید. شطرنج مکمل ورزش‌های پر فعالیت جسمی است. ذهن آماده و قدرتمند، یقیناً در هر میدانی پیروز خواهد بود.



بدهای فرزندان بچه دورپین عکاسی



↻ مسابقات نه فقط میدانی
برای رقابت و کسب بهترین مقام،
که عرصه‌ای است برای یادگیری.
آموختن مهربانی و گذشت،
آموختن رفاقت، تفاهم، گذشتن
از سختی‌ها و لذت بردن از کنار
هم بودن. امروز آموختیم بهترین
شدن اگرچه خواستنی است
اما انسانیت، گذشت، مهرورزی
و برخورداری از محبوبیت، بالاتر و
ارزشمندتر است...

↻ بدمینتون از پویاترین و
سنگین‌ترین ورزش‌های راکتی
است که به دلیل جست
و خیز زیاد، آمادگی بدنی
و ذهنی فراوانی می‌طلبد.
ذهنی آماده، چشمانی تیزبین،
انعطاف بدنی، جهشی بلند،
ضربات محکم...

↻ شنا، یکی از رشته‌های
مورد توجهی است که
رقابت‌کنندگان زیادی در
رده‌های سنی مختلف دارد.
دست‌های کارآموده شناگران
در جدال با آب، به گردش
درآمده است. در مصاف با آب
دست‌ها می‌دانند قدرت آن را
نباید دست کم گرفت.





چرا نباید در مصرف انواع میوه افراط کرد؟

◀ احساس ضعف و گرسنگی ▶

فروکتوز نه تنها جلوی گرسنگی را نمی گیرد بلکه برعکس میل به مصرف مواد غذایی پرکالری را افزایش می دهد. محققان دانشگاه کالیفرنیا جنوبی پس از زیر نظر گرفتن ۲۴ داوطلب که گروهی نوشیدنی های حاوی گلوکز و برخی نوشیدنی های حاوی فروکتوز مصرف می کردند اعلام نمودند، وقتی داوطلب نوشیدنی حاوی فروکتوز می خورد احساس گرسنگی بیشتری دارد و میل به مصرف مواد غذایی پرکالری مثل موز و بیسکویت بیشتر می شود. متخصصان می گویند، گرچه فروکتوز قند میوه است اما به هر حال قند ساده تلقی می شود و عامل ذخیره چربی در بدن است. گرچه این قند سبب مقاومت به انسولین نمی شود اما برای حفظ تناسب اندام باید مراقب مصرف متعادل آن در طول روز باشید.

فروکتوز با علائمی مانند ایجاد گاز و نفخ در دستگاه گوارش همراه است. دریافت فروکتوز بیش از حد با واکنش های التهابی در بدن نیز همراه است.

◀ وخیم شدن علائم سندرم روده تحریک پذیر ▶

سوء جذب فروکتوز موجود در میوه منجر به نفخ، گرفتگی عضلات شکم، درد و اسهال و حتی گاهی سردرد نیز می شود. علاوه بر این، بسیاری از میوه ها مانند سیب سرشار از پکتین هستند؛ یک نوع فیبر که مبتلایان به سندرم روده تحریک پذیر، برای شکستن کامل آن مشکل دارند.

◀ افزایش وزن ▶

حتی اگر مواد غذایی حاوی قند و کربوهیدرات های تصفیه شده، غذاهای فراوری شده و محصولات چرب حیوانی را نیز کنار بگذارید، مصرف بیش از حد میوه باز هم می تواند برای کسانی که آرزوی لاغری دارند، مشکل آفرین باشد. برای حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی، باید اعتدال در مصرف میوه ها هم رعایت شود.

