



# گاسنامہ تازه ہائی زندگی

نشریہ الکترونیکی کارکنان شرکت ملی پخش ، شماره ۸

# شناسنامه

شماره ۸

**مدیر مسئول:**

داود عربعلی

**سر دبیر، تحریریه، ویراستار، گرافیک، صفحه آرایی:**

حنانه بیگی

**همکاران این شماره:**

رحیم محمدی

نشانی: خیابان ایرانشهر، نبش خیابان شاداب، پلاک ۱، طبقه ۹، اداره روابط عمومی، واحد مطالعات اجتماعی

تلفن: ۸۸۸۱۱۰۹۴ داخلی: ۳۱۵۵۴

با ارسال نظرات، پیشنهادات، انتقادات و مطالب ارزشمند خود پیرامون موضوعات مرتبط، از طریق اتوماسیون اداری با واحد مطالعات اجتماعی گاهنامه تازه های زندگی ما را یاری نمایید.

# سخن سردبیر

شماره ۸

دوستان و همکاران خوش فکر تازه های زندگی سلام، امیدوارم روزهایتان با هدفمندی، انگیزه، همدلی، همزبانی و مهربانی بگذرد.

همانطور که می دانید ورود به عرصه جامعه دانایی از یک سوی و سرعت تحولات روزافزون در پیشرفت صنایع، به ویژه صنعت نفت از سوی دیگر باعث شده است که نیاز به بهره گیری از توان نیروهای متخصص داخلی روز به روز بیشتر احساس شود و روحیه شاد و انرژی بخش برای نیروی انسانی در سازمان، در پیشبرد اهداف، بسیار مهم و ضروریست.

بر همین مبنا شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران با ارائه چشم اندازهای توسعه صنعت نفت و نیازهای آن و همچنین تلاش برای تحقق این چشم انداز

در چارچوب یک نظام برنامه ریزی استراتژیک با در نظر گرفتن عوامل محیطی، رعایت پویایی برای پاسخگویی به این تغییرات محیطی نیاز به همدلی و همکاری شما خوش فکران عزیز دارد.

مجموعه ای که پیش رو دارید بازتابی از تلاش روابط عمومی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران است، در این مجموعه سعی کرده ایم که تلفیقی از علم، صنعت و پویایی زندگی را پدید آوریم، تا شادی زندگی را در لحظات پر مشغله کاریتان همراه شما پر مهران کنیم، امید است بتوانیم آرامش را به روزگارتان دعوت کنیم.

روابط عمومی

## فهرست

سخن سردبیر

رویدادهای خبری

موفقیت

گزارش

خوانندگان

مصاحبه

سلامتی

زندگی

گوناگون

مسابقه

سخن آخر

## ۷ روش برای افزایش کارایی جلسات اداری

### ۵) نتایج را خلاصه کنید

وقتی موردی در دستور جلسه مطرح می گردد، نتایج آن و نحوه خاتمه بحث را خلاصه کنید، قبل از اینکه به سراغ آیتم بعدی بروید، توافقات را در خصوص آیتم فعلی کامل کنید.

مجدداً، قبل از تصمیم برای اجرا توافقات نهایی شده را بازخوانی کنید.

### ۶) مسئولیت های اختصاصی هر فرد را مشخص کنید

اگر تصمیم اتخاذ کرده اید، مسئولیت های مخصوص هر عمل را مشخص کنید و فرجه زمانی مربوط به آن را تعیین نمایید.

۷) صورت جلسه را به جریان بیاندازید نوشتن دقیق صورت جلسه که جریان انداختن آن ظرف مدت ۲۴ ساعت پس از اتمام جلسه (در صورت امکان) یکی از کلیدی ترین نکات در خصوص به حداکثر رساندن اثر بخشی جلسات است. شخصی که نتایج جلسه را در صورت جلسه به صورت دقیق تبیین می کند، به صورت بالقوه از برداشتهای غلط جلوگیری خواهد کرد. صورت جلسه باید به طور کامل از دستور جلسه ای که از پیش آماده شده پیروی کند و باید مطمئن شوید که همه به وضوح از توافقات، مسئولیت ها و فرجه زمانی آن آگاهی دارند.

منبع: برگرفته از مقالات Brian Tracy

یکی از عواملی که وقت پرسنل سازمان را به خود اختصاص می دهد جلسات سازمانی است، به طوریکه مطابق نظر اکثر افراد ۲۵٪ از کل زمان در دسترس فرد در جلسات روزانه از بین می رود.

در ذیل به ۷ روش ساده جهت افزایش کارایی و بهبود نتایج جلسات اشاره خواهیم کرد:

۱) علت ضرورت تشکیل جلسه

۲) یک دستور جلسه بنویسید

یک دستور جلسه و یا یک لیست از هر آنچه که باید در جلسه مطرح شود تنظیم کنید.

