

زندگی

zendegieno@oipf.ir

نیمه اول تیر ۱۴۰۰
شماره ۳۲۲
سال پانزدهم
۱۶ صفحه
ژوئن ۲۰۲۱
نشریه اختصاصی
بازنشستگان صنعت نفت

سما، شروعی برای یک زندگی دیجیتال



پیشگسوت روابط عمومی صنعت نفت:

روابط عمومی را
فراموش نمی‌کنم



کجا خوش است؟

آنجا که دل خوش
است



برای رسیدن به معنا در زندگی

عاطفه‌ی بی‌منطق
و تفکر نداشته باشید



معنای زندگی این است که

زمان حال را
دریابید



راهکار همکار بازنشسته برای رهایی از استرس

گلکاری در طبقه
آخر آپارتمان

توضیحات رضا فیروز درباره‌ی سامانه سما: سما؛ شروعی برای یک زندگی دیجیتال

سرزمین دیجیتالی و رنگارنگ اینترنت، با اینکه دیگر دنیای غریبه نیست ولی قابلیت‌هایی بی‌شمار دارد و هر بار دریچه‌ای جدید به روی کاربران می‌گشاید و در توسعه خدمات، کسب و کار و روابط، رکورددار است. استقبال خوب کاربران بازنشسته صنعت نفت برای پذیرش دنیای دیجیتال و دریافت خدمات از طریق اپلیکیشن، ما را ترغیب کرد با «رضا فیروز»، رئیس فناوری اطلاعات صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت، درباره‌ی سامانه سما گفتگو کنیم.

«سامانه سما، جزو محدود سامانه‌هایی است که در طول مدت کوتاهی که راه‌اندازی شده، بیش از ۲۰۰ هزار کاربر بازنشسته، بازمانده و شاغل در صنعت نفت، از خدمات آن بهره می‌برند و استقبال بازنشستگان از این سامانه در حدی است که چندی پیش ۵ هزار نفر به صورت همزمان و آن‌لاین، (در حد ثبت نام ایران خودرو و سایپا) برای ارائه درخواست علی‌الحساب خود، به سامانه سما مراجعه کرده‌اند.»

مراجعه‌ی همزمان ۵ هزار کاربر برای انجام یک درخواست، نشان دهنده‌ی این است که این سامانه، سری در میان سرها پیدا کرده و از مقبولیت عمومی برخوردار است. گفتگوی تفصیلی نشریه زندگی نور با رضا فیروز در ادامه می‌خوانید:

«هر نرم افزار نوپا با کم و کاستی‌هایی مواجه است، اما در طول یک سال گذشته، توانسته‌ایم این مشکلات را در حوزه‌های نرم‌افزاری و زیرساختی برطرف کنیم.»

این جمله را رضا فیروز، رئیس فناوری و اطلاعات صندوق بازنشستگی صنعت نفت در حالی می‌گوید که از تولد سامانه سما حدود ۱۵ ماه می‌گذرد.

رضا فیروز توضیحاتی درباره‌ی سامانه سما به بازنشستگان عزیز ارائه داده‌اند که در ادامه می‌آید:



یادداشت

سبک زندگی دیجیتال

هیچ فکر می‌کردید، یک روز بتوانید به آسانی آب خوردن، با دوستان، رفقا و آشنایان خود در اقصی نقاط دنیا ارتباط برقرار کنید؟

الان که درباره‌ی سبک متفاوتی از زندگی صحبت می‌کنیم و هیچ‌کس از تعجب دهانش باز نمی‌ماند به این معناست که سبک زندگی همه‌ی ما به سبک دیجیتال تغییر شکل یافته و اینترنت و فضای مجازی، ما را به جامعه‌ی دیگری متصل کرده‌است. جامعه‌ی جدید و ناشناخته‌ای که فرصت و فضای تازه‌ای در اختیار ما گذاشته‌است.

سال ۲۰۲۱، همزمان با روز جهانی خانواده، سازمان ملل متحد در پیامی، اهمیت فناوری‌های جدید در بین خانواده‌ها را مطرح کرد. امری که تا پیش از آن، فقط مضرات آن دیده می‌شد و تصور غالب این بود که بنیان خانواده‌ها با گسترش دیجیتال در زندگی روزمره از هم گسسته شود. در حالی که سازمان ملل به این مسئله طوری دیگر نگاه می‌کند: فناوری‌های جدید باید به خانواده‌ها کمک کند که بتوانند به توسعه پایدار، بهداشت، آموزش همگانی، برابری، عدالت، مردم سالاری و آزادی، دسترسی پیدا کنند و این فناوری‌ها باید در خدمت صلح و زندگی عادلانه هدایت شود. به امید آنکه این مهم به آسانی برای خانواده‌ها محقق شود.

چگونگی تولد سما

از سال ۹۶ مأموریت پیدا کردیم حوزه فناوری اطلاعات صندوق های بازنشستگی را از فناوری اطلاعات شرکت ملی نفت ایران مستقل کنیم. از همان موقع، در حال آماده سازی زیرساخت های مورد نیاز شدیم و هر روز نسبت به روز قبل، پیشرفت داشتیم. اما اوج کار از موقعی شروع شد که سیستم مستمری های شرکت ملی نفت ایران، دیگر جوابگوی ارائه خدمت به بازنشستگان و بازماندگان نبود. ماجرا از این قرار بود که سامانه فناوری شرکت ملی نفت با اینکه در ایران پیشگام بود و جزو اولین نرم افزارهای وارد شده و متعلق به دهه ۱۳۴۰ بود اما دانش نرم افزاری آن زمان، مانند الان رشد نکرده بود. آن نرم افزار، علاوه بر مشکلات نرم افزاری، در حوزه امنیت نیز دارای مشکلات عدیده بود. به عنوان مثال، طول فیلد سال، دو رقمی تعریف شده بود، بنابراین امکان تمایز بین سال های ۱۳۰۰ و ۱۴۰۰ وجود نداشت. (به عنوان مثال، نرم افزار بین هزار و چهارصد و خورده ای با هزار و سیصد و خورده ای تفاوتی قائل نمی شد) بنابراین این ضرورت ایجاد شد سامانه سما با سرعت بیشتری به ارائه خدمات بپردازد. تا اینکه فروردین ۹۹، اولین پرداختی به بازنشستگان و بازماندگان از طریق سامانه سما - که مستقل از سامانه شرکت ملی نفت است، - صورت گرفت. قدر مسلم است اگر تلاش مضاعف همکاران و اعتماد مدیران بالادستی صندوق ها (به خصوص مهندس رحمتی و خانم زرروانی) به ما (واحد فناوری اطلاعات صندوق ها) نبود، نمی توانستیم این کار را محقق کنیم و اولین گام اساسی را در راستای استقلال این واحد برداریم. در واقع، با توجه به اینکه اصلی ترین و مهمترین مسئولیت صندوق بازنشستگی، پرداخت مستمری به بازمانده ها، بازنشسته ها و مقرری بگیران است، سامانه سما با سرعت بالاتری رشد کرده و به منصفی ظهور رسیده است.

کاربران سما چه کسانی هستند؟

در حال حاضر به جز بازنشستگان (و افراد خانواده تحت پوشش آنان)، بازماندگان و مقرری بگیران، شاغلان صندوق بازنشستگی و کارکنان رسمی صنعت نفت و شاغلان رسمی شرکت های خصوصی سازی شده، از سامانه سما، خدمات دریافت می کنند که تعداد آنها بیش از ۲۰۰ هزار نفر است.

سامانه سما چه خدماتی ارائه می دهد؟

این خدمات، شامل محاسبه مستمری و مقرری فیش حقوقی، فیش درمان، درخواست وام های قرض الحسنه به بازنشستگان و شاغلین، اعلام خاتمه خدمت، اعلام فوت، گواهی کسر از حقوق، معرفی نامه به بانک، صدور کارت شناسایی، معرفی نامه درمان، پرداخت تامین آتیه، مشاهده پروفایل (اصلاح آدرس و شماره همراه و ... در صورت لزوم)، پاداش تحصیلی و احراز حیات بازنشسته به صورت اینترنتی و بیمه خودرو می شود و از طریق گوشی موبایل، تبلت یا کامپیوتر برای کاربرانی که دسترسی به سامانه سما دارند قابل دریافت است. پیش از اینکه سامانه سما راه اندازی شود بازنشستگان برای دریافت همین خدمات باید به نمایندگی ها مراجعه می کردند و با راه اندازی این سامانه، مشکل رفت و آمد آنها نیز کمتر شده است.

اهدافی که دنبال می شود

بالاترین هدف این سامانه، ارائه خدمات مطلوب، با سرعت و امنیت به کاربران است. به همین خاطر سال ۱۴۰۰ را سال استقلال فناوری اطلاعات صندوق ها از فناوری اطلاعات شرکت ملی نفت قرار داده ایم و بنا داریم خدمات کامل تر و مطلوب تری به بازنشستگان ارائه دهیم. در واقع در سامانه سما، نسل قدیم نرم افزار، به نسل جدید نرم افزار جایگزین شده است و به تبع، پیشرفت هایی که در زمینه تکنولوژی صورت گرفته، فرآیند ارائه خدمات را راحت تر کرده است. به عنوان مثال، فرآیند محاسبه پرداخت مستمری که تا پیش از این حدود ۴۸ ساعت طول می کشید، از طریق سامانه سما، ظرف کمتر از دو ساعت قابل انجام است. همچنین، بازنشستگان فارغ از زمان و مکان، خدمات دریافت می کنند.