میوه ها، اگرچه منابع بسیار خوبی از آنتی اکسیدان ها و ویتامین های ضروری هستند، به گفته کارشناسان تغذیه، زیاده روی در مصرف همین خوراکی های سالم چندان بی خطر نیست. در اینجا ۴ نشانه ای که به شما هشدار می دهد روزانه بیش از اندازه نیازتان میوه دریافت می کنید، معرفی شده است:

◀ احساس نفخ مداوم ▶

میوه یکی از مقصران اصلی ابتلا به نفخ است. میوه ها غنی از یک نوع قند به نام فروکتوز هستند که متأسفانه بسیاری از ما قادر به جذب و هضم موثر مقادیر زیادی از آن نیستیم. محققان بر این باورند که ۴۰ درصد از مردم از یک بیماری به نام سوء جذب فروکتوز در روده کوچک رنج می برند. عدم جذب

منبع: prevention



خبر

قدردانی از برگزار کنندگان سومین المپیاد فرزندان

افخم زروانی رییس صندوق‌های بازنشستگی در پیامی از معاون امور بازنشستگی و تمامی دست‌اندرکاران برگزاری سومین المپیاد ورزشی فرزندان صنعت نفت قدردانی کرد. در این پیام آمده است:

تلاش و همت همکاران امور ورزش و گردشگری و مناطق هفتگانه موجب برگزاری مطلوب مسابقات ورزشی فرزندان بازنشستگان محترم گردید که رضایتمندی شرکت‌کنندگان در مراسم اختتامیه مشهود بود. لذا بدینوسیله به پاس این زحمات ارزنده از روسای محترم مناطق و نمایندگی‌ها، سرپرستان تیم‌ها و سایر عوامل اجرایی به ویژه رئیس و همکاران محترم امور ورزش و گردشگری قدردانی و تشکر می‌نمایم. از خداوند متعال سلامتی، بهروزی و توفیق استمرار خدمتگزاری را مسالت دارم.

گفتنی است این دوره از مسابقات از ۲۵ تا ۳۱ مردادماه در نمک‌آبرود مازندران به اجرا درآمد.

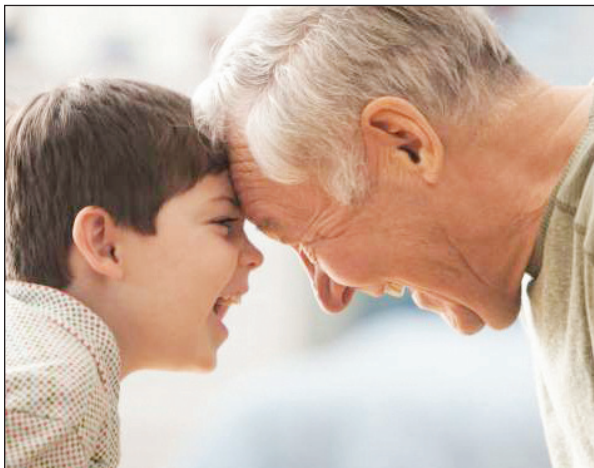
استمرار اردوهای گردشگری و فرهنگی ایثارگران

مجتمع تفریحی ورزشی محمودآباد، در سال ۹۸ برای دومین بار میزبان خانواده‌های ایثارگر صنعت نفت بود. در این برنامه که با حضور ۸۵ خانواده از بازنشستگان صنعت نفت از شهرهای تهران، کرج، اصفهان، مشهد، شاهرود، اراک، همدان، اهواز، آبادان، ماهشهر، بندرعباس، بوشهر، تبریز، ساری، رشت و... به اجرا درآمد، بازنشستگان صنعت نفت طی اقامتی پنج روزه از زیبایی‌های منطقه محمودآباد بهره‌مند شدند. برنامه‌های به اجرا درآمده در این دوره نیز گشت در منطقه محمودآباد و بابلسر، برگزاری جشن غدیرخیم، گرمیادداشت سالروز ورود آزادگان به میهن اسلامی، برگزاری مسابقه خاطره‌نویسی و جشن اختتامیه بود. همچنین در شهریورماه، ۶۵ خانواده از ایثارگران صنعت نفت در مشهد مقدس سومین اردوی فرهنگی را برگزار کردند.

