



مهندس وثوق زاده  
بازنشسته صنعت نفت:  
همین جا می‌مانم  
و کار می‌کنم تا به آخر  
۱۴



چگونه از زمین خوردن  
پیشگیری کنیم  
۶ گام  
تازمین نخوردن!  
۱۳



در پی دستیابی به نتایج مطلوب از  
اجرای اولین طرح، انجام می‌شود  
اجرای دومین  
طرح نظرسنجی  
از بازنشستگان  
۶



دکتر کریمیان در نشست با  
هیأت مدیره کانون بازنشستگان تهران:  
کانون تهران  
باید الگوی کانون‌های  
دیگر باشد  
۴



افق روشن، پیش‌روی  
ورزش بازنشستگان  
حمایت از ما  
اجرا از شما  
۳



ورزش  
رویکرد راهبردی صندوق بازنشستگی

شهریور

۱۰۰ سال با صنعت نفت

۲۴	ورود "کافتارادزه" فرستاده اتحاد جماهیر شوروی به ایران برای مذاکره درباره نفت شمال	۲۴	تأسیس سازمان کشورهای صادرکننده نفت (اوپک)
۲۷	مهار آتش سوزی چاه نفت شماره ۳ نوروز	۲۶	تأسیس شرکت ملی نفتکش ایران

یادداشت

ورزش  
رویکرد راهبردی  
صندوق بازنشستگی

می گویند «انسان سالم، معمار و آفریننده جامعه سالم است». چنین تعبیری از «انسان سالم» و «جامعه سالم» پیش از این که یک شعار باشد، رویکردی منطقی و اصولی نسبت به ظرفیت‌ها، استعدادها و قابلیت‌های سازنده و خلاقانه همه آن‌هایی است که جامعه را روبه رشد، بالنده و سرزنده می‌خواهند. صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت، به اعتبار و به اتکای پشتوانه و ذخیره عظیم نیروی انسانی کارآمد خود، بی‌گفت و گو از جمله سازمان‌ها و نهادهای پیشرو در این زمینه است که «سلامت» اعضای خانواده بزرگ خود را از همان آغاز، راهنمای عمل قرار داده و با آگاهی از اهمیت مقوله مورد اشاره، شیوه‌ها و راهکارهای فراوانی را نیز آزموده است، از جمله راهکارها، توجه عملی به حوزه ورزش و گسترش آن در میان بازنشستگان و سالمندان است. توجه به مقوله ورزش، به صورت موازی از کانال‌های دیگر نیز مورد پیگیری و تبلیغ قرار می‌گیرد که شاید مهم‌ترین آن‌ها نشریه «زندگی نو» است. حجم صفحات اختصاص یافته به ورزش در نشریه و رویکرد چندوجهی نسبت به ضرورت تحرک و پویایی بیستر در فضای عمومی آن، بیانگر میزان اهمیت و ارزشی است که صندوق‌های بازنشستگی نسبت به اجرای برنامه‌های ورزشی و گسترش آن در میان گروه‌های مختلف بازنشستگان دارد.

رییس هیأت ریسه صندوق‌های بازنشستگی نفت در دیدار اخیر خود با تیم کوهنوردی بازنشستگان بازگشته از قله دماوند، بار دیگر چنین اهمیت و ضرورتی را مورد تاکید قرار داد و گفت: «سالمندی واقعی اجتناب ناپذیر و شامل حال همگان است، اما آنچه به این دوره از زندگی اهمیت بیشتری می‌بخشد برخورداری از سلامت جسم است.» آنچه رییس هیأت ریسه صندوق‌های بازنشستگی می‌گوید و انتظار دارد، مشارکت مستقیم بازنشستگان در سامان‌دهی، طراحی و برنامه‌ریزی فعالیت‌های ورزشی در قالب هیأت‌های گوناگون و در برابر، تقویت نقش حمایتی و نظارتی صندوق است.

به این ترتیب در سامانه عمومی صندوق‌های بازنشستگی، ورزش و شیوه‌های تامین سلامت و تندرستی برای مخاطبان از چنان جایگاه و پایگاهی برخوردار شده که می‌توان با قاطعیت عنوان کرد در هیچ زمانی سابقه نداشته است. ورزش، امروزه رویکردی راهبردی در صندوق‌های بازنشستگی است.

نفت و خاطره



بیدار باش، به‌کار باش و راحت باش با "فیدوس"

فرشید خدا دادیان

دروازه کارخانه آن را بشنود، چون در این صورت آن روز از کار محروم بود!

چه بسیار کارگرانی که قبل از صدای فیدوس از خواب برخاسته و بر سجاده می‌نشستند و بودند افرادی که شب هنگام با توهم صدای فیدوس، سراسیمه از خواب برمی‌خاستند و متوجه اشتباه خود می‌شدند و باز می‌آرمیدند.

فیدوس ظهر هم یک بار به صدا درمی‌آمد تا کارگران دقایقی را به صرف ناهار پردازند و به نماز بایستند. پس از آن کار ادامه داشت تا ساعت چهار و نیم بعد از ظهر که صدای فیدوس کارگران را مجاز به رفتن به خانه می‌کرد.

زنان با شنیدن صدای فیدوس عصرگاهی جلسات خود را با زنان همسایه در جلوی «لین»‌های کارگری تعطیل می‌کردند تا با یک استکان کمر باریک چای خوشبوی «رشن»؛ پذیرای همسران خود باشند و شنوای حرف‌های ایشان از اضافه حقوق، بن و... .

کار به صدا در آوردن آژیر معمولاً بر عهده مسؤول مشخصی بود که با استفاده از ساعت دیواری اتافکش - که معمولاً «با رنگ کردن شماره مورد نظر روی ساعت مشخص می‌شد - وظیفه داشت در موعد مقرر آژیر را به صدا در آورد.

کارگران کارخانه برق «تمبی» در مسجد سلیمان، پیرمرد مهربانی را به یاد می‌آورند که گاهی ظهرها به جای ساعت دوازده، ساعت ده و نیم «شیت» کارخانه را به صدا درمی‌آورد و در پاسخ به اعتراض رئیس کارخانه توضیح می‌داد که طاقت گرسنگی برادرانش را ندارد!

در گذشته نه چندان دور در مناطق نفت خیز ایران، صدای "فیدوس" زنگ بیدار باش و اعلام وقت برای افراد بی‌شماری بود که کار در صنعت نوپای نفت ایران را برگزیده بودند.

در آن روزگار "ساعت" برای بسیاری از افراد، ابزاری لوکس و اشرافی محسوب می‌شد که طبقات متوسط و فقیر جامعه نه نیازی به آن داشتند و نه یاری خریدنش را!

در ابتدا سوت‌های مکانیکی با جریان باد کار می‌کرد و مدتی بعد نمونه‌های الکتریکی آن، در تأسیسات نفتی به کار گرفته شد تا کارگران صنعت نفت، خود را به رعایت ساعات کار عادت دهند. آغاز نصب و استفاده از این آژیرها در مسجد سلیمان و آبادان بود و به تدریج با کشف و بهره‌برداری و ایجاد مناطق جدید نفتی؛ در نقاط دیگر نیز مورد استفاده قرار گرفت.

بیشتر نمونه‌های تهیه شده برای این منظور، آژیرهای ساخته شده در کارخانجات SECUMAK بود که تجربه‌ای فراوان در این زمینه داشت. آژیرها به تدریج بر فراز تأسیسات نفتی قرار گرفت تا صدای آن در منازل کارگران به خوبی شنیده شود و فراخوان آنان به کار روزانه باشد.

آژیرها در آبادان "فیدوس" و در مسجد سلیمان به گویش بختیاری؛ "شیت کارخونه" (سوت کارخانه) نامیده می‌شد. صبح‌ها پیش از ساعت هفت، زمان شروع کار در پالایشگاه‌ها و یونیت‌ها بود. صدای "فیدوس" سه نوبت در فضای محله‌های کارگری همجوار با تأسیسات، طنین انداز می‌شد تا کارگران از خواب برخیزند و برای حضور در محل کار آماده شوند.

بار اول سه سوت متوالی، خواب‌نشینان را از چشم کارگران می‌ربود تا با شنیدن دو سوت متوالی در نوبت دوم صبحگاهی به محل کار خود رهسپار شوند. تک سوت نوبت سوم صبحگاهی آوایی بود که هیچ کارگری دوست نداشت پشت

۱- لین: ردیف منازل کارگری در مناطق نفت خیز

۲- رشن: سهمیه آذوقه‌ای که شرکت نفت، ماهانه به کارگران خود می‌داد

## افق روشن، پیش روی ورزش بازنشستگان

# حمایت از ما اجرا از شما

### اشاره

پیشکسوتان فاتح بام ایران به میمنت یکصدسالگی نفت با رییس هیأت ریسه صندوق بازنشستگی نفت دیدار و گفت و گو کردند. در این دیدار دکتر کرباسیان طی سخنانی به بیان سیاستها و جهت گیری های صندوق در زمینه ورزش پرداخت. آقای محمدی نیز تصریح کرد هدف صندوق این است که بازنشستگان و خانواده هایشان هم تاهای همکاران شاغل، از امکانات و تسهیلات ورزشی بهره مند شوند. در آغاز این نشست سرپرست گروه کوهنوردی گزارشی از صعود به قله دماوند ارائه کرد.