هدف همان است وسیله تغییر کرده

در ارائه خدمات از طریق سامانه باید با این دید نگرینست که فقط و فقط نسل نوین نرم افزار، وارد زندگی بازنشستگان شده که آنهم در راستای خدمات مطلوب تر است و گر نه اتفاق دیگری که باعث ایجاد دغدغه برای آنان باشد، رخ نداده است. به عنوان مثال، مانند این است، وسیله ای که برای رسیدن به هدف داشته ایم، ارتقاء پیدا کرده و انگار از یک ماشین کم توان به یک ماشین پرتوان برای رسیدن به هدف دست یافته ایم. ضمن آنکه نسل جدید نرم افزارها از امنیت بسیار بالایی در ارائه خدمات برخوردار است و امکان دسترسی به اطلاعات و سوء استفاده از آنان وجود ندارد.

فرایند انجام کار کوتاه شده

تغییر نسل نرم افزارها علاوه بر نموداری که در بالا گفته شده است اصلاح فرآیند را نیز در بردارد. به عنوان مثال، خدماتی که قبل از سامانه سما طی چهار مرحله قابل انجام بود در یک مرحله قابل انجام است و بازنشستگان می توانند خدمات خود را با سهولت بیشتری دریافت کنند. در خاتمه باید گفت: اگر در روزهای ابتدایی راه اندازی نرم افزار سما، همراهی و همدلی مدیران بالادستی و همکاران صندوق ها نبود، امکان راه اندازی این سیستم تا به الان هم وجود نداشت. زیرا اعتماد مدیران به ما توانست قوت قلب و جایگاهی که الان سامانه دارد را ایجاد کند و امیدوار هستیم، تا پایان سال ۱۴۰۰، کل کسب و کار بازنشستگان با صندوق ها در سامانه سما راه اندازی شود.

انقلاب دیجیتالی یعنی چی؟

سوم یا انقلاب بعدی را تافلر، انقلاب اطلاعات و ارتباطات بداند. انقلابی که، گل تمامی انقلابات بشر بوده و هست و دنیایی را ایجاد کرده است که مک لوهان کاندایی، از آن به عنوان دهکده جهانی (Global Village) یاد می کند. در واقع، دهکده جهانی، همان آرمانی بود که شاید انسان های روزگار موج کشاورزی و حتی موج صنعتی شدن، آرزوی دست یافتن به آن را داشتند و اکنون، انسان های روزگار ما، به راحتی آن را تجربه می کنند.

گرفت. انقلاب صنعتی، تاثیر شگرفی در سبک زندگی بشر ایجاد کرد. از اختراع ماشین بخار و ماشین چاپ و هواپیما گرفته تا تلفن و تلگراف و اینترنت، همه و همه، انسان قرن ۱۷ به بعد را با تفاوت های چشمگیری با انسان ۱۷ قرن قبل، همراه نمود. انسان ۱۰۰ سال پیش، هیچ گاه تصور نمی کرد ظرف چند ثانیه می شود میلیون ها صفحه را به میلیون ها نفر به طور همزمان ارسال کرد و این فرآیند، به طور مجانی و به صورت آنی همراه شود. این تغییرات عظیم در فناوری سبب شد که موج

انسان چند قرن پیش، هیچ گاه تصور نمی کرد که بتوان فاصله چند هزار کیلومتری را با یک پرند آهنی (طیاره) ظرف چند ساعت طی کرد. بدون آن که حتی نیاز باشد کاری انجام دهد. آلون تافلر نویسنده کتاب موج سوم معتقد است؛ تاریخ بشریت تا کنون، سه انقلاب یا سه موج را تجربه کرده است. موج اول، انقلاب کشاورزی بود که تا اوایل قرن هفدهم میلادی ادامه داشت. بعد از انقلاب کشاورزی، بشر به صنعتی شدن روی آورد و موجی به نام انقلاب صنعتی شکل

گپ و
گفت

راهکار همکار بازنشسته برای رهایی از استرس

گلکاری در طبقه آخر آپارتمان



روی سایت می گذاشتند یا همانند بانک ها، یک نفر در هر شعبه صندوق، راهنما بود. به او می گویم: این ویدئو بر روی سایت صندوق بازنشستگی صنعت نفت موجود و در دسترس است.

می پرسم: آیا حاضرید به جای اینکه برای انجام کارهای خدمات درمان که تا الان باید به نمایندگی های صندوق مراجعه می کردید از طریق فضای مجازی درخواست خود را ثبت کنید و منتظر دریافت خدمات در مدت زمان خیلی کوتاه باشید؟

جواب می دهد: صد در صد. البته به شرطی

که پروسه هر مرحله از طرف کاربر قابل رصد باشد. این بازنشسته صنعت نفت، ۱۲ سال از دوران کاری خود را در قسمت امور قراردادهای منطقه ویژه اقتصادی پارس در شهرستان جم ساکن بوده ولی بعد از بازنشستگی در تهران ساکن شده است.

عبدالرضا طاهری بازنشسته ای که یکسال از دوران بازنشستگی اش می گذرد، در پاسخ به این سوال که برای رهایی از وسواس های مختص دوران کرونا چه کار می کند؟ می گوید: در این ایام هر کس به فراخور امکاناتی که در اختیار دارد، راه هایی برای رسیدن به آرامش روان پیدا می کند. ما هم به اتفاق همسرم، طبقه ای آخر آپارتمانی که در آن زندگی می کنیم را گل کاری کردیم و در ایام کرونا، با خانواده، اوقات خوشی را در فضای سبز پشت بام، سپری می کنیم. او می گوید: ما توانسته ایم با یک گل کاری ساده، دلخوشی هایی برای خود ایجاد کنیم. هر چند به هر حال دل نگرانی هایی برای خود و دیگران داریم که از برخی آنان راه گریزی وجود ندارد.

آشنایی با خدمات آسان

او در پاسخ به اینکه با اپلیکیشن درمان صندوق بازنشستگی صنعت نفت آشنایی دارد یا خیر، می گوید: با این اپلیکیشن آشنایی دارم و حتی تلاش کردم که آن را نصب کنم اما فرایند نصب آن برای من آسان و روان نبود. ای کاش یک ویدئو از نصب مرحله به مرحله ای اپلیکیشن بر

ما
توانسته ایم با
یک گل کاری ساده،
دلخوشی هایی برای خود
ایجاد کنیم. هر چند به هر حال
دل نگرانی هایی برای خود و
دیگران داریم که از برخی
آنان راه گریزی وجود
ندارد

معنای زندگی این است که زمان حال را دریابید



از
سال ۱۳۵۳ که به
استخدام نفت درآمد با
مهندسان آمریکایی، انگلیسی
و ایتالیایی کار کردیم. اما بعد از
پیروزی انقلاب اسلامی که نوبت
بازسازی خرابی‌های جنگ
رسید در صف اول برای
انجام خدمت بودم

معنای زندگی از نظر
مهندس کریمی، عشق،
وفا و وفاداری و لذت
بردن از زمان حال
است. باید زمان حال
را دریافت. چون زندگی
فراز و نشیب زیادی دارد.

زندگی معنایش برای من
این است که یک اثر خوب از
خودت بر جای بگذاری و در مقابل

محکمه وجدانت بتوانی پاسخگو باشی. همین که
خودت احساس راحتی وجدان داشته باشی و
پاسخ مثبت از طرف وجدانت دریافت کنی زندگی
را به درستی معنا کرده‌ای. محمدرضا کریمی،
بازنشسته‌ی ۶۷ ساله‌ی اهل دامغان، تمام طول
دوره‌ی کاری خود را در شهرهای مختلف جنوبی و
شمالی، از اهواز تا ساری، حضور داشته و در ساری
بازنشست شده‌است. حتی الان هم با اینکه ۷ سال
از بازنشستگی‌اش می‌گذرد، همچنان نیز به عنوان
پیمانکار در پروژه‌های خط لوله نفت و گاز ایفای
نقش می‌کند. تمام طول دوره زندگی‌ام در حال
کسب تجربه بودم.

از سال ۱۳۵۳ که به استخدام نفت درآمد با
مهندسان آمریکایی، انگلیسی و ایتالیایی کار
کردیم. اما بعد از پیروزی انقلاب اسلامی که نوبت
بازسازی خرابی‌های جنگ رسید در صف اول
برای انجام خدمت بودم. او می‌گوید: آن روزها و

حتی همین الان، به دلیل
حضور تقریباً دائمی‌ام در
منطقه عملیاتی نفت، بار
مسئولیت خانه، زندگی
و فرزندانم، همیشه بر
دوش همسرم بوده و از
این جهت، همواره قدردان
همسرم هستم.

