

گنجینه

میزان فرانشیز کاهش یافت

میزان فرانشیز پرداختی از سوی بیماران کاهش یافت. براساس تصمیم متخذه از سوی شورای درمان صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز و رفاه کارکنان صنعت نفت، از تاریخ ۸۷/۷/۲۷ بیماران به جای ۲۰ درصد فرانشیز فقط ۱۰ درصد از هزینه خدمات بستری خود را به مراکز درمانی طرف قرارداد پرداخت خواهند کرد. این تصمیم طی نامه‌ای از جانب رییس خدمات درمانی صندوق‌های بازنشستگی به کلیه مراکز درمانی طرف قرارداد مذکور اعلام شده است. ضمناً اخذ معرفی‌نامه جهت خدمات بستری کماکان ضرورت دارد.

نشریه ویژه بازنشستگان صنعت نفت



آسمان مان آبی است
زندگی مان سبز...
۱۴



برنج سیاه
و قند خون
۱۳



از نفت
چه آموختم
۹



گشایش
نخستین درمانگاه
طب سالمندی در ایران
۷



ورزش‌هایی که
بازنشستگان توان انجام
آن را دارند، در صندوق
فعال خواهد شد
۳

در مسابقه «دو» بزرگداشت یکصدسالگی صنعت نفت ایران

همه برنده شدند



آبان

۱۰۰ سال با صنعت نفت

| | | |
|---|--|------|
| ۱ | تقاضای غرب از ایران برای افزایش تولید نفت در پی تحریم صدور نفت اعراب | ۱۳۵۲ |
| ۲ | امضای قرارداد طراحی و ساخت واحد اول پالایشگاه تهران | ۱۳۴۴ |
| ۷ | امضای قرارداد نفت با کنسرسیوم شرکت‌های بزرگ نفتی | ۱۳۳۳ |
| ۷ | اعلام مخالفت ایران با واگذاری هرگونه امتیاز نفتی به بیگانگان | ۱۳۳۳ |

یادداشت

مسابقه‌ای بدون بازنده
در آن صبح
دل انگیز پاییزی

گو اینکه بودن، ماندن و مشارکت در امور اجتماعی، برآیند یک میل طبیعی و غریزی است، اما میل به سرعت گرفتن و باشتاب بیشتر از دیگران پیش افتادن آن هم در دوره سالمندی، چیز دیگری است. همان رخدادی است که به تازگی در یک صبحگاه دل‌انگیز پاییزی، در پارکی مفرح و فضایی دلخواه و دلپسند در قالب یک رقابت ورزشی، بسیاری را به وجد آورد.

برگزاری مسابقه دو بازنشستگان ورزشکار و ورزش دوست به منظور گرامی‌داشت یک‌صدسالگی صنعت نفت ایران در روز ورزش و تربیت بدنی، موجب شد تا پیرانه‌سران صنعت، بار دیگر شور جوانی از سر بگیرند و پس از سال‌ها کار و کوشش و دوندگی برای سازندگی، شادمانه مسیر بوستان هنرمندان در خیابان ایرانشهر را تا ساختمان مرکزی وزارت نفت بدون درد و در طول مسیر مسابقه، شهروندان شاهد چنین رقابت زیبایی را نیز به وجد آورند.

بی‌گمان و به اذعان بسیاری از بازنشستگان، رویکرد جدی و عملی صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت به ورزش به ویژه در سال‌های اخیر، از جمله مهم‌ترین و مؤثرترین اقدامات راهبردی در صنعت بوده که به نیت تأمین سلامت، نشاط و سرزندگی جامعه بازنشستگان، تعریف و هدف‌گیری شده است.

چنین رویکردی ثمرات و دستاوردهای بسیار مطلوبی در برداشته و تاکنون موارد فراوانی از آن در صفحات نشریه «زندگی نو» بازتاب یافته است، اما آن چه تهرانی‌ها در صبحگاه جمعه ۲۶ مهرماه و در یکی از خیابان‌های مرکزی تهران شاهد بودند بیانگر اوج‌گیری تلاش مسؤولان صندوق‌ها برای گسترش ورزش‌های گروهی بود. گردآمدن همکاران بازنشسته و تجدید دیدار آنها با یکدیگر از یک سو و احیای روحیه تلاش و سازندگی در قالب یک رقابت ورزشی از سوی دیگر، به روشنی نشان داد که اجرای یک طرح کارشناسی شده و متکی به اعتماد مخاطب، تا چه پایه می‌تواند نتایج درخشان و قابل قبول به دنبال داشته باشد.

در یک کلام، ورزش در صندوق‌های بازنشستگی، مقوله‌ای تشریفاتی یا تزیینی نیست بلکه راهکاری راهبردی است تا در پناه آن بتوان یاوران همیشه ماندگار صنعت را در دوران آسودگی از کار موظف اداری و سازمانی، همچنان در پیوند با تلاش و تحرک و سرزندگی قرار داد، چنانکه در رقابت شیرین و دلچسب روز ورزش و تربیت بدنی، همه شرکت‌کنندگان برنده شدند و بازنده‌ای وجود نداشت.

نفت و خاطره

برگ‌هایی از تاریخ بهداشت و درمان در مناطق نفتی

در سال ۱۳۳۳ شمسی (۱۹۴۴ میلادی) درمانگاهی با دو اتاق کوچک، در محل کنونی تعاونی مصرف کارکنان شرکت نفت اهواز تأسیس شد. در این تاریخ تعداد کارکنان حدود ۶ هزار نفر بود. در ناحیه تلمبه‌خانه نفتی کوت‌عبدا... هم درمانگاهی وجود داشت که مسؤول آن، آقای دکتر مهین روزانه یک ساعت به ویزیت بیماران می‌پرداخت. تعداد کارکنان تلمبه‌خانه کوت‌عبدا... حدود ۱۰۰ نفر بود و ۱۰ انگلیسی نیز در آن کارخانه به صورت نوبت کار انجام وظیفه می‌کردند. درمانگاه کوت‌عبدا... به وسیله یک پزشکیار اداره می‌شد.

در آن زمان تمام شربت‌های دارویی با شماره مثلا (داروی ۹ یا ۴ و...) برای بیمار تجویز می‌شد. مصرف قرص و آمپول خیلی محدود بود و بیماران که نیاز به عمل جراحی داشتند به بیمارستان مسجد سلیمان اعزام می‌شدند.

در محل یادادشهر اهواز، شرکت نفت یک بیمارستان چند تختخوابی دایر کرده بود که بیماران مبتلا به بیماری‌های واگیردار در آن قرنطینه می‌شدند. دکتر درمانگاه اهواز یک روز در میان برای درمان بیماران همراه با داروهای مختلف و یک نفر پزشکیار در آنجا مستقر می‌شد. دکتر درمانگاه علاوه بر ویزیت بیماران و نسخه‌نویستن، دندان هم می‌کشید و ختنه هم می‌کرد، البته بدون استفاده از داروی بی‌حسی! در قریه کوت‌عبدا... یک درمانگاه و یک حمام از سوی شرکت ایجاد شده بود تا کارکنان بتوانند از آن استفاده کنند.

حمام یک روز برای خانواده کارکنان و یک روز برای کارکنان بود و ۱۰ دوش داشت.

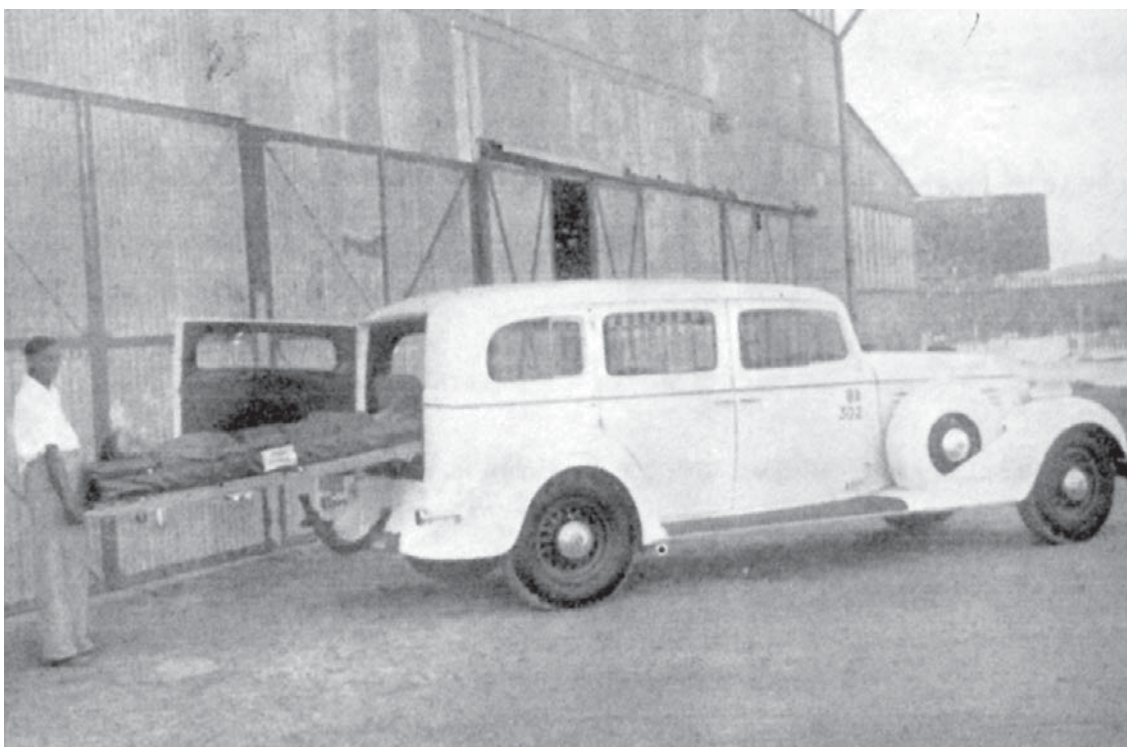
این درمانگاه تا سال ۱۳۴۰ هنوز دایر بود. در سال ۱۹۴۵ در این

در سال ۱۳۳۱ درمانگاهی در ساختمان ۲۲ خرمکوشک اهواز دایر شد و برای اولین بار، یک کارگرنز به نام خانم بوریحانی که بعدها به کارمندی ارتقا یافت، در آن درمانگاه مشغول پرستاری شد. وی در منطقه اهواز، اولین پرستار بود. در آن زمان، همه پرستاران خارجی بودند.

پزشکان ایرانی برای استخدام باید در نوبت قرار می‌گرفتند چون متقاضی کار در شرکت به دلیل حقوق و خدمات رفاهی خوب فراوان بود.

در سال ۱۳۳۰ دوره بهیاری در مسجد سلیمان دایر شد. متقاضیان با داشتن ۹ کلاس سواد گذراندن دوره ۲ ساله بهیاری مدرک می‌گرفتند. در سال ۱۳۳۶ اولین آموزشگاه پرستاری در مسجد سلیمان دایر شد.

ادامه دارد
تهیه کننده: محمدمادیان‌زاده با بهره‌گیری از اطلاعات جابر حیدرزاده از کارکنان آزاده بهداشت و درمان اهواز



نمونه‌ای از آمبولانس‌ها در مناطق نفتی جنوب - ۱۹۲۸ میلادی

بهار در پاییز

بوستان هنرمندان واقع در خیابان ایرانشهر شمالی، روز جمعه ۲۶ مهرماه هم‌زمان با روز ورزش و تربیت‌بدنی سیمایی متفاوت با روزهای دیگر دارد. هرچند فصل پاییز چندروزی است از راه رسیده و در آسمان دل‌ها رنگین‌کمانی از خاطره نقش بسته، اما هوای صبحگاهی بوستان هنرمندان، همچون نسیم بهاری روزهای نخست فروردین از لابه‌لای گل‌ها و گیاه‌های آبیاری شده گذر می‌کند و بردل‌های جوان بازنشستگان نفت رنگ سبز طراوت و شادابی می‌زند. با عبور ثایه‌ها و دقیقه‌ها، بازنشستگان زن و مرد ورزشکار نفت از راه می‌رسند و به سراغ برگزارکنندگان مسابقه می‌روند تا از چندوچون برنامه‌ها باخبر شوند. مسئولان برگزاری مسابقه اسامی دوندگان را با فهرستی که در دست دارند مطابقت می‌دهند و می‌کوشند برنامه‌ها در زمان مقرر انجام شود تا در زمان پیش‌بینی شده مراسم اعطای جوایز برگزار شود. دو صف از خانم‌ها و آقایان شرکت‌کننده در کنار دو خودروی فوریت‌های پزشکی که با هماهنگی بیمارستان نفت تهران در محل مستقر شده‌اند و دکتر آشتیانی رییس جدید بیمارستان شخصا بر کار آنان نظارت دارد، در حال شکل‌گیری است. پیش از این، از همه کسانی که برای شرکت در مسابقه نام‌نویسی کرده بودند آزمون کامل پزشکی به عمل آمد، اما فشارخون به عنوان یک پدیده متغیر و مرتبط با شرایط روحی-روانی انسان باید دقایقی پیش از آغاز مسابقه نیز برای بار دوم اندازه‌گیری شود. پس از تأیید پزشک مسئول، دوندگان لباس ورزشی یکسان برتن می‌کنند و شماره‌ها را به سینه می‌چسبانند. سپس خودروهای اورژانس در فاصله‌ای معین از خط آغاز مسابقه توقف می‌کنند. زنان و مردان دونده با چند متر فاصله از یکدیگر، پشت خط آغاز مسابقه مستقر می‌شوند و به توضیحات داوران گوش فرامی‌دهند.

آغاز مسابقه

درست است که تمامی دوندگان بازنشسته‌اند و سنی از آنان گذشته، اما این یک مسابقه دو واقعی است و مو، لای درز مقرراتش نمی‌رود. استارتر مسابقه توضیح می‌دهد: این مسابقه جدی است چون شماها جدی هستید و داوران هم کار خود را با جدیت انجام می‌دهند. لطفاً مقررات را در طول این یک کیلومتر رعایت کنید تا پیروزمندان به خط پایان برسید و در حیط ساختمان مرکزی به دکتر کرباسیان آقای محمدی ببینید. همه شما پیشاپیش برنده و قهرمانید اما کسانی مدال‌ها را به خانه خواهند برد که ورزش را مثل این مسابقه جدی می‌گیرند و برای ارتقای سلامت خود تلاش می‌کنند. هنگامی که داور، اسلحه کلت سربی رنگ را از غلاف بیرون می‌آورد و با شلیک هوایی مسابقه آغاز می‌شود، لباس‌های ورزشی همسان، هیأت داوران، حاکمیت قوانین و مقررات، حضور خبرنگاران، عکاسان و فیلمبرداران، خودروهای اورژانس که پیشاپیش و در انتهای صف دوندگان در حرکت هستند، نظر‌ها را به خود جلب می‌کنند. دوندگان که جمعی بالغ بر ۶۰ نفر زن و مرد بازنشسته هستند، پس از گذر از ضلع جنوبی پارک هنرمندان به خیابان ایرانشهر وارد و به طرف خیابان طالقانی سرازیر می‌شوند. هنگامی که به



در مسابقه «دو» بزرگداشت یکصدسالگی صنعت نفت ایران

همه برنده شدند

هدفمند در تضاد است. رویکرد راهبردی و هدفمند هیأت ریسه صندوق بازنشستگی نفت به ورزش و نقش مؤثر فعالیت‌های ورزشی در افزایش نرخ امید به زندگی، ارتقای سلامت جسم و روان، احیای روحیه طراوت و شادابی و مفید بودن برای خانواده و جامعه، کاهش عوارض و اختلال‌های رایج دوران سالمندی و دیگر پیامدهای مثبت آن ایجاب می‌کند بازنشستگان صنعت نفت

به همه امکانات ورزشی متناسب با سن و توان جسمی خود دسترسی داشته باشند و با همان جدیت و اقتدار دوران اشتغال، به مقوله ارتقای سلامت و زندگی سالم در دوران بازنشستگی بپردازند و بها دهند و از سوی دیگر با حضور فعال و شرکت در برنامه‌ها و مسابقه‌های ورزشی، به تحقق سیاست‌ها و برنامه‌های کلان هیأت ریسه در گستره ورزش و توسعه رشته‌های ورزشی متناسب با ظرفیت و توان جسمی و روانی بازنشستگان یاری برسانند. کرامت نیروی انسانی، شرایط ویژه و گاه منحصر به فرد خدمت در دوران اشتغال و جایگاه والا و فاخر بازنشستگی و بازنشستگان در صنعت نفت همه و همه ایجاب می‌کند سطح کیفی و نحوه برگزاری هر برنامه و یا مسابقه‌ای که با حضور بازنشستگان نفتی برگزار می‌شود، از رنگ و بوی حرفه‌ای و هم‌سنگ با شأن و منزلت صنعت یکصدساله نفت و کارکنان سختکوش و بازنشستگان شریف آن بهره‌مند باشد، به گونه‌ای که این عبارت دلنشین و آرامش‌بخش بر زبان‌ها جاری شود: همه‌چیز همان‌طور است که باید باشد. درست همان‌طور که از صنعت یکصدساله نفت انتظار می‌رود.

همه چیز همان‌طور است که باید باشد. یعنی همان‌طور که از صنعت یکصدساله نفت انتظار می‌رود. در مسابقه تنیس و برنامه صعود بازنشستگان به قله دماوند هم که به منظور گرامی‌داشت یکصدسالگی صنعت نفت ایران برگزار شد، اوضاع و احوال همان‌طور بود که از کهن‌ترین و مهم‌ترین صنعت کشور انتظار می‌رفت. نظم و انضباط، رعایت ایمنی و استاندارد، جدی گرفتن کار و عاشقانه و دلسوزانه انجام دادن آن و...