تمهیدات جدید برای بازدید از اماکن تاریخی اراک

بازنشستگان نمایندگی اراک می‌توانند به‌صورت رایگان از اماکن تاریخی استان مرکزی بازدید کنند. بر اساس اعلام منطقه پنج، با اخذ مجوز از شورای ورزش صندوق‌ها، بازنشستگان تحت پوشش نمایندگی اراک می‌توانند تا پایان سال ۹۸ به‌اتفاق خانواده و افراد تحت تکفل (به تعداد ۶ نفر) به‌صورت رایگان و با ارائه کارت شناسایی از اماکن تاریخی استان مرکزی بازدید کنند.

خستگی مزمن را چطور با خودمراقبتی از خود دور کنیم!



خستگی مزمن و یا طولانی مدت، در بسیاری از موارد ناشی از استرس، خواب ناکافی، رژیم غذایی ضعیف و سایر عادات غلط در زندگی است. دلیل خستگی مزمن هرچه که باشد، می‌توان با خودمراقبتی و برداشتن گام‌های ساده در زندگی، آن را تسکین داد. در صورتی که با رعایت این موارد، خستگی در شما تسکین نمی‌یابد، شاید برای تشخیص مشکلات نیازمند مراجعه به پزشک باشید.

خوب بخوابید: هر روز به موقع به رختخواب بروید و صبح‌ها سر ساعت مشخص بیدار شوید. از چرت زدن‌های کوتاه و متناوب در طول روز پرهیز کنید. حداقل ۸ تا ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشید. قبل از خواب، ورزش‌های سنگین نکنید و از وعده‌های سنگین غذا اجتناب نمایید.

سالم غذا بخورید: یک راه خوب برای حفظ انرژی در طول روز، خوردن وعده‌های غذایی منظم و میان وعده‌های سالم، هر ۳ تا ۴ ساعت است. پس سراغ وعده‌های غذایی حجیم که از هم فاصله زیادی دارند، نروید.

استرس را دور کنید: استرس، انرژی زیادی از شما می‌گیرد، پس برای دور شدن از آن سراغ ورزش‌هایی مانند پیاده روی و یوگا بروید. گوش دادن به موسیقی یا خواندن کتاب و گذراندن اوقات در میان جمع، استرس را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

حرکت کنید: در اینجا منظور، انجام حرکات ورزشی سنگین نیست. ورزش منظم داشته باشید. حتی یک پیاده روی ۱۵ دقیقه ای، می‌تواند باعث افزایش انرژی شود. با تمرینات سبک شروع کنید. به تدریج در طی هفته و ماه، ورزش‌های سنگین‌تر را به برنامه خود اضافه کنید تا زمانی که در هفته به ۲.۵ ساعت ورزش هوازی برسید.

کافئین را قطع کنید: هرگز برای رفع خستگی سراغ کافئین نروید. کافئین در قهوه، چای، کولا و نوشیدنی‌های انرژی زا، برخی مسکن‌ها و داروهای گیاهی وجود دارد. سعی کنید به مدت یک ماه از کافئین دور باشید تا ببینید آیا هنوز احساس خستگی در شما وجود دارد یا نه. اگر با قطع مصرف کافئین دچار سردرد می‌شوید، مصرف آن را به تدریج کاهش دهید.

وزن کم کنید: تحمل وزن اضافی، بدن شما را فرسوده کرده و احساس خستگی را در شما بیشتر می‌کند. وزن زیاد باعث فشار اضافی روی قلب می‌شود که خود عامل احساس خستگی است. بهترین راه برای کاهش وزن، انجام هرچه بیشتر تمرینات ورزشی است.

آب بیشتری بنوشید: زمانی که احساس خستگی می‌کنید به جای نوشیدن چای یا قهوه ابتدا یک لیوان آب بنوشید. بهترین نوشیدنی آرامش بخش و رفع کننده خستگی آب است. اگر روزانه ۲ هزار کالری غذا می‌خورید باید حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

سراغ رفتار درمانی بروید: شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد صبحت درمانی یا درمان‌هایی مانند رفتاردرمانی شناختی به مبارزه با خستگی ناشی از استرس، اضطراب و کاهش خلق و خو کمک می‌کند.