تخصصی برای صعود به ارتفاع بیش از ۴ هزار متر، تیم دیگری برای فتح قله های با ارتفاع کمتر و یک تیم کوهنوردی - گردشگری خانوادگی با حضور بازنشستگان و خانواده ها از سوی گروه پیش بینی شده که در صورت موافقت و حمایت های لازم در آینده نزدیک طبق برنامه به اجرا در خواهد آمد. در این نشست خانم حبیب... عضو گروه کوهنوردی بازنشستگان نیز در سخنان کوتاهی از وجود سازوکارهای امنیتی لازم برای حضور بانوان در کوه ها و همچنین فضای آمیخته به صمیمیت و احترام متقابل در برنامه صعود به قله دماوند یاد کرد و توجه ویژه مدیریت صندوق به ویژه دکتر کرباسیان را به مسایل ورزشی، رفاهی، درمانی و معیشتی، درخور تقدیر و سپاسگزاری دانست. اعضای تیم کوهنوردی بازنشستگان در این نشست از رییس هیأت ریسه و رییس صندوق ها سپاسگزاری کردند و خواستار تداوم حمایت ها و امکان صعود به قله های خارج از کشور شدند.

### ارایه خدمات از سوی صندوق های بازنشستگی

رضایتمندی در چهره های بازنشستگان صنعت نفت موج می زند و آنان در مجموع از نحوه ارائه خدمات از سوی صندوق های بازنشستگی

خرسندند. عضو شورای ورزش صندوق و مسؤول ورزش تنیس بازنشستگان نفت در دیدار بازنشستگان کوهنورد با رییس هیأت ریسه صندوق ها گفت تحولات پی در پی و اثرگذار در زندگی بازنشستگان در سه سال گذشته و همچنین اشاعه فرهنگ ورزش و فعالیت های ورزشی در بین پیشکسوتان و خانواده های آنان موجبات رضایتمندی بازنشستگان را فراهم ساخته و در گستره افکار عمومی بازتابی کم نظیر داشته است. مهرداد امیرغیاثوند با سپاسگزاری از برنامه های حمایتی دکتر کرباسیان از فعالیت های ورزشی بازنشستگان تصریح کرد: برنامه ریزی ها و رقابت های ورزشی در صندوق به مناسبت یکصدسالگی نفت با رویکردی حرفه ای و هم شأن با صنعت نفت برگزار شد، برای نمونه، تیمی متشکل از خانم ها و آقایان بازنشسته پس از انجام تمرین های مقدماتی به قله دماوند صعود کرد و پس از نصب لوح ویژه صندوق بر فراز قله، به تهران بازگشت. وی گفت برنامه های ورزشی با نظارت و حمایت صندوق و شخص دکتر کرباسیان، نظر مساعد و دستورات اکیید آقای محمدی و برنامه ریزی، تلاش و پیگیری آقای عبدالعزیزی برای اولین بار به اجرا در می آید و همگی علاقه مندیم شاهد تداوم این فعالیت ها و پایدار شدن و عمومیت یافتن آن ها باشیم. وی در پایان از برگزاری مسابقه «دو» ویژه بازنشستگان در مهرماه سال جاری خبر داد.



### بام ایران زیر پای بازنشستگان

رییس هیأت کوهنوردی بازنشستگان نفت با رایه گزارشی، چندو چون صعود به قله دماوند و چگونگی انجام مقدمات و آماده سازی اعضای تیم را تشریح کرد و گفت همکاران بازنشسته به طور داوطلبانه برای صعود نام نویسی کردند و پس از شرکت در برنامه های مقدماتی، ۲۱ نفر از آنان که از آمادگی های لازم برخوردار شده بودند، موفق به فتح بام ایران شدند.

آقای قهاضتی افزود: صعود به دماوند با رعایت کامل اصول ایمنی و استانداردهای جهانی و در فضایی سرشار از صفا، صمیمیت، انسجام و اتحاد صورت گرفت و اعضای گروه ضمن برافراشتن پرچم جمهوری اسلامی ایران، لوح بزرگداشت یکصدمین سال صنعت نفت را بر فراز قله دماوند نصب کردند. وی با اشاره به برنامه های آمادگی گروه کوهنوردی بازنشستگان نفت، از برنامه ریزی برای شکل دهی سه گروه کوهنوردی از بازنشستگان خبر داد و گفت: یک تیم

بازنشستگان و فرزندان شان از همه تسهیلات ورزشی همکاران شاغل بهره مند شوند.

### بازنشستگان هم تاهای شاغلان

وقتی سخن از ورزش در میان است، هیچ گونه تفاوتی بین همکاران شاغل و بازنشسته وجود ندارد. رییس صندوق های بازنشستگی، پس انداز و رفاه با بیان این مطلب افزود: با توجه به نقش منحصر به فرد فعالیت های ورزشی در سلامت جسم و جان بازنشستگان، هرکاری در این زمینه در صندوق

صورت پذیرد ناکافی است و باید در اندیشه رواج فرهنگ ورزش و تنوع فعالیت های ورزشی در بین بازنشستگان و فرزندان شان باشیم و با نقشی که ورزش در سلامت بازنشستگان دارد، آشنایشان سازیم.

آقای محمدی از بازنشستگان خواست در زمینه عمومیت یافتن ورزش در خانواده بزرگ بازنشستگان و بازماندگان نفت نیز همچون زمینه های دیگر مشارکت کنند و طرح ها و پیشنهاد های اجرایی خود را در اختیار مسؤولان قرار دهند.

### دکتر کرباسیان:

#### زام ورزش در دست بازنشستگان

ورزش ارتباطی آشکار با سلامت بازنشستگان دارد و از این رو برای ما نیز حائز اهمیت است. شکل دهی فعالیت های ورزشی و تشکیل هیأت های ورزشی از برنامه های است که در آینده انجام خواهد شد. برای پیشگیری از گسترش سازمان صندوق و تمرکز فعالیت ها، برنامه ریزی و اجرای طرح های ورزشی به دست خود بازنشستگان و کانون ها انجام می شود و صندوق نیز نظارت خود را بر همه فعالیت ها اعمال خواهد کرد. از سال آینده بودجه و اعتبار خاص برای ورزش بازنشستگان در نظر گرفته خواهد شد و صندوق همچنان از این نوع فعالیت ها حمایت خواهد کرد.

دکتر کرباسیان فتح قله دماوند را به اعضای تیم کوهنوردی بازنشستگان نفت تبریک گفت و با بیان مطلب بالا افزود:

یکصدسالگی نفت ایران بهانه وانگیزه ای برای قدردانی و سپاسگزاری از کسانی است که در شرایط دشوار سال های آغازین این صنعت برای اعتلای آن کوشیدند و با تحمل محرومیت ها، توسعه صنعت نفت را امکان پذیر ساختند. وی گفت: وجود اقیانوس نفت و گاز در اعماق این خاک نشانه توجه ویژه پروردگار به این ملت است و بر ماست تا قدر سفره گشوده نعمت الهی

را بشناسیم و روزی خود را از آن برگزیم و شکر نعمت را با تلاش برای عظمت کشور و عزت مردم به جا آوریم.

رییس هیأت ریسه صندوق یادآور شد: هدف مشترک همه ورزش ها استمرار تندرستی انسان است. کوهنوردی به طور خاص روحیه نشاط و شادابی را اشاعه و افزایش می دهد و همبستگی را جایگزین رقابت می سازد. کوهنوردی، ورزش خود سازی است و تندرستی را در کانون توجه آدم ها قرار می دهد. دکتر کرباسیان تصریح کرد: سالمندی اجتناب ناپذیر و در انتظار همگان است. انسان ها بدون استثنا به مراحل تکامل و پختگی می رسند و مهم این است که در همه مراحل از تندرستی برخوردار باشند. سلامت جسم در سالمندی یک ضرورت است و به سالمند آرامش و آسایش می بخشد. وی گفت: خوشبختانه برنامه های ورزشی در صندوق به همت بازنشستگان به خوبی اجرا شده و افزون بر تنیس و کوهنوردی به رشته های دیگر هم تسری خواهد یافت. برنامه صندوق این است که کار را به بازنشستگان بسپارد و خود برانجام هرچه بهتر فعالیت ها نظارت کند.