مهندس کریمی که در فاصله
سال‌های ۱۳۵۳ تا ۱۳۹۳ در منطقه
عملیاتی در بخش خطوط لوله و مخابرات خدمت
کرده، با خود تاریخ شفاهی نفت را به یدک
می‌کشد و خود، به تنهایی، کتابی است چشم به
راه خواننده‌هایش.

در مدت زمان کوتاهی که در یکی از
نماینده‌ی‌های صندوق بازنشستگی صنعت نفت
با مهندس کریمی دیدار کردیم، او برای ما گفت
که چگونه مژه‌ها و دندان‌هایش تحت شرایط بد
شغلی از بین رفته، اما با این حال، اگر یک بار
دیگر زندگی‌اش تکرار شود و او بخواهد دست
به انتخاب شغل و زندگی بزند و به اصطلاح،
اگر بار دیگر به دنیا بیاید، باز هم همین شغل
و همین کار و همین شیوه‌ی زندگی را انتخاب
می‌کند؛ زیرا عاشق کارش بوده و هست و از
زندگی‌اش بسیار راضی است. مهندس کریمی
دل نگرانی‌هایی از جنس پدران یا پدربزرگانه
برای فرزندان و نوه‌هایش دارد که درباره‌ی آنها با

ما صحبت کرد. او گفت: شرایط زندگی و عرصه بر
جوانان برای کار و ادامه زندگی تنگ شده و این
نگرانی‌ها برایش استرس‌آور است.
او تعریف می‌کند: با اینکه شرایط کاری من در
زمانی که شاغل بودم، راحت نبود و بعضاً از تاریکی
صبح تا تاریکی شب، طول می‌کشید اما طوری بود
که از زندگی و کارم راضی بودم و عشق به کار،
همه‌ی مصائب را آسان می‌کرد.

محمد رضا کریمی با ایلکیشن درمان آشنایی
خاصی ندارد و اصرار دارد که برای انجام کارهای
درمانی خود و خانمش باید به نمایندگی‌ها مراجعه
کند. او می‌گوید: برای دریافت وام و خدمات
بیمه خودرویی بارها از طریق سایت اقدام کرده و
نتیجه‌ی خوبی هم گرفته و از نظر ثبت درخواست و
سرعت و دقت، بالاترین خدمات را دریافت کرده، اما
از دریافت خدمات درمان به صورت مجازی، اطلاع
نداشته‌است. او می‌گوید: از خدمات مجازی درمان
حتماً در دفعات آینده استفاده می‌کند چون این
بار برای مراجعه به دفتر نمایندگی صندوق‌ها، جای
پارک مناسب برای ماشین خود پیدا نکرده و از نظر
گرمای هوا هم خیلی اذیت شده. ولی اگر همین
خدمات را به صورت اینترنتی دریافت کند قطعاً
آسایش بیشتری برایش در بردارد.

گفتنی است، تصویر مهندس کریمی در سال ۱۳۸۰
در کتاب جنگ و نفت (معرفی مدیران صنعت نفت
ایران) به عنوان دست‌اندرکار در بازسازی‌های خطوط
لوله نفت و گاز به چاپ رسیده‌است.



انسان
باید در زندگی،
مهر و عاطفه داشته باشد
اما نه عاطفه بی منطق و
بی تفکر و این نوع رفتار،
مرز باریکی دارد که باید
به آن توجه کرد

برای رسیدن به معنا در زندگی

عاطفه بی منطق و تفکر نداشته باشید

کامران قاجار، دوران کاری پر هیجانی را طی کرده تا به دوران خوش بازنشستگی برسد. او در شرکت ملی نفت ایران، در بخش خطوط لوله نفت و گاز در تهران کار می‌کرده و به دلیل تخصص و تجربه در زمینه خط لوله نفت و گاز، هر بار که نامه‌ای برای اعزام به مأموریت دریافت می‌کرده برای دوره‌های ۲۰ تا ۳۰ روزه به مناطق عملیاتی نفتی و گازی اعزام می‌شده و با عشق و علاقه‌ای که به کارش داشته روزها و ساعاتی که بسی سخت و دشوار بوده را به شیرینی سپری می‌کرده است. او در مناطق خیلی سرد و خشک مانند تربت حیدریه و خیلی گرم و شرجی مانند آغاچاری، تاب آورده و الان که سال‌های زیاد از آن دوران می‌گذرد و امکان بازگشت به آن روزها وجود ندارد، با شور و حرارت از آن روزها یاد می‌کند.

از او می‌پرسیم: اکنون معنای زندگی را در چه می‌دانید؟

وی می‌گوید: انسان باید در زندگی، مهر و عاطفه داشته باشد اما نه عاطفه بی منطق و بی تفکر و این نوع رفتار، مرز باریکی دارد که باید به آن توجه کرد.

با عجله‌ای که در رفتن دارد می‌پرسد: سوال دیگه‌ای هم داری؟

می‌گوییم: بله. در مورد اپلیکیشن درمان صندوق بازنشستگی نفت چیزی شنیدید؟ چیزی نشنیدیم، اما اگر خدماتی مجازی از طرف صندوق بازنشستگی برای بازنشستگان تعریف شود که کارها را آسان‌تر کند، با کمال میل حاضریم به کار بگیریم. هر چند خودم خیلی کم مریض می‌شوم و معمولاً نیاز چندانی به خدمات پزشکی ندارم ولی برای تحویل مدارک پزشکی خانمم گه‌گه‌ای مجبورم به نمایندگی‌ها مراجعه کنم. سه فرزند دارم که همگی در استرالیا زندگی می‌کنند و من و همسر هم گاهی به آنها سر می‌زنیم.

او به زبان‌های انگلیسی و فرانسه و تا حدودی اسپانیایی تسلط دارد. مهندس قاجار در فاصله سال‌های ۱۳۵۱ تا ۱۳۵۳ در دانشگاه آبادان در زمینه‌ی سنگ‌های نفتی تدریس کرده است.

خدا حافظی با اخبار منفی

وقتی دائماً در معرض اخبار منفی قرار دارید رفته‌رفته تبدیل به یک انسان مضطرب، بدبین، ناامید و عصبانی می‌شوید.

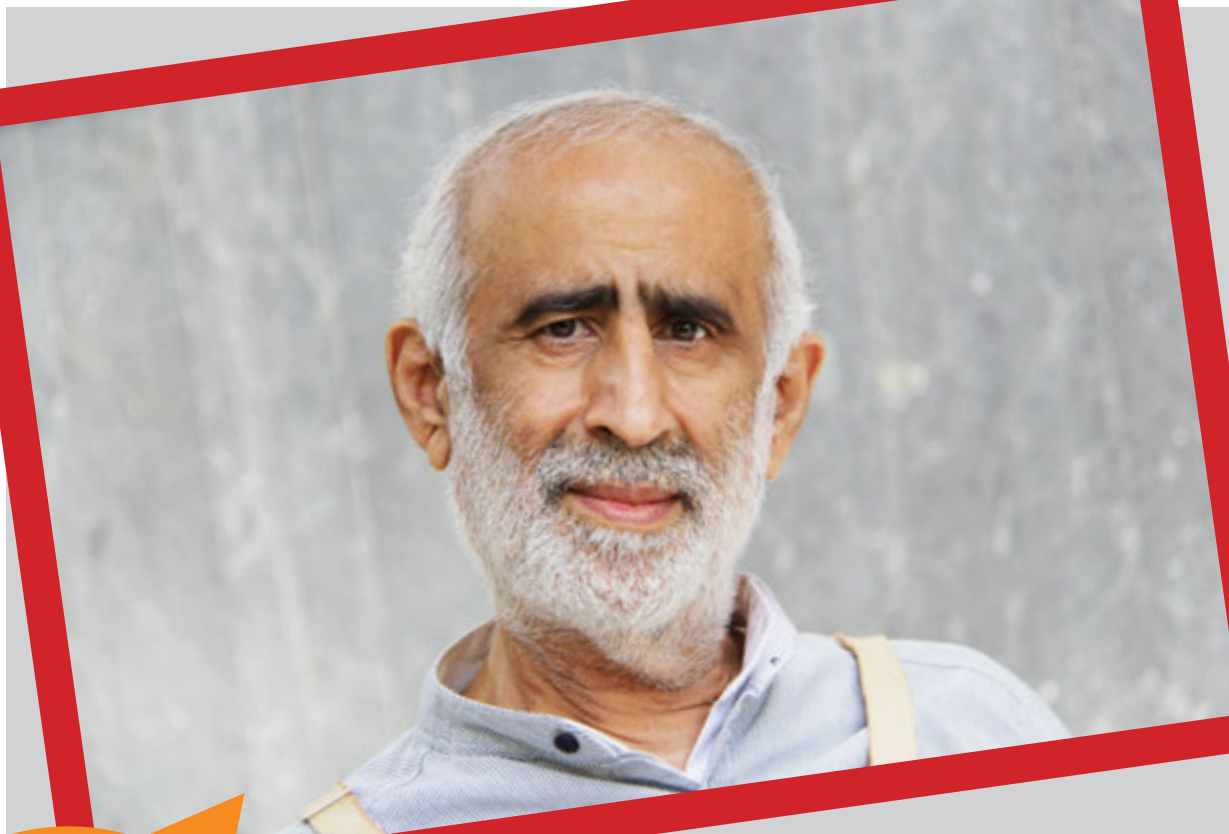
شاید شما بالفطره، انسانی با خصوصیات بالا نباشید اما خاصیت اخبار این است که بر ذهن شما تأثیر بگذارد و هر قدر شما تصور کنید قوی هستید و هیچ چیزی نمی‌تواند بر ذهن شما اثر بگذارد اما مطمئن باشید خبر منفی از ذهن شما زرنک‌تر است و موج عظیم اطلاعاتی که به سمت مغز سرازیر می‌شود، کار خود را خوب بلد است!