همه این ویژگی‌ها در طول دوران خدمت در وجود کارکنان صنعت نفت، نهادینه می‌شود و زمانی که به افتخار بازنشستگی نایل می‌آیند، به میراثی مشترک بدل می‌گردد و با زندگی روزمره بازنشستگان درمی‌آمیزد. آری امروز در جریان برگزاری مسابقه دو ویژه بزرگداشت یکصدسالگی نفت، همه چیز همان‌طور است که باید باشد. دلیلش هم این است که هم شرکت‌کنندگان در مسابقه و هم برگزارکنندگان آن از اعضای خانواده بزرگ صنعت نفت‌اند و عادت دارند هر کاری را به بهترین و کامل‌ترین شکل ممکن و آن‌گونه که باید و شایسته است، انجام دهند. یک پروژه مهم و پیچیده نفتی با برگزاری یک مسابقه ساده ورزشی؛ فرقی نمی‌کند. هر دو کار باید با رعایت نظم و ایمنی و استاندارد و عاشقانه و دلسوزانه انجام شود چرا که قرار است از حاصل کار بهره‌برداری به عمل آید و عده‌ای از آن منتفع شوند. صندوق بازنشستگی نفت با چنین رویکردی، خدمات گوناگونی را در زمینه‌های مختلف به بازنشستگان ارائه می‌کند و فرهنگ و اندیشه حاکم بر آن، به شدت با فعالیت‌های خدمات‌گونه غیرکاربردی و غیر



هر یک از رشته‌های ورزشی که بازنشستگان توان انجام آن را دارند، در صندوق فعال خواهد شد

بازنشستگان ورزشکار و ورزش دوست صنعت نفت در روز ورزش و تربیت‌بدنی، با شرکت در مسابقه دو، یکصدسالگی نفت را جشن گرفتند

ورزش

شکر نعمت تندرستی

تندرستی، عنایت بزرگ الهی و ورزش یکی از ابزارهای مؤثر دستیابی به آن است و ورزشکاران با تداوم فعالیت‌های ورزشی شکر این نعمت بزرگ را به جا می‌آورند.

دکتر کرباسیان در مراسم اهدای جوایز برندگان مسابقه دو که با حضور جمعی از خواهران و برادران باننشسته صنعت نفت برگزار شد، پیشکسوتان ورزشکار نفت را تلاطم‌داران تندرستی و پیروزی خطاب کرد و گفت باننشستگان نفت که در زمان اشتغال، پیشکسوت خدمت و از خودگذشتگی و ترویج تلاش و فعالیت به عنوان یک ارزش به شمار می‌آیند، در دوره باننشستگی نیز در صف نخست تلاش برای ارتقای فرهنگ ورزش و اشاعه فعالیت‌های ورزشی در بین باننشستگان هستند و با حضور قهرمانانه خود، به صندوق کمک می‌کنند تا برنامه‌ریزی‌های خود را در زمینه توجه بیشتر به ورزش به مورد اجرا بگذارد. رییس هیأت رییسه صندوق باننشستگی نفت، سالمندی و دردمندی را واقعیت‌های ملموس و درارتباط با یکدیگر دانست و گفت: سالمندی و دردمندی، واقعیت‌هایی انکارناپذیر و درارتباط با یکدیگرند اما ورزش می‌تواند این ارتباط را کم‌رنگ و کم اثر سازد و بین این دو، فاصله ایجاد کند و حتی این خط ارتباطی را از هم بگسلد و پاره کند.

شورای ورزش سامان بخش

ورزش باننشستگان

دکتر کرباسیان ضمن اشاره به تشکیل شورای ورزش در صندوق باننشستگی اقداماتی که این شورا تاکنون برای سامان‌دهی ورزش باننشستگان انجام داده است، از توسعه فعالیت‌های ورزشی به عنوان حرکتی بدون توقف در راه سلامت و شادابی باننشستگان یاد کرد و گفت: هر یک از رشته‌های ورزشی که باننشستگان توان انجام آن را دارند، در صندوق فعال خواهد شد و به مرور، تعداد بیشتری از همکاران باننشسته، به ورزش‌های مورد علاقه خود روی خواهند آورد و به این ترتیب انگیزه پرداختن به فعالیت‌های ورزشی در بین باننشستگان افزایش خواهد یافت و این از هدف‌هایی است که هیأت رییسه صندوق برای تحقق آن برنامه‌ریزی و تلاش می‌کند.

بزرگداشت یکصدسالگی

با ورزش

مشاور رییس هیأت رییسه صندوق باننشستگی نفت در سخنان کوتاهی که پیش از دکتر کرباسیان ایراد کرد، ضمن اشاره به برنامه‌های ورزشی که به منظور بزرگداشت یکصدسالگی صنعت نفت، از سوی صندوق‌های باننشستگی تنظیم شده، گفت: در ماه‌های گذشته شاهد برگزاری مسابقه‌های تنیس باننشستگان و همچنین صعود موفقیت‌آمیز همکاران باننشسته کوهنورد به قله دماوند بودیم و امروز هم با برگزاری مسابقه «دو»، تداوم فعالیت‌های ورزشی را در صندوق باننشستگی نفت به فال نیک می‌گیریم و از حمایت‌های بی‌دریغ دکتر کرباسیان و هیأت رییسه محترم سپاسگزاریم. عبدالعزیزی تصریح کرد: مسؤولان صندوق و باننشستگان هدف مشترکی را دنبال می‌کنند که «تندرستی» نامیده می‌شود و با ورزش به دست می‌آید، بنابراین برنامه‌های ورزشی در صندوق ادامه و گسترش خواهد یافت.



نفرات اول تا سوم مسابقه دو ویژه خانم‌ها و آقایان باننشسته صنعت نفت:

- رده سنی بالای ۵۰ سال خانم‌ها: مرضیه پیشیار و زهرا فاضلی (اول به طور مشترک)، توران اسامی (دوم) و مرضیه سلطانی (سوم).
- رده سنی زیر ۵۰ سال خانم‌ها: فرحناز جعفری (اول)، معصومه حبیب‌ا... (دوم) و مرضیه گرجیان (سوم).
- رده سنی بالای ۶۰ سال آقایان: منصور ملا اسماعیل (اول)، عباس گازی (دوم) و محمود شاهین (سوم).
- رده سنی ۵۱ تا ۶۰ سال آقایان: جواد آذری (اول)، بشیر صادق‌زاده (دوم) و مراد امامی (سوم).
- رده سنی زیر ۵۰ سال آقایان: علیرضا عبدالواسعی بیدگلی (اول)، عزت‌ا... قادری (دوم) و دولت محمدی (سوم).

به خیابان طالقانی شور و نشاطی وصف‌ناپذیر بخشیده و عابران و سرنشینان خودروهای در حال گذر را محور رقابت خود کرده‌اند. رفته رفته به خط پایان نزدیک می‌شوند و هر یک به فاصله چندثانیه از آن عبور می‌کنند.

انتخاب نفرات اول تا سوم، توزیع مدال و جایزه، سکوی قهرمانی و تشویق صمیمانه و بی‌امان رییس هیأت رییسه و رییس صندوق‌های باننشستگی، پس‌انداز و رفاه که با حضور در جمع باننشستگان ورزشکار و خانواده آنان، پیام جدی بودن ورزش و فعالیت‌های ورزشی در بین باننشستگان را به گوش همگان می‌رساند و با آویختن مدال‌ها بر سینه باننشستگان، نقش ورزش را در ارتقای سلامت پیشکسوتان نفت مورد تأکید قرار می‌دهند.

در تقاطع طالقانی و استاد نجات‌اللهی بیش از ۷۰۰ متر از مسیر مسابقه پشت سر گذاشته شده و در فاصله ۳۰۰ متری خط پایان، گروه پیش‌تاز خود را از سایر شرکت‌کنندگان جدا کرده و در چهارراه حافظه، این گروه پنج نفره در رقابتی فشرده خط پایان را در مقابل در ورودی ساختمان اصلی وزارت نشانه رفته‌اند. در خط پایان دکتر کرباسیان، آقای محمدی و تنی چند از مسؤولان صندوق‌ها انتظار آنان را می‌کشند و سرانجام در میان تشویق‌ها و کف‌زدن‌های آنان اولین نفر از خط پایان می‌گذرد و به دنبال او چهار تن دیگر از گروه پیش‌تاز، مسیر مسابقه را طی می‌کنند. اما همچنان ۵۵ زن و مرد باننشسته و سپیدموی دیگر در راه‌اند، این جمع که در صافی طولانی و در فواصل دور و نزدیک به یکدیگر

خیابان طالقانی می‌رسند، حدود ۲۰۰ متر از مسیر مسابقه را پشت سر گذاشته‌اند.

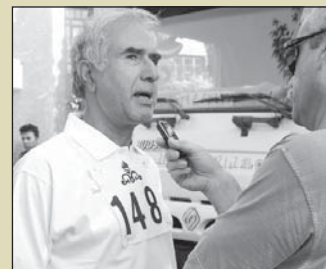
خیابان طالقانی در تسخیر دوندگان

اکنون خیابان طالقانی در تسخیر باننشستگان دوندگانه است. در این خیابان نیروهای انتظامی و حراست شرکت ملی نفت در فواصل معین مستقر هستند و مسیر مسابقه را تحت کنترل دارند. خیابان در قرق مردان و زنان دوندگانه است که بین ۴۰ تا ۸۵ سال سن دارند و همین تفاوت سنی از اواسط راه آثار خود را در نحوه قرار گرفتن آن‌ها در صف بلندی که به طول یکصد متر رسیده، نشان می‌دهد. اما برای عقب‌ماندگان جای هیچ نگرانی نیست زیرا آنان به خوبی می‌دانند که در هر گروه سنی، نتایج مسابقه به طور جداگانه محاسبه می‌شود.

گفت و گو با بازنشستگان دونده

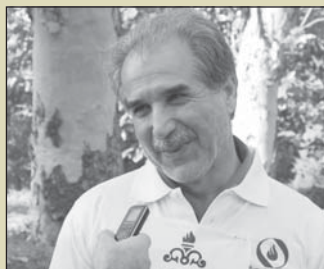
سن فیزیکی کمتر از سن تقویمی

داراب قلعه گلاب با ۳۶ سال پیشینه فعالیت در پالایشگاه آبادان، همان کسی است که با آغاز جنگ تحمیلی و پراکنده شدن کارکنان پالایشگاه در شهرهای دیگر، مأموریت یافت آنان را گرد هم آورد و مقدمات انتقال آنان به دیگر تأسیسات نفتی را فراهم سازد. قلعه گلاب با نقل قولی از پرفسور «بارنارد» متخصص پراوزه پیوند قلب که گفته است: «سن فیزیکی و سن تقویمی گاه می‌توانند به اندازه ۳۰ سال با هم تفاوت داشته باشند»، ورزش را عامل و سبب‌ساز این تفاوت می‌داند و می‌گوید: ورزش تغذیه سالم را نیز به دنبال دارد و ما از دکتر کرباسیان و هیأت ریسه و کارکنان صندوق بازنشستگی نفت که به فکر تندرستی بازنشستگان هستند سپاسگزاریم.



آشتی با ورزش

حسن مرشدی پورمفرد پس از ۳۹ سال خدمت به صنعت نفت و کشور در سال ۸۶ بازنشسته شد. او می‌گوید: اگر ورزش نداشت، پزمرده و بیمار می‌شوم. خوشحالم از این که در سلامت کامل به بازنشستگی رسیدم و می‌توانم در کنار دوستان و همکاران قدیمی به فوتبال، فوتسال، والیبال و شنا بپردازم و به عهد خود با ورزش وفادار بمانم. مرشدی پورمفرد از رییس هیأت ریسه صندوق که بازنشستگان را با ورزش آشتی داد سپاسگزار می‌کند و امیدوار است شاهد تکرار رخدادهای ورزشی در بین هم‌تایان خود باشد.



جایزه هدف نیست!

عباس گازی ۶۳ ساله است و به ورزش‌های سبک همچون شنا علاقه دارد. گازی که در خط پایان مسابقه به مقام دوم رده بالای ۶۰ سال دست یافت می‌گوید: هدف بیشتر بازنشستگان از شرکت در این مسابقه‌ها دست یافتن به مقام و دریافت جایزه نیست. آنچه برای بازنشستگان اهمیت دارد این است که سلامت‌شان ارتقا پیدا کند و دیگران را نیز به ورود به این عرصه تشویق کنند. از دکتر کرباسیان و هیأت ریسه صندوق که به دنبال کارهای نمایشی نیستند و با جدی شمردن ورزش، به شخصیت بازنشستگان بها می‌دهند سپاسگزاریم و امیدواریم خود نیز دوره بازنشستگی خوب و پربراری داشته باشند.



همسرم بار دیگر جوان شد

تنی چند از همسران بازنشستگان برای تماشای مسابقه به بوستان هنرمندان آمده بودند. یکی از آنان می‌گفت: امروز همسرم را بار دیگر جوان و شاداب و با طراوت یافتم و خود نیز در کنار او جوان و تازه شدم. سعی می‌کنم دکتر کرباسیان، آقای محمدی و دیگر مدیران و کارکنان صندوق بازنشستگی را در خط پایان ببینم و با اشک‌های شوق، از او (دکتر کرباسیان) قدردانی و برایش دعا کنم، برای او که بازنشستگان خواب‌زده و بعضاً مریض‌احوال را بیدار و هشیار کرد و به از یاد رفتگان، شخصیت، هویت و زندگی نو بخشید.



ورزش برای مبارزه با دیابت

حسن صادقی ۶۰ سال سن و ۳۳ سال سابقه کار در خدمات اجتماعی شرکت ملی نفت دارد. او می‌گوید: از سال‌ها پیش، به کمک ورزش با بیماری دیابت مقابله و مدارا می‌کنم و شخصاً به این تجربه دست یافته‌ام که ورزش، دوی بسیاری از دردهاست. ضمن این که ورزش به عنوان فصل مشترک دوستی‌ها به ارتباطات افراد قوام و دوام می‌بخشد.



کوهنورد دونده

معصومه حبیبی... یک بار با صعود به قله دماوند - به همراه گروه کوهنوردی بازنشستگان صنعت نفت - و امروز نیز با حضور در مسابقه دو، در جشن یک‌صدسالگی نفت ایران شرکت کرده است. خانم حبیبی... دو عامل تبلیغ و تشویق را در ترویج ورزش در بین بازنشستگان مؤثر و کارساز می‌داند و از دکتر کرباسیان و مسئولان برنامه‌ریزی و برگزاری مسابقه‌های ورزشی سپاسگزار می‌کند.



ورزش، عامل تقویت روحیه

توران اسامی که پس از سال‌ها خدمت در مدیریت برنامه‌ریزی تلفیقی شرکت ملی نفت بازنشسته شده امروز برای شرکت در مسابقه دو خانم‌ها به بوستان هنرمندان آمده است. خانم اسامی ورزش را در تقویت روحیه و اعتماد به نفس خانم‌های بازنشسته و ارتقای سلامت آنان مؤثر می‌داند و به دکتر کرباسیان، آقای محمدی و هیأت ریسه صندوق به خاطر خدمات گوناگونی که به بازنشستگان ارایه می‌کنند، ادای احترام می‌کند.



گسترش ورزش بازنشستگان

روبینا آرامی ۶۷ ساله پیشنهاد می‌کند فعالیت‌های ورزشی گسترش پیدا کند و مسابقه‌های ورزشی در فواصل کمتری به اجرا درآید. وی شنا را ورزشی کامل و مفید برای همه بازنشستگان می‌داند و ضمن ابراز رضایت از تسهیلاتی که برای ورزش شنا فراهم شده، از هیأت ریسه صندوق می‌خواهد مسابقه شنا نیز برای خانم‌ها و آقایان بازنشسته نفت برگزار شود.