رییس هیأت ریسه صندوق از تلاش ها و برنامه ریزی های آقای محمدی سپاسگزاری کرد و گفت با پیگیری های رییس صندوق ها که در شورای ورزش وزارت نفت عضویت دارد، امکانات ورزشی مناسب و متنوع در اختیار بازنشستگان قرار گرفته و هدف این است که

دکتر کرباسیان در نشست با هیأت مدیره کانون بازنشستگان تهران:

## کانون تهران باید الگوی کانون‌های دیگر باشد



صندوق‌های بازنشستگی به مناسبت رویکرد فعال و خلاق‌شان به مسایل بازنشستگان صنعت نفت گفت: خوشبختانه هیأت مدیره کتونی بازنشستگان تهران از هماهنگی و همکاری گسترده و صمیمانه‌ای در بین اعضا برخوردار است و جملگی عزم را جزم کرده‌ایم تا در مسیر پاسخگویی به نیاز بازنشستگان و تأمین خواسته‌های رفاهی آنان تا حد امکان گام برداریم. خانم مهاجر افزود: خوشبختانه تعداد مراجعان به کانون به ویژه خانم‌ها روبه‌افزایش است و ما توانسته‌ایم توجه قشر وسیعی از بازنشستگان را به سوی کانون جلب کنیم. به همین مناسبت درحال برنامه‌ریزی و تدارک امکانات لازم برای برگزاری تورهای زیارتی و سیاحتی هستیم. افزون بر این، در نظر داریم در طول هر هفته یک روز را به بازنشستگان اختصاص دهیم تا بتوانند از امکانات یکی از باشگاه‌ها استفاده کنند. تهیه بلیت استخر نیز از دیگر برنامه‌های در دست اقدام کانون است که با استقبال قابل توجهی از سوی بازنشستگان روبه‌رو شده است.

### تشکیل کانون بازنشستگی کرج

آقای شهرکی عضو هیأت مدیره کانون نیز ضمن آرزوی توفیق و تندرستی برای دکتر کرباسیان و اعضای هیأت ریسه صندوق بازنشستگی، کانون را پل ارتباطی میان صندوق و جامعه بازنشستگان خواند که تحکیم و تقویت آن، به سود طرفین است. وی از تشکیل هیأت مؤسس کانون بازنشستگان کرج خبر داد و افزود: امیدواریم برای تأمین مکان مناسب مورد نیاز این کانون، اقدام لازم صورت بگیرد. آقای شهرکی افزود: ایجاد کانون در کرج می‌تواند سرآغاز اقدامات بعدی از جمله ایجاد باشگاه بازنشستگان صنعت نفت باشد. وی در پایان به تشریح نقش کانون در برگزاری تورهای سیاحتی-زیارتی پرداخت و خواهان پررنگ‌تر شدن حضور کانون در برنامه‌ریزی و اجرای این گونه تورها شد. در این نشست آقای پور وجدان از ریسه هیأت ریسه صندوق بازنشستگی تقاضا کرد از کانون بازنشستگان تهران دیدار کند و از نزدیک در جریان مسایل و مشکلات موجود قرار بگیرد. وی در مورد تقویت تعاونی‌ها و تأثیرگذاری بیشتر آن‌ها گفت در قالب تعاونی‌های مسکن، زمین و در اختیار داریم، اما در این میان، به همراهی و مساعدت بیشتر صندوق‌ها نیاز است.

وی در پایان با اعلام آمادگی برای همکاری با اعضای کانون، برای گرداندگان آن آرزوی توفیق کرد.

### کانون، بال‌های صندوق بازنشستگی است

پیش از سخنان دکتر کرباسیان، ریسه و اعضای کانون بازنشستگان تهران ضمن تبریک حلول ماه رمضان، ریز مسایل موجود و نیز، نظرات و پیشنهادهای خود را برای بهبود کار خدمت‌رسانی به جامعه بازنشستگان مطرح کردند.

آقای نوشا ریسه کانون، هیأت مدیره کانون را به بال‌های صندوق بازنشستگی تشبیه و برای توسعه هر گونه همکاری متقابل، اعلام آمادگی کرد. وی گفت:

امیدوارم خواسته‌های به حق و منطقی بازنشستگان صنعت نفت، همانند همیشه با توجه و درایت مسؤولان صندوق مورد توجه قرار گیرد و به تناسب مقررات و امکانات موجود، به این خواسته‌ها پاسخ مثبت داده شود.

وی در ادامه، خواستار برگزاری نشست‌های مشابه به صورت ماهانه با مسؤولان صندوق شد تا به این ترتیب، فضای همدلی و همکاری متقابل بیش از پیش گسترش یابد.

آقای هاشمی عضو هیأت مدیره کانون بازنشستگان تهران، سخنان بعدی بود که ضمن اظهار خوشحالی از تجدید دیدار با ریسه هیأت ریسه و اعضای بلندپایه هیأت ریسه صندوق بازنشستگی، خطاب به دکتر کرباسیان گفت: بی‌گمان، گشاده‌رویی، همراهی و همدلی شما در برخورد با مسایل کانون بازنشستگان تهران، به انتظارات، توقعات و خواسته‌های ما و دیگر بازنشستگان دامن می‌زند. به همین مناسبت و با اعتنای فرصت یادآور می‌شوم فضای کانون به هیچ‌وجه کافی و پاسخگوی نیاز موجود نیست. تقاضا داریم اگر امکانات و مقدرات اجازه می‌دهد این فضای کوچک و قدیمی و البته گرم و پرشور به فضای وسیع‌تر و مناسب‌تر تبدیل شود. آقای هاشمی ایجاد آسایشگاه‌های بازنشستگان سالمند و نیازمند را به عنوان یکی از طرح‌های پیشنهادی در برنامه کلان صندوق بازنشستگی مطرح کرد و خواستار امکان‌سنجی در این زمینه شد.

### افزایش تعداد مراجعان به کانون

خانم مهاجر از دیگر اعضای هیأت مدیره کانون بود که ضمن تشکر از مسؤولان

وزارت مسکن تفاهم‌نامه‌ای امضا کردیم، اما متأسفانه هنوز اقدام موردنظر از سوی وزارت مسکن در این زمینه صورت نگرفته است.

وی با اشاره به نقش مهم تعاونی‌های مسکن از جمله تعاونی کانون‌ها در پیگیری موضوع گفت: ما در زمینه مسکن به تعاونی‌های فعال کمک خواهیم کرد، البته تاکنون صندوق میزانی از سرمایه‌گذاری خود را به بخش مسکن اختصاص داده و پروژه‌های مهمی چون بوستان و بهستان را به مرحله اجرا درآورده است.

دکتر کرباسیان در مورد برگزاری تورهای سیاحتی و زیارتی اظهار امیدواری کرد کانون‌ها در این زمینه فعال‌تر شوند. وی توصیه کرد کانون‌ها با آژانس‌های مسافرتی قرارداد همکاری منعقد کنند و از این طریق به رفع نیاز اعضای زیر پوشش خود بپردازند. وی افزود: هزینه مازاد بر ۲۰۰ هزار تومان تا سقف ۳۰۰ هزار تومان را یک ساله تقسیم می‌کنیم.

دکتر کرباسیان در پایان با تأیید برگزاری جلسات ماهانه با کانون، در مورد ایجاد آسایشگاه برای سالمندان نیازمند گفت:

موضوع را پیگیری می‌کنیم، ضمن این که آمادگی کمک در این زمینه را نیز داریم. دکتر کرباسیان در مورد تشکیل کانون بازنشستگان کرج نیز اعلام آمادگی کرد.

### خودروها به موقع تحویل داده می‌شود

آقای محمدی ریسه صندوق‌های بازنشستگی در ادامه سخنان دکتر کرباسیان ضمن ابزار خوشحالی از دیدار و گفت‌وگو با اعضای هیأت مدیره کانون تهران برای آنان آرزوی موفقیت کرد و گفت:

برای این که کانون تهران بتواند از مرکزیت بیشتری برخوردار شود، باید اعضای بیشتری را جذب و جلب کند. ما از کانون انتظار داریم برنامه‌های خود را به صورت یک ساله ارائه دهد تا امکان اطلاع‌رسانی به هنگام و مناسب برای صندوق و بازنشستگان وجود داشته باشد. وی افزود:

کانون‌ها باید به‌گونه‌ای عمل کنند که بتوانند روی پای خود بایستند و کمتر به دیگران وابستگی داشته باشند.

آقای محمدی با اعلام این که خودروهای طرح واگذاری، به موقع به متقاضیان تحویل داده می‌شود در مورد برنامه‌های ورزشی گفت: جزئیات این برنامه‌ها به زودی اعلام خواهد شد.

ریسه هیأت ریسه صندوق‌های بازنشستگی در دیدار با ریسه و اعضای هیأت مدیره کانون بازنشستگان تهران، آمادگی صندوق‌ها را در زمینه اعطای کمک به کانون‌ها و تعاونی‌ها در صورت فعال‌تر شدن آن‌ها اعلام کرد.

به گزارش خبرنگار "زندگی نو"، در این نشست که با حضور آقایان محمدی ریسه صندوق‌های بازنشستگی و اکبری مشاور ریسه هیأت ریسه صندوق‌ها برگزار شد، دکتر کرباسیان از توزیع برگه‌های سهام عدالت اجتماعی بین بازنشستگان تا پایان سال جاری خبر داد.