۳) یکبار شروع کنید و متوقف شوید

زمانی برای شروع و پایان جلسه مشخص کنید.

قانون دیگر: منتظر متأخرین نباشید، بدون هیچ چون و چرایی بیندیشید که متأخرین به هیچ وجه به جلسه نخواهند آمد و در زمان مشخص شده جلسه را شروع کنید. ناعادلانه است که افرادی که سر وقت به جلسه آمده اند این گونه انتظار بکشند و به وسیله افراد متأخر مجازات شوند.

۴) ابتدا به سراغ موارد مهم بروید

این روش در صورت کمبود وقت به شما کمک خواهد کرد تا به ۸۰٪ از نتایج برگزاری جلسه پیش از اتمام آن دستیابی پیدا کنید.



## ۵ راه برای ایجاد محیطی بهتر در محل کار

که در موفقیت تان شریک هستند.

۲. **با هیچکس با تحقیر حرف نزنید.** در محل کار هر فرد یک ایده است و هر ایده با پول و سود همراه است. هر بار که با کسی، بد و توهین آمیز حرف می زنید، یک در، سوددهی را به روی خود می بندید.

۳. **روی مثبت ها تمرکز کنید.** حتی در بدترین موقعیت ها هم پیدا کردن یک نکته مثبت برای فکر کردن و تمرکز بر آن خیلی مهم است.

۴. **مودب باشید.** شما می توانید با یک اظهارنظر مثبت و تحسین به جا، دستاوردهای شرکت را چندبرابر کنید.

۵. **لبخند بزنید**

مغز ما طوری برنامه ریزی شده است که به مهربانی و اعتماد واکنش می دهد و این مسئله توضیح دهنده روابط ما در محل کار است. وقتی کسی با ما با مهربانی و احترام برخورد می کند، مغز ما اکسی توسین و دوپامین بیشتری تولید می کند که باعث می شود آرامش فکر داشته و با بقیه همکاری بهتری داشته باشیم. همه آدمها می توانند از تاثیرات خوب مهربانی در محل کار خود بهره ببرند. در زیر به ۵ راه برای ایجاد محیطی بهتر در محل کار اشاره می کنیم: ۱. **اعتبار تان را تقسیم کنید.** اگر برایتان مهم نباشد که پادشاه به چه کسی می رسد، کارهای فوق العاده تری می توانید انجام دهید. وقتی اعتبار و دستاوردهای تان را تقسیم می کنید، همکاران و مشتریان تان هم احساس خواهند کرد



مدیر مسئول: داود عربعلی سردبیر: خانه بیگی همکاران این شماره: رحیم محمدی

نشانی: خیابان ایرانشهر، نیش خیابان شاداب، پلاک ۱، طبقه ۹، اداره روابط عمومی - تلفن: ۸۸۸۱۱۰۹۴

با ارسال نظرات، پیشنهادات، انتقادات و مطالب ارزشمند خود پیرامون موضوعات مرتبط، از طریق اتوماسیون اداری با واحد مطالعات اجتماعی گاهنامه تازه های زندگی ما را یاری نمایید.

## گزارش خبری

معاون مدیر عامل شرکت ملی پخش در بازدید از منطقه یزد خبر داد

## تحویل نفتگاز بر اساس پیمایش

به گزارش روابط عمومی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه یزد، معاون مدیر عامل شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی و هیئت همراه، در بازدید از تاسیسات انبار نفت شهید صدوقی یزد و ناحیه مرکزی ضمن خوب توصیف کردن تلاش کارکنان منطقه، طی نشست های جداگانه با واحدهای مختلف ستادی از نزدیک با مسایل و درخواست های آنان آشنا شد.

بر پایه این گزارش، در جلسه پایانی که با حضور مدیر منطقه، معاونین، روسای نواحی و مسوولین واحدهای ستادی منطقه یزد برگزار شد، مهندس ریاحی با بیان این که به زودی تحویل نفتگاز بر اساس پیمایش انجام خواهد شد، گفت: با هماهنگی با سازمان های متولی (ستاد مدیریت حمل و نقل و سوخت، وزارت کشور، راهداری و حمل و نقل جاده ای) طراحی و پیاده سازی نرم افزار مخصوص، اجرای طرح تخصیص سوخت بر اساس پیمایش عملی خواهد شد. وی در پایان با اشاره به تاکید وزیر محترم نفت مبنی بر تغییر رویکرد استراتژی شرکت ملی پخش در بحث تامین، ذخیره سازی و توزیع فرآورده های نفتی گفت: سیاست های آتی شرکت این است تا توزیع فرآورده طی فرآیندی و در بازه زمانی مشخص به بخش خصوصی در قالب شرکت های مادر و

برندینگ واگذار شود و شرکت ملی پخش همواره نقش حاکمیتی و نظارتی را خواهند داشت.