البته به همین میزان، اگر خوراک مثبت به ذهن خود بدهید، اثرات بهتری در زندگی خود احساس می‌کنید.

استرس و اضطراب، یکی از آزاردهنده‌ترین تأثیراتی است که با پیگیری مداوم اخبار منفی عایدتان می‌شود. اضطراب، خود منشأ ترشح هورمون آدرنالین در خون است که باعث می‌شود در بلندمدت خطرات جدی برای بدن انسان ایجاد شود. اضطراب، می‌تواند باعث افزایش ضربان قلب، حالت تهوع و گیجی و در موارد شدیدتر باعث بیهوشی شود.

به طوریکه این حالات می‌تواند بر روی قلب و عروق، گوارش و حتی سیستم ایمنی بدن تأثیر منفی بگذارد و فرد را تبدیل به یک آدم ناراضی کند که در زمینه‌ی مسائل شخصی نیز احساس ضعف دارد و حتی توانایی مقابله با مشکلات خود را هم ندارد و در برابر ایده‌های نو و تغییرات در زندگی مقاومت نشان می‌دهد. اگر چه برخی تصور می‌کنند اخبار منفی تا حدی برای آگاهی بخشی و پندآموزی می‌تواند مفید باشد، اما توجه بیش از حد به این اخبار، قطعاً مخرب است و اثرات نامطلوبی روی جسم و روح انسان بر جای می‌گذارد.

با این اوصاف، آیا باز هم دوست دارید اخبار منفی را دنبال کنید؟



مسلماً
اگر این اپلیکیشن
در پاسخگویی به
بازنشستگان، سرعت و دقت
عمل داشته باشد و بتواند نواقص
پرونده‌ها در مان بازنشسته‌ها
را به آنها گوشزد کند،
مزایای زیادی به همراه
دارد

اعتقاد یک بازنشسته در زندگی

کجا خوش است؟ آنجا که دل خوش است

در کنار عزیزانش باشد. ارزش با هم بودن و داشتن رفیق، خیلی بالاست.

در واقع هر خانه‌ای با آدم‌هایی که در آن خانه زندگی یا معاشرت می‌کنند، ارزش و معنا دارد نه با رنگ و لعاب و میز و مبل‌هایش. بخصوص که ارزش سلامتی اعضای یک خانواده خیلی زیاد است و بالاترین دارایی انسان، سلامتی است.

معتقدم، انسان باید برای خودش زندگی کند و به حرف و نظر مردم اعتنا نداشته باشد. هر چند مردم جامعه، اسیر چشم و هم‌چشمی‌ها شده‌اند و این خودش درد نیست که درمانش بی‌اعتنایی به زوائد زندگی و توجه به چیزهایی است که به زندگی معنا می‌بخشند.

وقتی از او پرسیدم: آیا با اپلیکیشن درمان صندوق بازنشستگی آشنایی دارد، می‌گوید: این اپلیکیشن به تازگی راه‌اندازی شده و من تا به حال از آن استفاده نکرده‌ام. چون فقط برای درمان‌های سرپایی مدارک را می‌پذیرند.

این بازنشسته صنعت نفت، تصورش از انجام

مهدی حاجی اسماعیلیان، بازنشسته‌ای که یک ماه پس از بازنشستگی در صنعت نفت، مجبور به عمل قلب باز شده، به همراه همسر خود، در حالیکه کمربندی مخصوص، سینه و دنده‌هایش را نگه داشته، به یکی از نمایندگی‌های صندوق بازنشستگی صنعت نفت مراجعه کرده و بر روی نیمکت حیاط به انتظار نشسته است. به سمتش می‌روم و جویای احوالش می‌شوم. با صدایی آرام و کلمات شمرده، درباره‌ی فرآیند چگونگی بیمار شدنش و سرعت عمل پزشکان برای درمان و عمل جراحی قلب بازش می‌گوید.

او که جانباز اعصاب و روان است و در جبهه‌های نبرد، شنوایی‌اش هم دچار مشکل شده، در پاسخ به این سوال که معنای زندگی از نظر او چیست؟ پاسخ می‌دهد: این عبارت که "آدم کجا خوش است آنجا که دل، خوش است" را همیشه مرحوم پدر خانم می‌گفت و من هم خیلی به این جمله در زندگی اعتقاد دارم. انسان حتی اگر بهترین امکانات را در زندگی داشته باشد اما به این دلخوش است که

غیرحضور کارها این است که کار، طولانی‌تر از مواقع حضوری انجام می‌پذیرد. بخصوص اگر مدارک کم و کسر داشته باشد.

به او می‌گویم: اپلیکیشن آسان این گونه طراحی شده که اگر مدارک ناقص باشد همان موقع نواقص را یادآوری می‌کند، ضمن آنکه کارشناسان بخش درمان صندوق، تلفنی برای راهنمایی پاسخگو هستند.

با خوشحالی پاسخ می‌دهد: مسلماً اگر این اپلیکیشن در پاسخگویی به بازنشستگان، سرعت و دقت عمل داشته باشد و بتواند نواقص پرونده‌های درمان بازنشسته‌ها را به آنها گوشزد کند، مزایای زیادی به همراه دارد.

بخصوص الان که امکان رانندگی با اتومبیل شخصی را ندارم و ناچارم با آژانس یا اسنپ به مراکز نمایندگی مراجعه کنم، این اپلیکیشن، هزینه‌های رفت و آمد و خطر انتقال ویروس کرونا را کم می‌کند.

پیشکسوت روابط عمومی صنعت نفت:

دوران کاری در روابط عمومی را فراموش نمی‌کنم



۲۶ خرداد ۱۳۱۷، سرآغاز زندگی حسن رئیس قاسمی است. دوران زندگی این بازنشسته نفتی، پر از فراز و فرود است. سه سالگی‌اش با جنگ جهانی دوم همزمان شد. جنگ، شرایط زیستن را برای همه‌ی کودکان دنیا سخت‌تر کرد و این بازنشسته‌ی پیشکسوت نیز مستثنی نبود. سال‌های دبیرستانش با سال‌های پر تلاطم کودتای ۲۸ خرداد ۱۳۳۲، پیوند خورد و عنفوان جوانی‌اش با نهضت دکتر مصدق، در آن سال‌های پر تلاطم، رئیس قاسمی، هم کار می‌کرد و هم شبانه در رشته راه و ساختمان در آموزشگاه فنی و حرفه‌ای تحصیل می‌کرد. با اینکه قرار بود به کشور آمریکا برود و در آنجا دوره‌های آموزشی نشنال جئوگرافی را بگذراند اما برنامه‌ی رفتن مهیا نشد و با عضویت در آدکامی جغرافیای آمریکا، موفق به دریافت مدرک دوره شد. گفتگوی اختصاصی خبرنگار نشریه زندگی نو با حسن رئیس قاسمی، بازنشسته صنعت نفت و رئیس سابق باشگاه‌های صنعت نفت را به مناسبت روز جهانی ارتباطات و روابط عمومی، در ادامه می‌خوانید. در این گفتگو، بازتاب مختصری از زندگی و خاطرات این بازنشسته صنعت نفت را در فاصله سال‌های ۱۳۴۲ تا ۱۳۶۲، به روایت خودشان، به رشته تحریر کشیده‌ایم که در ادامه می‌آید:

از مدیر داخلی تا خبرنگاری

سال ۱۳۴۲، قضیه‌ی ملی شدن صنعت پتروشیمی مطرح شده بود و این صنعت با رشد فزاینده، روبه رو بود. پیش از آنکه اقدامی برای پتروشیمی‌ها صورت گیرد، من به استخدام یک شرکت خصوصی در مرودشت (استان فارس) که در زمینه کود شیمیایی و لوله‌سازی پولیکای ایتالیا فعالیت می‌کرد، درآمد. پس از گذراندن دوره‌های آموزش مدیریت، مدیر داخلی شرکت پولیکا شدم. سیاست‌های کشور که به سمت دولتی‌سازی پتروشیمی‌ها پیش رفت، این شرکت، جزو اولین شرکت‌هایی بود که پتروشیمی دولتی ایران را پایه‌گذاری کرد و به شرکت ملی نفت ایران ملحق شد و کارمندان شرکت پتروشیمی و لوله پولیکا به استخدام شرکت ملی نفت ایران درآمدند. بعد از استخدام رسمی

در شرکت ملی نفت، محل خدمتم در پتروشیمی آبادان در بخش روابط عمومی بود. به همین دلیل، دوره‌های آموزشی خبرنگاری و خبرنگاری را پشت سر گذاشتم و پس از مدتی، با همراهی تیم روابط عمومی پتروشیمی، عکاسی و فیلمبرداری از تاسیسات و پالایشگاه‌های صنعت نفت را آغاز کردیم. در پتروشیمی آبادان، کمک فیلمبردار بودم و در واحد روابط عمومی شرکت، اقدام به تشکیل آرشیو بایگانی عکس‌ها و فیلم‌های تاسیسات نفتی کردم. در آنجا خدماتم که به اتمام رسید به شرکت نفت، واحد روابط عمومی انتقال پیدا کردم. در آنجا زیر نظر مستقیم آقای امیر نویدی بودیم. بعد از مدتی که در روابط عمومی شرکت ملی نفت خدمت کردم، به عنوان سرپرست باشگاه‌های صنعت نفت منصوب شدم. در سال ۱۳۶۱ به دلیل کسالتی که نیاز به درمان و

استراحت مداوم داشتم با ۲۰ سال سابقه کار در صنعت، بازنشسته شدم.