در حاشیه



مهگل ساسانی
همپای پدر بزرگ تا خط پایان دوید



در نزدیکی خط پایان جوان حراستی همکار ورزشکار
و پیشکسوت خود را تحسین می‌کند



کنترل فشار خون پیش از آغاز مسابقه
با دقت انجام می‌شود



مسابقه جدی است و نصب شماره سینه الزامی
حتی برای شما

تهران و اهواز، به عیادت از بیماران، اهدای گل و بسته‌های بهداشتی - فرهنگی و دلجویی و راهنمایی آنان می‌پردازند. از سوی دیگر، سالمندان، معلولان و توان‌خواهان بازنگستان صنعت نفت و خانواده‌های تحت پوشش، از امکانات بستری و مراقبت‌های توانبخشی در مراکز معتبر دولتی و خصوصی و عیادت‌های مستمر ماهانه مددکاران برخوردارند. رییس هیأت ریسه صندوق بازنگستان با اشاره به افزایش چهاربرابری جمعیت تحت پوشش خدمات درمانی و ضرورت توجه به ارتقای سطح خدمات و کسب رضایتمندی هرچه بیشتر بازنگستان، بهینه‌سازی سیستم خدمات درمانی، افزایش بهره‌وری استقرار و بهره‌برداری از سیستم مکانیزه، امکان صدور دفترچه درمانی، تسریع در محاسبه و پرداخت نسخ و هزینه‌های درمانی و ثبت رایانه‌ای گردش عملکرد خدمات درمانی با کمترین نیروی انسانی، ارائه خدمات از سوی باشگاه‌های صنعت نفت، عقد قرارداد با رستوران‌های معتبر، استفاده از تسهیلات زایرسرای مشهد و مجتمع محمودآباد و افزایش سهمیه بازنگستان برای بهره‌گیری از خدمات را از دیگر اقدامات صندوق‌ها خواند و گفت: با این همه معتقدیم ۲۰۰ سهمیه برای مجتمع محمودآباد، به نسبت بیش از ۵۰ هزار بازنگشته رقم مناسبی نیست. وی افزود: برگزاری اجتماعات و تکریم و تقدیر از بازنگستان نمونه، برگزاری تورهای بازدید از تأسیسات و آگاهی از پیشرفت‌های صنعت نفت و حضور گروه‌های بازنگستان و خانواده‌های آنان در اماکن زیارتی و تفریحی با بهره‌گیری از یارانه سفر، نقش بزرگی در ارتقای روحیه آنان داشته است. بازنگشته دات کام - سایت ویژه اطلاع‌رسانی بازنگستان صنعت نفت - امکان ارتباط آگاهی از اخبار و مقررات صندوق و برخورداری از آموزش‌های دوران سالمندی و بازنگستان را فراهم کرده است. نشریه «زندگی نو» که به صورت دو هفته‌گی منتشر و به آدرس عزیزان بازنگشته ارسال می‌شود استقبال همگان را به دنبال داشته است. افزون بر این‌ها، تلفن گویا و آدرس اینترنتی برای انتقال نظرات و دستیابی به مسئولان ادارات و رییس هیأت ریسه صندوق‌ها پیش‌بینی شده است. دکتر کرباسیان با اشاره به تأسیس چهل و یک دفتر نمایندگی در مراکز استان‌ها برای ارائه خدمات به بازنگستان ساکن هر استان گفت: در تهران، علاوه بر واحدهای ستادی، چهار دفتر نمایندگی مرکز، شرق، غرب و جنوب (شهری) بازنگستان را پذیرا هستند. وی در ادامه تشریح فعالیت‌های فرهنگی و رقابت‌های علمی و ورزشی بازنگستان گفت: در حال حاضر ۴۱ هزار بازنگشته مرد و ۵ هزار بازنگشته زن تحت پوشش صندوق‌های بازنگستان صنعت نفت قرار دارند که با احتساب افراد تحت تکفل شان به ۱۸۰ هزار نفر می‌رسند. حدود ۱۸ هزار نفر نیز به عنوان بازمانده تحت پوشش قرار دارند. به این ترتیب، جمعیت بازنگستان تحت پوشش صندوق از حدود ۴۳ هزار نفر در سال ۱۳۸۰ به ۱۸۰ هزار نفر رسیده است که افزایشی چهاربرابری را نشان می‌دهد.

دکتر کرباسیان در پایان سخنان خود، ضمن تشکر از توجه ویژه مهندس نودری، چه در کسوت وزارت نفت و چه در کسوت مدیریت عامل شرکت ملی نفت در گذشته و نیز همکاری و همراهی مهندس جشن‌ساز و اعضای هیأت مدیره شرکت ملی نفت گفت: انصاف است که این مساعدت‌ها را گرامی بدارم و سپاس یکایک ۱۸۰ هزار نفر جمعیت تحت پوشش صندوق‌های بازنگستان صنعت نفت را تقدیم کنم.



دکتر کرباسیان در همایش مدیران ارشد شرکت ملی نفت ایران:

خدمات صندوق همخوان با استانداردهای بین‌المللی است

برگزاری همایش مدیران ارشد شرکت ملی نفت، موقعیت و فرصت ارزنده‌ای پدید آورد تا بار دیگر کارنامه پر بار صندوق‌های بازنگستان مورد بازبینی و بازخوانی قرار گیرد. در این مراسم که با حضور مهندس نودری وزیر نفت و خانم جوادی معاون رییس جمهور و رییس سازمان حفاظت محیط زیست، مهندس جشن‌ساز معاون وزیر نفت و مدیر عامل شرکت ملی نفت ایران و دیگر اعضای هیأت مدیره شرکت ملی نفت برگزار شد، دکتر کرباسیان رییس هیأت ریسه صندوق‌های بازنگستان گزارشی از اقدامات صندوق رادر سال‌های اخیر ارائه کرد و اهداف کلان صنعت نفت خواند. آنچه می‌خوانید گزیده‌ای است از سخنان دکتر کرباسیان در همایش مدیران ارشد شرکت ملی نفت ایران.

بخشی از فعالیت‌هایی است که با تلاش صندوق‌های بازنگستان صنعت نفت تحقق یافته است. بیمه عمر و حوادث یا تأمین آتیه کارکنان، در گذشته صرفاً شاغلان را پوشش می‌داد، اما به تازگی با اعلام نظر مساعد هیأت امنای صندوق، بازنگستان نیز از این پوشش بیمه‌ای بهره‌مند شده‌اند. به این ترتیب در صورت فوت بازنگشته، ۸۰ میلیون ریال نرخ بیمه مذکور، در کنار معادل شش ماه مستمری به عنوان هزینه یادبود، تاحدودی به دغدغه خانواده‌های به سوگ نشسته و حفظ شئون متوفی به عنوان یک خدمت‌گزار شریف صنعت پاسخ می‌دهد. در ضمن صندوق بازنگستان صنعت نفت ضمن عقد قرارداد با سازمان‌های بیمه‌ای کشور، امکان برخورداری بازنگستان از سایر بیمه‌های حمایتی را نیز فراهم آورده است. عضو هیأت مدیره شرکت ملی نفت جایگاه

تأمین بهداشت و درمان از جمله خدمات راهبردی صندوق‌های بازنگستان است و در این رکن مهم در نظام تأمین اجتماعی، در حال حاضر صندوق جایگاه اول را در کشور، به خود اختصاص داده است

نخست صندوق بازنگستان صنعت نفت در ارائه خدمات درمانی به بازنگستان را مورد تأکید قرارداد و گفت: تأمین بهداشت و درمان از جمله خدمات راهبردی صندوق‌های بازنگستان است و در این رکن مهم در نظام تأمین اجتماعی، در حال حاضر صندوق جایگاه اول را در کشور به خود اختصاص

داده است. بازنگستان صنعت نفت در حال حاضر، از خدمات درمانی کلیه بیمارستان‌ها و مراکز درمانی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در سراسر کشور و همچنین مراکز طرف قرارداد آنان بدون پرداخت فرانشیز و صرفاً با ارائه دفترچه درمان استفاده می‌کنند. علاوه بر آن براساس قرارداد با سازمان تأمین اجتماعی کلیه بیمارستان‌ها و مراکز درمانی مرتبط با این سازمان در سراسر کشور بدون فرانشیز در خدمت بازنگستان صنعت نفت قرار دارند. دکتر کرباسیان خاطر نشان کرد: صندوق بازنگستان با عقد قرارداد مستقیم، امکان بهره‌برداری بازنگستان از کلیه بیمارستان‌های درجه یک کشور، شامل ۳۵ مرکز درمانی معتبر خصوصی، در تهران و شهرستان‌ها را فراهم کرده است.

همچنین بازنگستان صنعت نفت در قالب طرح درمان آزاد و باتلاش مسئولان از جمله مهندس جشن‌ساز می‌توانند به هر یک از بیمارستان‌ها، مراکز درمانی و مطب‌های خصوصی پزشکان در هر نقطه از کشور مراجعه و پس از بهره‌برداری از خدمات لازم، هزینه‌های درمانی را دریافت کنند. با اجرای طرح مراقبت‌های مددکاری بیماران در بیمارستان‌های

«به باور صاحب‌نظران توسعه، منابع انسانی، پایه و اساس تغییر و تحولات زندگی است و توسعه ملی بر محور نقش نیروی انسانی تحقق می‌یابد. بر این اساس اگر کشوری نتواند از دانش، تفکرات و دیدگاه‌های هدفمند انسان استفاده کند و از نقش این سرمایه ارزشمند در توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی غفلت ورزد، مسلماً نخواهد توانست هیچ رکن دیگری را توسعه دهد.»

دکتر کرباسیان سخنان خود را با این عبارت آغاز کرد و در ادامه گفت: بر پایه این نظریه‌ها، احساس تعلق پایدار، ناشی از ارتباط مداوم و حضور برجسته بازنگستان و توجه ویژه به آنان، موجب افزایش علاقه‌مندی و گرایش فرد به سازمان می‌شود و این احساس تعلق که کارمند، آتیه خود را با آتیه سازمان همراه می‌بیند، احساس دلبستگی کارکنان و بهره‌وری سازمان را دو چندان می‌سازد. وی افزود: صنعت نفت ایران به عنوان بزرگ‌ترین نهاد اقتصادی و صنعتی کشور، در طول یک سده عمر خود، درامدی را محقق ساخته که به مثابه خون در شاهرگ حیات سیاسی، اقتصادی، اجتماعی کشور کارساز بوده است. دکتر کرباسیان یادآور شد: صندوق‌های بازنگستان، پس از اندازه و رفاه کارکنان صنعت نفت با سابقه ۶۵ ساله، با اعتقاد به نقش مهم بیمه‌های اجتماعی در تحقق توسعه اقتصادی - اجتماعی کشور، بر آن است که با پشتیبانی مدیران صنعت نفت، نظامی بهینه و ساختاری الگومدارانه، از یک سامانه تأمین اجتماعی شایسته و در شأن نظام جمهوری اسلامی و صنعت شکوهمند نفت، گاز و پتروشیمی آرایه کند.

رییس صندوق بازنگستان صنعت نفت در ادامه به اهم تحولات ایجاد شده در مجموعه تحت مدیریت خود اشاره کرد و گفت: محاسبات بیمه‌ای و سنجش مالی با بهره‌گیری از متخصصان بین‌المللی صنعت بیمه و اکچوئری و همچنین مهندسی مجدد در ساختار و وظایف صندوق و نیز تقویت نقاط قوت و اصلاح کاستی‌ها که در پیامد نظرسنجی انجام شده توسط جهاد دانشگاهی صورت گرفت، صندوق بازنگستان صنعت نفت را در شرایطی قرار داده است تا با عضویت در سازمان بین‌المللی تأمین اجتماعی صنعت نفت (ایسا)، امکان تبادل تجربیات و ارتقای کیفیت‌های مالی و اداری صندوق‌های بازنگستان صنعت نفت در راستای دستیابی به استانداردهای بین‌المللی را فراهم سازد. وی یادآور شد: صندوق بازنگستان صنعت نفت که در حال حاضر، خدمت‌رسانی به حدود ۵۵ هزار بازنگشته و ۸۷ هزار شاغل را برعهده دارد، در قامت استانداردهای بین‌المللی، خدمات و پوشش‌های متنوعی برای شاغلان فراهم آورده است. اعطای انواع وام و تسهیلات مالی از جمله وام خرید، تبدیل به احسن، تعمیرات مسکن و همچنین وام‌های پس‌انداز و اضطراری کارکنان و بیمه عمر و حوادث با عنوان بیمه تأمین آتیه از جمله خدماتی است که صندوق بازنگستان به شاغلان ارائه می‌کند. دکتر کرباسیان تصریح کرد: حفظ توان معیشتی، باتأکید بر افزایش‌های متناسب مستمری آنان، موافقت با احتساب فوق‌العاده ویژه و حق کارگاهی و همچنین احتساب ضریب سنوات مزاد بر ۳۰ سال در محاسبه مستمری، امروزه بازنگستان صنعت نفت را در شرایط نسبتاً قابل قبولی از نظر دریافت‌ها قرار داده است.

وی گفت: ارائه تسهیلات متنوع مالی در قالب وام‌های اضطراری، ازدواج و تحصیل فرزندان، برقراری وام مسکن بازنگستان تا سقف ۱۵۰ میلیون ریال، تسهیلات خرید خودرو و همچنین اقدام اخیر صندوق در تأمین و آگذاری واحدهای مسکونی به کارکنان شاغل و بازنگشته،

توجه کنیم و امیدوار باشیم که رشته مهم طب سالمندی، از این پس به عنوان یک رشته آکادمیک، موازی با دیگر تخصص‌ها دانشجو بگیرد. به هر حال، این نخستین گام است و در گام‌های بعدی، باید مواد درسی لازم، کتاب، امکانات آموزشی و دیگر موارد مربوط به رشته تخصصی طب سالمندی را فراهم کنیم.

پیشنهادی برای سالمندان و بازنشستگان

نفت

وقتی نفت به این بلوغ فکری رسیده است که برای مخاطبان سالمند خود، نشریه اختصاصی منتشر می‌کند، پس در زمینه طب سالمندی نیز می‌تواند گام‌های مفیدی بردارد، به ویژه آن که قشر سالمند و بازنشسته صنعت نفت، قشر آگاهی است.

به اعتقاد من، این فاجعه است که در رسانه ملی، روغن نیمه جامد تبلیغ می‌شود و کودکان به مصرف چیپس و پفک تشویق می‌شوند یا در برنامه آشپزی تلویزیون، مجری تأکید می‌کند که برای تهیه فلان غذا یا فلان شیرینی باید از روغن جامد استفاده شود. این‌ها مسایل کلیدی است که بی‌توجهی به آنها می‌تواند افراد جامعه را به گونه‌ای زود هنگام درگیر نارسایی‌های قلبی و عروقی کند. ما می‌خواهیم به افراد بگوییم اگر می‌خواهید سالمندی سالم را تجربه کنید، اما خودتان را به روغن جامد و کره و مصرف بیش از حد پروتئین و قند و شکر وابسته کرده‌اید و تحرکی نیز در زندگی روزانه خود ندارید، پس فرصت طلایی‌تان را از دست داده‌اید و یا می‌دهید. با این همه، هروقت ماهی را از آب بگیرید، تازه است، می‌توانید چنین فرصتی را احیا کنید. برای نمونه فردی که روزانه تعداد زیادی سیگار می‌کشیده و اینک آن را ترک کرده است، در فاصله کوتاهی می‌تواند امیدوار باشد که ریه‌اش به حالت طبیعی باز گردد. طب سالمندی به شما می‌گوید که چه نوع غذایی مصرف کنید، از پوست‌تان چگونه محافظت کنید، ناخن‌تان را چگونه بگیرید، از اندام‌های حیاتی خود چگونه مراقبت کنید و بسیاری موارد دیگر که همگی به سالم پیر شدن افراد جامعه کمک می‌کند.

سالمند یعنی...

شماری از افراد جامعه واژه سالمند را همچون واژگانی که به بعضی اختلال‌های ساده و درمان‌پذیر روانی مثل افسردگی اطلاق می‌شود، دوست نمی‌دارند چرا که تعریف جامع و درستی از این واژه در ذهن ندارند و نمی‌دانند سالمند یعنی پخته، یعنی باتجربه، یعنی فهم و آگاه، یعنی فرهیخته. به هر تقدیر بخواهیم یا نخواهیم، در کشور ما کسی که ۶۰ سالگی را پشت سر می‌گذارد سالمند به شمار می‌آید. از منظر پیشگیری در طب سالمندی، هر یک از شهروندان ۵۵ ساله حق دارند مورد ارزیابی جامع پزشکی قرار گیرند تا در ۶۰ سالگی، سالمند توانمند تلقی شوند.

در مانگاه طب سالمندی بیمارستان طالقانی صبح‌های شنبه و سه‌شنبه هر هفته برای ارزیابی جامع سالمندان پذیرای مراجعه‌کنندگان است. خانم دکتر طاهری ضمن دعوت از بازنشستگان صنعت نفت برای مراجعه رایگان به این مانگاه، می‌گوید آماده است برای معرفی طب سالمندی و ترویج آن در صنعت نفت هرگونه کمکی را ارایه کند.

دکتر طاهری: در مانگاه طب سالمندی به طور رایگان آماده پذیرش بازنشستگان صنعت نفت و ارزیابی جامع پزشکی آنان است

عقلانیت اجتماعی و منطق مدیریت اجتماعی تأکید می‌کند که هزینه توزیع رایگان شیرین مردم، از هزینه هنگفت بعدی بابت جراحی اورتوپدی، فیزیوتراپی و در نهایت، زمین‌گیر شدن بسیار کمتر است



گشایش نخستین در مانگاه طب سالمندی در ایران

تشکیل هیأت علمی در یکی از دانشگاه‌ها، اجتناب‌ناپذیر بودن ایجاد کلینیک‌های ویژه و شناخت ریشه‌های مشکلات سالمندان در زندگی گذشته آنان ضروری است.

اگر امروزه تصورمان از یک سالمند، فردی فرسوده و شکننده است، علت را باید در سنین کودکی و جوانی

و در رفتارهای بهداشتی و تغذیه‌ای جست‌وجو کرد. برای نمونه اگر در اروپا زنان در سن ۸۰ سالگی به پوکی استخوان دچار می‌شوند، در ایران در ۵۰ سالگی به این عارضه مبتلا می‌شوند. علت آن چیزی نیست مگر کمبود کلسیم در رژیم غذایی سنین پیش از سالمندی. رعایت چنین رژیمی در عین حال موجب کاهش هزینه‌های پزشکی و درمانی و پیشگیری از بروز گرفتاری‌های فراوان می‌شود، بنابراین عقلانیت اجتماعی و منطق مدیریت اجتماعی تأکید می‌کند که هزینه توزیع رایگان شیرین بین مردم، از هزینه هنگفت بعدی بابت جراحی اورتوپدی، فیزیوتراپی و در نهایت، زمین‌گیر شدن بسیار کمتر است. «آنزیم» مربوط به لبنیات، از همان کودکی باید در بدن ساخته شود. اگر برخی افراد به دلیل نداشتن این آنزیم در اثر تغذیه نادرست نمی‌توانند شیر مصرف کنند، استفاده از ماست، دوغ، کشک و دیگر فرآورده‌های لبنی را

تبلیغ کنیم.