وی با اشاره به مصرف بنزین در کشور از صاحب نظران و کارشناسان ذی ربط در این عرصه خواست تا عوامل تاثیر گزار بر رفتار مصرف کننده را مورد بررسی و مطالعه قرار داده و نتیجه به ستاد اعلام نمایند.

در پایان این جلسه از یک نفر راننده نفتکش و یک مدیر جایگاه اختصاصی نمونه، با اهداء لوح سپاس مدیر عامل شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران تجلیل به عمل آمد.

شایان ذکر است همچنین در این بازدید طی نشست های جداگانه با مدیران انجمن صنفی جایگاهداران و شرکت های حمل نقل، مسائل و مشکلات آنان مورد بررسی قرار گرفت.

منبع: واحد ارتباطات روابط عمومی

## گزارش تصویری نمایشگاه دستاوردهای شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران



مدیر مسئول: داود عربعلی سردبیر: حنا بیگی همکاران این شماره: رحیم محمدی

نشانی: خیابان ایرانشهر، نبش خیابان شاداب، پلاک ۱، طبقه ۹، اداره روابط عمومی - تلفن: ۸۸۸۱۱۰۹۴

با ارسال نظرات، پیشنهادات، انتقادات و مطالب ارزشمند خود پیرامون موضوعات مرتبط، از طریق اتوماسیون اداری با واحد مطالعات اجتماعی گاهنامه تازه های زندگی ما را یاری نمایید.

## مهندسی فرهنگی، جهش به سوی توسعه و اقتدار

### مهندسی فرهنگی

مهندسی فرهنگی یکی از مسائل بسیار مهمی است که با همدستان شدن شورای عالی انقلاب فرهنگی با این مقوله نه تنها موانع و مشکلاتی که موجب عقب ماندگی در جریانهای اصلی شده اند را رفع می کند، بلکه نتایج بسیار درخشانی را از خود به یادگار می گذارد و رشدوبالندگی را در تمام عرصه ها گسترش می دهد.

فرهنگ یک سیستم است. سیستمی که هم دارای ورودی و هم دارای خروجی و هم داری انواع و اجزا می باشد. اگر در جامعه برای رسیدن به توسعه به فرهنگ نگاه عمیقی داشته باشیم و آن را به صورت یک مهندسی سیستمی بپذیریم خواهیم دید که راه ناهموار، هموار و بستر برای رسیدن به رشد و شکوفایی آماده خواهد شد. در تمام پروژه های در دست اقدام با یک کار تحقیقی به این نتیجه خواهیم رسید که فرهنگ در محیط کار و در شرایط صنعتی به زیر ساختار ویا به دید بعضی از کارشناسان رو ساختار که همان فرهنگ است نیاز داشته تا در راستای آن مفاهیم و آموزشهای لازم به محیط و عوامل اجرایی ارائه گردد تا جهش در توسعه را شاهد باشیم. همه ما میدانیم هویت هر جامعه ریشه در فرهنگ آن جامعه دارد.

### تهاجم فرهنگی ریشه ها و روشهای مقابله با آن

تهاجم فرهنگی بر خلاف ظاهر ساده آن، مفهومی عمیق و

پیچیده دارد و هدف نهایی آن از بین بردن خلوص یک آیین و تمدن و وارد کردن عناصر بیگانه و انحراف آن است.

تهاجم فرهنگی پدیده ای برنامه ریزی شده محسوب می شود که متأسفانه برخی آن را توهم می پندارند و شاید عدم آگاهی از جریانات مرموز تأثیر گذار در تهاجم یا ساده انگاری، منشأ این تصور باشد.

تهاجم فرهنگی بنا به نگرش عمیق و فرمایش دقیق مقام معظم رهبری حضرت آیت ا. خامنه ای تهاجم فرهنگی نیست بلکه شیخون فرهنگی است که دشمن به رهبری آمریکا سعی می کند با استفاده از آن از مردم و انقلاب اسلامی ایران سلب ماهیت کرده و مردم را از ارزشهای والای اسلامی، انقلاب اسلامی و فرهنگ اسلامی دور سازد و انقلاب اسلامی و نظام جمهوری اسلامی ایران را به زانو در آورد.

### مفهوم تهاجم فرهنگی

تهاجم فرهنگی عبارت است از هجوم یک مجموعه سیاسی یا اقتصادی به بنیادهای فرهنگی یک ملت به منظور بی هویت کردن و سپس اسیر کردن آن ملت و اجرای مقاصد خام و مورد نظر خویش از طریق یک برنامه مشخص و از پیش تعیین شده در محیط هایی که یک فرهنگ ملی و مدافع حیثیت خود وجود دارد. اولین هدف تهاجم فرهنگی، از میان بردن یا تضعیف فرهنگی بومی و سپس جانگزینی آن با فرهنگ وارداتی مورد نظر است.