دکتر مهدی کرباسیان ریسه هیأت ریسه صندوق‌های بازنشستگی، در آغاز جلسه و پس از طرح مسایل و مشکلات بازنشستگان تهرانی از زبان ریسه و اعضای کانون به شرکت کنندگان در جلسه خیر مقدم گفت و ضمن آرزوی موفقیت برای آنان در انجام مسؤلیتی که بر عهده گرفته‌اند، اظهار امیدواری کرد چنین نشست‌هایی برای بازنشستگان منشاء خیر و برکت باشد. دکتر کرباسیان خطاب به حاضران گفت: این که رأی و اعتماد مخاطبان را پشت سر خود دارید، افتخار بزرگی است، ضمن این که چنین رویکردی، به مفهوم مسؤلیت‌سنجی نیز هست که بر دوش شما قرار داده شده و در برابر خدا، کشور و وجدان فردی، پاسخگویتان کرده است.

وی افزود: مولکلین شما افرادی هستند که عمر خود را وقف آبادانی و توسعه کشور کرده‌اند، ما هم در صندوق بازنشستگی وظیفه داریم تا حد امکان، خدمتگزار این قشر باشیم، ضمن این که اذعان داریم شاید نتوانیم آن‌گونه که باید و شاید از عهده وظیفه و مسؤلیت پاسخگویی به بازنشستگان عزیز برآیم.

دکتر کرباسیان با اشاره به این که کانون بازنشستگان تهران می‌تواند الگوی سایر کانون‌ها قرار گیرد گفت: شرط دستیابی به چنین جایگاهی، خوب کار کردن است. در واقع اگر ضعف و کاستی در کار باشد، تحقق این الگو ممکن نیست.

ریسه هیأت ریسه صندوق‌های بازنشستگی از توزیع برگه‌های سهام عدالت بین ۳۳ هزار نفر از بازنشستگان و بازماندگان خبر داد و گفت: تمامی بازنشستگان از این سهام بهره‌مند خواهند شد.

دکتر کرباسیان با اظهار امیدواری از حل مشکل مسکن برخی از بازنشستگان گفت: مسکن، موضوعی مهم و اساسی است. پیش از این با

در پی دستیابی به نتایج مطلوب از اجرای اولین طرح، انجام می شود

## اجرای دومین طرح نظرسنجی از بازنشستگان

نظر سنجی توسط چه نهادی انجام می شود؟

در اینجا گروه مخاطب، بازنشستگان و بازماندگان تحت پوشش صندوق هستند، لذا مدیریت صندوقها در سال ۱۳۸۷ تصمیم گرفت به تجدید مطالعات قبلی با همکاری پژوهشکده فرهنگ و هنر وابسته به جهاد دانشگاهی و با سرپرستی دکتر نوری نیا که شناخت نسبی از ساختار و ویژگی های جمعیتی صندوقها دارد اقدام کند. در واقع پس از گذشت حدود دو سال از مطالعات قبلی، اینک سطح خدمات و کیفیت مطلوب ناشی از تغییر در روش های جدید ارائه خدمات (تغییر شکلی و یا ماهوی) مورد ارزیابی مجدد قرار می گیرد.

جمعیت آماری از چه گروه هایی تشکیل می شود؟

جمعیت آماری مورد مطالعه در طرح، شامل دو هزار نفر از گروه های مختلف بازنشستگان، از کارافتادگان و بازماندگان تحت پوشش صندوق است که به صورت راندوم و تصادفی از شهرهای مختلف و به روش کاملاً علمی انتخاب خواهند شد.

سعی ما بر این است تا مطالعات براساس روش های علمی انجام شود تا پس از جمع آوری، احصا و ارزیابی، نتایج به دست آمده در برنامه ریزی های بعدی مورد استفاده و استناد قرار گیرد.

بازنشستگان صنعت نفت در گروه های متفاوتی قابل طبقه بندی هستند مانند عادی، پیش از موعد، کد ۲۳، ایثارگران و... به نظر می رسد طراحی پرسش های نظرخواهی باید به گونه ای صورت پذیرد که شرایط و خواسته های متفاوت این گروه ها را در نظر بگیرد.

بله. همین طور است که شما اشاره می کنید. بازنشستگان صنعت نفت در طیف های مختلفی از نظر سن، سابقه، جنسیت، تحصیلات، موقعیت اجتماعی، مستمری، تجارب و... قرار دارند. در این مطالعات سعی خواهد شد حتی الامکان بازنشستگان قشرهای مختلف به تناسب جمعیت آنها، چه از نظر جغرافیایی و یا سایر موارد، حضوری اثربخش داشته باشند و با طرح دیدگاه های مختلف پیرامون سطح کیفی خدمات ارائه شده، کیفیت و کمیت آنها مورد نقادی قرار گیرد تا در سالی که به نام نوآوری و شکوفایی نام گذاری شده است، با بهبود روش ها و نوآوری سازمانی، در ارائه خدمات، بهینه سازی ساختاری، طراحی سیستم ها و مداومت در ارتباط متقابل و فعال و خودجوش، زمینه توانمندسازی نیروهای جوان و مستعد را فراهم سازیم.



ارزیابی های مختلف و در نهایت پیشنهادها به انضمام گزارش مسائل و مشکلات موجود و تحلیل آن، برای بهره برداری در اختیار مسئولان صندوق قرار گرفت. این گزارش مبنای برخی تصمیمات مهم قرار گرفت، از جمله تغییراتی در زمینه ارائه خدمات درمانی و مکانیزه کردن آن، تسریع پرداخت هزینه های درمانی، تغییر در مبنای کسور بازنشستگی با احتساب فوق العاده ویژه و حق کارگاهی، ایجاد و توسعه دفاتر نمایندگی در بسیاری از مراکز استان ها و شهرستان هایی که با تراکم بازنشسته و جمعیت تحت پوشش روبه رو هستند، پرداخت وام مسکن به بازنشستگانی که قبلاً از آن بهره مند نشده اند، توسعه خدمات گردشگری و بسیاری از اقدامات دیگر.

چه ضرورت هایی برای اجرای مجدد طرح نظرسنجی وجود داشته است و چه انتظاراتی در این زمینه وجود دارد؟

بدیهی است تمامی ضرورت هایی که در مطالعات قبلی وجود داشته است هم اینک نیز وجود دارد. اما ممکن است برخی از آنها بنا به دلایلی و یا به اقتضای شرایط روز، با تغییرات اندکی روبه رو شود، چرا که به یک معنا نظرسنجی از هر گروه اجتماعی برای شناخت آنها و دسته بندی نیازهایشان، آشنایی با افکار و دیدگاه ها و ایجاد زمینه ارتباط دو سویه و همچنین تئور افکار عمومی و انطباق دیدگاه های دو طرف در تدوین اهداف، راهبردها و در نهایت تدوین راهکارهای مناسب عملیاتی و اجرایی (ارائه خدمات رفاهی و...) بر اساس نیازهای گروه مخاطب (شامل بازنشستگان و بازماندگان) خواهد بود.

در پی دستیابی به نتایج قابل قبول از طرح نظرسنجی از بازنشستگان و بازماندگان تحت پوشش صندوق بازنشستگی صنعت نفت پیرامون کیفیت خدمات رفاهی و درمانی در سال ۱۳۸۵، این طرح، بار دیگر و این بار با بهره گیری از داده های نظرسنجی اولیه، اجرا می شود.

برپایه مقررات صندوق بازنشستگی صنعت نفت، بازنشستگان زیر پوشش از خدمات متنوعی برخوردار می شوند که بخش قابل توجهی از این خدمات، به بازماندگان نیز ارایه می شود. آن چه معمولاً در نگاه مخاطبان صندوق، سهم و نقش پررنگ تری پیدا می کند و مبنای داوری و سنجش عملکرد قرار می گیرد، کیفیت و کمیت خدمات است. آشنایی با چنین نگاه های بی گمان مهم ترین نشانه و راهنما برای مجموعه مدیرانی است که برای ارتقای کیفیت خدمت رسانی از هیچ کوششی فروگذار نمی کنند. به باور همین مدیران، داده های نظرسنجی سال ۱۳۸۵ پیرامون چگونگی خدمات رفاهی و درمانی که از سوی مرکز افکار سنجی دانشجویان ایران وابسته به معاونت فرهنگی جهاد دانشگاهی اجرا شد، دارای نکات ارزنده و روشنگری است که می تواند چراغ راه آینده قرار گیرد و مدد رسان همه آن هایی باشد که هر یک به سهم خود تلاش دارند رضایت مخاطبان صندوق را تأمین و جلب کنند. هدف اصلی از چنین مطالعات و پژوهش هایی، شناسایی کمبودها و نارسایی ها، تحلیل کاستی ها در ارائه خدمات و یافتن راهکارهای ارتقای وضع موجود به وضع مطلوب است. به مناسبت اعلام اجرای مجدد طرح نظرسنجی، گفت و گویی با آقای عباس حاجی صادق معاون امور بازنشستگی و رفاه صندوق های بازنشستگی صنعت نفت انجام داده ایم که می خوانید.