با اشاره به نکاتی از این دست بود که من و همکارانم از حدود دو سال پیش توانستیم ضرورت وجود یک هیأت در این زمینه را

طب سالمندی به شما می‌گوید که چه نوع غذایی مصرف کنید، از پوست‌تان چگونه محافظت کنید، ناخن‌تان را چگونه بگیرید، از اندام‌های حیاتی خود چگونه مراقبت کنید و بسیاری موارد دیگر که همگی به سالم پیر شدن افراد جامعه کمک می‌کند

۵۰ سال پیش آغاز شد و به مرور پیشرفت کرد، به گونه‌ای که در حال حاضر در دانشگاه‌های اروپا گروه‌های آموزشی طب سالمندی در کنار دیگر گروه‌های تخصصی فعالیت می‌کنند و در مراکز درمانی نیز در مانگاه‌های تخصصی طب سالمندی خدمات مورد نیاز را در اختیار سالمندان قرار می‌دهند.

حقیقت این است که نرخ رشد سالمندان در کشورهای پیشرفته در مقایسه با کشور ما کمتر و امکانات تخصصی آنها بیشتر است، ضمن این‌که ما ۵ دهه با این کشورها فاصله داریم.

در مرز سالمندی

آشکارترین و مهم‌ترین نیاز طب سالمندی و سالمندان کشور ما کمبود شدید متخصصان این رشته است. مردم و به‌ویژه قشر سالمند باید با مقوله طب سالمندی آشنا شوند. دوره‌های تخصصی طب سالمندی باید در دانشگاه‌های علوم پزشکی راه‌اندازی شود. مراکز درمانی در زمینه ایجاد در مانگاه‌ها و کلینیک‌های تخصصی طب سالمندی اقدام کنند و تجهیزات و امکانات مورد نیاز در دسترس آنان قرار گیرد. همچنین بیماران سالمند باید از تسهیلات بیمه درمانی برخوردار باشند تا روند درمان آنان به‌طور مستمر و کامل انجام شود و پیش برود.

تلاش برای معرفی

«طب سالمندی» به نظام آکادمیک کشور خانم دکتر طاهری می‌گوید: معرفی بیشتر طب سالمندی، ضرورت

سرانجام تلاش‌های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و پیگیری‌های دکتر پریسا طاهری و همکارانش به بارنشست و نخستین کلینیک آموزشی - درمانی طب سالمندی وابسته به دانشگاه مادر (علوم پزشکی شهید بهشتی) در در مانگاه بیمارستان طالقانی واقع در ولنجک با حضور رییس و چند تن از اعضای هیأت ممیزه دانشگاه گشایش یافت.

پس از افتتاح

«امروز، یکی از شادترین و خاطره‌انگیزترین روزهای زندگی من و همکارانم است.» این عبارت را دکتر پریسا طاهری متخصص طب سالمندی در مراسم ساده افتتاح برزبان می‌آورد و در گفت‌وگو با «زندگی نو» نیز تکرار می‌کند.

وی که از معدود متخصصان طب سالمندی در ایران است بی‌درنگ پس از پایان دوره تخصصی و بازگشت به ایران به عضویت هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درآمد و با حمایت هیأت ممیزه دانشگاه، مقدمات ایجاد نخستین در مانگاه طب سالمندی را با هدف پاک‌رقتن و فراگیر شدن این شاخه از دانش پزشکی در کشور فراهم ساخت.

روزی دیگر

سالمندانی که در ساعات آغازین پس از افتتاح در مانگاه طب سالمندی به آنجا مراجعه کرده و مورد ارزیابی جامع پزشکی قرار گرفته‌اند نیز امروز را روزی دیگر و متفاوت با دیگر روزهای می‌دانند. آنان می‌گویند در کلینیک طب سالمندی به پرسش‌هایی پاسخ دادیم که تاکنون هیچ پزشکی از ما نپرسیده بود. خانم دکتر طاهری با دقت و حساسیت هر بیمار را معاینه می‌کرد و عجله‌ای برای پرداختن به بیمار بعدی نداشت و در مورد بیماری‌هایی با ما صحبت کرد که احتمال دارد در چند سال آینده به آنها مبتلا شویم. او به ما آموزش داد چه رفتاری پیش بگیریم، چه بخوریم و چه بنوشیم، چه داروهایی مصرف کنیم و آموزش‌های دیگری که به کمک آنها می‌توانیم به استقبال سالمندی برویم و سلامت خود را ارتقا بخشیم. مراجعه‌کنندگان با سپاسگزاری از زحمات خانم دکتر طاهری و همکارانش از مسئولان می‌خواهند با همه اختیارات و توان خود به گسترش طب سالمندی و ایجاد در مانگاه‌های ارتقای سلامت سالمندان در شهرها و روستاهای کشور کمک کنند و مراکز پزشکی - درمانی و دانشگاهی نیز به فکر تربیت متخصصان طب سالمندی و تأمین نیازهای آنان باشند.

رابطه معکوس

رابطه موجود بین سالمندان و متخصصان طب سالمندی در کشور ما رابطه‌ای معکوس است! شمار سالمندان ایرانی از ۵ میلیون نفر فراتر رفته و این در حالی است که تعداد پزشکان متخصص طب سالمندی در کشور ما به انگلستان یک دست نمی‌رسد و دوره تخصصی طب سالمندی در دانشگاه‌های علوم پزشکی ایران وجود ندارد. طب سالمندی برای سالمندان و بیماران سالمند نیز مقوله‌ای ناشناخته است و سلامت آنان را از منظر نو ارتقا می‌بخشد و شیوه‌های پیشگیری از اختلال‌های باالفعل و بالقوه دوره سالمندی را به آنان می‌آموزد.

دکتر طاهری می‌گوید: روند جداسازی طب سالمندی از طب داخلی در کشورهای اروپایی

چتری بر سر همه

که بر موضوعاتی همچون حقوق سالمندان و توانبخشی آنها تأکید می‌کند گفت: باید تلاش شود با طراحی سبد غذایی، ایجاد زمینه‌های تحرک در زندگی و برنامه‌ریزی سلامت، گذران دوران سالمندی را برای افراد راحت‌تر کنیم. از جمله نیازهای سالمندان می‌توان به نیازهای بهداشتی و درمانی، رژیم غذایی و تغذیه‌ای، آموزش، مسکن، تردد، تأمین درآمد، بیمه‌های پایه و مکمل و ایجاد مراکز تخصصی و فوق تخصصی ویژه سالمندان اشاره کرد.

نیست. به این ترتیب هیچ اطلاعاتی از اوضاع زندگی سالمندان از جمله وضعیت درآمد، مشکلات سلامت و چگونگی نگهداری از آن‌ها در منزل، وجود ندارد حتی تعداد دقیق سالمندان کشور نیز مشخص نیست. به گفته دواتگران، سازمان بهزیستی پس از نزدیک به ۳۰ سال تلاش مستمر توانسته است تنها برای ۲۰ هزار نفر از جمعیت سالمندان کشور برنامه‌ریزی کند. او با اشاره به اصل ۲۱ و ۲۲ قانون اساسی و همچنین ماده ۱۹۲ قانون برنامه توسعه اقتصادی

۵۰ هزار سالمند در کشورمان دچار معلولیت شدید هستند. کیوان دواتگران مدیرکل دفتر سالمندان سازمان بهزیستی، با اعلام این آمار گفت: سازمان بهزیستی هم‌اکنون به ۱۵ تا ۲۰ هزار نفر از این تعداد خدمات ارائه می‌دهد و بقیه از چتر حمایتی سازمان بیرون مانده‌اند. مدیرکل دفتر سالمندان سازمان بهزیستی کشور در توضیح وضعیت سالمندان کشور گفت: ما اطلاعات درستی از وضعیت سالمندان کشور نداریم و منابع آماری جامعی در این باره درست

در جهان سالمندان

برندگان جایزه

معتبر «لاسکر» سال ۲۰۰۸

جایزه معتبر و ۳۰۰ هزار دلاری پزشکی «لاسکر» که از آن به عنوان «نوبل آمریکایی» یاد می‌شود امسال به یک پژوهشگر ۷۴ ساله ژاپنی در رشته تحقیقات بالینی تعلق گرفت. وی کاشف اولین سری داروهای ضد چربی موسوم به «استاتین» است. جایزه «لاسکر» در زمینه تحقیقات پایه نیز به طور مشترک به «ویکتور آمبروس» ۵۴ ساله از دانشگاه ماساچوست، «دیوید بالکامب» ۵۶ ساله از کمبریج و «گری راوکان» ۵۶ ساله از دانشکده پزشکی هاروارد رسید. جایزه بنیاد «لاسکر» در زمینه دستاورد علمی ویژه نیز به «استیو فاکو» از دانشگاه «استنفورد» تعلق گرفت. این دانشمند ۷۴ ساله، ۵۱ سال از عمر خود را صرف مطالعه و تحقیق بر روی میکروبا کرده است.

پزشک سالمند ژاپنی و ۳۰۰۰ اختراع



یوشیرو ناکاماتسو "پزشک و مخترع ۸۰ ساله ژاپنی مدعی است رکورد بیشترین تعداد اختراع در جهان را دارد. او بیش از ۳۰۰۰ اختراع از خود باقی گذاشته که معروف‌ترین آن‌ها "دیسک فلاپی" و کفش‌های فنی "پیون پیون" است. یوشیرو طی ۳۴ سال از تمام غذاهایی که خورده عکسبرداری کرده و با تجزیه و تحلیل آن‌ها، خواص و مضراتشان را بر شمرده است. وی می‌گوید می‌خواهد با شناخت دقیق خاصیت مواد غذایی، بیش از ۱۴۰ سال عمر کند.

کارشناس نفتی ۹۶ ساله دانمارکی در تهران

«هارولد تاپسو» دانشمند و صنعتگر ۹۶ ساله دانمارکی در دومین همایش بین‌المللی صنعت پالایش نفت ایران در تهران شرکت کرد. وی به همراه یک پرستار به ایران آمد تا در مدت اقامتش در ایران، مراقب وضع جسمی او باشد. رییس شرکت «تاپسو» با وجود این که به تازگی همسرش را از دست داده است، به دلیل آن که قول داده بود در همایش شرکت کند به ایران آمد. وی خواستار اقامت یک هفته‌ای در ایران و دیدار از نقاط دیدنی شهرهای اصفهان و شیراز شد زیرا مطمئن نبود که فرصت دیگری برای این کار پیدا کند. در پایان برگزاری دومین همایش بین‌المللی صنعت پالایش نفت ایران، از وی قدردانی شد.

نام‌های آشنا

«جان فیلیبی»

عامل ظهور بزرگ‌ترین شرکت نفتی جهان



بیش از ۷۰۰ سال سلسله غیرعثمانی هاشمیه به عنوان خلیفه مکه بر سرزمین حجاز حکمرانی می‌کرد. ابن سعود سردسته و هابیب در مخالفت با این سلسله و به قصد برچیدن حکومت آنان عرصه را بر «شریف حسین» حکمران هاشمیه تنگ کرده بود.

فیلیبی که به طور مخفیانه از ابن سعود حمایت می‌کرد با استفاده از شرایطی مناسب که نیروهای متفقین در ایجاد فشار بر امپراتوری عثمانی تدارک دیده بودند، به کمک نیروهای شورشی حامی ابن سعود موجبات تقوی وی و سرنگونی شریف حسین را فراهم کرد. به این ترتیب اقدامات فیلیبی در به ثمر رساندن نقشه خود که استقرار خانواده سعودی در حکومت بر سرزمین عربستان، از دریای سرخ تا خلیج فارس بود توفیق یافت و حکومت هاشمیه را که بیش از هفت قرن محافظ مکان‌های مقدس در سرزمین حجاز بود، ریشه‌کن کرد. در این هنگام وی مسئولیت تنظیم مکاتبات ابن سعود، اولین پادشاه خانواده سعودی را بر عهده داشت. او برای نزدیکی بیشتر با دربار سعودی، در سال ۱۹۳۰ دین خود را نیز تغییر داد و به دین اسلام گروید. فیلیبی در اجرای نقشه‌های بلندپروازانه‌ای که در سرداشت در شهر جده مستقر و با شراکت در یک شرکت بازرگانی، فعالیت‌های اقتصادی خود را نیز آغاز کرد و در سال ۱۹۳۱ با دعوت از «چارلز کرین» اکتشاف منابع نفتی عربستان را هدف قرار داد. وی پس از سه سال در ماه می ۱۹۳۳ شرکت آمریکایی توتال را در تنظیم قراردادی ۶۰ ساله با دربار عربستان یاری داد. با آغاز عملیات این شرکت در منطقه «ساحا» نفت در سرزمین عربستان جریان یافت و سه سال بعد با سرمایه‌گذاری مشترک سوکال و تکزاکو مقدمات ظهور یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های نفتی جهان با نام آرامکو فراهم شد. یک شرکت بزرگ نفتی آمریکایی - عربی که بنا به اظهار وزارت امور خارجه آمریکا، ثروتمندترین شرکت تجاری در تاریخ فعالیت‌های اقتصادی جهان نام گرفت. فیلیبی به عنوان نماینده منافع عربستان، در این شرکت بزرگ ایفای نقش می‌کرد.

پیرترین مرد جهان

در سن ۱۳۸ سالگی درگذشت

«حبیب میانندیاس» که در ۲۸ ماه مه ۱۸۷۰ میلادی (۸ خرداد ۱۲۴۹ خورشیدی) در ایالت «راجستان» هند در یک خانواده مسلمان چشم به جهان گشوده بود، سحرگاه چهارشنبه بیستم ماه آگوست (۳۰ مرداد ماه ۱۳۸۷) به دنبال یک بیماری کوتاه چشم از جهان فرو بست. حبیب میانندیاس که به اختصار «حبیب میان» خوانده می‌شد، با وجود پیری و کهولت در سال ۲۰۰۴ میلادی و در سن ۱۳۴ سالگی به حج رفت و با سلامت کامل به جیبور محل سکونت خود در منطقه «الوار» در ایالت راجستان هند بازگشت.

حبیب میان از جهات دیگر از جمله از نظر طول مدت زمان دریافت حق و حقوق بازنشستگی نیز صاحب رکورد است زیرا از سال ۱۹۳۸ که بازنشسته شد تا آگوست ۲۰۰۸، یعنی مدت ۷۰ سال حقوق بازنشستگی دریافت کرده است.

افزایش سالمندان ۶۵ سال به بالا در جهان شتابی بیش از پیش یافته است

در بسیاری از کشورهای صنعتی از جمله آمریکا، سن بازنشستگی به تدریج افزایش می‌یابد و قرار است تا سال ۲۰۲۷ میلادی یا ظرف ۱۹ سال آینده شاغلانی بتوانند از مزایای بازنشستگی و تأمین اجتماعی بهره‌مند شوند که سن آنان به ۶۷ سال رسیده باشد.

۳۴ میلیون افزایش یافت. کارشناسان جمعیت‌شناسی تخمین زده‌اند که جمعیت این گروه سنی (۶۵ ساله و بالاتر) در آمریکا تا سال ۲۰۲۰ میلادی به ۵۰ میلیون تن افزایش می‌یابد که ۱۷ درصد جمعیت آمریکا در آن زمان خواهد بود. با افزایش میانگین امید به زندگی

بالرفتن امید به زندگی در جهان، شتابی بی‌سابقه به روند افزایش جمعیت گروه سنی ۶۵ ساله و بالاتر بخشیده است.

در آغاز قرن بیستم ۳ میلیون نفر از کل جمعیت آمریکا را افراد ۶۵ سال و بالاتر تشکیل می‌داد در حالی که این میزان در سال ۱۹۹۸ به

از نفت چه آموختم

میهمان این شماره



بار سوم بود که به دفتر نشریه می‌آمد و ضمن ابراز لطف به «زندگی‌نو» دقایقی را با ما می‌گذراند. این بار هنگامی که از لابه‌لای سخنانش دریافتیم پس از فراغت از خدمت در صنعت نفت به صف روزنامه نگاران پیوسته و هم‌اکنون از جمله همکاران صنفی ما محسوب می‌شود، فرصت را از دست نداده، او را به حرف کشاندیم:

فریدون پیرزاده هستم. سال ۱۳۱۹ در محله قدیمی و معروف تهران که اکنون اصحاب هنر و ادب و فرهنگ بود به دنیا آمدم. ظهیرالاسلام را می‌گویم و حیاط خانه استاد صبا را که همیشه از ترنم صدای ساز و آواز سرشار بود. سال ۳۸ به استخدام شرکت ملی نفت درآمدم و سال‌ها در انبار نازی آباد، انبار ری و جایگاه‌های سوخت‌رسانی خدمت کردم. آن وقت‌ها نفت تهران را انباز نازی آباد می‌داد. حدود سال ۴۶ وارد آموزشگاه عالی حسابداری شرکت ملی نفت ایران شدم و سال ۵۲ با درجه فوق‌لیسانس، آنجا را ترک کردم. یکی از افتخارات من این است که از استادان بزرگوار چون دکتر سجادی‌نژاد، دکتر علی‌آبادی و دکتر محمد درس گرفتم و نکته‌ها آموختم. پس از فارغ‌التحصیلی، وضعیت کاری متفاوتی پیدا کردم. مدتی رییس امور اداری پالایشگاه تهران بودم. بعد به اصفهان رفتم و ریاست امور اداری این پالایشگاه را تجربه کردم. مایلیم اشاره کنم فعالیت در واحدهایی چون انبار نازی آباد، انبار ری و جایگاه‌های سوخت‌رسانی در سال‌های

انجام می‌شد شرکت می‌کردم که سبب شد با اطلاعات فنی وارد صنعت نفت شوم. آن دوران را عرصه‌ای گسترده برای ذخیره دانش، دستیابی به تخصص و همچنین خوشه‌چینی از خرمن تجربه‌های همکاران به ویژه قدیمی‌ها یافتیم و کوشیدیم با حرکت در این مسیر، از فرصت‌هایی که برای یادگیری نصیب می‌شود استفاده کنیم. خوشبختانه فرصت‌های خوب و مغتنمی به دست آوردم. از یک سو در عملیات احداث و تجهیز چند پالایشگاه از جمله پالایشگاه اصفهان حضور فعال و مشارکت داشتم و از سوی دیگر در بخش‌های اداری و مدیریت آنها فعال بودم.