از طرف دیگر در تهاجم فرهنگی، استعمارگران خصوصیات خوب و پسندیده، خود را به سایر کشورها و ملت ها صادر نمی کنند، بلکه به صدور خصوصیات می پردازند که با ایجاد غفلت در آنها از طریق دور شدن از فرهنگ ملی و بومی، زمینه غارت و چپاول منابع این کشورها را فراهم آورند. تاریخ ایران خود گواه این مدعاست.

### روشهای مقابله با تهاجم فرهنگی

- ۱- اصلاح و تجدید نظر در ساختار نظام فرهنگی
- ۲- اصلاح و تجدید نظر در ساختار نظام آموزشی
- ۳- توجه به اسلام به عنوان دین حیاتبخش و انسان ساز
- ۴- توجه به ارزش های انقلاب اسلامی
- ۵- گرامی داشتن و حمایت از عناصر مؤمن خودی.

رحیم محمدی



مدیر مسئول: داود عربعلی سردبیر: حنا بیگی همکاران این شماره: رحیم محمدی

نشانی: خیابان ایرانشهر، نبش خیابان شاداب، پلاک ۱، طبقه ۹، اداره روابط عمومی - تلفن: ۸۸۸۱۱۰۹۴

با ارسال نظرات، پیشنهادات، انتقادات و مطالب ارزشمند خود پیرامون موضوعات مرتبط، از طریق اتوماسیون اداری با واحد مطالعات اجتماعی گاهنامه تازه های زندگی ما را یاری نمایید.

## ۰۹۶۲۷ چیست؟

روند پاسخگویی به شکایات مردمی چگونه است؟

شکایات مردمی پس از بررسی توسط کارشناسان، در سیستم مرکز پاسخگویی ثبت و به منطقه مربوطه ارسال می شود و مناطق می بایست ظرف مدت ۷۲ ساعت نسبت به ارسال جوابیه اقدام کنند. پس از آن جوابیه های دریافتی از مناطق توسط کارشناسان مورد پایش مجدد قرار می گیرد و در صورت وجود هرگونه ابهام در آنها و اعلام نارضایتی توسط مشتری، جهت تهیه پاسخ قانع کننده با منطقه مربوطه تماس حاصل می شود تا پس از انعکاس جوابیه شفاف و دقیق به شاکي، رضایت کامل وی جلب شود.

آیا گزارشی در همین راستا تهیه می شود؟

تمامی شکایات ارسالی به مناطق ، در طی یک ماه جمع بندی و تحت عنوان گزارش های ماهیانه تدوین و برای مدیران و روسای ستاد و مناطق ارسال می شود. در این گزارش ها، جایگاه هایی که دارای بیشترین شکایت در طی یک ماه بوده اند مشخص می شود و مناطق می بایست در طرح درجه بندی جایگاه ها، امتیاز کمتری به جایگاه هایی که بیشترین تعداد شکایت را داشته اند اختصاص دهند.

گفتگوی گاهنامه تازه های زندگی با سرکار خانم سرور جمادی، مسئول مرکز پاسخگویی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران:

مرکز پاسخگویی در چه زمانی و به چه منظور به وجود آمد؟

با توجه به آغاز طرح سهمیه بندی حامل های انرژی از سال ۱۳۸۶، به منظور اطلاع رسانی و همچنین دریافت انتقادات و پیشنهادهای مردمی، مرکز پاسخگویی ۰۹۶۲۷ شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران آغاز به کار کرد. این مرکز از آن زمان تا کنون وظیفه اطلاع رسانی و پاسخگویی به بیش از ۲۲ میلیون مشتری را در طی یک سال برعهده دارد.

در طی روز به طور متوسط چه تعداد تماس دارید؟

روزانه به طور متوسط ۱۵۰۰ تماس مردمی با این مرکز حاصل می شود و حدود ۱۵ الی ۲۰ شکایت نیز به ثبت می رسد.



مدیر مسئول : داود عربعلی سردبیر : حنا بیگی همکاران این شماره : رحیم محمدی

نشانی : خیابان ایرانشهر ، نبش خیابان شاداب ، پلاک ۱، طبقه ۹، اداره روابط عمومی - تلفن : ۸۸۸۱۱۰۹۴

✦ با ارسال نظرات، پیشنهادات، انتقادات و مطالب ارزشمند خود پیرامون موضوعات مرتبط، از طریق اتوماسیون اداری با واحد مطالعات اجتماعی گاهنامه تازه های زندگی ما را یاری نمایید.



## تأثیر جدی و شگفت آور کمبود خواب

سعی دارید حافظه تان را قوی نگه دارید؟ پس به اندازه کافی بخواهید .

۸. کمبود خواب منجر به افزایش وزن می شود.

کمبود خواب با افزایش اشتها و گرسنگی و در نتیجه آن چاقی در ارتباط است.

۹. کمبود خواب خطر مرگ را افزایش میدهد.

کمبود خواب، احتمال مرگ و میرهای ناشی از بیماریهای قلبی و عروقی را دو برابر می کند.