رویداد

برگزاری کارگاه آموزشی پزشکی در کانون تبریز

کانون بازنشستگان آذربایجان شرقی با برپایی کارگاه آموزشی پزشکی گام تازه‌ای در جهت آگاهی‌بخشی به اعضای خود برداشت. در این جلسه که با حضور یکصد تن از اعضای این کانون و خانواده آن‌ها در سالن اجتماعات کانون تبریز برپا شد، خانم دکتر احضار از پزشکان بهداری و بهداشت صنعت نفت، مطالبی را در خصوص سوءهاضمه و راه‌های درمان آن ارائه کرد. در برنامه دیگر، این کانون با دعوت از دکتر علمی از استادان نمونه دانشگاه تبریز، اعضای زیرپوشش خود را با راه‌های کسب سلامت و نشاط آشنا ساخت. این جلسه با حضور هشتاد تن از اعضا در سالن اجتماعات کانون تبریز برپا شد.

گرامیداشت سالروز ورود آزادگان سرافراز

گروه کوهنوردی کانون بازنشستگان اراک در برنامه‌ای یک‌روزه به قله ۳۱۱۸ متری سفید خانی از قله‌های استان مرکزی صعود کردند. این گروه همچنین در سالروز ورود آزادگان به میهن اسلامی، با صعود به قله ۳۳۳۷ متری شهباز در شازند اراک، یاد و خاطره دلیرمردان میهن را گرامی داشتند. لازم به ذکر است همکار بازنشسته آزاده علی‌اکبر احمدی، خود از آزادگان سرافرازی است که در این صعود حضور یافت. گروه کوهنوردی کانون اراک با ایستادن بر بلندای قله، بزرگی همت همه آنانی را که در راه دفاع از میهن از جان خود گذشتند، ارج نهاد.

تبریک کانون فارس برای صعود به ۳۰ قله مرتفع

دو تن از بانوان ورزشکار صنعت نفت شیراز، خانم‌ها کشاورز و معانی به‌اتفاق آقای یونسی باهمت بلند و اراده آهنین خود به ۳۰ قله مرتفع ایران صعود کردند. این برنامه‌ها از تیرماه شروع شد و تا ۱۰ مردادماه به پایان رسید. باشگاه کوهنوردی کانون بازنشستگان صنعت نفت و اعضای هیئت‌مدیره کانون فارس ضمن تبریک به این گروه، برای آنان آرزوی موفقیت کرده است.



قله ۳۸۹۵ متری کرکس زیر پای پیشکسوتان کوهنورد کانون اصفهان



تصویری از گردشگری بازنشستگان آذربایجان شرقی



اردوی یک‌روزه بازنشستگان صنعت نفت همدان به مقصد کرمانشاه



گردشگری بازنشستگان منطقه هفت صندوق‌ها، در سواحل خزر

روزنه

#یک_چاق_کتاب شادی خود را به تأخیر نیندازید

اغلب مردم عمرشان را در انتظار شادی در آینده تلف می‌کنند برای چنین افرادی شادی همیشه در گوشه‌ای پنهان است. آنان معتقدند که وقتی تحصیلاتشان به پایان برسد، صاحب شغلی شوند، همسر دلخواه بیابند، فرزندی داشته باشند، ارثیه یا مطالباتشان را بگیرند و ... به شادی و خوشبختی خواهند رسید.

با این شیوه هرگز نمی‌توانیم شادی واقعی کسب کنیم باید شادی را هم‌اکنون تجربه کنیم و بهتر است از عمق وجود خود به خاطر فضیلت و نعماتی که همیشه مایه‌ی خوشبختی ما بوده‌اند، شادمان و سپاسگزار باشیم تا اینکه در انتظار شادی‌ای باشیم که در پی رسیدن به چیزی حاصل می‌شود.

چرا خود را دیوانه می‌کنید؟



Don't delay your happiness:
People will fritter away their entire lives waiting to be happy. For them, happiness is always just around the corner - sure to happen when they finish school, get a job, find a spouse, have kids, get the kids out of the house, claim their inheritance, retire ... you'll never be happy that way. Experience happiness now, from within, by appreciating the gifts and accomplishments you're already blessed with, rather than waiting for some elusive external event or acquisition to take place. Why make yourself crazy?