بهترین خاطرات، فراموش‌شدنی نیست

بهترین خاطرات کاری من مربوط به دورانی است که در روابط عمومی شرکت ملی نفت، زیر نظر آقای امیر نویدی کار می‌کردم. آن دوران، نشریه‌ای در می‌آوردیم به نام یادداشت روز، در این نشریه، از اخبار روز و ملاقات‌های کاری مسئولان شرکت نفت تا عکس از تاسیسات نفتی درج می‌کردیم. بعد از انقلاب، همین نشریه به نام پیک نفت منتشر شد و مسئولیت انتشار آن را بر عهده داشتند. واحد روابط عمومی شرکت ملی نفت از همان زمان خیلی قدرتمند بود و پایه‌گذار روابط عمومی در سازمان‌های دیگر بوده‌است. فیلمبرداری،

تکنیک‌های موثر در کاهش استرس و سلامت روان

با دیگران درباره نگرانی‌های خود صحبت کنید: نگرانی‌های‌تان را با افراد قابل اعتماد، در میان بگذارید. خیلی اهمیت دارد که احساس کنید در شرایط سخت، تنها نیستید و افرادی هستند که به درد دل شما گوش می‌کنند و کارهای‌تان را سر و سامان می‌بخشند.

فورا یک خبر مثبت بخوانید: هر وقت یک خبر بد شنیدید، فورا یک خبر مثبت

اینترنت، روزنامه و مجله بنشینیم و بدون فیلتر و گزینش، به بخش‌های مختلف خبری گوش دهیم، نتیجه‌اش این می‌شود که با روانه شدن سیل عظیمی خبر، مغز دچار سردرگمی، یأس و تشویش می‌شود و این اطلاعات سیل‌آسا می‌تواند تمام زندگی ما را تحت تأثیر قرار داده و از روال عادی خود خارج نماید و ما را دچار تشویش و بی‌قراری کند. اگر بازنشسته هستید و شرایط سنی خاص دارید، روش‌هایی برای کنترل احساسات خود به کار بگیرید و مراقب سلامت روح و روان خود و خانواده‌تان باشید.

اخبار بد را چگونه مدیریت کنیم؟

وقتی سرگرمی‌ها به این ختم شده که پای تلویزیون،

عکس‌های نفتی در موزه ایران باستان

سفرهای داخلی خیلی زیاد می‌رفتیم. یکی دیگر از کارهایی که بر عهده داشتیم عکاسی از آثار باستانی و مونتاژ آنها با عکس‌های تاسیسات نفتی بود. الان که سال‌ها از آن دوران گذشته، عکس‌هایی که ما و همکاران‌مان در واحد روابط عمومی می‌گرفتیم جزو آثار تاریخی کشور محسوب می‌شود و تعدادی از عکس‌هایی که از آثار تاریخی ایران گرفته‌ایم در موزه ایران باستان نگهداری می‌شود.

تهیه کنیم و یا مسئولان را همراهی کنیم.

پیشرو

شرکت نفت از همان زمان‌ها در بخش روابط عمومی پیشرو بود. پایه‌گذار این واحد در شرکت نفت، دکتر نطقی و امتداد دهنده آن آقای امیر نویدی بود که در ۵۶ سازمان مختلف شرکت نفت، واحد روابط عمومی را دایر کردند و در جلسات سالانه با هم‌تایان روابط عمومی خود در شرکت‌های زیرمجموعه، در صدد رفع ایرادات و هماهنگی برای خط و مشی‌های سازمانی برمی‌آمدند. کار روابط عمومی این است که آداب معاشرت سازمانی را گسترش دهد و به افراد و شخصیت‌ها احترام بگذارد. در واقع، کار اصلی روابط عمومی سازمان‌دهی و مدیریت است و مسئولیتش این است که بین آدم‌ها صمیمیت ایجاد کند و جلوی اختلافات و درگیری‌ها را بگیرد. کار روابط عمومی، بر عکس اینکه فکر کنیم کاری ساده است نیاز به تخصص و علم در برقراری رابطه سالم و مفید برای معاشرت دارد. برقراری روابط خوب و حسنه میان افراد و نظم بین آنها، یکی دیگر از کارکردهای روابط عمومی است که باید به آن توجه داشت.



سال ۱۹۷۴ برگزار شد و به نظر من جزو عظیم‌ترین و باشکوه‌ترین نمایشگاه‌هایی بود که شرکت نفت در آن شرکت می‌کرد، نمایشگاه نفت مصر بود که در یکی از بهترین ماه‌های سال در قاهره برگزار شد. یکی از شب‌های نمایشگاه، به شب ایران اختصاص داشت که به نظر من یکی از بهترین ایونت‌ها در میان کشورهای دیگر بود. در مجموع، چهل روز در قاهره ماندیم. قرار بود تجهیزات نمایشگاهی را برای شرکت در نمایشگاه دیگری به شهر کازابلانکا در مراکش، منتقل کنیم. تمام هماهنگی‌ها نیز انجام شده بود، اما موقع رفتن در فرودگاه خبر دادند که نیازی نیست در نمایشگاه شرکت کنیم، بنابراین با تجهیزاتی که همراه داشتیم به ایران برگشتیم. مواقع دیگری هم بود که به مأموریت خارج از ایران می‌رفتیم و در آنجا مأموریت داشتیم از آن رویداد، خبر

عکاسی و فیلم‌سازی از تأسیسات و پیشرفت‌های پروژه‌های صنعت نفت، از کارهای ما در روابط عمومی بود که خیلی پر هیجان و حساس بود. نشریه یادداشت روز هم که روابط عمومی منتشر می‌کرد حاوی یادداشت‌های روز خبری و عکس‌ها و گزارش‌هایی بود که ما در روابط عمومی تهیه می‌کردیم.

سفرهای خارجی خاطره‌انگیز

نمایشگاه‌های بین‌المللی ایران در آن زمان زیر نظر وزارت اقتصاد بود. گاهی نیز مأموریت‌هایی برای برگزاری و حضور در نمایشگاه‌های داخلی و خارجی به روابط عمومی شرکت ملی نفت محول می‌شد که من و تعدادی از همکاران، مسئولیت برگزاری و حضور در نمایشگاه‌ها را داشتیم. یکی از این نمایشگاه‌های خارجی که در

و خوب هم بخوانید. این تکنیک ساده، تأثیر اخبار منفی را در ذهن شما خنثی کرده و تعادل را در ذهن و روان شما برقرار می‌کند و این ذهنیت که جهان از اتفاقات ناگوار پر شده در ذهن‌تان کم رنگ‌تر می‌شود.

لزومی به شنیدن همه اخبار ندارد:

شما دارای قدرت انتخاب هستید، بنابراین لزومی ندارد تمام اخبار را دنبال کنید. یادتان باشد شما هستید که انتخاب می‌کنید در معرض چه اخباری قرار بگیرید. پس اخبار خوشایند را انتخاب کنید و بیشتر به این اخبار گوش دهید.

اگر استرس دارید خبر را کنار بگذارید:

برای کنترل استرس خود می‌توانید برای مدتی از اخبار فاصله بگیرید و تلویزیون و شبکه‌های اجتماعی خود را برای مدتی چک نکنید. این باعث می‌شود ذهن شما آرام شود و تأثیر بد و مخرب اخبار بد در ذهن شما کم‌رنگ شده و از بین برود.

اخبار منفی را دنبال نکنید:

دنبال اخبار بد و منفی نباشید و به همه‌ی اخبار به یک اندازه وزن دهید. بعضی‌ها عادت دارند، بیشتر حوادث

منفی و اخبار ناخوشایند را دنبال کنند که باید با این عادت مبارزه کرد.

اگر اخبار منفی را در زندگی خود مدیریت نکنید به مرور زمان به این نتیجه می‌رسید که جهان سراسر خشم و خشونت و نفرت شده و دیگر آمیدی به این دنیا نیست. پس مواظب افکار‌تان باشید و سعی کنید تعادل را در ذهن خود برقرار نمایید.



پیامی نگران کننده از سوی سازمان ملل متحد!