۱۰. کمبود خواب بر قضاوت شما اثر می گذارد، مخصوصاً در مورد خوابیدن.

تحقیقات نشان می دهد که کسانی که شش ساعت به جای هفت یا هشت ساعت در شبانه روز می خوابند، به مرور زمان احساس میکنند که به آن کمبود خواب عادت کرده اند اما اگر به تستهای مربوط به هوشیاری ذهنی و عملکرد این افراد نگاهی بیندازید، خواهید دید که رفته رفته کاراییشان پایین تر می آید .

متخصصین خواب می گویند که کمبود خواب در مردان و زنان منجر به کاهش میل جنسی میشود. خالی شدن انرژی بدن، خواب آلودگی و بالا رفتن فشار روحی از جمله عوامل دخیل در آن است.

۵. خواب آلودگی افسرده کننده است.

بی خوابی و افسردگی همدیگر را تقویت می کنند. به این ترتیب که کمبود خواب علائم افسردگی را افزایش داده و افسردگی خوابیدن را مشکلتر می کند. درمان مشکلات خواب می تواند به بهبود افسردگی افراد و علائم آن نیز کمک کند و برعکس.

۶. کمبود خواب پوستتان را پیر می کند.

وقتی به اندازه کافی نمی خوابید، بدنتان مقدار بیشتری هورمون استرس، یعنی کورتیزول، ترشح می کند. کورتیزول اگر بیش از اندازه تولید شود، کلاژنهای پوست که پروتئینی است که موجب صافی پوست شده و قابلیت ارتجاعی آن را حفظ می کند، را تجزیه می کند.

۷. کمبود خواب فراموش کارتان می کند.

حتماً می دانید که کمبود خواب باعث بدخلقی تان می شود اما احتمالاً نمی دانید که چه بلایی بر سر زندگی می تواند بیاورد. در زیر به ۱۰ تأثیر جدی و تعجب آور کمبود خواب اشاره می کنیم

۱. خواب آلودگی منجر به بروز سوانح می شود.

کمبود خواب یکی از عوامل دخیل در بسیاری از فجایع بزرگ بوده است که این مشکل در افراد زیر ۲۵ سال شایع تر است.

۲. کمبود خواب تمرکزتان را پایین می آورد.

خواب نقش مهمی در فکر کردن و یادگیری دارد. کمبود خواب به طرق مختلف به این فرایندهای شناختی آسیب می زند.

۳. کمبود خواب منجر به مشکلات جسمانی متعدد و جدی می شود.

اختلالات خواب و کمبود خواب مزمن می تواند شما را در معرض مشکلات جدی زیر قرار دهد: بیماری قلبی، حمله قلبی، نارسایی قلبی، تپش قلب، فشارخون بالا، سکته و دیابت و ...

۴. کمبود خواب میل جنسی را مختل می کند.

### فواید شگفت انگیز خرما برای سلامتی



خرما پادشاه شیرینیها نامیده می شود و ماده غذایی ایده آلی است که به راحتی رژیم غذایی شما را متعادل می کند. خرما ظرف نیم ساعت به بدن خسته شما انرژی ویژه ای می دهد. گفته می شود که خوردن یک خرما در روز باعث می شود تا پایان عمر چشمانی سالم داشته باشید. **یبوست:** خرما یک ماده غذایی ملین است. **اختلالات روده:** محتوی نیکوتینی خرما برای درمان بسیاری از انواع اختلالات روده مفید شناخته شده است. **افزایش وزن:** مصرف آن همراه با رب خیار به از بین بردن لاغری مفرط کمک می کند **سلامت قلب:** وقتی خرما یک شب در آب خیسانده شده و صبح کاملاً له شده و مصرف شود، برای ضعف قلب بسیار مفید است. ... فواید سلامتی خرما، آن را به یکی از بهترین مواد غذایی برای رشد عضلانی تبدیل کرده است. افراد به طرق مختلف خرما مصرف می کنند، مثل مخلوط کردن خمیر آن با شیر، ماست یا همراه با نان و کره برای خوشمزه و سالم تر کردن غذاها. این خمیر هم برای بزرگسالان و هم کودکان بسیار مفید است، مخصوصاً در طول دوران ریکاوری از بیماریها. براساس تحقیقات پزشکی جدید، گفته می شود که خرما برای پیشگیری از سرطان شکم نیز مفید است. همچنین مسلمانان روزه خود را با خرما باز می کنند زیرا به آنها کمک می کند بعد از ساعتها روزه داری، پرخوری نکنند. وقتی بدن موادمغذی خرما را جذب می کند، احساس سیری آرام می شود.