از نفت آموختم....

این که می‌پرسید از نفت چه آموختم و با چه دستاوردی به بازنشستگی رسیدم، پرسش سختی است و در عین حال می‌توان به طور مفصل به آن پاسخ داد. به طور خلاصه، می‌توانم بگویم در صنعت نفت - به دلیل ویژگی‌های منحصر به فردی که دارد - تحول و پیشرفت و نو شدن بیش از هر جای دیگری اتفاق می‌افتد. ضمن این که خلاقیت و ابتکار هم در این صنعت خریدار دارد. برای مثال در سال‌های نخست استخدام، شاهد بودم که نفت کوره و بعضی فرآورده‌های دیگر با استفاده از درشکه و گاری در تهران توزیع می‌شود. جایگاه‌های سوخت‌گیری هم شرایط نامناسبی داشت اما با گذشت چند سال، هم شیوه‌های نوین توزیع باب شد، هم وضعیت پمپ بنزین‌ها متحول گردید. همان‌طور که اشاره شد، این تحولات مثبت می‌توانست در نیروی انسانی هم رخ دهد و افراد کوشا و لایق - و عاشق - از موقعیت‌ها و حمایت‌های لازم برای پیشرفت بهره‌مند بودند.

با نشریه نجوم

فریدون پیرزاده در پایان می‌گوید: همیشه به فعالیت در زمینه دانش و فرهنگ علاقه داشتم. سال ۶۹ به اتفاق چند تن از دوستان انتشار مجله نجوم را آغاز کردیم که خوشبختانه پس از ۱۶ سال انتشار آن ادامه دارد. من رییس هیأت مدیره شرکت زروان هستم که پس از انتشار «نجوم» تأسیس شد تا هزینه‌های این نشریه را تأمین کند. انتشار نجوم یکی از بهترین اتفاق‌های زندگی من است که به آن افتخار می‌کنم و این نشریه را ضروری و قابل دفاع می‌دانم.

عرصه تجربه اندوزی

به خواست زنده‌یاد پدرم که همواره آرزو می‌کرد فرزندانش «مرد» بار بیابند و برای جامعه مفید باشند و مردانه با مشکلات بستیزند، همیشه به کار کردن گرایش داشتم. زمانی که در کلاس نهم دبیرستان درس می‌خواندم، در آزمایشگاه مواد معدنی سازمان برنامه کار می‌کردم و در آزمون‌هایی که برای آموزش‌های فنی

از میان مقون

تهران در یکصد سال قبل



فضولات شهری امتزاج یافته، پس از یکی دو ماه حبس چه حالتی پیدا خواهد کرد.

محمدحسین ابن عبدالوهاب طهرانی - روزنامه تهران، ش ۵۴، محرم الحرام ۱۳۲۶ ه ق

اولاً در این شهر بزرگ که پایتخت و مرکز و قلب مملکت است، اغلب محلات در غالب فصول عموماً و در تابستان خصوصاً، وقتی نیست که از فرط بی‌آبی در غایت عسرت و کربت، فریاد العطش بر این گنبد دوار نداشته باشند. هر کس آب بخوهد باید چند روز دست از شغل و کار خود کشیده دنبال استاد میراب از هر سو راه درنوردد و به هر قهوه‌خانه و مجمع عمومی در تک‌وپو شود تا به فیض حضور میراب محله یعنی آقای مطلق العنان نائل گردد... و به عبارت آخر، آبی که تحصیل کرده، جوهری است که هیچ شیمی‌گری موفق به تشخیص و تمییز اجزای آن نمی‌تواند باشد. ثانیاً روی مجاری و انهار، اغلب بازاست و تمام خاک‌روبه‌ها و کثافات در آن ریخته می‌شود و در وقت عبور آب از خانه‌ها، هر قسم کهنه و پارچه کثیفی را در این آب تغسیل می‌کنند و غالباً گریه مرده و سگ مرده در جاهایی که روی نهرها پوشیده می‌ماند، کم‌کم متلاشی و جز اجزای جامده آن آب می‌شود و این آب موصوف، البته باقی در انبار آب‌ها مدتی ذخیره شود، آن وقت تصور بفرمایید آبی که از هر قسم

یادایام

از دفتر خاطرات بازنشستگان

نفت و ۱۰۰ سال تحول تکنولوژی سِلِنِج، آسانسور باری اولیه در صنعت نفت

دانش عباسی شهنی



صنعت نفت از بدو تأسیس، به اقداماتی برای تهیه آب آشامیدنی کارکنان و نیز آب مورد نیاز برای دستگاه‌های حفاری نیاز داشته، اما دوری از منابع اصلی آب، این معضل را پیچیده‌تر می‌کرد، لذا مهندسان شرکت سهامی نفت ایران و انگلیس به فعالیت و مطالعات دامنه‌داری در این زمینه پرداختند و در نتیجه در سال ۱۲۹۶ خورشیدی پس از بررسی‌های کافی رودخانه کارون در «گدارلندر» را که ۸۸۰ پا از سطح دریا ارتفاع داشت، مناسب‌ترین محل برای دسترسی به آب تشخیص دادند. به این ترتیب در سال ۱۳۰۴ تلمبه‌خانه «گدارلندر» نصب شد، شروع به کار کرد و با ازدیاد جمعیت و نیاز بیشتر به آب، تأسیسات آن به تدریج توسعه یافت. تلمبه‌خانه «گدارلندر» از سه دستگاه تلمبه فشار قوی هر یک به ظرفیت یک میلیون گالن در روز، دو دستگاه تلمبه فشار «ضعیف» هر یک به ظرفیت نیم میلیون گالن در روز، دو مخزن سیمانی هر کدام به ظرفیت ۵۰۰ هزار گالن برای ته‌نشین کردن آب رودخانه، یک رشته سیم برق از کارخانه برق تمبی و یک رشته لوله از گدارلندر به سرگچ «تل‌بزان» متشکل بود.

از میدان نفتون (مرکز مناطق) از میان تپه‌ها جاده‌ای عبور می‌کرد که به ارتفاعات تل‌بزان می‌رسید. دامنه تپه‌ها شیب‌دار و سنگلاخ و یک‌هزار فوت پایین‌تر، دره تنگی بود که تپه‌های بدون درخت، آن را در میان گرفته بودند. ایستگاه پمپ آب ۵ میل پایین‌تر از دره در سمت چپ ساحل کارون و در محلی به نام «گدارلندر» واقع بود. پایین این بلندی، جاده وجود نداشت. از آن‌جا که ساختن جاده در این محل از توان شرکت خارج بود، مهندسان و کارکنان صنعت نفت ماشین خود را در سرگچ «تل‌بزان» متوقف می‌کردند و با کمک وسایل مکانیکی که روی ریل سُر می‌خورد و به «سِلِنِج» معروف بود، به پایین می‌رفتند و به محلی به نام «پاگچ» می‌رسیدند. مسیر سُر سُر «سِلِنِج» حدود ۹۵۰ فوت و طول ریل آن ۲۱۵۸ فوت بود. وسیله‌ای که روی ریل بود و افراد را پایین می‌آورد به سیمی متصل بود که یک دستگاه برقی آن را در بلندی جمع می‌کرد.

تمام وسایل و ماشین آلات موجود در «گدارلندر» پمپ‌های آب و تمام تأسیسات به وسیله این سرسره به «پاگچ» برده شد.

پاسخ به نامه‌ها

این هم نشانی و شماره‌های تلفن اکبر فتوتی - تهران:

ضمن تشکر از ابراز لطف نسبت به نشریه خودتان، به اطلاع می‌رسانیم واحدهای خدمات رفاهی، امور درمان و وام از محل پیشین صندوق‌های بازنشستگی واقع در خیابان حافظ به ساختمان مرکزی نهم واقع در میدان ولی عصر انتقال یافته است. بازنشستگان محترم می‌توانند از طریق شماره‌های ۸۸۹۰۲۸۲۶ یا ۸۸۹۲۱۴۴۸ با امور رفاهی، ۸۸۹۲۱۴۴۱ با امور درمان ارتباط برقرار کنند، همچنین متذکر می‌شویم در حال حاضر بخش‌های اطفال، مامایی، پزشکی عمومی، متخصص داخلی و داروخانه از درمانگاه شریعتی به درمانگاه قدس واقع در خیابان پاسداران، بوستان نهم، روبه‌روی پلی‌کلینیک لبافی‌نژاد، پلاک ۱۶ انتقال یافته و مراجعان می‌توانند از طریق شماره‌های ۲۲۵۵۶۵۶۴ و ۲۲۵۶۳۶۲ با این مرکز تماس حاصل فرمایند.

درباره «سهم من و پدرم» م. عبدلی - آبادان:

شعر زیباتان با عنوان «سهم من و پدرم» دریافت شد. گو این که در این شعر، خاطرات خدمت شما و پدرگرمی‌تان در پالایشگاه آبادان به گونه‌ای پراحساس به تصویر کشیده شده است، اما متأسفانه به دلیل بلند بودن شعر و نیز محدودیت صفحات نشریه، از چاپ آن معذوریم. پیروز و سربلند باشید.

از همکاری‌تان استقبال می‌کنیم غنصفر یزدانی - اهواز:

نامه محبت‌آمیزتان به انضمام قطعه شعری با عنوان «خداحافظ سرور و شادمانی» دریافت شد. باتوجه به سابقه طولانی خدمت‌تان در بهداری و بهداشت صنعت نفت، امیدواریم بتوانیم در آینده از خاطرات و مطالب شیرین و خواندنی شما در این زمینه استفاده کنیم. موفق باشید.

فرصت دهید!

حیدر علی پور - اهواز

مطالب شما دریافت شد. باتشکر از توجهی که به نشریه خود دارید، امیدواریم در فرصت مقتضی بتوانیم از این مطالب بهره بگیریم. موفق باشید.

تقدیر و تشکر

دفتر امور بازنشستگی لرستان به نمایندگی از سوی جمعی از بازنشستگان زیرپوشش، از ارایه مطلوب خدمات صندوق‌های بازنشستگی به همکاران، به ویژه سرویس دهی مناسب به شرکت‌کنندگان در تورهای سیاحتی تقدیر کرده است. نمایندگی لرستان ضمن تشکر از مدیرعامل شرکت صبا نفت خواهان تشویق و تقدیر از شرکت سیاحتی «پالیزگشت» مجری تورهای سیاحتی ویژه بازنشستگان صنعت نفت شده است.

پرسش و پاسخ

می‌کند. متأسفانه به علت ناتوانی مالی توانایی تعمیر و یا تعویض منزل را ندارم. باتوجه به این که مبلغی به عنوان بیمه منازل از حقوق کسر می‌گردد آیا می‌توان از تسهیلات بیمه‌ای برای رفع مشکل فوق استفاده کرد؟ از مسؤولان محترم صندوق خواهشمندم اگر راهکاری وجود دارد راهنمایی و مساعدت لازم به عمل آورند.

در پاسخ به این پرسش، آقای صابری رییس امور وام کارکنان صندوق‌های بازنشستگی چنین پاسخ داده‌اند:

منازل مورد وثیقه، در مقابل حوادث غیرمترقبه از قبیل سیل، زلزله، انفجار، آتش‌سوزی و... بیمه می‌باشد و مستهلک گردیدن ملک در اثر قدمت ساختمان و ایجاد هرگونه خسارت به آن در مجموعه مقررات بیمه و وثائق پیش‌بینی نشده، لذا امکان جبران خسارت از ناحیه این امور متصور نیست.

صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت است و براساس طرحی که در آستانه اجرا می‌باشد، ۳۰ درصد آن به کارکنان شاغل و بازنشسته وزارت نفت واگذار خواهد شد.

ضمن یادآور می‌شود سهامداران شرکت سرمایه‌گذاری صنعت نفت که با نام اختصاری «نفت» در بورس فعالیت دارند، دو مجموعه حقوقی با نام‌های خدمات مهندسی ری سامان و سرمایه‌گذاری صبا تأمین و جمعی سهامدار حقیقی از میان کارکنان وزارت نفت هستند. این شرکت هیچ‌گونه ارتباطی با صندوق بازنشستگی نفت ندارد.

بازنشسته شرکت نفت شهرستان سنندج و دارای منزل شخصی می‌باشم که بر اثر گذشت زمان مستهلک شده و دیوارها و سقف آن ترک خورده، نشست کرده، در معرض فروریختن است و خطر ریزش، جان خود و خانواده‌ام را تهدید

در سال ۱۳۷۹ در حالی بازنشسته شدم که از سال ۱۳۶۳ تا پایان جنگ را در مناطق جنگی و در خدمت پتروشیمی آبادان گذرانده بودم. به همکارانم در سایر واحدها مبلغی به عنوان پاداش حق جنگی پرداخت شد ولی من هنوز این مبلغ را دریافت نکرده‌ام و هر وقت نیز مراجعه کرده‌ام جواب قانع‌کننده‌ای نگرفته‌ام.

همان‌طور که اشاره کرده‌اید این مشکل در پتروشیمی آبادان وجود دارد. امید است با تذکری که از سوی صندوق بازنشستگی به این مجموعه داده شده نسبت به رفع آن اقدام نمایند.

سهام شرکت سرمایه‌گذاری صندوق‌های بازنشستگی نفت متعلق به چه نهاد یا مجموعه‌ای است و آیا طرحی برای واگذاری آن به افراد حقیقی وجود دارد؟

صددرد سهام این شرکت متعلق به

نکته خوانندگان

صنعت نفت نیز همانند اعضای دیگر صندوق‌ها در سایر سازمان‌ها بتوانند از فروشگاه‌های طرف قرارداد، اجناس مورد نیازشان را به صورت قسطی خریداری کنند.

توزیع کارت باشگاه شماره یک

عفت جهانیاری - تهران:

باتوجه به توزیع کارت نمایش فیلم در باشگاه شماره یک در کانون بازنشستگان، شاید بهتر باشد این کار در ساختمان مرکزی نهم انجام شود.

زندگی نو: این خواننده محترم توضیح داده‌اند که چرا توزیع کارت باید در ساختمان مرکزی نهم صورت بگیرد. اگر تقاضایشان را با ذکر دلیل روشن‌تر مطرح کنند، سپاسگزارشان خواهیم شد.

حق عضویت

از مستمیری کسر شود

سیدجعفر پیراسته - شیراز:

با شروع بازنشستگی کارکنان، پرداخت حق‌السهم عضویت آن‌ها از سوی باشگاه قطع می‌شود و چنانچه افراد بازنشسته بخواهند در عضویت باشگاه باقی بمانند باید حق عضویت بپردازند. خوب است در این زمینه تجدیدنظر صورت گیرد و یا حق عضویت از حقوق بازنشستگان کسر شود.

نفتی در نشریه زندگی نو هم چاپ شود تا به این ترتیب، جامعه بازنشستگان در جریان رخدادهای صنعتی که سال‌های جوانی‌شان را صرف آن کرده‌اند قرار بگیرند.

زندگی نو: باتوجه به محدودیت صفحات امکان درج این‌گونه اخبار وجود ندارد. علاقه‌مندان به پیگیری رویدادهای جاری در صنعت نفت می‌توانند از طریق سایت‌های www.bazneshasteh.com و www.shana.ir در جریان آخرین تحولات قرار گیرند.

امکان خرید قسطی نداریم

یک بازنشسته تهرانی:

خوب است ترتیبی داده شود تا بازنشستگان

من اینجا هستم

پیام برای استاد

جناب آقای دکتر صفوت‌نیا، استاد گرامی! جنابعالی حدود ۴۵-۴۰ سال پیش رییس بهداری و بهداشت منطقه نفتی لالی و عنبل بودید. خوشحال می‌شوم اگر با همکار اداری خود در آن سال‌ها - علی فتح‌کرمی - از طریق شماره ۰۹۱۶۱۱۳۷۰۵ تماس بگیرید. اهواز - علی فتح‌کرمی

نارضایتی از قیمت کالاهای بن رفاه

آقای محمد حسین کاویان از اصفهان طی نامه‌ای که به دفتر نشریه ارسال کرده، نارضایتی خود و جمعی از دوستان‌شان را از قیمت‌گذاری نامناسب کالاهای عرضه شده در فروشگاه‌های رفاه متذکر شده‌اند. آقای کاویان با مقایسه قیمت برخی اقلام با دیگر مراکز توزیع کالا نتیجه گرفته است که خرید از فروشگاه‌های رفاه برای بازنشستگان به صرفه نیست و لازم است در این زمینه بررسی‌های لازم انجام شود.

توزیع بن کالا

اقدام پسندیده‌ای است

عیسی زرنگار - تهران:

توزیع بن کالا به عنوان پرداخت غیر نقدی، اقدامی درخور تحسین و پسندیده است. به ویژه آن که تهیه کالا از فروشگاه رفاه پاسداران، نه تنها محدودیتی نداشت و حق انتخاب با خریدار بود، بلکه اجناس عرضه شده از جمله گوشت، مرغ و دیگر مواد پروتئینی کیفیت بسیار بالایی داشت.

اخبار و گزارش‌های نفتی

چاپ کنید

سید مظفر حسینی - تهران: پیشنهاد می‌کنم همانند هفته‌نامه وزارت نفت، اخبار و گزارش‌های

دلی در گرو اندوه و خانه‌ای در رهن بانک!