نظرسنجی سال ۸۵ چه نتایج کاربردی و اثراتی در تصمیم سازی ها و سیاست گذاری ها، طی دو سال گذشته داشته است؟

اولین طرح نظرسنجی از بازنشستگان تحت پوشش صندوق بازنشستگی صنعت نفت پیرامون کیفیت خدمات رفاهی و درمانی در سال ۸۵ و به مدت شش ماه از سوی مرکز افکار سنجی دانشجویان ایران به سرپرستی دکتر نوری نیا اجرا شد که نتایج حاصل از آن، مشتمل بر چهار فصل و چهارده بخش حاوی روش های مطالعاتی، مرور یافته ها،

### خسته نباشید

اسامی بازنشستگان مرداد ماه ۱۳۸۷ به شرح زیر از سوی امور بازنشستگی اعلام شد. به تمامی این عزیزان، خسته نباشید می گوئیم و برایشان تندرستی، طول عمر و شادکامی آرزو می کنیم.

شماره کارمندی	نام و نام خانوادگی	شماره کارمندی	نام و نام خانوادگی	شماره کارمندی	نام و نام خانوادگی	شماره کارمندی	نام و نام خانوادگی
۶۰۴۸۳۲	حسن زاهدزاده	۵۱۸۵۷۵	لطیف علیچای	۶۵۷۱۰	علی محمد پور خداکرم		خانم ها:
۶۰۵۱۰۴	فیصل حناوی فیصلی	۵۱۸۸۱۸	صفدر نصیر	۶۵۷۴۲	محمد علی خواجوی راد	۵۸۰۶۱	بلقیس راهمزمی موسا
۶۰۵۱۷۸	علی شیخی	۵۱۹۵۶۲	احمد بشیری	۶۷۶۴۲	علی جباری	۶۷۴۶۴	پریچهر حاتمی برزبان
۶۰۵۹۴۳	محمد حسین قربانی بیرگانی	۵۱۹۷۵۴	ولی ا...ملکی	۷۰۶۰۰	محمد ابراهیم ادیبی	۶۳۴۵۰۲	معصومه علوی
۶۰۵۹۵۷	حاجت بهادری	۵۳۱۳۷۳	سید حسن عابد	۷۱۲۶۰	خان محمد حسین گراوندی	۶۴۲۹۸۱	زهرا پیرو سنگری
۶۰۶۱۶۹	هدایت... البرزی پور	۵۲۲۹۹۵	دادا... قادری	۷۱۴۶۹	اسکندر سلیمانی	۶۶۴۵۲۰	صغری ملکی
۶۰۷۳۰۸	امید علی یوسفی فر	۵۲۸۰۰۹	سید محمد حسینی علائی	۷۲۱۳۸	داریوش شینی		آقایان:
۶۰۷۵۲۲	محمد عبری	۵۳۰۹۹۰	احمد امیریان	۷۳۴۲۰	علیشاه بوذرجمهری	۵۰۷۲۳	عبدالحسن غریب ناصری
۶۰۸۲۳۴	اسمعیل صالحی	۵۳۲۷۲۲	رضانعلی نیک بین صدائتی	۷۳۵۱۰	مصطفی الماسی	۵۰۷۲۵	اسحق شریف پور
۶۰۸۶۷۲	غلامعلی پور سیاح	۵۳۳۸۷۶	شعبان زرگری پوردزو	۷۴۹۷۱	علیرضا رضائی	۵۵۱۵۵	محمد ناصر توسلی
۶۱۲۶۱۲	علی معاوی	۵۳۶۷۸۷	علیقلی فتحی	۷۵۴۲۳	عبدالکریم لجمیری	۵۵۱۸۸	عباس طالبی قانع
۶۱۳۱۱۱	هوشنگ آقاجری	۵۳۸۵۹۶	عبدالعباس بادپیما	۷۶۴۲۸	عبدالمجید قاضی	۵۶۰۳۷	عباس اثنی عشری
۶۱۴۰۲۲	شریف مطوری عبیدی	۶۰۰۱۶۷	علی حسینی	۷۷۰۴۶	محمد ابراهیم آبا ده زاده	۵۶۰۶۶	علی خدادادی دهکرد
۶۱۵۶۶۸	احمد پولادی	۶۰۰۵۴۸	علی ظاهری عبدهوند	۷۷۰۶۹	سید مسعود بحرینی	۵۷۵۱۹	داوود فارسجانی
۶۱۹۲۳۷	صفراحمادی	۶۰۲۰۳۳	جاسم بارونی بلوچ	۷۸۶۲۶	محمد ابراهیم میسپور	۵۷۵۸۹	رحیم وهاب زاده
۶۵۰۵۷۸	سپو استپانوس داویدیان	۶۰۲۱۰۳	کرامت پناه زاده	۷۹۱۱۳	مهدی بانج شفیع	۵۷۸۱۷	فرج... منجزی
۶۵۴۷۳۹	علی محمد غزل باش	۶۰۲۱۰۴	دهراب پایاب	۷۹۲۳۰	علی فرهدوش	۵۸۸۳۵	شهریار جوکار
۶۵۷۹۵۵	علی اکبر نظری	۶۰۴۰۹۶	غلام مستعدی	۷۹۴۶۳	عباس بزگر یار محمد	۵۸۹۷۳	فریدون گله داری
۶۵۸۷۴۰	حمید بصیری ابرقوئی	۶۰۴۵۳۶	کاظم بروایه	۸۵۳۱۸	حسین دری	۵۹۶۶۹	مهدی همتی
۶۶۱۰۸۷	مهراب مردانپور	۶۰۴۶۲۱	امرا... خواجه زاده	۸۶۷۲۲	سید بیژن لاجوردی	۶۰۳۶۸	غلام فرهادی چشمه سر
		۶۰۴۷۹۹	جاسم خاتونی	۵۱۱۷۴۸	علی حسین بام شاد	۶۰۸۳۳	محمد رضا نوبهار صادقی
				۵۱۲۳۷۳	قپانی احمدی بیرگانی	۶۱۰۳۹	ابوالفضل یزدانی
				۵۱۲۹۸۴	بهرام زنگنه	۶۱۲۳۵	داریوش فلاحتی
				۵۱۳۸۲۳	بهرام نصیری	۶۳۷۰۷	محمد مهدی جنتی
				۵۱۵۸۵۳	ایرج دریانی	۶۳۸۶۶	مسعود ایزدی
				۵۱۶۰۷۴	علی درویش زوردگانی	۶۴۵۶۱	عبد... پوزرزد



## در دوران سالمندی هم بسیار سفر باید...

روان پزشکیان سالمندی، سفر را برای سالمندانی که مشکلات جسمی یا فیزیکی ندارند، مفید و در بعضی موارد لازم شمرده‌اند.

"ژرنتولوژیست‌ها" در یک بحث کلی درباره شیوه‌های بهتر زیستن در دوران کهولت و بازنشستگی و اجتناب از عوارض جسمی و ذهنی و روانی شایع در این دوران، سفر را برای سالمندان همچون دیگر گروه‌های سنی مفید دانسته‌اند.

افراد سالمند و بازنشسته که وضعیت جسمی یا روانی بحرانی نداشته باشند، مثل همه از سفر لذت برده و هیجان‌ات و خاطرات مطلوب آن می‌تواند تأثیری مثبت بر جسم و روح آنان داشته باشد.

سفر برای زوج‌های سالمندی که با تحمل شرایط سخت به سفرهای دور و نزدیک رفته و دشواری‌های راه را با توجه به شرایط دوران کهولت تحمل می‌کنند، تجربه‌ای جدید و خاطره‌انگیز می‌آفریند.

یک زوج سالمند و بازنشسته آمریکایی که عاشق سیر و سفر هستند و به‌رغم مشکلات جسمی و بیماری و شرایط مالی نه چندان مناسب به هر جا که برایشان جالب باشد سفر می‌کنند، شرح جالبی از چگونگی سفرهای خود ارائه کرده‌اند.

مرد سالمند به نوعی بیماری مبتلا شده که دست کم هر یک ساعت یک‌بار راهی دستشویی می‌شود و استفاده از صندلی چرخدار نیز مشکل او و همسرش را مضاعف کرده است.

وی می‌گوید: در یکی از این سفرها با همسر مهربانم نشستیم و فکر کردیم که راهی برای مساله دستشویی بیابیم زیرا استفاده از دستشویی‌های عمومی بین راه یا میهمانخانه‌ها دشوار یا در بعضی موارد امکان‌ناپذیر است. بالاخره با کمک همسرم یک ابتکار تازه برای حل رفتن پی در پی به دستشویی در طول سفر و صندلی چرخدار به کار بردم و با وسیله جدیدی که ابداع کردم به راحتی مشکل را حل کردم.