مدیر مسئول : داود عربعلی سردبیر : حنا بیگی همکاران این شماره : رحیم محمدی

نشانی : خیابان ایرانشهر، نیش خیابان شاداب، پلاک ۱، طبقه ۹، اداره روابط عمومی - تلفن : ۸۸۸۱۱۰۹۴

با ارسال نظرات، پیشنهادات، انتقادات و مطالب ارزشمند خود پیرامون موضوعات مرتبط، از طریق انوماسیون اداری با واحد مطالعات اجتماعی گاهنامه تازه های زندگی ما را یاری نمایید.



## آیا عدالت به معنای برابری است؟

آودری لورد (Audre Lorde) می گوید، «این تفاوت‌هایمان نیست که ما را از هم جدا می کند، ناتوانی در تشخیص، پذیرش و تقدیر از این تفاوت‌هاست پس به اطرافتان نگاه کنید. چه تفاوت‌هایی می بینید؟ و چطور می توانید این تفاوت‌ها را در تصمیمات روزمره‌تان لحاظ کنید؟»

با این طرز فکر در مورد عدالت آشنا هستید: «دو بیسکویت برای من، دو بیسکویت برای تو» یا «من ۲۰ دقیقه با توپ بازی می کنم، بعد تو هم ۲۰ دقیقه بازی کن».

ممکن است خیلی‌ها این طرزفکر در مورد عدالت را زیر سوال ببرند.

چون مسئله این است: اینکه با بقیه درست همانطور رفتار کنید، عادلانه نیست. رفتار عادلانه این است که تفاوت‌ها را از میان برداریم و امتیازدهی را ترویج دهیم.

۱. وقتی همه متفاوت هستند، عدالت و موفقیت نیز متفاوت خواهد بود. برابری یعنی به همه، چیزی که برای موفقیت لازم دارند داده شود. عدالت یعنی به طور یکسان با همه رفتار شود.

هدف از عدالت ایجاد برابری است اما ممکن است فقط زمانی موثر واقع شود که همه از جایی مشترک شروع کنند و به کمک یکسانی نیاز داشته باشند. اما همه آدم‌ها از جایی یکسان شروع نمی کنند و همه نیازهایی یکجور ندارند. از آنجاکه هر کسی متفاوت است و ما این تفاوت‌ها را خاص می پنداریم، باید انتظارات اساسی مان از عدالت و موفقیت را نیز براساس همان تفاوت‌ها تعریف کنیم.

۲. باید رفتار منصفانه را تمرین کنیم.

خیلی اوقات تصمیمات براساس فایده‌رسانی به اکثریت افراد گرفته می شوند، بدون اینکه به نیازهای فردی توجهی شود. به جای توالت‌های جداگانه برای زنان و مردان، می توانیم توالت‌های عمومی فارغ از جنسیت ایجاد کنیم که همه افراد، صرف نظر از زن یا مرد بودنشان بتوانند به آن دسترسی داشته باشند.

امتیازدهی همیشه با حقه و نیرنگ همراه است.

اولین قدم برای عدالت این است که بتوانیم آن را تشخیص دهیم.



## چرا بارش باران بوی طراوت دارد؟



مولکول‌های اکسیژن و نیتروژن را از هم شکافته و این مولکول‌ها پس از ترکیب دوباره به شکل مولکول‌های اکسید نیتریک درمی آیند و این ترکیب ضمن انجام واکنش با سایر مواد شیمیایی در جو، بویی شبیه به بوی ملایم کلر ایجاد می کند.

در نتیجه وقتی فردی می گوید بوی آمدن باران را حس می کند این بدین معناست که بادهای حاصل از باران‌های نزدیک، آوزون ابرها را همراه با خود به مشام آن فرد می رسانند.

دوره خشکی هوا اقدام به ذخیره روغن‌های خاصی می کنند که در هنگام بارش باران این روغن‌ها در هوا آزاد می شوند. دومین واکنشی که منجر به شکل گیری پتری کور می شود، هنگامی رخ می دهد که مواد شیمیایی تولید شده توسط باکتری «آکتینومیسیت» که یک باکتری خاک‌زی است، آزاد می شوند. این ترکیبات معطر و بو دار پس از برخورد قطرات باران به زمین، رایحه پتری کور را منتشر می کنند.

به گزارش ایسنا به نقل از لایوساینس، رایحه دیگری که در هنگام بارش باران به مشام می رسد با «آوزون» ارتباط دارد. در هنگام رگبار، رعد و برق در واقع

به گزارش ایسنا، محققان می گویند: به دنبال بارش باران، چندین رایحه مختلف در فضا پخش می شود که برای ما خوشایند و مطبوع هستند. یکی از این رایحه ها «پتری کور» نام دارد که به دنبال بارش باران و پس از یک دوره خشکی در هوا منتشر می شود. این رایحه در حقیقت از یک جفت واکنش شیمیایی نشأت می گیرد. آیا تا به حال با خود فکر کرده اید که چرا بوی طراوت و رایحه دل انگیز باران، انسان را شاد و سرمست می کند و چه عاملی باعث می شود که باران بوی خوشایندی داشته باشد؟ در واکنش نخست، برخی از گیاهان در

مدیر مسئول: داود عربعلی سردبیر: حنا بیگی همکاران این شماره: رحیم محمدی

نشانی: خیابان ایرانشهر، نبش خیابان شاداب، پلاک ۱، طبقه ۹، اداره روابط عمومی - تلفن: ۸۸۸۱۱۰۹۴

با ارسال نظرات، پیشنهادات، انتقادات و مطالب ارزشمند خود پیرامون موضوعات مرتبط، از طریق اتوماسیون اداری با واحد مطالعات اجتماعی گاهنامه تازه های زندگی ما را یاری نمایید.