داده و دیگر فرزند جوانش دچار ضعف اعصاب و روان است و دختری که با داشتن فوق‌لیسانس مدیریت بازرگانی بیکار در خانه نشسته است دیگر چه نغمه‌ای خواهد ماند و چه ضرب آهنگی جز ریزش باران اشک بر چهره رنج‌کشیده، آقای منشدی برای فرستادن فرزندان بیمارارش به خارج از کشور متحمل هزینه‌ای گزاف شده و اکنون تنها دارایی‌اش دلی است در گرو اندوه و خانه‌ای در رهن بانک و تنها آرزویش آزاد شدن سرپناهی که بتواند اشک‌های بی‌محابایش را بی‌دغدغه در آن فرو ریزد.

دومین بار بود که به دفتر نشریه می‌آمد، هنوز سرود غم بر لب داشت، باز هم همان نغمه غم‌انگیز پیشین. وقتی ضبط صوت را جلویش می‌گذارم و می‌گویم حرف‌هایت را بگو هیچ چیز ندارد که بگوید، سخنی نیست جز حکایت بلبلی که برگ و نوایش خوش‌ناله‌هایی است زار. حبیب منشدی بازنشسته شرکت ملی حفاری وساکن اصفهان است، شهری که دیگر صفای خود را در چشمان خاکستری آقای منشدی از دست داده و چه بسا که به تیرگی نیز می‌زند. برای پدری که سه فرزند جوانش را در اثر ناراحتی کلیه از دست

حضرت صادق علیه السلام بنیانگذار فقه جعفری

حضرت صادق(ع)، لقب مبارک امام جعفر بن محمد علیه السلام ششمین امام واجب الطاعه شیعیان جهان است. ولادت فرخنده این امام همام در سال ۸۳ هجری اتفاق افتاد. مادرگرمی حضرت صادق علیه السلام ام فروه دختر قاسم بن محمد بن ابی بکر خلیفه

اول است. گروه کثیری از علمای شیعه و دانشمندان سنی از محضر پرفیض آن بزرگوار کسب علم کرده‌اند. حضرت امام جعفر صادق(ع)، رییس و بنیانگذار فقه جعفری محسوب می‌شود و در زمان حیات با برکات خود مطالب فوق‌العاده ارزشمند علمی نیز تدریس فرموده

است. امام علیه السلام معاصریا ابومنصور دوانیقی بود و به سال ۱۴۸ هجری مسموم شد و به شهادت رسید. شهادت جانشوز این امام بزرگوار را به جهان تشیع تسلیت می‌گوییم.
**یارب به صفای قلب پیران
ما را به ولای او بمیران**

شعر همکاران

به مناسبت شهادت حضرت صادق(ع)

سوگ صادق

ای دیده مرا به گریه یاری کن
با دل تو بساز و غمگساری کن
ای دست، تو خاک غم به فرقم ریز
بادیده ودل، تو نیز یاری کن
ای حنجر من، تو نوحه را سر ده
زین سوگ عظیم، آه وزاری کن
ای بلبل دل ببین که گل خشکید
در ماتم گل تو بی‌قراری کن
سوگی است عظیم، رحلت صادق(ع)
ای جان تو بیا و سوگواری کن
تا مجلس غم به پاکند، زهر(اس)
برگو به ملک که پرده‌داری کن
مصطفی بادکوبه‌ای هزاره‌ای «امید»

نیاز

الهی سینه‌ای پرسوز خواهم
تبی آتش به جان افروز خواهم
نخواهم اندک اندک سوختن را
دل پرشعله‌ای هرروز خواهم
خداوندا بسوزان پای تاسر
که امروزی به از دیروز خواهم
هوای سینه‌ام لبریز تر کن
نفس اندر فضای سوز خواهم
ز خشت مهر بنما خانه دل
من این ویرانه گنج‌اندوز خواهم
بسوزان ساحت هستی به یکبار
که نرد عشق را پیروز خواهم
الهی چشم بینایم ببخشای
گریزایم ز شب‌ها، روز خواهم
من از استاد و مکتب‌خانه‌ی دهر
کتاب و درس عشق آموز خواهم
غزل‌پردازی «ناهد» از توست
که کلک و سینه‌ای پرسوز خواهم
ناهد ابوالفتحی
بازنشسته صنعت نفت

زندگی جاریست!

زندگی، یعنی سفر در آب‌ها
در میان موج‌ها، گرداب‌ها
زندگی یعنی امید زیستن
در شبان تیره، تا مهتاب‌ها
ای خوشا دمساز با شاداب‌ها
برخلاف روده‌ها، پارو زدن
با هجوم سرکش خیزاب‌ها
زندگی، یعنی چو دریا بی‌قرار
برخلاف برکه‌ها، مرداب‌ها
ای خوشا پرواز تا عقای عشق
تارهایی از قفس‌ها، قاف‌ها!
ما نمی‌میریم، جاویدانه‌ایم!...
با ستیز آن‌همه سیلاب‌ها
زندگی «آزده»! با دریادلی است
دورباد از جان ما تالاب‌ها!

غلامرضا شادمانی
«آزده»

اجرا نکنم، اما به هر حال آن را خواهم داشت. امروز خود را از شر دو آفت عجله و دودلی حفظ خواهم کرد.

فقط برای امروز، به مدت نیم ساعت در آرامش، با خود خلوت خواهم کرد. در عرض این نیم ساعت سعی می‌کنم که در بعضی لحظات با دید بهتری به زندگی نگاه کنم. فقط برای امروز، هیچ ترسی به خود راه نخواهم داد. از زیبایی‌ها لذت می‌برم و ایمان خواهم داشت که به همان صورت که من به دنیا چیزی می‌دهم، دنیا نیز متقابلاً پاسخی آن را خواهد داد.

داراب قلعه گلاب



فقط برای امروز

به تمرین وامی‌دارم: کار نیک برای کسی انجام می‌دهم، اما نمی‌گذارم که او یا هیچ‌کس دیگری بفهمد که من آن را انجام داده‌ام و اگر کسی فهمید، آن را به حساب نمی‌آورم. فقط برای تمرین، حداقل دو کار را انجام می‌دهم که برخلاف میل باشد. به هیچ کس نشان نمی‌دهم که احساساتم جریحه‌دار شده است، حتی اگر شده باشد هم امروز آن را بروز نخواهم داد. فقط برای امروز، موضع موافقی خواهم داشت. تا آنجا که امکان دارد، آراسته خواهم بود. لباس مناسب می‌پوشم، بامتان صحبت می‌کنم. با احترام رفتار می‌کنم. هیچ خرده‌ای از هیچ‌کس نمی‌گیرم و به دنبال عیب و ایراد در چیزی نمی‌گردم و سعی نمی‌کنم هیچ‌کس جز خودم را اصلاح کنم. فقط برای امروز، برای خود برنامه‌ای خواهم داشت، شاید که این برنامه را موبه مو

فقط برای امروز سعی می‌کنم زندگی و مشکلات تمامی طول عمر را به یکباره بردوش نکشم. من می‌توانم یک مشکل را برای دوازده ساعت تحمل کنم، اما اگر بخواهم فکر کنم که باید مادام‌العمر با آن بسازم، برابم وحشتناک و غیرقابل تحمل خواهد بود. فقط برای امروز، خوشحال خواهم بود، به قول ابراهام لینکلن: «بیشتر مردم به همان اندازه که خودشان می‌خواهند، خوشحال هستند.» فقط برای امروز، خودم را با شرایط موجود وفق می‌دهم و سعی نخواهم کرد که شرایط را به میل خود تغییر دهم. سعی می‌کنم سرنوشت را همان‌طور که اتفاق می‌افتد قبول کنم و خودم را با آن تطبیق دهم. فقط برای امروز، سعی می‌کنم فکر خود را تقویت کنم، چیز مفیدی یاد بگیرم و ذهن خود را عاطل نگذارم. فقط برای امروز، روح و روان خود را از سه طریق

تبعیض!!

آقای سردبیر

در فرهنگ عمید این لغت جزء جزء کردن، برخی را قبول و برخی را رد کردن و بعضی را بر بعضی ترجیح دادن معنا شده است. در فرهنگ لغات بعضی کلمات به جز آن معنی لغوی یک جورای دیگری باعث تنفر و یا برعکس آن ممکن است دوست داشتنی باشند! فکر می‌کنم علاوه بر شما که با من هم عقیده هستید افراد بی‌شماری نیز با من موافق باشند.

در زمان خدمت و یا به عبارت دیگر در زمان اشتغال، با این کلمه کاملاً آشنا بودیم و به لحاظ نزدیکی و قرابتی که وجود داشت در مورد آن حداقل احساس به خصوصی نداشتیم. لیکن اصلاً فکر نمی‌کردم که در زمان بازنشستگی باز هم این کلمه با ما همراه شود و دست از سر واقعاً کچل ما بردارد!

راستش چند وقتی بود دوستان می‌گفتند فالانی برو به خدمات رفاهی و بابت یک ماه استفاده از استخر و باشگاه و... کارت سهمیه بگیر. بالاخره فرصتی گیر آمد و رفتیم به ساختمان جدید بازنشستگی در میدان ولی عصر و در طبقه اول اتاق ۱۰۴ که در آنجا این گونه کارها انجام می‌شود، در صف ایستادیم و وقتی نوبت ما شد کارمند مربوط فرمودند که چون شما بازنشسته پتروشیمی هستید سهمیه ندارید و شرکت ملی صنایع پتروشیمی حاضر به تخصیص بودجه برای این منظور نشده است و فقط ظاهراً شرکت ملی نفت و شرکت ملی پخش و پالایش (این دومی به تازگی) اقدام نموده‌اند.

نیست و هر مدیریت بنا به مصالح و یا دیدگاه‌های مدیریتی خودش به موضوع نگاه می‌کند!
چرا چنین است؟ آیا باز هم بحث تخصیص بودجه در میان است؟ آیا زندگی بازنشستگان با گرفتن یا نگرفتن این کارت‌ها دچار تحول خواهد شد؟! هر پاسخی می‌تواند در رابطه با بودجه از طرف مسئولان ابراز شود.
در نظر گرفتن تسهیلات و یا امکانات و یا هر نوع کمکی به بازنشستگان باید ابتدا توسط مسئولان صندوق مورد بررسی قرار گرفته، پس از امکان‌سنجی برای فراهم نمودن آن برای همه بازنشستگان، برنامه‌ریزی شود و سپس از تصویب، به چهار شرکت اصلی ابلاغ و در صورت تأیید و تخصیص بودجه از طرف آن‌ها نسبت به اجرایی نمودن آن اقدام گردد.

سردبیر عزیز، دیدید این کلمه تبعیض در زمان بازنشستگی هم ول کن معامله

با نسخه نویسی زندگی نو

رژیم غذایی مناسب برای سالمندان



دکتر علیرضا صوفت‌نیا

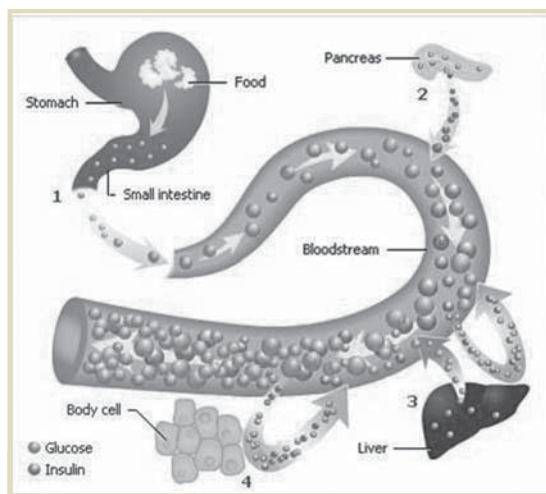
آقای دکتر. تا به حال در مورد تغذیه سالمندان نکات فراوانی را مطرح کرده‌اید. خوب است کمی هم در مورد شرایط فیزیکی و فردی سالمندان و الگوی تغذیه مناسب برای هر گروه با توجه به قد و وزن نیز توضیحاتی بدهید.

با افزایش سن، توده عضلانی، سوخت و ساز بدن و مصرف غذا کم می‌شود، بنابراین احتمال سوء تغذیه وجود دارد. همچنین در اثر کم شدن آنزیم‌های گوارشی، هضم و جذب غذا کاهش می‌یابد. تغییر در احساس طعم و بو، کاهش ترشح بزاق، عدم تحرک و نگرانی‌های روانی و تنهایی می‌تواند اشتها را کم کند. مشکلات دندان‌ها نیز باعث می‌شود فرد از مصرف غذاها و سبزی‌هایی که احتیاج به خوب جویدن دارد پرهیز کند، لذا بهتر است از برنامه غذایی مناسب و دربرگیرنده مواد نشاسته‌ای، پروتئینی، چربی‌های مجاز، آب و انواع سبزی‌ها و میوه‌ها استفاده شود. وزن مناسب برای مردان نسبت به جثه آن‌ها یعنی ریزنقش، متوسط و درشت اندام تعریف می‌شود. به عنوان مثال در ازای ۱۶۰ سانتی‌متر، وزن مناسب برای گروه اول ۶۲ کیلوگرم، در گروه دوم ۶۶ کیلوگرم و در گروه سوم ۷۰ کیلوگرم است. در خانم‌ها نیز وزن گروه‌های ۳ گانه با توجه به ۱۶۰ سانتی‌متر قد، ۵۷ کیلوگرم، ۶۱ کیلوگرم و ۶۵ کیلوگرم است. با هر یک سانتی‌متر اضافه قد، یک کیلوگرم به ارقام بالا اضافه می‌شود. در دوره سالمندی مقدار پروتئین بدن کم و عضلات افتاده می‌شود، بنابراین باید از پروتئین‌های مناسب استفاده کرد.

آیا استفاده از مکمل‌های غذایی را برای سالمندان تأیید می‌کنید؟

معمولاً اگر تغذیه کامل باشد و به خصوص سبزی‌ومیوه به اندازه کافی مصرف شود، ویتامین‌های لازم به بدن می‌رسد. بنابراین در دوره سالمندی می‌توان در هفته ۳ یا ۴ بار از مکمل‌های غذایی حامل کلیه ویتامین‌ها و مواد معدنی استفاده کرد.

یکی از مواردی که در سالمندی باعث احساس خستگی و فراموشی و عدم تحرک می‌شود کم‌خونی است. پس از آزمایش و تعیین مقدار کم‌خونی باید از ترکیبات آهن، هموگلوبین و ویتامین‌های B12 استفاده کرد، این مواد در اسفناج، زردآلو، برگه زردآلو، هویج، گوجه فرنگی، انار و پسته خام وجود دارد.



۱۰ فرمان برای مبارزه با دیابت

دکتر اسعدنیک آیین

جایگزین معاینه سالانه و معاینه چشم نخواهد بود. در زمان معاینه بالینی، پزشک به دنبال کلیه عوارض دیابت خواهد گشت، همان‌طور که به دنبال بیماری‌های دیگر نیز خواهد بود. پزشک چشم نیز به دنبال آسیب‌های شبکیه، آب مروارید و آب سیاه خواهد بود.

• **واکسیناسیون خود را به روز کنید:** قند خون بالا سیستم ایمنی را تضعیف می‌کند. هر سال واکسن آنفلوآنزا و هر ۱۰ سال یک بوستر واکسن کزاز تزریق نمایید. ممکن است واکسن پنومونی یا سایر واکسن‌ها نیز بر اساس نیاز تزریق شود.

• **از دندان‌های خود مراقبت نمایید:** دیابت لثه‌ها را مستعد عفونت می‌کند. حداقل دو بار در روز مسواک بزنید و یکبار نخ کشی کنید و حداقل سالانه دو بار معاینه دندان شوید. اگر خونریزی لثه دارید، یا لثه‌تان قرمز و متورم به نظر می‌آید به دندانپزشک مراجعه نمایید.

• **مراقب پاهایتان باشید:** هر روز پاتان را با آب ولرم بشوید. پاها و به خصوص لای انگشتان را با ملایمت خشک کنید. روزانه پاتان را از نظر تاول، بریدگی، زخم، قرمزی یا تورم معاینه کنید. اگر جراحت یا مشکلی در پا دارید که ظرف چند روز به طرف بهبود نرفت، به پزشک مراجعه کنید.

• **فشار خون و میزان کسترول خون را کنترل کنید:** غذای سالم و ورزش مرتب به کنترل فشار خون و میزان کلسترول کمک بزرگی می‌کند. در مواردی هم ممکن است به دارو نیاز باشد.

• **اگر از سیگار یا سایر دخانیات استفاده می‌کنید از پزشکتان برای ترک کمک بخواهید:** سیگار خطر ابتلا به عوارض دیابت مانند حمله قلبی، سکته، آسیب اعصاب و بیماری‌های کلیوی را افزایش می‌دهد. بر اساس آمار، بیمارانی که سیگار می‌کشند نسبت به دیابتیک‌هایی که سیگار نمی‌کشند سه برابر بیشتر در معرض فوت به علت بیماری‌های قلبی-عروقی قرار دارند.

• **الکل نیز می‌تواند به کاهش یا افزایش قند خون بر اساس میزان مصرف شده یا نوشیدن در ساعت معین کمک کند.**

• **با فشار روحی مقابله کنید:** اگر دچار استرس شوید، کنترل عادی قند دچار اختلال می‌شود. هورمون‌هایی که در اثر فشار عصبی طولانی ترشح می‌شود، کارایی انسولین را کاهش داده و باعث وخیم تر شدن وضعیت می‌شوند. برای کنترل استرس تنظیماتی را به عمل آورید. کارهای خود را اولویت بندی کنید. روش‌های آرامش‌بخش را فرا بگیرید و خواب خود را افزایش دهید. بالاتر از همه این مسایل، مثبت باشید. بیماری قند یک بیماری جدی، اما قابل کنترل است. اگر سهم خود را از مراقبت‌ها به انجام رسانید، با وجود ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌توانید یک زندگی مفید، سالم و لذت‌بخش داشته باشید.

کنید: تلاش کنید روزی ۳۰ دقیقه ورزش سبک انجام دهید، پیاده روی سریع، دوچرخه سواری یا شنا، و اگر نمی‌توانید این فعالیت‌ها را یکبار انجام دهید، آن را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید.