نه فرشته ام، نه شیطان



چه بشنویم

نوازندگان بزرگی مثل شجاعت حسین خان، درو استاچه، دیوید گارنر، جیمی جانسون، محمد آکاتای، جان ویک فیلد و رامون اسگنارو در این اثر همکاری داشته اند. پورناظری آلبوم نه فرشته ام نه شیطان را آلبومی عاشقانه میداند و می‌گوید، درست است این آلبوم در چندین کشور ضبط شده است اما موسیقی جهانی یعنی موسیقی‌ای که به گوش جهان برسد ما در این کار از سازهای اقصی نقاط جهان استفاده کردیم و به موسیقی فیوژن رسیدیم.



این اثر همایون شجریان در سه کشور آمریکا، ترکیه و ایران ضبط شد و تیراژ اولیه آن ۵۰ هزار نسخه بود. این مجموعه شامل هشت موسیقی است که هر کدام از آهنگ‌ها و تراک‌ها با سازبندی، تنظیم و فرم‌های مختلف آهنگسازی انجام شده است. تمامی قطعات با کلامی از مولانا، حسین منزوی، شفیع کدکنی، هومن ذکایی و سیمین بهبهانی و با آهنگسازی و تنظیم تهمورس پورناظری تهیه شده و قطعه «چرا رفتی، چرا من بی قرارم» قطعه محبوب این آلبوم است.

ایده‌های اصلی



چه بینیم



این فیلم به کارگردانی و تهیه کنندگی آریتا موگوئی ساخته شده است و بازیگرانی چون بهرام رادان، مریلا زارعی، پژمان جمشیدی، هانیه توسلی، مهرداد صدیقیان و شهناز نوشیر، آندره آ ماچالکیدو، ایرینا مانژوسوا و واروارالارمو در آن ایفای نقش کرده اند.

خلاصه داستان: ایران و اسپانیا برای راه اندازی یک پروژه بزرگ در جزیره هندورابی در جنوب ایران به توافق رسیده اند، شرکت ها و افراد بسیاری به طمع برنده شدن در این مناقصه شرکت کرده اند. مهندس سعید پارسا که چند سالی است از همسرش رویا عضدی جدا شده، رئیس یکی از شرکت های حاضر در مناقصه است.

دیگران نیز با اهداف متفاوت سعی دارند در این مناقصه سرنوشت ساز برنده شوند. رسیدن به موفقیت برای آدم های این قصه، به پیچیدگی هایی در روایت آن منجر می شود.



۵ اختلاف میان دو تصویر
رو به رو وجود دارد. این
قبیل سرگرمی ها به
جهت تمرکز و حضور
شما در لحظه طراحی
شده است. برای یافتن
اختلاف ها ۴۰ ثانیه زمان
دارد.



جدول ۳۰۳

افقی :

۱- ناسزا و حرف زشت- فضای سرپوشیده خانه ۲- درون- از تقسیم مکان بر زمان بدست می آید- ویرگول- تولد ۳- رسوم و روش های نیکو- مسلک و آرمان ۴- طناب- لقب آرش- زراعت ۵- دستکش- به شیوه اشراف- راه و روش ۶- فرزند گاو- بار و اسباب سفر- خدای هندوان ۷- فرق سر- نت دوم- عکس پرسنلی ۸- ویدا- تیردان ۹- صبحانه نخورده- دویار هم قد- عرب ۱۰- از شهرهای آذربایجان شرقی- قمر- مشهور و سرشناس ۱۱- امتداد فیزیکی- جایگاه- گل شب بو ۱۲- مخفیانه- حلم- متد ۱۳- پناهگاه- فال نیک ۱۴- حرف تعجب- سخت و تند- پایتخت لتونی- مرطوب ۱۵- مثل هم بودن- آبخوری.