باید فضای دیجیتال را در خانواده‌ها گسترش داد

قدرت پذیرش داشته باشیم

ما به عنوان پدر و مادر باید در ارتباط با فرزندان خود قدرت پذیرش داشته باشیم. زیرا عدم پذیرش، ارتباط کیفی میان فرزندان و پدر و مادر را کم می‌کند و خودبخود بین نسل‌ها فاصله می‌اندازد.



سبک‌های حل تعارض را بشناسید

حال اگر خانواده‌ها با سبک‌های حل تعارض آشنا نباشند و سبک گفتگو با نسل جدید را ندانند و یا در تغییر روند و باورها، پذیرش کمی داشته باشند، حتماً به مشکل بر می‌خورند. همانطور که حضرت علی (ع) می‌فرمایند: فرزندان خود را مطابق زمان خودشان تربیت کنید؛ ما هم باید بچه‌ها را مطابق جامعه جدیدی که می‌خواهند وارد شوند منطبق کنیم.



تعارض بین نسل‌ها

مسئله تعارض بین نسل‌ها، موضوعی است که احتمالاً خیلی‌ها به آن فکر کرده‌اید. نسل جدید، ضمن داشتن افکار و خواسته‌های جدید، باورها، ارزش‌ها و ادراکات متفاوتی نسبت به نسل قبل دارد. از یک طرف، نسل قبل، سعی در حفظ ارزش‌ها، باورها و عقاید خود دارد؛ چون حقانیت آن باورها برایش ثابت شده‌است و در صدد است باورهای خود را به نسل قبل آموزش داده و به نوعی پاسداری کند. در حالیکه بچه‌ها با جهان بیرون در ارتباطند و این تفاوت و تناقض با جهان نسل قبل، خودبخود تعارض ایجاد می‌کند.



از فاصله بگیرند. امروز این نگرانی‌ها تا حدودی بر طرف می‌گردد چون نگران بودیم آنها از فضای مجازی منع شوند. بچه‌ها را از سالاری و آزادی، بیهوشی، آموزش همگانی، باید منجر به توسعه پایدار، فضا، کوچک و بزرگ و دیجیتال باید آتندر گسترش یابد که دیگر استفاده از این فضا، اهمیت بیشتری پیدا کرده است. جدید، اهمیت فناوری‌های خانوادگی به خطر بیفتد. در این پیام آمده است: از بابتش دل‌نگرانی داریم و تصور می‌کردیم انسجام جهانی، پیامی صادر کرد. به مناسبت روز جهانی خانواده، سازمان ملل متحد، پیامی صادر کرد.

این تناقض و تعارض بین فضای خانوادگی و فضای مجازی، سبب شد از خانه دکترا، روانشناس مشاور و مشاور علمی اجتماع و مشاوران امور زنان و خانواده، بخوابیم حول این موضوع، نظرات خود را بیان کنند. در ادامه، شرح تفصیلی گفتگوی خبرنگار نشریه زندگی نو را با ایشان می‌خوانید.

آموزش، راهکاری برای آشتی سالمندان با فناوری

هر کاری که در زمان‌های گذشته روزها و ساعت‌ها طول می‌کشید تا انجام شود الان به لطف فناوری اطلاعات، ظرف چند دقیقه انجام می‌شود. ویروس کرونا، با تمام دلزدگی‌هایی که با خود به همراه داشت اما باعث شد راه صد ساله را در مدت زمانی کوتاه طی کنیم و به ضرورت‌های یادگیری فضای دیجیتال، تجربه‌ها، نیازها و فرصت‌های آن پی ببریم. منتها نکته‌ی مهم این است که اکثر افراد با سن بالا آشنایی چندانی با فناوری اطلاعات و وسایل دیجیتال جدید ندارند، بنابراین آموزش در این زمینه حرف اول را می‌زند.

مزایای فناوری اطلاعات برای بازنشستگان

دسترسی سریع

برای باخبر شدن از احوال افراد مسن، فناوری اطلاعات می‌تواند کمک خوبی باشد. استفاده از تلفن همراه، پیامک و پیام‌رسان‌های اینترنتی ما را قادر می‌سازد در تمامی اوقات بتوانیم با این افراد در ارتباط بوده و جویای احوالات آن‌ها باشیم.

صرفه‌جویی در زمان

برای پرداخت قبوض که قبلاً نیاز بود به بانک مراجعه شود، الان به مدد فناوری اطلاعات به وسیله اپلیکیشن‌های موبایل قابل انجام است. این یعنی صرفه‌جویی در وقت و زمان.

افزایش اطلاعات در زمینه سلامت

استفاده از گوشی‌های هوشمند باعث شده، همه وقت و هر زمان، به منابع خبری علمی، پزشکی و سلامتی و بسیاری از موارد دیگر دسترسی داشته باشیم.

کمک به حفظ روابط اجتماعی

از آن جا که با شیوع ویروس کرونا تمایل به حضور در گروه‌ها و اجتماعات کمتر شده اما نیاز به ارتباطات برای سلامت روحی و روانی افراد به شدت احساس می‌شود. شبکه‌های اجتماعی که به وسیله فناوری اطلاعات ایجاد شده‌اند بستر مناسبی برای حفظ ارتباطات اجتماعی است. به شرطی که مدیریت زمان داشته باشیم و از ارتباط با اعضای خانواده خود غافل نشویم.

نسل قبل؛ ارتباط با پدربزرگ

در گذشته نسل‌های قبل، منبع غنی اطلاعات بودند. در آن زمان، دسترسی به گوگل و حتی بعضاً کتاب کم بود اما منبع غنی پدربزرگ و مادر بزرگ در اختیار بود و می‌توانستیم از آنان سوالات فلسفی و علمی کودکانه خود را بپرسیم. (و آنان به ما جواب‌هایی می‌دادند که روزی از پدربزرگ و مادر بزرگ خود گرفته بودند) اما الان اگر بچه، سوالی داشته‌باشد از اینترنت (سایت گوگل) کمک می‌گیرد. به اطلاعات متنابهی دست پیدا می‌کند. این یکی از دستاوردهای اینترنت است که به عنوان یکی از فاصله‌اندازهای بین نسلی عمل می‌کند.

ارتباط خوب

پدر بزرگ و

مادربزرگ با نوه‌ها

معمولاً مشاهده می‌شود نوه‌ها با پدربزرگ مادربزرگ‌ها- با اینکه دو نسل با آنها فاصله دارند- اما ارتباط بهتری حتی نسبت به پدر و مادر خودشان دارند. دلیلش این است که پدربزرگ و مادر بزرگ‌ها کنترل کمتری بر روی بچه‌ها دارند و بسیاری موارد اجازه می‌دهند نوه‌ها از خطوط باید و نباید عبور کنند و همین فضا دادن‌ها باعث می‌شود ارتباط بهتری بین آنها ایجاد شود.

آموزش، راهکاری

برای استفاده بهینه

استفاده بهینه از فضای مجازی، بسیاری از این فاصله‌ها را کم می‌کند. تجربه‌ی این فضا، چه برای کودک و چه بزرگسال، می‌تواند توأم با یادگیری و سرگرمی باشد. شاید در نگاه اول، ورود فضای مجازی به درون فضای خانوادگی، یک تهدید به حساب آید، اما تجربه‌ی دوران کرونا، به ما آموخت که می‌توان از این فضا، استفاده‌ی بهینه داشت. به خصوص در دوران سالمندی، تجربه‌ی این فضا، در روابط عاطفی افراد بسیار تسهیل‌کننده است.

نوه‌ها آموزگار شوند

کار کردن با اپلیکیشن‌ها و ورود به دنیای مجازی، آنقدر ساده و جذاب است که پس از یک بار آموختن، محال است فرد سالمند با آن فضا، ارتباط تنگاتنگ پیدا نکند. اما برای همان بار اول که فرد می‌خواهد این فضا را تجربه کند نیاز به آموزش دارد. نوه‌ها یا فرزندان می‌توانند این رسالت را بر عهده گیرند و به این ترتیب، ارتباط نسل قدیم با نسل جدید، می‌تواند به واسطه‌ی آموزش اپلیکیشن‌ها اتفاق بیفتد. ایجاد فضای آموزشی، ارتباطی تنگاتنگ میان فرزند با پدر و مادر یا نوه با پدربزرگ و مادربزرگ ایجاد می‌کند و هم‌فکر و هم‌نظر شدن و ارتباط بین دو نسل را گسترش می‌دهد.

فضای

مجازی،

عضو جدید

خانواده‌ها

فضای دیدنی و جذابی که در مولتی مدیا وجود دارد می‌تواند ساعت‌ها آدم‌ها را سرگرم کند و به آنان اطلاعات بدهد و اگر خارج از فضای مجازی، موضوع جالبی وجود نداشته‌باشد، کاربر هر چه بیشتر به فضای مجازی وابسته‌تر می‌شود.