این زوج سالمند به هم سن و سال‌های خود توصیه می‌کنند که هیچ‌گاه برای دوری از دشواری‌های راه و سفر، خود را از رفتن به گردش و مسافرت باز ندارند زیرا هیچ چیز غیر ممکن وجود ندارد و تحت هر شرایطی می‌توان به آنچه که دلخواه و مفید است، دست یافت به شرط آن که تاب تحمل برخی از مشکلات را داشته باشیم.

روان پزشکیان به‌طور کلی سفر را مفید دانسته و بعضی آن را برای دوری از عوارض نظیر نقصان عقل و فراموشی در دوران کهولت ضروری شمرده‌اند.

## رمز و راز عبور از مرز صد سالگی

واقعاً تنها زندگی می‌کرد، به شیکاگو کوچ کرده تا دخترش بتواند به او سرزند و اکنون نیز با کمک دخترش به راه پیمایی می‌رود. شاید هم راز دیرپایی او این باشد که در خاندان وی افراد صاحب سن زیاد، بیشتر نیز مشاهده شده‌اند، به عنوان مثال پدر بزرگ و مادربزرگ او به ترتیب ۱۰۷ و ۱۰۱ سال عمر کردند. به این ترتیب امور ژنتیک و خصلت‌های ارثی و خانوادگی نیز در این امر نقش دارد.



۱۰۰ ساله شدن و پشت سر گذاشتن یک قرن عمر، شاید آن قدرها هم که فکر می‌کنید، سخت و پردردسر نباشد. مطالعات تازه نشان می‌دهد حتی کسانی که در سنین پیری دچار ناراحتی قلبی و بیماری دیابت می‌شوند، شانس رسیدن به سن ۱۰۰ سالگی را دارند. دکتر ویلیام هال از دانشگاه روچستر آمریکا می‌گوید: «این یک باور قدیمی است که رسیدن به ۱۰۰ سالگی برای افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن و سخت داخلی، بسیار سخت و نادر است، اما شاید هم چنین نباشد.»

دکتر هال در این خصوص تئوری‌هایی نیز دارد و آن را در نشریه‌ای طبی و آمریکایی که «طب داخلی» خوانده شده، به چاپ رسانده است. در مقاله او آمده است که راه حل مشکلات این گونه افراد،

برخورد قاطعانه و محکم پزشکیان با بیماری‌های آنها و دور شدن بدبینی از بیماران و محو این باور است که: «چون پیر شده‌ایم، در مان‌ها هیچ اثری روی ما ندارد.»

### کسب اطلاعات

برای کامل شدن و ارایه نتیجه تحقیقات پزشکیان در این خصوص، با ۲۰۰ و ۵۰۰ مرد که به سن ۱۰۰ سالگی رسیده‌اند، گفت‌وگو و از آنها اطلاعاتی جمع‌آوری شده است. این گفت‌وگوها نشان داد دو سوم این گونه افراد از بیماری‌های شدید مرتبط با سن زیاد مصون مانده‌اند، اما یک سوم باقی‌مانده پیش از ۸۵ ساله شدن به این کسالت‌ها دچار شده‌اند و با این وجود توانسته‌اند به عمر خود استمرار بخشند و از حرکت بازنایستند. بیماری‌های آنان از فشار خون ساده تا نارسایی قلبی و دیابت را شامل می‌شده اما همه را درمان و کنترل کرده‌اند.

در مجموع، مردان بهتر از زنان عمل کرده‌اند. چیزی حدود سه چهارم مردان رهایی یافته از این بیماری‌ها، می‌توانند خودشان حمام بگیرند و لباس عوض کنند، اما در نزد زنان این رقم به یک سوم از تعداد کلی کاهش یافته است. پژوهشگران بر این باورند که مردان وقتی ۹۰ سال را رد می‌کنند، معمولاً شرایطی فراتر از معمول دارند و به این سبب است که در صورت رسیدن به ۱۰۰ سال توانایی‌شان نیز بیشتر از زنان همسن آنان خواهد بود. دکتر دلارا تری در مقاله‌ای می‌نویسد: «زنانی که توانسته‌اند با بیماری‌های شدید و مزمن مبارزه کنند و ۱۰۰ ساله شوند، کسانی بوده‌اند که اصولاً فعالیت‌های اجتماعی بیشتری داشته و به لحاظ جسمانی نیز نیرومندتر بوده‌اند.»

### آشپز حرفه‌ای

یکی از زنان مورد بحث که رزا مک‌گی نام دارد، ۱۰۴ ساله شده، و از بیماری‌هایی که نام بردیم، تقریباً مصون مانده است. وی که در جوانی آشپزی حرفه‌ای بوده و از این طریق امرار معاش می‌کرده، اینک نیز بالنسبه سر حال است و کارهایی انجام می‌دهد که برای سن او فوق‌العاده است. مک‌گی که در شیکاگو روزگار می‌گذراند، می‌گوید: «سعی کرده‌ام عادات و شیوه زندگی‌ام را ساده و زیبا نگه دارم. معمولاً قرص نمی‌خورم و در تمام عمر نه سیگار کشیده و نه مشروبات الکلی مصرف کرده‌ام.»

با این حال در اواخر سال ۲۰۰۶، یک بار خانم مک‌گی در خانه‌اش زمین خورد و از آن پس دیگر تنها نیست و یک پزشک و پرستار به طور مستمر به او سر می‌زنند و او را زیر نظر دارند. او که تا قبل از آن

### مسائل دیگر

در عین حال پزشکیان بر این باورند که همه چیز به ژنتیک و امور ارثی مربوط نمی‌شود و مسایل دیگری هم در این امر دخیل است و باعث دیرپایی و یا برعکس مرگ

زودرس افراد می‌شود. تردیدی نیست که افراد پرهیزکننده از سیگار و چاقی‌های مرتبط و رها از دیابت و فشار خون، طبعاً شانس بیشتری برای رسیدن به سن ۹۰ و حتی ۱۰۰ سال داشته و بیشتر از سایر قشرها به این سنین رسیده‌اند. آمار و ارقام موجود می‌گوید درصد توفیق این افراد برای زنده ماندن و دیرپا بودن به ۵۵ درصد می‌رسد. به همان منوال ابتلا به هریک از بیماری‌های فوق و یا عدم پرهیز از کارهایی مثل سیگار کشیدن، درصد احتمال قطع زندگی این افراد را به طور مستقیم و محسوسی افزایش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد افراد مبتلا شونده به بیماری‌های یاد شده، فقط ۴ درصد شانس و امکان ۹۰ ساله شدن داشته‌اند و هیچ یک به ۱۰۰ سالگی نرسیده‌اند. بدیهی است افراد دورمانده از بیماری‌های مزمن فوق، بهتر توانسته‌اند به ۸۰ یا ۹۰ سالگی قدم بگذارند و در آن سنین اغلب کارهایشان را خود انجام بدهند و به تبع آن سلامت روحی و روانی بیشتری داشته باشند.

### نوع زندگی

مطالعات پزشکیان، زندگی ۲۵ سال اخیر ۲۳۰۰ مرد را مورد مطالعه قرار داده تا به آمار و حقایق بیشتری دست یابد، البته این مطالعه از سن ۷۰ سالگی به بعد آنان را دربر گرفته است. ۴۰ درصد این افراد حداقل تا ۹۰ سالگی دوام آورده‌اند و ۲۵ درصد آن‌ها به هیچ یک از بیماری‌های فوق به خصوص دیابت و ناراحتی قلبی مبتلا نشده‌اند. به نظر دکتر لورل بیتس از بیمارستان زنان بریگام آمریکا، عامل مهمی که در شکل‌گیری این مساله سهم عمده داشته، نوع زندگی افراد بوده است و آنها که زندگی سالم‌تر و کم‌خداشته‌تری را برای خود فراهم کرده و بهتر بگوئیم بسیار سالم و کم‌دردسر زیسته‌اند، عمر بیشتری هم کرده‌اند.

اومی‌گوید: «اگر همه چیز را به ژنتیک و امور ارثی ارتباط بدهیم، اشتباه کرده‌ایم. از نظر من، باید دید افراد چگونه زیسته‌اند تا بتوان حدس زد عمرشان به کدام حد می‌رسد. از طرف دیگر ورزش هم بسیار مهم است، یعنی اگر به طور مستمر و هر روز نیم تا یک ساعت بدوید و حرکات ورزشی انجام دهید، بدن‌تان سالم‌تر مانده و طول عمر بیشتری خواهید داشت. این‌ها مواردی است که اگر می‌خواهید زندگی طولانی داشته باشید، باید رعایت و اجرا کنید. این را هم بدانید که هیچ‌گاه برای قدم گذاشتن در این راه‌ها دیر نیست و هر موقع که تصمیم بگیرید سالم و براساس اصول پزشکی و بهداشتی زندگی کنید، طول عمر خود را بیشتر خواهید کرد، به خصوص اگر تا قبل از ۵۰ سالگی تغییر رویه بدهید و به راه‌های سالم‌تر رو آورید.»