## بهترین راه برای از بین بردن زردی لیوان ها



این مواد اسیدی و قوی می توانند یک لایه از سطح داخلی و بیرونی لیوان ها را به مرور زمان از بین ببرند و باعث شوند که در فواصل کوتاه تری رنگ بگیرد. بهترین راه شستن لیوان های رنگ گرفته با هر جنس و رنگی، این است که یک ظرف پر از آب ولرم و پودر ماشین لباسشویی تهیه کنید و آنها را ۱۲ ساعت داخل این محلول بگذارید سپس با مایع ظرفشویی و آب گرم آنها را بشویید و آبکشی کنید. سایت: آکا

بهبتر است لیوان ها را برای پیشگیری از رنگ گرفتن آنها، بلافاصله پس از خالی شدن نوشیدنی بشویید. اگر لیوان رنگ گرفته است، به هیچ وجه از مواد سفیدکننده یا جرم گیر برای تمیز کردن آن استفاده نکنید. این مواد اسیدی و قوی می توانند یک لایه از سطح داخلی و بیرونی لیوان ها

## ۵ سلاح ضد خستگی

تیروئیدی می تواند سبب ایجاد احساس خستگی در فرد شوند. یک آزمایش ساده خون می تواند این مشکلات را روشن کرده و پزشک با تجویز قرص آهن یا داروهای مربوط به تیروئید خستگی شما را درمان کند.

## ۵ (استراحت کنید!)

اگر همه روزه مجبورید کار کنید، چند دقیقه ای هم به خود استراحت دهید و به کمک مدیتیشن انرژی و آرامش از دست رفته را به بدن بازگردانید. ۵ دقیقه در روز را به مدیتیشن اختصاص دهید. روی زمین دراز بکشید، ساق پا و پاها را بالاتر از بدن روی یک صندلی بگذارید و دست ها را در دو طرف بدن دراز کنید و سرتان را روی بالش بگذارید. بعد روی اعضای مختلف بدنانتان تمرکز کرده و خستگی را از آنها خارج کنید.

مجموعه: بیماری ها و راه درمان

بابت هر یک کالری مصرف بنوشید به عنوان نمونه اگر روزانه ۲ هزار کالری غذا می خورید باید حداقل ۸ لیوان آب یا ۲ هزار میلی لیتر آب بنوشید. بعد از آب، نوشیدنی هایی نظیر شیر، چای، سوپ و



حتی ماست می تواند خستگی شما را برطرف کند.

## ۴ (صحبت کردن با پزشک)

اگر به اندازه کافی استراحت می کنید و با این حال خسته اید بهتر است با پزشکتان مشورت کنید. برخی از بیماری ها نظیر کم خونی یا مشکلات

## ۱ (نفس عمیق کشیدن):

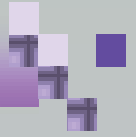
توصیه ما به شما این است که تا ۴ بشمارید و آرام و عمیق نفس بکشید بعد مجدداً استراحت کنید دوباره تا ۴ بشمارید و عمیق نفس بکشید بعد تا ۶ بشمارید و نَفستان را آرام بیرون بدهید. این کار را ۴ مرتبه تکرار کنید.

## ۲ (ورزش کردن):

هنگامی که احساس خستگی می کنید ورزش بدون حتم آخرین گزینه ای است که شاید به ذهنتان خطور کند این در حالی است که به گفته متخصصان ورزش بهترین راه حل برای شارژ مجدد باتری هاست. حتی ۱۰ دقیقه پیاده روی ساده می تواند سبب افزایش جریان خون در تمامی نقاط بدن و بازگشت انرژی به بدن شما باشد

## ۳ (نوشیدن آب):

کمبود آب می تواند مولد احساس خستگی باشد. توصیه ما به شما این است که روزانه حداقل یک میلی لیتر



## مسابقه تصویری

به ۵ تحلیل و تفسیر برتر از این تصویر هدایای نفیسی اهداء می گردد.



نوشته های خود را در ۵ سطر نوشته و از طریق برید به سرکار خانم حنانه بیگی ( واحد مطالعات اجتماعی ) ارسال نمایید.