هنوز هم فضای مجازی، دنیایی غریبه برای نسل قبل به حساب می‌آید و وقتی فرزندان و نوه‌ها برای ساعت‌ها، پای آن می‌نشینند، با مقاومت‌هایی از سوی بزرگترها مواجه می‌شوند. در حالیکه این فضا، از زندگی بشر کنونی حذف‌شدنی نیست. بخصوص که با آمدن کرونا، این ضرورت بیش از پیش ایجاد شده‌است.

گرمزدگی را متوقف کنید

غذای شور نخورید

از مصرف غذاهای شور خودداری شود زیرا نمک باعث خروج آب بیشتری از بدن می‌شود و بدن را در معرض کم‌آبی قرار می‌دهد.

مصرف شیرینی و شکر را کم کنید

مصرف شیرینی باید کاهش یابد زیرا بدن برای سوخت و ساز قندها، به آب نیاز دارد و مصرف مواد شیرین از جمله شربت‌های شیرین و نوشیدنی‌های ورزشی نیاز بدن به آب را افزایش می‌دهند و ممکن است عوارض گرمزدگی را تشدید کنند.

شربت بدون علامت استاندارد نخورید

در ایام گرم سال، شربت‌هایی در بازار عرضه می‌شود که برچسب وزارت بهداشت و سیب سلامت ندارند. بنابراین هنگام خرید به تاریخ تولید و تاریخ انقضا توجه و دقت کافی شود.

در جای خنک غذا بخورید

برای هضم بهتر غذا حتماً سعی کنید در مکان‌های خنک و دور از گرمای شدید، غذا بخورید.

غذاهای چرب و سرخ شده ممنوع

این غذاها فرایند هضم را مشکل می‌کنند و احساس سوزش در معده و همچنین مری به همراه دارد. بنابراین در تابستان از مصرف مواد غذایی سرخ‌شده خودداری کنید.

تشنه هم نبودید اما آب بخورید

با گرم شدن هوا لازم است میزان بیشتری آب مصرف شود. بنابراین اگر در شرایط عادی لازم است هشت لیوان آب بنوشیم، در هوای گرم باید مقدار بیشتری مایعات مصرف کنید.

سبزیجات زود هضم بخورید

مصرف مواد غذایی تازه و زودهضم مانند میوه‌های تازه، سبزیجات، سالاد و غیره، برای روزهای گرم و پیشگیری از گرمزدگی مفید است.

خاکشیر و تخم شربتی یادتان نرود

مصرف شربت‌های سنتی مثل خاکشیر یا تخم شربتی که مقادیر زیادی از آب را به خود جذب می‌کنند، کمک بزرگی به رفع گرمزدگی و کم‌آبی بدن می‌کند.

میوه‌های سرشار از آب بخورید

برای حفظ رطوبت بدن، از میوه‌های فصل تابستان مانند هندوانه و طالبی که سرشار از آب هستند، بیشتر استفاده کنید. این امر به بهبود عملکرد سیستم گوارش نیز کمک خواهد کرد.

کارشناسان گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، برای پیشگیری از عوارض گرمزدگی توصیه‌هایی کرده‌اند که در ادامه می‌خوانید:



پیشنهادهای تگری برای گذر از فصل داغ

با اینا تابستونو سرمی‌کنم

اگر اهل ذوق هستید و برای تان مهم است، بعد از ظهرهای داغ تابستان، چگونه و با چه کیفیتی سپری شود، با ما و پیشنهادی تگری مون همراه شوید:

فراپه

احتمالاً واژه فراپه به عنوان یک نوشیدنی خنک و دلچسب چندان برای تان آشنا نیست! درست مثل خود من که تا وقتی کافه نرفته بودم و داخل منو این واژه‌ی بیگانه را ندیده بودم (و چند بار به اشتباه واژه را تلفظ نکرده بودم!) با چنین نوشیدنی خوشمزه‌ای برخورد نداشتم. فراپه (Frappe) جزو نوشیدنی‌هایی است که فقط یک بار باید امتحان کنید تا بعد از ظهرهای تابستان برای تان معنایی دیگر بگیرد. اول به شما بگویم محل تولد فراپه، یونان است و در این کشور و قبرس طرفدارن زیادی دارد، حالا بماند که این نوشیدنی به طور کاملاً اتفاقی در سال ۱۹۷۵ اختراع شده است.

چطور فراپه درست کنیم

نحوه درست کردن فراپه به این شکل است که یک تا دو قاشق مرباخوری قهوه فوری یا نسکافه را با کمی شکر و آب یا شیر سرد و یخ، داخل مخلوط کن برقی می‌ریزید. پس از چند بار فشار دادن دکمه، محصول کف مانندی به شما می‌دهد. (البته یخ‌ها نباید زیاد خورد شود) فراپه شما آماده است. معمولاً فراپه را داخل لیوان پایه‌دار سرو می‌کنند. سپس روی فراپه‌ها را با کرم کارامل یا سس شکلات یا خامه تزئین کنید و یکی دو اسکوپ بستنی وانیلی داخل آن بریزید. فقط دقت کنید روی لیوان، کف باشد. (فراپه‌ای که با کاپوچینو درست کنند هم فراپاچینو می‌گویند). در بعضی کشورها مثل بلغارستان به جای شیر یا آب، از کوکاکولا استفاده می‌شود. به این ترتیب که یخ، نسکافه و کمی کوکا را داخل مخلوط کن برقی ریخته و در آخر نیز چند اسکوپ بستنی به آن اضافه کنید. اگر نوشابه نارنجی دارید، می‌توانید مقداری هلوی پوست کنده و یخ را به همان ترتیب بالا مخلوط کنید و یک اسکوپ بستنی روی آن بگذارید. نوش وجودتان.

از اسموتی خنک غافل نشوید

مقداری میوه (مثل طالبی یا هندوانه‌ی بدون هسته) را با یخ در مخلوط کن بریزید. مقدار کمی نعناع تازه در آن بیندازید و مخلوط کن را روشن کنید. بعد از اینکه میوه‌ها پوره شدند، مقداری مربای آلبالو یا انبه تازه یا هلوی خورد شده روی آن بریزید. برای تزئین، می‌توانید یک برش نازک لیمو ترش، روی لبه‌ی لیوان قرار دهید و در فرصت مناسب، به همراه خانواده نوش جان کرده و از زندگی لذت ببرید.



زیر خورشید سوزان تابستان

ویتامین درمانی کنید



در
آمریکا، مقدار ویتامین
D توصیه شده از طریق غذا یا
مکمل، برای کودکان و نوجوانان و
بزرگسالان (تا ۷۰ سالگی) ۶۰۰ واحد
بین‌المللی یا ۱۵ میکروگرم و بزرگسالان
۷۱ ساله یا پیرتر، ۸۰۰ واحد
بین‌المللی یا ۲۰ میکروگرم
است.

تابستان

یک فرصت عالی برای

دریافت ویتامین D از خورشید است.

ویتامین D یکی از چهار ویتامین محلول در
چربی و ضروری برای بدن است. بدن برای جذب
کلسیم به ویتامین D نیاز دارد، اما وقتی ویتامین D
در بدن کافی نباشد کلسیمی که وارد بدن می‌شود
نیز جذب نمی‌شود و کمبود آن در رشد استخوان،
بهبود استخوان، تقویت عملکرد سیستم ایمنی
بدن و حفظ عملکرد درست اعصاب و
عضلات، نقش دارد.

خورشید

یکی از بهترین منابع

ویتامین D برای بدن انسان است.
اما عوامل مختلفی ممکن است باعث
شود ویتامین دی از طریق خورشید
جذب نگردد. از جمله، زمان، موقعیت
جغرافیایی، رنگ پوست و استفاده
از محصولات ضد آفتاب.

زمانی

که پرتوهای

فرابنفش B، با پوست
برخورد می‌کنند، تولید
ویتامین D در بافت پوست
آغاز می‌شود.

پوست‌های

روشن‌تر نسبت به

پوست‌های تیره‌تر، ویتامین D را
سریع‌تر تولید می‌کنند. بنابراین مدت
زمان پنج تا ده دقیقه در روز برای افراد
پوست روشن و مقداری بیشتر برای افراد
پوست تیره مناسب است که پوست
خود را در معرض آفتاب مستقیم
قرار دهند.

هر

چه سطح بیشتری از

پوست‌تان در معرض نور خورشید
قرار بگیرد، ویتامین D بیشتری نیز
در بدن تولید خواهد شد. اما اگر امکان
حمام آفتاب گرفتن را ندارید ویتامین
دی از طریق قرار گرفتن دست و پا در
معرض خورشید نیز در بدن تولید
می‌شود.

میانه

روز یعنی زمانی که

خورشید در بالاترین نقطه خود در
آسمان قرار دارد، بهترین زمان برای دریافت
ویتامین دی است چون خورشید در آن زمان،
بیشترین ویتامین D را تولید می‌کند. اگر قصد
دارید مدتی طولانی در معرض نور خورشید
سپری کنید، حتماً از محصولات ضد آفتاب
استفاده کنید و بدن را هیدراته نگه
دارید.

کمبود

ویتامین دی در بدن
از طریق آزمایش خون قابل
تشخیص است و معمولاً توصیه
می‌شود افراد بدون آزمایش و
تشخیص پزشک، مکمل
دارویی استفاده نکنند.