انجمن پیشکسوتان ورزش ایران



# دستورالعمل پرداخت وام مسکن بازنشستگان صنعت نفت



آشنایی با فناوری های نوین ارتباطی

۱

## بازنشسته، دات کام...

اغلب بازنشستگان در دوران بازنشستگی، به خاطر نداشتن فعالیت هایی که آنان را سرگرم کند، احساس بی حوصلگی و کسالت می کنند. «جان کاست» از تحلیلگران مسائل اجتماعی راه و روش هایی را که بازنشستگان باید برای پیشگیری از ابتلا به مشکلات روحی در دوران بازنشستگی در پیش گیرند معرفی کرده است.

وی می گوید: بازنشستگی به این معنا نیست که بنشینیم و به اطراف خود نگاه کنیم و در انتظار پایان کار باشیم، بلکه یک مرحله جدید در زندگی است که با شروع آن، فرد باید فعالیت هایی مطابق با شرایط جدید برای پرداختن به خود دست و پا کند و به حدی سرگرم باشد که فرصتی برای پرداختن به کارهای فرعی نیابد.

جان کاست می گوید: نخستین اقدامی که بازنشسته باید انجام دهد فعال نگهداشتن ذهن و فکر است. داشتن فعالیت های سرگرم کننده به سالمندان کمک می کند که ذهن و مغز خود را تحریک کنند و با استفاده از تجارب گذشته به یافته های جدید برسند. از سوی دیگر یافتن دوستانی با علایق مشترک، برای تداوم فعالیت های سرگرم کننده لازم و مفید خواهد بود.

فعالیت های سرگرم کننده همچنین می تواند فرصت های تازه ای برای فرد به وجود آورد و راه جدیدی پیش روی وی بگذارد.

البته فعالیت ها نباید فراتر از ظرفیت و توان افراد باشد. در نخستین گام، فرد باید توانمندی های خود را در این مرحله از زندگی بسنجد و بیش از اینکه به ذوق و علاقه خود برای انتخاب سرگرمی بها دهد، قدرت و توان خود را برای انجام این فعالیت ها در نظر گیرد.

برای نمونه، فردی که در دوران جوانی و میانسالی به نواختن ساز بسیار علاقه مند بوده اما در سن بازنشستگی فاقد توانایی لازم برای نواختن است، با انتخاب چنین سرگرمی ای نه تنها مانع بروز اختلالات جسمی و روحی نخواهد شد، که ممکن است خود را با مشکلات بیشتری دست به گریبان سازد.

برای انتخاب فعالیت های سرگرم کننده، فرد باید با سنجش تمام جوانب و با در نظر گرفتن شرایط حاکم بر جامعه، شهر و محل زندگی خود، فعالیت را شروع کند. کشف فرصت هایی که می تواند موجب فعالیت های سرگرم کننده باشد یکی از راه هایی است که می تواند به فرد بازنشسته برای انتخاب نوع فعالیت کمک کند. اما در این میان، وسیله ای وجود دارد که در عین تازگی، فراگیر است. این وسیله را با نام «رایانه» یا همان کامپیوتر می شناسیم. می گویند در زمانه کنونی که زمانه حاکمیت فناوری اطلاعات است، ناآشنایی کار با «رایانه» مفهومی هم سنگ بیسوادی دارد. در سلسله مطالبی که از این پس و در همین ستون به آگاهی شما خوانندگان عزیز می رسد، تلاش می کنیم با زبانی ساده به آموزش رایانه و مفاهیم آن بپردازیم. آموزش «وبلاگ نویسی» به عنوان یک شیوه مهم ارتباطی، بخشی از این آموزش را در برمی گیرد. در شماره آینده درباره اینترنت و مفاهیم آن با شما سخن خواهیم گفت.

این آیین نامه ملزم هستند ملک مورد وثیقه را در مقابل خسارات ناشی از آتش سوزی، سیل، زلزله، سقوط هواپیما و انفجار به هزینه شخصی نزد شرکت های بیمه دولتی و یا خصوصی بیمه نموده و بیمه نامه را قبل از اخذ وام و تنظیم سند رهنی ارائه نمایند. بدیهی است قرارداد بیمه به نام وام گیرنده صادر می گردد.

مدیون می تواند مانده بدهی خود را در مقابل فوت، نزد بیمه های معتبر کشوری به هزینه خود بیمه کند، در غیر این صورت چنانچه وام گیرنده فوت نماید بازماندگان وی متعهدند اقساط مقرر را هر ماه به حساب صندوق پرداخت نمایند. بدیهی است ملک مورد وثیقه تا استهلاك تمامی دین در رهن صندوق ها باقی خواهد ماند.

### تعویض وثیقه

کارمندان بازنشسته و یا همسر کارمند بازنشسته متوفی که از وام مسکن استفاده نموده و قصد تعویض وثیقه را دارند می توانند درخواست خود را با ارائه مدارک ملک جدید از طریق دفاتر نمایندگی امور بازنشستگی در تهران و سایر استان های کشور به امور وام کارکنان ارسال دارند.

### تسهیلات

استفاده کنندگان از این دستورالعمل می توانند با دریافت وام خرید مسکن بانکی به خرید واحد مسکونی مبادرت نموده و سپس با رعایت سایر شرایط دستورالعمل، از مزایای وام مسکن صندوق بروی مازاد ارزش ملک مورد رهن بانک بهره مند گردند.

اخذ و ارائه موافقت کتبی مبنی بر پذیرش ارتهان مازاد ارزش ملک نزد صندوق به عهده متقاضی می باشد.

### سایر مقررات

در صورتی که مدیون به هر دلیل و علتی به تعهدات خود عمل ننماید، تمامی دین مدیون تبدیل به حال شده و صندوق می تواند نسبت به وصول مطالبات خود در صورت لزوم از طریق مراجع ذی صلاح اقدام نماید.

در صورتی که متقاضی با ارائه اطلاعات نادرست و کتمان واقعیات به ناحق از مزایای این دستورالعمل استفاده نماید، تمامی دین او تبدیل به حال شده (کارمزد وام به ۱۶ درصد افزایش یافته) و صندوق می تواند جهت وصول مطالبات خود به صورت یکجا (عند لزوم از طریق مراجع ذی صلاح) اقدام نماید.

سایر مواردی که در این دستورالعمل پیش بینی نگردیده حسب دستورالعمل وام مسکن کارکنان صنعت نفت می باشد.

### تاریخ اجرا

این دستورالعمل از تاریخ ۸۷/۴/۱ قابل اجرا می باشد.



**متقاضیان واجد شرایط می توانند با خرید شش دانگ ملک متعلق به همسر و فرزندان غیر تحت تکفل خود مشروط به این که قبلاً بروی ملک معرفی شده سابقه مالکیت نداشته باشند، از وام تصویری بهره مند گردند**

### وام خرید مسکن

متقاضیان واجد شرایط می توانند از مزایای وام خرید شش دانگ واحد مسکونی به نام خود و یا با مشارکت همسر و فرزندان تحت تکفل که حداقل سه دانگ مالکیت به متقاضی انتقال یابد، حداکثر تا سقف وام موضوع این دستورالعمل استفاده نمایند.

رعایت ارزش کارشناسی ملک در ازای انتقال سهم مالکیت به همسر و فرزندان باید لحاظ گردد.

متقاضیان واجد شرایط می توانند با خرید شش دانگ ملک متعلق به همسر و فرزندان غیر تحت تکفل خود مشروط به این که قبلاً بروی ملک معرفی شده سابقه مالکیت نداشته باشند، از وام تصویری بهره مند گردند.

### احداث بنا

متقاضیان واجد شرایط می توانند از مزایای وام احداث بنا بروی شش دانگ سند زمین ملکی متعلق به خود یا همسر پس از انتقال سه دانگ سهم مالکیت از زمین به نام خود بهره مند گردند.

**وام احداث بنا براساس پیشرفت عملیات طبق جدول ذیل پرداخت می گردد:**

مراحل پیشرفت بنا	درصد وام متعلقه	مبلغ ریال	سقف پرداخت
پیش پرداخت	۲۰ درصد	۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۳۰/۰۰۰/۰۰۰
۳۰ درصد	۳۰ درصد	۴۵/۰۰۰/۰۰۰	۷۵/۰۰۰/۰۰۰
۶۰ درصد	۳۵ درصد	۵۲/۵۰۰/۰۰۰	۱۲۷/۵۰۰/۰۰۰
۱۰۰ درصد	۱۵ درصد	۲۲/۵۰۰/۰۰۰	۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰

کسراقساط وام احداث بنا به تناسب میزان وام از زمان پرداخت صورت می گیرد.