مدیر مسئول : داود عربعلی    سردبیر : حنانه بیگی    همکاران این شماره : رحیم محمدی

نشانی : خیابان ایرانشهر ، نبش خیابان شاداب ، پلاک ۱ ، طبقه ۹ ، اداره روابط عمومی - تلفن : ۸۸۸۱۱۰۹۴

با ارسال نظرات، پیشنهادات، انتقادات و مطالب ارزشمند خود پیرامون موضوعات مرتبط از طریق اتوماسیون اداری یا واحد مطالعات اجتماعی گاهنامه تازه های زندگی ما را یاری نمایید.

## ابن خلدون کیست؟

اگرچه عقاید ابن خلدون تحت تأثیر افکار افلاطون و به خصوص سیاست ارسطو است اما این دانشمند توانسته با اندیشه یونانی و با نگاه ژرف و تجربه طولانی خویش به عنوان سیاستمداری کارکشته تئوری های نوین جامعه شناسی خود را توسعه دهد. از ابن خلدون به عنوان بنیانگذار علم تاریخ هم یاد می شود. او در همین کتاب برای نخستین بار شیوه هایی علمی برای استخراج حقیقت از منابع دست اول را طراحی کرده است. اثر معروف دیگر او کتاب العبر است.

منبع: ویکی پدیا

گنابادی به فارسی ترجمه شده است. او به عنوان بزرگترین اندیشمند شرق شناخته می شود. در کتاب مقدمه وی، از تکرار تاریخ در یک چرخه شش نسلی سخن گفته. این چرخه از آغاز یک اجتماع با تکیه بر کشاورزی سپس فنون آغاز می شود. در آخرین مرحله اجتماع چنان قدرتمند می شود که مردم آن به هنر و موسیقی روی می آورند و پس از آن مردم از فرط امنیت و بی نیازی تعصب خود را نسبت به جامعه از دست می دهند تا اینکه قوم دیگری آن جامعه را از خارج فتح می کند و در اینجا تاریخ بر همین منوال تکرار می شود. او برای مثال می گوید که ایرانیان از عربها شکست خوردند عربها از ترکان سلجوقی و ترکان نیز از مغولها شکست خوردند.

ابوزید عبدالرحمن بن محمد بن خلدون (۷۳۲-۸۰۸ ه ق، تونس) معروف به «ابن خلدون»، تاریخ نگار، جامعه شناس، مردم شناس و سیاستمدار عرب مسلمان است. وی را از پیشگامان تاریخ نگاری به شیوه علمی و از پیشگامان علم جامعه شناسی می دانند که حدود ۴۰۰ سال پیش از آگوست کنت - مؤسس علمی به نام جامعه شناسی در فرانسه - می زیست. ابن خلدون این علم جدید را عمران نام نهاد. عبدالرحمن آموزش های آغازین را نزد پدرش فراگرفت و سپس نزد علمای تونسی قرآن و تفسیر، فقه، حدیث، علم رجال، تاریخ، فن شعر، فلسفه و منطق آموخت. کتاب او با نام «مقدمه ابن خلدون» در ایران شهرت دارد و توسط محمد پروین



اگر جای دانه هایت را که روزی کاشته ای فراموش

کردی

باران روزی به تو خواهد گفت کجا کاشته ای

پس نیکی را بکار

بالای هر زمینی

زیر هر آسمانی

برای هر کسی

تو نمی دانی کی و کجا آن را خواهی یافت

روابط عمومی

واحد مطالعات اجتماعی

شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران

## «فرم همکاری با نشریه گاهنامه تازه های زندگی»

مشخصات فردی :

نام : ..... نام خانوادگی : ..... میزان تحصیلات : ..... رشته تحصیلی : .....  
محل کار (مدیریت و طبقه) : ..... شهرستان محل کار (شهر و مدیریت) : .....  
سمت : ..... تلفن : ..... تلفن داخلی : .....

تمایل به فعالیت در کدام بخش ها را دارید؟ (حداکثر ۲ انتخاب)

- |                          |            |                          |                  |                          |
|--------------------------|------------|--------------------------|------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | مقاله      | <input type="checkbox"/> | خبر              | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | گزارش      | <input type="checkbox"/> | مصاحبه           | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | عکاسی      | <input type="checkbox"/> | سرگرمی و مسابقه  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | دل نوشت    | <input type="checkbox"/> | شعروداستان کوتاه | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | معرفی کتاب | <input type="checkbox"/> | ایرانگردی        | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | آشپزی      | <input type="checkbox"/> | علمی             | <input type="checkbox"/> |

سایر.....

همکاران محترم خواهشمند است در صورت تمایل به همکاری فرم فوق را پس از تکمیل از طریق اتوماسیون اداری (برید) به سرکار خانم بیگی واحد مطالعات اجتماعی ارسال نمایید.

برای اطلاعات بیشتر با شماره داخلی: ۳۱۵۵۴ تماس حاصل فرمایید.