عمودی:

۱- قرقاول- معلم اول ۲- اولین نت- فیلمی از محسن مخملباف- خانه پشت به آفتاب- با ۳- سازمان فضایی آمریکا- از حروف یونانی ۴- سوره زنان- چتر نجات- حکومت ارسطویی ۵- مرغابی- گرفتن زبان- از شهرهای استان فارس ۶- داد و ستد کردن- تله- دیدن به چشم ۷- اصل و نژاد- بی پرده- کمک رسانی ۸- دعای صبح جمعه- پوست دباغی نشده ۹- بازیگر فیلمهای خنده دار- حرف فاصله- بین پیچ و مهره ۱۰- نام دخترانه- نزد ایرانیان است- میوه گرمسیری ۱۱- دسته دسته- یگانه و بی همتا- مرتاض هندی ۱۲- جد رستم- پرده مغز- کشتی جنگی ۱۳- سبد بزرگ میوه- زیارت کننده ۱۴- حرص- رفیع و بلند مرتبه- واحد پول مشترک اروپا- بدن ۱۵- دچار شدن- واحد زلزله.

سودو کو

حل جدول ۳۰۱ و ۳۰۲

	၈		၇			၁		
၃						၂		၉
			၁		၂			
				၈		၄		၃
၈		၉	၄		၃	၃		၁
၃		၂		၁				
			၉		၃			
၄		၇						၃
		၁			၃		၈	

۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
د	ر	ی	ر	پ	ک	ن	ر	ه	ق	ص	ل	ش			۱
م	ا	ل	ی	ا		ز	و	ل	د	س	ی	ر			۲
س	ر	د	ا		م	ی	و	ت	ا	و	ح	ل			۳
ا	س	ا	ش	م	ر	ن	ک	س	ا	ن	د	د			۴
ی	ی		ه	ا	و	د	ر	ت	م	ا	ه	ا			۵
ه		ه	س	ا	م	ا	ر	ی	ا	ز	ن	ی			۶
	ا	ی	ا	ب	د	ه	ر	و	ن	پ	ر	د			۷
ا	ق	ا	و	ر	ا	ب	ج	ا	ن	ا	د	ل			۸
ش		ا	ل	ش	ا	ر	ک	ا	م	ا	س	ر			۹
	ح	ی	ا	ب	ر	ا	ر	ی	ک	ت	ک	ا			۱۰
ا	م		ی	س	ا	ن	د	و	و	و	و	ه			۱۱
ت		ه	ب	ر	ت	ر	ق	ا	ی	ا	م	ش			۱۲
ن		ن	ا	ن		م	ی	ش	ه	ک	پ	و			۱۳
و		ا	ب		ی	ش	ا	س	و	ر	و	ی			۱۴
ن		ه	ک	ر	ی	ی	م	ش	ا	ر	ش	ه			۱۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
ک	ی	ن	ی	ل	ک		ا	ی	د	ن	ه	ک	ی	ن	۱
ا	ک	ا	د		د	ا	ح	ا	ز	ا	ب	ا	ی	ا	۲
ر	ن	ت	ر		و	ا	م	ر	ت		س	ی	س	ق	۳
ا	و	ر	ک		ا	د		ر	ک	س		ک	و	ل	۴
ک		و	ن	ک	ش	ک	ا	ر	ی	ا		ا	و	ت	۵
ی		و	ا	ج	ن		ا	ا	ن	ا	ن	ا	م	ی	۶
ر	ز	ل	ر	ن	ب	ا	ع	ش	ک	ا	ت	ا	ت	ا	۷
ه		ا	ک	ن	ی	ه	ا	ل	م		ی	م	س	ا	۸
ی		ک	ا	م	ا	د	ا	ر	خ		ا	م	ب	ا	۹
م	ل		ک	ا	ل	م		ل	و	ل	م	ل	د	ا	
س		ر	ا	ر	ا	س	ا	ص		غ	ا	ر	ا	۱۰	
ا	م		ل	ا	ی		ک	ه	و	ن	م	ی	م	۱۱	
ع	ی	ا	م		د	ن	ا	م	ه		ا	ر	ا	۱۲	
د	ن	ا	م		و	ر	ش	و		ر	س	ا	ن	۱۳	
ت	ا	ت	ا	و	س	ر	م	ت		ز	ا	ه	ک	۱۴	