• **وزن اضافه را کاهش دهید:** اگر اضافه وزن دارید کاهش حتی ۵ کیلو، خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد. برای حفظ وزن مناسب، عادات غذایی و ورزشی خود را برای همیشه تغییر دهید و با اندیشیدن به فواید کاهش وزن مثل قلب سالم، انرژی بیشتر و افزایش عزت نفس، انگیزه خود را تقویت کنید.

گاهی برای پیشگیری، دارو نیز مصرف می‌شود. داروهای خوراکی مانند "متفورمین" می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد، اما انتخاب رفتارهای سالم اصل اول است.

رفتارهای داروهای خانگی

دیابت نوع ۲ بیماری خطرناکی است. درمان برنامه ریزی شده، باعث توقف پیشرفت بیماری می‌شود. کنترل مناسب بیماری خطر ابتلا به عوارض آن را کاهش می‌دهد. ۱۰ مورد زیر را در نظر داشته باشید:

• **گروهی را برای کنترل دیابت تشکیل دهید:** هر چه می‌توانید در مورد دیابت نوع ۲ یاد بگیرید. غذای سالم و ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهید. با انجمن دیابت ارتباط برقرار کنید و در صورت نیاز از آن‌ها راهنمایی و کمک بخواهید.

• **وضعیت خود را مشخص کنید:** برچسبی تهیه کنید یا دستبندی ببندید که نشان دهد به دیابت مبتلا هستید. اگر می‌توانید بسته بندی گلوکاگن- برای استفاده در موارد کاهش قند خون- را در جعبه کمک‌های اولیه بگذارید و مطمئن شوید که دوستان و افرادی که به شما علاقه دارند با طریقه به کار بردن آن آشنایی دارند.

• **معاینه سالانه جسمانی و چشم انجام دهید:** بررسی قند،



برنج سیاه و قند خون

پژوهشگران بر این باورند که برنج سیاه به توازن قند خون کمک می‌کند، چرا که حاوی میزان فراوانی فیاف مفید است که فعالیت دستگاه گوارش را تنظیم می‌کند. این محصول دارای عناصر مفیدی مانند فسفر است که موجب تقویت استخوان‌ها می‌شود.

- غذاهای کم چرب و کم کربوهیدرات انتخاب نمایید
- اگر اضافه وزن دارید کاهش حتی ۵ کیلو، خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد

- تلاش کنید روزی ۳۰ دقیقه ورزش سبک انجام دهید

ورزش و سالمندان

با بالا رفتن سن، تغییرات فیزیولوژیک متعددی در سیستم‌های مختلف بدن ایجاد می‌شود که عبارتند از تغییرات قلبی-عروقی، تغییرات سیستم تنفسی، تغییرات سیستم عضلانی-اسکلتی، تغییرات ترکیب بدن، مفاصل، تغییرات سیستم عصبی، تغییرات سیستم ایمنی و...

تغییرات قلبی-عروقی

با بالا رفتن سن، فشار خون افزایش می‌یابد و شریان‌ها سخت می‌شوند. برون ده قلبی در یک شخص ۶۵ ساله ۱۰ درصد تا ۳۰ درصد کمتر از یک فرد جوان است که علت آن کاهش حداکثر ضربان قلب و حداکثر حجم ضربه‌ای است. برون ده قلبی حدود ۱ درصد هر سال کاهش پیدا می‌کند، به طوری که ۶/۵ لیتر در دقیقه در دهه سوم، به ۳/۹ لیتر در دقیقه در دهه نهم می‌رسد. از سن ۲۵ تا ۸۵ سالگی حجم ضربه‌ای نیز ۳۰ درصد کاهش نشان می‌دهد، به طوری که از ۸۵ میلی لیتر به ۶۰ میلی لیتر می‌رسد. ضربان قلب در حالت استراحت در طول دوران بزرگسالی بدون تغییر باقی می‌ماند ولی ضربان قلب ماکزیمم متناسب با سن کاهش می‌یابد. ($HR_{max} = 220 - age$) که علت عمده آن کاهش حساسیت میوکارد به کاتکول آمین هاست. سختی رگ‌ها به علت تغییرات ماهیت کلاژنی در دیواره عروق در افراد مسن دیده می‌شود، در نتیجه با افزایش سن، مقاومت عروق محیطی زیاد می‌شود و به دنبال آن فشارخون سیستولیک و فشارخون متوسط شریانی افزایش می‌یابد.

تغییرات سیستم ریوی

با افزایش سن تغییراتی در سیستم ریوی مشاهده می‌شود که عبارتند از: کاهش جریان بازدمی حداکثر، کاهش حجم ریوی، افزایش حجم باقیمانده بین ۳۰ تا ۳۵ درصد، کاهش ظرفیت حیاتی بین ۴۰ تا ۵۰ درصد تا سن ۷۰ سالگی.

سیستم عضلانی-اسکلتی استخوان

با افزایش سن، دانسیته استخوان کاهش می‌یابد و میزان ازدست رفتن توده استخوانی زیاد می‌شود که این کاهش توده استخوانی در استخوان «کالکانوس» سریع‌تر اتفاق می‌افتد، در خانم‌ها از دست دادن توده استخوانی از سن ۳۰ تا ۳۵ سالگی شروع می‌شود و میزان آن ۷۵ درصد تا ۱ درصد در سال است و در آقایان بین ۵۰ تا ۵۵ سالگی اتفاق می‌افتد و میزان آن ۴ درصد در سال می‌باشد، به علاوه خانم‌ها در هر دهه ۳۶ گرم از دانسیته معدنی استخوان را از دست می‌دهند که این میزان در آقایان ۳۰ گرم در هر دهه است. در سن ۸۰ سالگی این قضیه برعکس می‌شود، به طوری که آقایان با ۵۵ درصد کاهش در محتوی مواد معدنی استخوان و خانم‌ها ۴۰ درصد افت روبه‌رو می‌شوند. از دست دادن توده استخوانی، فرد را در معرض شکستگی‌ها قرار می‌دهد در نتیجه میزان موربیتین و مورتالین افزایش می‌یابد.

عضلات

تا سن ۶۵ سالگی ۲۵ درصد کار عضله کاهش می‌یابد و در کل زندگی ۴۰ درصد کل کار عضلانی کاهش می‌یابد. از دست رفتن توده عضلانی با افزایش سن را «سارکوپنی» می‌گویند.

ترکیب بدن

درصد چربی بدن و توزیع آن وابسته به جنس است، به طوری که در خانم‌ها چربی داخل بدن بعد از سن ۴۵ سالگی افزایش می‌یابد و آقایان بیشتر افزایش چربی زیرپوستی دارند. یکی از علت‌های افزایش توده چربی بدن، کاهش میزان متابولیسم پایه است که در بزرگسالی ۵ درصد در هر دهه کاهش می‌یابد و یکی دیگر از علت‌های آن، کاهش فعالیت فیزیکی است.

مفاصل

با افزایش سن، انعطاف‌پذیری مفاصل به علت تغییرات کلاژن بافتی، به تدریج از دست می‌رود. افزایش مشکلات مفاصل عمدتاً در مفصل زانو دیده می‌شود. از دست رفتن قدرت عضلانی و انعطاف‌پذیری، نقش مهمی در ایجاد آسیب‌ها و زمین خوردن‌ها دارد.

سیستم عصبی

با افزایش سن، تغییراتی در سیستم مرکزی و محیطی دیده می‌شود که عبارتند از: تغییرات نوروترانزmitterها، تغییرات سرعت هدایت عصبی، تغییرات حسی و حرکتی (به خصوص شنوایی و بینایی) افزایش آستانه درک بسیاری از محرک‌ها.

سیستم ایمنی

فعالیت سیستم ایمنی در طول زندگی ۵ تا ۳۰ درصد کاهش می‌یابد که از این میزان ۵ الی ۱۰ درصد آن به اوایل دوران بزرگسالی مربوط می‌شود که علت عمده آن اختلال فعالیت T-cell است.



سالمندان زن و حفظ سلامت و تندرستی

است، افسردگی به دلیل مشکلات عدیده روانی در زنان سالمند بروز می‌کند.

یکی از مهم‌ترین عوامل بروز این بیماری در زنان و نیز مردان سالمند، مسأله تنهایی است، البته عادات ناپسندی مانند سیگار کشیدن و تحمل رژیم‌های غذایی سخت و شدید در دوران جوانی، یرقان و هیپاتیت- که به نوعی در مردان سالمند نیز شایع است - از دیگر عوامل تهدیدکننده سلامت است.

ابتلا به انواع گوناگون سرطان‌ها نیز از دیگر مواردی است که زندگی زنان سالمند را در معرض تهدید قرار می‌دهد و در این میان سرطان کبد و ریه که ناشی از سیگار و مصرف مشروبات الکلی است، شایع‌تر از دیگر انواع سرطان‌هاست.

اغلب زنان سالمند، بیش از حد تعیین شده یا به عبارت دیگر بالاتر از «دوز» دارو مصرف می‌کنند. مصرف بیش از اندازه داروهای مسکن روی سلسله اعصاب و دیگر اعضا و جوارح زنان سالمند آثاری مخرب می‌گذارد.

به گفته محافل پزشکی، مرگ و میر بیشتر زنان سالمند بیمار نسبت به مردان، مصرف زیاد از حد دارو، به ویژه داروهای آرامبخش است.

سلامت زنان سالمند یکی از مواردی است که همواره از سال‌های دور مورد توجه بوده زیرا ثابت شده که به طور کلی سلامت و تندرستی زنان بیش از مردان در معرض تهدید و خطر است، و با نزدیک شدن به سالمندی به مراقبت و توجه بیشتری نسبت به مردان سالمند نیاز دارند، بیماری‌های زنان به طور کلی با امراضی که مردان به آن مبتلا می‌شوند متفاوت است زیرا زنان با مردان از نظر ساخت اندام‌ها و اعضای بدن اختلافات زیستی یا «بیولوژیکی» دارند.

امروزه مسأله سلامت و طب زنان جایگاهی جدا و متفاوت با جایگاه و مبحث مردان در علوم پزشکی دارد. نتایجی که از این بررسی و مطالعه به دست آمده نشان می‌دهد که میزان مرگ و میر زنان در

چند سال گذشته بالاتر از مردان بوده است. با این وصف میانگین طول عمر زنان در آمریکا اکنون تقریباً به ۸۰ سال رسیده که نشانه بهبود شرایط سلامت جسمی زنان سالمند است. یکی از مهم‌ترین مواردی که سلامت زنان سالمند را در معرض تهدید قرار می‌دهد، و خیم شدن شرایط روحی و مغزی آنان است و از شایع‌ترین و رایج‌ترین بیماری‌های مغزی و روانی در میان سالمندان زن بیماری افسردگی

تازه‌های علمی

نتایج پژوهش دانشمندان دانشگاه هاروارد: **پس از ۸۰ سالگی خطر سرطان**

کاهش می‌یابد

نتایج یک مطالعه و پژوهش جدید از سوی دانش پژوهان دانشگاه هاروارد در ایالت ماساچوست آمریکا حاکی از آن است که خطر سرطان پس از ۸۰ سالگی کاهش می‌یابد.

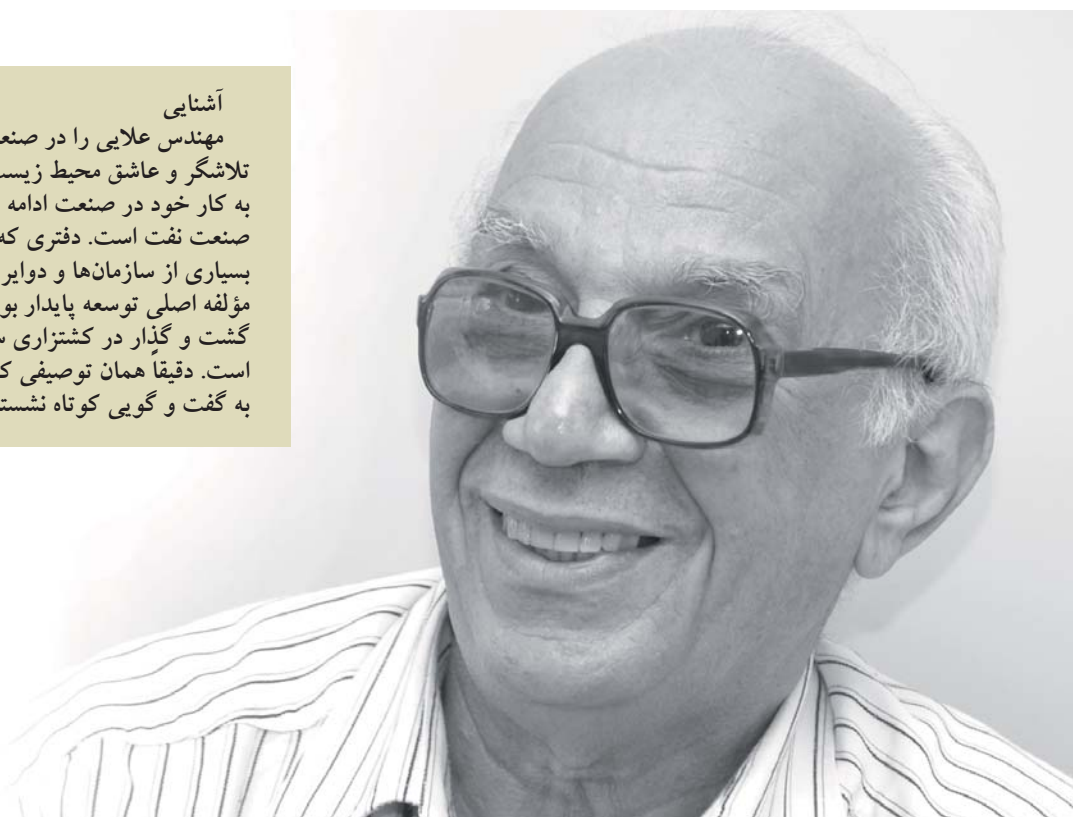
خبرگزاری یونایتد پرس "UP" از بوستون گزارش داد تاکنون گفته می‌شد ارتباط مستقیمی میان ابتلا به سرطان و پیر شدن وجود دارد، اما نتایج پژوهش جدیدی که دکتر ویلسون و همکاران دانش پژوهش وی در مرکز علوم پزشکی دانشگاه هاروارد انجام داده‌اند، نشان داده است که خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها پس از ۸۰ سالگی روبه کاهش می‌رود و هرچه می‌گذرد این خطر کمتر شده تا جایی که به صفر می‌رسد.

به عقیده دکتر ویلسون و همکارانش، تغییر رژیم غذایی، کاهش مصرف توتون و الکل و کمتر قرار گرفتن در برابر عوامل سرطان‌زا از جمله دلایلی است که خطر ابتلا به سرطان را در سنین بالای ۸۰ سال کاهش می‌دهد.

معجزه موسیقی در سال‌های

سالمندی

به گفته پژوهشگران، امروزه موسیقی درمانی بیش از هر تکنیک درمانی دیگری با زندگی روزمره مردم درآمیخته و با نیاز و احساس آن‌ها همخوانی پیدا کرده است. برای سالمندانی که دنیای ذهنی پراکنده‌ای دارند، نظم موسیقی، تجربه سازمان‌یافته مطلوبی است که می‌تواند آنان را از آشفتگی ذهنی دور کند. برپایه نتایج به دست آمده از پژوهش‌های انجام شده، موسیقی سبب می‌شود آستانه تحمل درد در فرد سالمند بالا برود، طپش قلب، اضطراب و افسردگی وی کاهش یابد و در صورتی که سالمند، خود نوازندگی هم بداند اثرات مفید موسیقی با افزایش چشمگیری روبه‌رو شود. در روزگار پیری که بینایی کاهش می‌یابد و مطالعه مشکل می‌شود، گوش دادن به موسیقی جایگزین بسیار خوبی است. ورزش همراه با موسیقی برای فرد سالمند، نشاط و سرزندگی به ارمغان می‌آورد و مانع بی‌قراری، گنجی، تنش و آلزایمر می‌شود. به طور کلی، موسیقی درمانی در کاهش احساس تنهایی، ترس از آینده، مشکلات جسمی و روحی، احساس طرد از خانواده، بروز اضطراب، اندوه، مشکلات تغذیه‌ای، وابستگی به دیگران و وابستگی دارویی در سالمندان نقش اساسی دارد. پس، از همین امروز موسیقی درمانی را به عنوان یک رفتار عادی و روزمره در زندگی خود در پیش بگیرید و از فواید بی‌شمارش بهره‌مند شوید.



گفت و گو با مهندس محمدرضا علایی بنیانگذار دفتر محیط زیست در صنعت نفت

آسمان مان آبی است زندگی مان سبز...

معرفی

سال ۱۳۱۳ در خرمشهر به دنیا آمدم. در این شهر تا مقطع دبیرستان درس خواندم و برای ادامه تحصیل به تهران آمدم. در دانشکده فنی دانشگاه تهران شیمی خواندم و روز دوم بهمن ماه سال ۱۳۳۸ به استخدام شرکت نفت درآمدم و کارم را در پالایشگاه کرمانشاه شروع کردم.

در جریان برنامه توسعه پالایشگاه کرمانشاه، طرحی را برای پی ریزی آزمایشگاه ارایه دادم که پذیرفته شد و الگوی طراحی آزمایشگاه پالایشگاه‌های تبریز و اصفهان قرار گرفت. تا سال ۱۳۵۰ در کرمانشاه به فعالیت پرداختم و سپس به پالایشگاه شیراز منتقل شدم.