قرار

گرفتن در برابر نور
خورشید از پشت شیشه پنجره
نیز مانع از تولید ویتامین D در
بدن می‌شود، زیرا شیشه می‌تواند
پرتوهای فرابنفش B را مسدود
کند.

اگر

طولانی مدت در
معرض نور خورشید قرار
بگیرید باعث سوختگی پوست
می‌شود و خطر ابتلا به سرطان
پوست را افزایش می‌دهد.





خوشمزه اما خطرناک

نیمه‌ی اول تیر، اولین ماه تابستان، در نیمکره شمالی زمین، میزان آب‌های جاری رودخانه‌ها و ذخایر زیرزمینی در بیشترین اندازه‌ی خود نسبت به مواقع دیگر سال است. طبیعت میوه‌ها و سبزیجات محلی در این روزها، آبدار و از دیدگاه طب سنتی، سرد و مرطوب است.

هندوانه، طالبی، هلو، زردآلو، شلیل، گیلان، آلبالو، خیار، گوجه‌سبز و انواع آلو با اینکه خیلی خوشمزه هستند اما همگی همین ویژگی را دارند و افراط در خوردن آنها باعث به هم خوردن تعادل ترکیب آب دستگاه گوارش و گردش خون می‌شود.

در این ایام، هر گاه در خوردن میوه‌ها و سبزی‌های فصلی و بومی زیاده‌روی کردید که بارزترین علامت آن افت فشار خون، رطوبتی و آبدار شدن دهان، بی‌حالی، بی‌اشتهایی و کاهش عطش برای آب ساده است، حتماً به پزشک عمومی مراجعه کنید و علاوه بر درمان دارویی، ۲۴ ساعت یا بیشتر، از خوردن هر ماده خوراکی و میوه خام، نشاسته‌ای، سرخ‌کردنی و شیرینی‌های مصنوعی و قنادی خودداری کرده و زیره‌سیاه، زنجبیل، فلفل‌سیاه، دارچین و نعناع خشک را به غذاهای خود اضافه کنید. در شروع کار بهتر است یک وعده غذای خود را حذف کنید تا معده و سیستم گوارش نیز استراحت کند. این رژیم را تا هنگامی که میل به نوشیدن آب و تشنگی و اشتهاهای غریزی احیا شود، ادامه دهید.

استفاده

از محصولات ضد آفتاب، توانایی بدن برای تولید ویتامین D را محدود می‌کند. با این وجود، قرار گرفتن در معرض نور خورشید بدون استفاده از محصولات ضد آفتاب می‌تواند موجب آفتاب سوختگی و خطر ابتلا به سرطان پوست شود.

افراد

مسن، افرادی با پوست تیره، افراد چاق، افراد مبتلا به بیماری کلیوی یا کبدی ممکن است در معرض خطر کمبود ویتامین دی قرار داشته باشند زیرا ممکن است بدن آنها توانایی تبدیل ویتامین دی به حالت قابل استفاده برای بدن را نداشته باشد.

برخی

مواد غذایی نیز دارای سطوح بالاتر ویتامین D نسبت به دیگر مواد خوراکی هستند. زرده تخم‌مرغ، ماهی ساردین و ماهی سالمون از منابع خوب برای ویتامین D هستند. همچنین، برخی محصولات مانند شیر، ماست و غلات صبحانه با این ویتامین، غنی می‌شوند.

D
Vitamin

کاترین در کتابش به ۹ قانون اساسی برای توانگری می‌پردازد که عبارتند از:

- قانون خلاء
- قانون خلاقیت
- قانون تخیل
- قانون فرمان
- قانون افزایش
- قانون محبت و خیرخواهی
- قانون دعا
- قانون اعتماد به نفس
- قانون پشتکار و مداومت

سپس هر یک از این قوانین را برای خواننده باز کرده و با مثال‌های شیرین و واقعی، حق مطلب را برای خواننده تفهیم می‌کند.

مثلاً در فصل سوم کتاب، نویسنده اینگونه به تشریح قانون خلاء می‌پردازد.

«اگر در زندگی‌تان طالب موهبتی عظیم هستید بی‌درنگ خلاء بیافرینید تا بتوانید موهبت دلخواه‌تان را دریافت کنید! به عبارت دیگر: خود را از شر آن چه نمی‌خواهید خلاص کنید تا برای آن چه می‌خواهید جا باز کنید.»

سپس در قالب مثالی عینی در زندگی خویش و یا دیگران مسئله را شرح می‌دهد تا کاملاً توسط خواننده درک شود.

مثلاً در جایی از کتاب می‌نویسد: «یک بار به سراغ گنجهی لباس‌هایم رفتم احساس کردم چه خوب است اگر همه‌ی لباس‌هایم را به خواهرم ببخشم. لباس‌هایم بسیار عالی بودند، اما دیگر از آن‌ها خسته شده‌بودم و چون مدتی بود که لباس تازه‌ای در زندگیم پدیدار نشده‌بود، فکر کردم باید این‌ها را ببخشم تا برای لباس‌های تازه جا باز کنم. پس از اینکه لباس‌ها را برای خواهرم پست کردم با شادمانی منتظر لباس‌های تازه‌ای شدم که یقین داشتم پدیدار خواهند شد. اما چند هفته‌ای گذشت و لباسی پدیدار نشد. سرانجام دریافتم که هنوز ذهن‌ها به آن لباس‌ها چسبیده‌بودم. بنابراین زمان رها کردن واقعی بود. پس از آن اتفاق، دوستی که ذره‌ای از گنجهی خالی من اطلاع نداشت به سراغم آمد و گفت مقداری پول دارد که می‌خواهد با من قسمت نماید.»

کاترین تمام قوانین را برای شما به زبانی شیوا و روان بیان می‌کند و به شما می‌آموزد چگونه به صورت توانگرانه زندگی کنید.

جمع بندی کلی: کتاب کاترین پاندر با عنوان قوانین توانگری یکی از کتاب‌هایی است که با بیان قوانین عملی، به شما می‌آموزد چگونه توانگرانه زندگی کنید و با استفاده از قوانین مختلف، برکات را به زندگی خود وارد نمایید و تغییرات محسوسی در کیفیت زندگی خود ایجاد کنید.



معرفی کتاب

قانون توانگری

کتاب قانون توانگری، نوشته‌ی کاترین پاندر با ترجمه‌ی گیتی خوشدل، بارها در ایران به چاپ مجدد رسیده و از مرز پنجاه بار تجدید چاپ عبور کرده‌است.

نویسنده در مقدمه‌ی کتاب می‌نویسد: «این کتاب حاصل سال‌های کسادی اخیر و سال‌های زندگی بی‌برکت است. هیچ کس کسادی و زندگی بی‌برکت را دوست ندارد. البته نباید هم دوست‌شان داشت. پانزده سال بود که جویای چنین کتابی بودم در طول آن سال‌ها که در قفسه‌ی کتابخانه‌ها و کتابفروشی‌ها جست‌وجو می‌کردم، دیدم کتاب‌های بسیاری درباره‌ی موفقیت یافت می‌شود، اما هیچ کدام از قوانین ساده و منسجمی که کامیابی را تضمین کند، سخن نمی‌گفت. وقتی بیوه شدم و پسر بچه‌ای روی دستم ماند که می‌بایست او را می‌پروراندم و وسایل تحصیلش را فراهم می‌کردم و آینده‌اش را سر و سامان می‌دادم، شروع کردم به جست‌وجوی کتابی نظیر این کتاب.» پاندر در این کتاب به شما می‌آموزد: چگونه اوضاع نابه‌سامان زندگی خود را دگرگون کرده و به شرایط عالی دست پیدا کنید. این کتاب در هجده فصل نگاشته شده و شما با تمام قوانین توانگری آشنا می‌شوید. کاترین سعی کرده در این کتاب تمام تجربیات خود را با مخاطب به اشتراک گذارد و آن چه باعث پیشرفت و موفقیت او شده‌است را به خواننده مو به مو عرضه کند. در فصل اول کتاب، دیدگاه شما نسبت به ثروت را تغییر داده و در فصول بعدی شما را با قوانین متعدد توانگری آشنا می‌کند.

پاراگراف ابتدایی کتاب را با دقت بخوانید

«مجبورید ثروتمند باشید، زیرا حق ندارید فقیر باشید. زندگی کردن و ثروتمند نبودن حتماً بد اقبالی است و بدبختی مضاعف آن که به همان اندازه که می‌توانید فقیر باشید می‌توانید ثروتمند شوید. این وظیفه‌ی بی‌چون و چرای ماست که از راه‌های شرافتمندانه ثروتمند شویم.» گر چه نویسنده در این کتاب هر از گاهی از ثروتمند شدن نام می‌برد، اما در حقیقت او ثروت واقعی را توانگری معنوی و توانگری مالی می‌داند و در کتاب سعی کرده در قالب نکات و مثال‌های واقعی قوانین توانگری را شرح دهد. کاترین در این کتاب ما را با قوانین توانگری آشنا می‌کند و با مثال‌های عینی از حوادثی که برایش رخ داده، موضوع را به روشنی به مخاطب می‌فهماند.