پالایشگاه شیراز حکم دانشگاه دوم را برای من داشت، چرا که از وجود یک رییس مبتکر و خلاق به نام مهندس «نژند» سود می برد. ویژگی مرحوم نژند این بود که به کارکنانش قدرت تصمیم گیری و شهامت و جسارت آزمون و خطا می داد. در پالایشگاه شیراز نیز مسؤول لابرآتوار بودم. پس از انتقالم به تهران در سال ۱۳۵۶ به عنوان کارشناس ارشد در حوزه برنامه ریزی تولید به کار پرداختم و با سمت رییس فرایند تولید و توسعه تکنولوژی در سال ۱۳۷۴ بازنشسته شدم، اما این پایان کار من در صنعت نفت نبود. از سال ۱۳۷۴ تا سال ۱۳۸۴ به مدت ۱۰ سال در حوزه مورد علاقه‌ام یعنی محیط زیست، در صنعت نفت به کار ادامه دادم.

دفتر محیط زیست و توسعه پایدار

مهندس علایی در مورد چگونگی شکل گیری دفتر محیط زیست در وزارت نفت و رویکرد برنامه ریزی بر پایه صنعت سبز می گوید:

توجه جدی به محیط زیست در صنعت نفت، از سال

آشنایی

مهندس علایی را در صنعت نفت کشور، بیشتر با رنگ سبز می شناسند. انسانی تلاشگر و عاشق محیط زیست که دست کم تا یک دهه پس از بازنشستگی، عاشقانه به کار خود در صنعت ادامه داده است. مهندس علایی بنیانگذار دفتر محیط زیست در صنعت نفت است. دفتری که رویکرد اصلی آن، تحقق صنعت سبز و محرک و مشوق بسیاری از سازمان‌ها و دوایر دولتی دیگر در حوزه توجه به محیط زیست به عنوان مؤلفه اصلی توسعه پایدار بوده است. با مهندس علایی نشستن و سخن گفتن، بیشتر به گشت و گذار در کشتزاری سبز و رو به دریا می ماند که آسمان بالای سرش، فیروزه‌ای است. دقیقاً همان توصیفی که می توان در مورد زندگی خصوصی اش قایل بود. با وی به گفت و گویی کوتاه نشستیم و از سخن سبزش بهره برده ایم.

مضمون ایمنی در صنعت نفت به نقل از پدر مرحوم خود- که از کارکنان پالایشگاه کرمانشاه بود- اشاره کرد که من خود نیز شاهد آن بودم. به یاد می آورم زمانی که در پالایشگاه کرمانشاه خدمت می کردم، مهندس پرخیده رییس پالایشگاه بود. همه او را با سختگیری‌هایش در زمینه ایمنی می شناختند و می دانستند زمانی که یک همکار، ایمنی را نادیده بگیرد، مرتکب گناهی نابخشودنی شده و افزون بر خود، همکارانش را نیز در معرض خطر قرار داده است. یک روز اعلامیه‌ای به امضای مهندس پرخیده در پالایشگاه صادر شد با این مضمون:

کارمندان و کارگران محترم پالایشگاه کرمانشاه! من به خاطر حفظ شأن و احترام به شخصیت و جایگاه شغلی و حرفه‌ای شما و تأکید بر رعایت بی چون و چرای اصل ایمنی، دستور اخراج همکاری را که کار خطایی مرتکب شده و در محوطه پالایشگاه به استعمال دخانیات مبادرت کرده بود، صادر کردم، باشد تا همه با هم باردیگر این عبارت را در ذهن خود مرور کنیم: در تأسیسات نفتی، نخستین اشتباه می تواند آخرین اشتباه باشد.

بودجه زیست محیطی نفت

یکی از راه‌های پی بردن به جایگاه و اهمیت محیط زیست در صنعت نفت، توجه به ارقام و اعداد و بودجه‌های خرد و کلان اختصاص یافته به این بخش در وزارت نفت و شرکت‌های وابسته است. مهندس علایی با تأکید بر این موضوع می گوید: خانم دکتر ابتکار رییس پیشین سازمان حفاظت محیط زیست کشور به طور معمول نسخه‌ای از بودجه مصوب سازمان را برای وزیر نفت و وزیر صنایع می فرستاد. مهندس زنگنه هم آن را عیناً به من ارجاع می داد تا مطالعه کنم. به یاد می آورم وقتی با دقت به ارقام و اعداد مندرج در فصل‌های مختلف بودجه محیط زیست نگاه می کردم، ناخودآگاه آن را با بودجه زیست محیطی وزارت نفت مقایسه کردم و این موضوع به ذهنم خطور کرد که بودجه ما، به مراتب بیش از بودجه خانم دکتر ابتکار است! برای اطمینان، دو بودجه را کنار هم قرار دادم و پس از مطالعه دقیق، دریافتم بودجه‌ای که وزارت نفت برای حفاظت از محیط زیست مجتمع پتروشیمی بندرامام در نظر گرفته، به تنهایی با کل بودجه سازمان محیط زیست کشور برابر است!

در محاصره ۴ پزشک

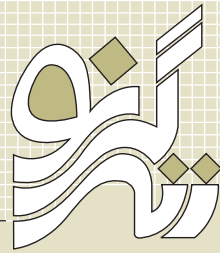
مهندس علایی و همسرش هم‌اینک در محاصره ۴ پزشک زندگی می کنند که دونفر از آن‌ها دخترها و دونفر دیگر دامادهایشان هستند. می گوید: بیشترین زحمت رسیدگی به بچه‌ها در سال‌های گذشته بردوش همسرم بوده است، چرا که من، بچه‌ها را تنها زمانی می دیدم که در خواب بودند. دختر بزرگم، با دو «بُرد» تخصصی، هم‌اینک استاد پاتولوژی دانشگاه علوم پزشکی زنجان و همسرش متخصص کلیه و مجاری ادرار است. دختر کوچکم متخصص اطفال است و به تازگی با یک پاتولوژیست ازدواج کرده است. روزگاران بدن نیست. نوه کوچکی هم داریم که اوقات مان را به خوبی پر می کند. زندگی مان سبز است و خوشحالم که این زندگی را از یک صنعت سبز، به دوران آرامش و بازنشستگی باز آورده‌ام.

۱۳۷۴ با تشکیل دفتر محیط زیست آغاز شد. گو این که در این زمینه و در گذشته نیز گام‌هایی برداشته شده بود، اما این برای نخستین بار بود که صنعت نفت، توجه علمی و عملی به محیط زیست را در دستور کار خود قرار می داد. گرایش به مقوله صنعت سبز خیلی زود مورد توجه دیگر سازمان‌ها و وزارتخانه‌ها قرار گرفت، به گونه‌ای که در ردیف بودجه و اعتبار آن‌ها، سرمایه‌گذاری در زمینه محیط زیست نیز منظور شد و در واقع، یک رویکرد ملی در این حوزه شکل گرفت. پس از این مرحله بود که من به عضویت چند کمیته و سازمان فعال در زمینه محیط زیست خارج از صنعت در آمدم، از جمله کمیته ملی توسعه پایدار، کمیته الودگی شهر تهران و نکته مهم در این میان که نباید هرگز فراموش شود، نقش کلیدی و ارزشمند نشریه داخلی وزارت نفت، نشریه «مشعل» آن زمان بود که با گزارش‌های متعدد و متنوع خود، به پشتیبانی از طرح صنعت سبز پرداخت و در یک دهه فعالیت من پس از بازنشستگی در صنعت نفت، یار و یاور مسؤولان برای تثبیت و تحکیم برنامه‌های زیست محیطی و گسترش فرهنگ توجه به آن شد.

مهندس علایی نقش نشریه "زندگی نو" در اطلاع رسانی به بازنشستگان زیر پوشش صندوق را بی نظیر می خواند و معتقد است این نشریه می تواند همچنان یار و یاور بازنشستگان باشد و به عنوان بازوی فرهنگی صندوق، در پاسخگویی به مسایل و مشکلات موجود، نقش و سهمی در خور ایفا کند.

تاوان افروختن یک سیگار

ذهن مهندس علایی مملو از خاطره‌های تلخ و شیرین و در عین حال آموزنده است. وی می گوید: در جریان یکی از همایش‌ها، مهندس زنگنه وزیر پیشین نفت به ماجرای با



خبر

همایش بزرگ پیاده روی خانواده در ماهشهر

دومین همایش بزرگ پیاده روی خانواده به مناسبت روز ورزش و تربیت بدنی، روز جمعه ۸۷/۷/۲۶ با حضور فعال بازنشستگان و خانواده آنان در ماهشهر برگزار شد. دفتر نمایندگی امور بازنشستگان ماهشهر، در اطلاعیه‌ای از حضور گسترده خانواده‌های ماهشهری در این همایش ورزشی تشکر و قدردانی کرد.

بازنشستگان غرب تهران بخوانند

دفتر نمایندگی صندوق بازنشستگی در غرب تهران ضمن صدور اطلاعیه‌ای از کلیه بازنشستگانی که تاکنون موفق به دریافت بن یکصد و دوازده هزار تومانی خود نشده‌اند دعوت کرد در اولین فرصت، جهت دریافت بن مذکور به این نمایندگی مراجعه کنند. این دفتر، پایان آبان ماه جاری را به عنوان آخرین مهلت مراجعه اعلام کرده است.

مخترع ۱۰ ساله



نیما رشتچی فرزند همکار بازنشسته خانم افسر فراحی شاندیز در دومین جشنواره اختراعات و ابتکارات ترافیکی موفق به دریافت جایزه شد. وی با معرفی کلاه ایمنی فن دار خورشیدی به عنوان جوان ترین شرکت کننده در این جشنواره، نظر داوران را به خود جلب کرد. نیما ۱۰ ساله علاوه بر این از سوی آموزش و پرورش ناحیه مورد تشویق واقع شد و لوح تقدیر دریافت کرد. **زندگی نو:** برای این نوجوان مبتکر آرزوی موفقیت، تا نیل به بالاترین مراحل رشد و بالندگی داریم.

گشایش باجه بانک ملت در امور بازنشستگی ولی عصر



با حضور آقای محمدی، مدیران ارشد صندوق، رییس منطقه (۲) بانک ملت و جمعی از مسؤولان، باجه بانک ملت در ساختمان شماره (۲) صندوق بازنشستگی واقع در میدان ولی عصر، ابتدای بلوار کشاورز گشایش یافت.

با هدف رفاه بیشتر بازنشستگان و رفع نیاز به مراجعه آنان به شعبه بانک ملت مستقر در ساختمان صندوق‌ها، از این پس عملیات و خدمات بانکی مربوط به بازنشستگان مراجعه کننده به ساختمان ولی عصر، در باجه مستقر در محل ساختمان انجام می‌شود. با افتتاح این باجه، بازنشستگان می‌توانند برای دریافت هزینه‌های درمان و دیگر خدمات بانکی مرتبط، به باجه یادشده مراجعه کنند.

رییس صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز و رفاه گفت: شعبه‌ای از بانک ملت در ساختمان امور بازنشستگی واقع در خیابان حافظ مستقر است و بازنشستگان پس از انتقال واحدهای درمانی، رفاهی و وام مسکن به ساختمان واقع در میدان ولی عصر، ناچار بودند برای دریافت هزینه‌های درمان و انجام دیگر عملیات بانکی به شعبه یاد شده مراجعه کنند. محمدی افزود:

با همراهی مسؤولان بانک ملت به ویژه مدیریت منطقه (۲) این بانک و با هدف رفاه هرچه بیشتر بازنشستگان، باجه‌ای در ساختمان امور بازنشستگی در میدان ولی عصر گشایش یافت تا عملیات بانکی مربوط به درمان و رفاه در محل انجام شود و همکاران بازنشسته با مراجعه به آن، امور مالی خود را انجام دهند و از مراجعه به ساختمان امور بازنشستگی در خیابان حافظ معاف شوند. وی نتایج به دست آمده از نظر خواهی اخیر در زمینه جابه‌جایی برخی واحدهای امور بازنشستگی را مثبت و

توأم با رضایتمندی اکثریت بازنشستگان ارزیابی و ابراز امیدواری کرد در آینده با توسعه فعالیت‌های امور بازنشستگی، خدمات بانکی مورد نیاز نیز گسترش یابد و «باجه» بانک ملت به «شعبه» بدل شود. مدیر منطقه (۲) بانک ملت گفت: با متمرکز شدن بانک الکترونیک در باجه بزرگ امور بازنشستگی در میدان ولی عصر، کلیه عملیات بانکی مرتبط با کارکنان این بخش و همچنین پرداخت هزینه‌های درمان بازنشستگان نفت در این باجه انجام می‌شود. قبضه‌ای افزود: به زودی با نصب تجهیزات لازم در این باجه، امور دریافت و پرداخت و حواله‌های اینترنتی، پرداخت قبوض و حقوق و مزایای کارکنان از این طریق انجام خواهد شد و این سامانه در خارج از ساعات اداری و در طول شبانه‌روز پاسخگوی مراجعان خواهد بود.

حذف معرفی نامه برای مراکز پاراکلینیک

صدور معرفی نامه جهت مراجعه به مراکز پاراکلینیک طرف قرارداد منتفی شد. بر اساس تصمیم شورای درمان صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز و رفاه کارکنان صنعت نفت، از تاریخ ۸۷/۷/۱ صدور معرفی نامه جهت استفاده از مراکز پاراکلینیک طرف قرارداد (بابک، اطهری، شفا و...) لغو شد و بیماران می‌توانند به طور مستقیم به مراکز یادشده مراجعه و خدمات تجویزی را دریافت کنند. رییس امور درمان صندوق‌های بازنشستگی ضمن اعلام این خبر افزود: خدمات تجویزی ضروری است توسط پزشک در دفترچه درمانی بیمه شده درج شده باشد و خدمات تجویزی مندرج در سربرگ پزشک و یا سایر اوراق قابل پذیرش نیست. ضمن این که تجویز خدمات تخصصی (MRI، سی تی اسکن، دانسیتومتری و...) نیز ضروری است توسط پزشکان متخصص و یا فوق تخصص وارد شده باشد. وی در پایان یادآور شد: دفترچه خدمات درمانی باید دارای اعتبار بوده و در هنگام مراجعه به مرکز درمانی، یک برگ فتوکپی از صفحه عکس دار و صفحه تاریخ اعتبار دفترچه به واحد پذیرش مرکز ارایه شود.

توزیع برگه‌های سهام عدالت در ۱۷ شهر آغاز شد

توزیع برگه‌های سهام عدالت در ۱۷ شهر کشور در میان بازنشستگان صنعت نفت آغاز شد.

به دنبال مراسمی که با حضور وزیر نفت برگزار و طی آن برگه‌های سهام عدالت به تنی چند از بازنشستگان تهرانی تحویل داده شد، توزیع این برگه‌ها در شهرهای اردبیل، ارومیه، بندرعباس، تربت حیدریه، زاهدان، ساری، شاهرود، شهرکرد، قزوین، کرج، کرمان، گرگان، نجف‌آباد، یاسوج، یزد، زنجان و بهبهان آغاز شد.

بر پایه این گزارش، توزیع برگه‌های سهام عدالت در میان بازنشستگان تهرانی نیز به زودی آغاز خواهد شد. بر اساس برنامه تنظیمی، طی نامه‌هایی جداگانه، از بازنشستگان تهرانی دعوت به عمل خواهد آمد همراه با مدارک لازم، در تاریخ‌های مشخص در مکانی که در دعوت‌نامه قید شده حضور یابند تا پس از تحویل مدارک و تکمیل فرم نهایی، برگه سهام عدالت آنان آماده تحویل شود.

آیین کار خدمات بازنشستگان

قسمت هفدهم

دفترچه‌های درمانی

- ارائه دفترچه درمانی اولیه که مهلت اعتبار آن خاتمه یافته است.
- برای همسر یا همسران بازنشسته مرد: ارائه اصل شناسنامه همسر
- برای فرزندان ذکور بالای بیست سال: ارائه گواهی تحصیل از مراکز دانشگاهی ذی‌ربط
- برای فرزندان اناث بالای بیست سال: ارائه استعلام ثبت احوال و تامین اجتماعی محل سکونت و احراز عدم ازدواج و عدم اشتغال

مدارک لازم برای صدور دفترچه المثنی،

- دفترچه مجدد و تمدید مهلت اعتبار: مدارک لازم برای صدور المثنی - تکمیل فرم درخواست المثنی
- مدارک لازم برابر آنچه در روش صدور دفترچه اولیه توضیح داده شد.
- مدارک لازم برای صدور دفترچه مجدد - ارائه دفترچه اولیه که به طور کامل مورد استفاده قرار گرفته است.
- مدارک لازم برابر آنچه در روش صدور دفترچه اولیه توضیح داده شد.
- مدارک لازم برای تمدید مهلت اعتبار

نحوه اقدام:

بازنشستگان برای صدور مجدد دفترچه درمانی، دریافت المثنی و تمدید مهلت اعتبار دفاتر مذکور می‌توانند همراه با مدارک لازم به نمایندگی شهرستان محل سکونت خود یا واحد صدور دفترچه درمانی واقع در ساختمان امور بازنشستگی مراجعه کنند. نشانی و مشخصات نمایندگی‌ها در صفحه مربوط به آشنایی با واحدهای تابعه امور بازنشستگی ارایه شده است.

تسلیمات

دفتر نمایندگی اهواز به نمایندگی از سوی کارکنان بازنشسته مناطق نفت خیز جنوب، درگذشت ناگهانی فرزند بازنشسته آقای نجف مرادی فرد را به ایشان تسلیم گفته، برای بازماندگان صبر و شکیبایی آرزو کرده است.

کارکنان دفتر نمایندگی شرق تهران درگذشت جانگداز فرزند همکار بازنشسته آقای منوچهر ایمن را به ایشان و خانواده محترم شان صمیمانه تسلیم می‌گویند.