### وثیقه

تمامی شش دانگ ملک معرفی شده در قبایل وام مسکن پرداختی به کارمند بازنشسته و یا همسر کارمند بازنشسته متوفی در رهن صندوق قرار خواهد گرفت.

هزینه های مربوط به ارزیابی و تهیه گزارش کارشناسی املاک معرفی شده در تمام استان های کشور به عهده متقاضی می باشد. بدیهی است استفاده از کارشناسان ارزیابی در سطح صنعت نفت بلا مانع می باشد.

هزینه های ثبتی ورهنی ملک به عهده وام گیرنده است.

### بیمه و وثائق

استفاده کنندگان از تسهیلات موضوع

در شماره پیشین با حسین صابری رئیس امور وام صندوق بازنشستگی در خصوص نحوه اعطای وام مسکن به متقاضیان گفت و گویی داشتیم، اکنون در ادامه توضیحات ایشان و به منظور آگاهی بیشتر از نحوه دریافت این وام، مشروح دستورالعمل اعطای آن به اطلاع خوانندگان ارجمند می رسد.

### مقدمه

به منظور مساعدت در امر تهیه مسکن برای کارمندان بازنشسته و همسر (همسران) کارمندان بازنشسته متوفی که دارای شرایط ذیل می باشند، منحصراً در یک نوبت تسهیلات وام مسکن جهت خرید یا احداث بنا اعطای می گردد.

### شرایط متقاضیان

کارمندان بازنشسته فاقد مسکن که در زمان اشتغال از وام مسکن استفاده نکرده اند. همسر کارمند بازنشسته متوفی که در زمان اشتغال، وام مسکن دریافت نکرده است.

کارمندان بازنشسته ای که قبل از شروع جنگ تحمیلی از مزایای وام مسکن در شهرهای درجه یک مناطق جنگی (خرمشهر، آبادان و قصر شیرین) بهره مند و از وام مجدد ویژه جنگ زدگان نیز استفاده نکرده اند، با ارائه مدارک مثبت مبنی بر عدم استفاده از ملک مزبور، می توانند از وام بازنشستگان استفاده نمایند.

کارمندان بازنشسته ای که دارای همسر بازنشسته شرکتی واجد شرایط هستند، می توانند به صورت مشترک و یا مستقل، از مزایای وام فوق الذکر بهره مند شوند.

### منابع

اعتبار این تسهیلات از محل وجوه سرمایه گذاری صندوق های بازنشستگی پس انداز و رفاه کارکنان تأمین می شود و صرفاً در سقف اعتبارات قابل پرداخت خواهد بود.

### میزان تسهیلات

میزان تسهیلات مسکن معادل صد درصد ارزش ملک معرفی شده، حداکثر ۱۵۰ میلیون ریال می باشد.

میزان تسهیلات فقط برای یک بار و در موقع تقاضا براساس سیستم مکانیزه محاسبه و تعیین می گردد و پس از آن هیچ گونه تعدیل و مابه التفاوتی قابل پرداخت نخواهد بود.

### مدت استهلاك

**مدت بازپرداخت تسهیلات اعطایی حداکثر ۱۰ سال (۱۲۰ ماه) با اقساط پلکانی به شرح جدول ذیل می باشد:**

شرح	میزان قسط ماهانه
اقساط دوره سه ساله اول	۱/۲۵۰/۰۰۰ ریال
اقساط دوره سه ساله دوم	۱/۹۰۰/۰۰۰ ریال
اقساط دوره چهار ساله آخر	۲/۹۶۸/۲۳۰ ریال

### نرخ تسهیلات

نرخ تسهیلات اعطایی معادل ۱۴ درصد در سال است که تماماً به عهده وام گیرنده خواهد بود.

## ۷/۳ میلیون سالمند در ایران

صورت گیرد .  
نحوی نژاد افزود : براساس جدول زمانبندی دفتر امور سالمندان، تکمیل پرسشنامه ها از اول شهریور آغاز خواهد شد و دفاتر سالمندان استان های معین موظفند تا پایان آبان ماه امسال اطلاعات نهایی را به دفتر امور سالمندان سازمان ارسال کنند و در زمستان امسال تجزیه و تحلیل و پردازش اطلاعات و استخراج نهایی انجام خواهد شد .  
وی تاکید کرد سازمان بهزیستی نیز در نظر دارد با اجرای این طرح، آن دسته از شهرهای کشور را که از امکانات نسبی برای سالمندان بهره مند هستند، معرفی کند .

چگونگی تناسب این خدمات با نیازهای سالمندان به عنوان مهم ترین عوامل در نظر گرفته شده از سوی سازمان بهداشت جهانی نام برد .  
مدیرکل امور دفتر سالمندان سازمان بهزیستی گفت : در حال حاضر استان های اصفهان، گیلان، خراسان رضوی، فارس و تهران انتخاب شده تا سایر استان ها را به صورت اقماری پوشش دهند .  
وی گفت : نتایج پژوهش های به دست آمده به وزارت رفاه و تامین اجتماعی و مجلس ارائه می شود تا تصمیمات و پیشنهادهای لازم برای ارتقای خدمات رفاهی در شهرها به منظور رفاه حال سالمندان

مدیرکل امور دفتر سالمندان سازمان بهزیستی کشور اعلام کرد در سراسر کشور ۷/۳ میلیون سالمند وجود دارد و سازمان بهداشت جهانی " WHO " ۳۳ شهر را در ۲۳ کشور جهان به عنوان " شهر دوستدار سالمند " معرفی کرده است .  
دکتر حسین نحوی نژاد در یک گفت و گوی رسانه ای اعلام کرد مهم ترین عناوینی که سازمان بهداشت جهانی برای انتخاب شهر دوستدار سالمند در نظر گرفته ، امکانات رفاهی برای سالمندان در بخش خدمات شهری است .  
وی از حمل و نقل ، بهداشت ، شبکه ارتباطات ، مسکن ، مناسبات اجتماعی و

### ۲۱ نامهای آشنا

#### عبدالعزیز بن عبدالرحمن پایه گذار پادشاهی و صنعت نفت عربستان



عبدالعزیز بن عبدالرحمن بن فیصل السعود در سال ۱۸۷۹ در شهر ریاض متولد شد. پدرش که از جمله رؤسای قبایل بیابان نشین نجد بود با شناخت استعداد های فرزند و مراقبت های سخت گیرانه به تربیت او همت گماشت. عبدالعزیز هنوز بیش از ۱۲ سال نداشت که به سبب شکست پدر در جریان جنگ های قبیله ای، به تبعیدی ناخواسته تن داد و با مخفی شدن در خورجین شتری به کویت گریخت و به دعوت خاندان آل صباح که بر کویت حکم می راندند در آنجا اقامت کرد.

پدرش عبدالرحمن در طول اقامت در کویت دو هدف را دنبال می کرد؛ تأسیس سلسله سعودی به عنوان فرمانروای عربستان و ترویج فرقه وهابی از فرق اسلام اهل سنت. او وسیله تحقق هر دو هدف پسرش ابن سعود بود. «امبارک» امیر کویت شاهزاده جوان سعودی را زیر بال و پر خود گرفت و او را تحت آموزشی کارشناسانه در باب واقعیات سیاسی و درک صحیح سیاست خارجی قرار داد، چنان که خود بعدها گفت: «امبارک» نحوه بررسی مسایل سیاسی را به وی آموخت و به شیوه ای سختگیرانه به آموزش تعالیم مذهبی مبنی بر سادگی زیستی به وی پرداخت. او در نوجوانی فنون جنگ و راز بقا در صحرا را فرا گرفت و خیلی زود برای وی فرصتی پیش آمد تا فونونی را که آموخته بود به کار بندد. هنگامی که ترک ها خاندان «رشید» را که دشمن سنتی سعودی ها بودند برای حمله به کویت برانگیختند، (کویت در آن هنگام تحت الحمایه انگلیس بود) عبدالعزیز جوان مهارت خود را به نمایش گذارد. امیر کویت به عنوان اقدامی انحرافی ابن سعود را که در آن هنگام ۲۰ سال بیشتر نداشت برای بازپس گیری ریاض از رشیدی ها به جبهه اعزام کرد. او فرماندهی گروهی کوچک را برعهده داشت که عرض صحرا را می پیمود. نخستین حمله وی دفع شد اما در حمله دوم با ترکیبی از زور و پنهانکاری، موفق شد شهبانه به شهر وارد شود و سحرگاهان فرمانده رشیدی ها را به قتل برساند. در ژانویه ۱۹۰۲، پدرش او را در سن ۲۱ سالگی به فرمانداری نجد و امامت وهابی ها منصوب کرد. او آغازگر سلطنت آل سعود بر شبه جزیره عربستان بود. شاه عبدالعزیز ابتدا به متحد ساختن قسمت های پراکنده و قبیله های متلاشی شده عربستان پرداخت و به ترتیب «القاسم» را در سال ۱۹۰۴، «الاحسا» را در سال ۱۹۱۳، «اسیر» را در سال ۱۹۱۶ و «حایل» را در سال ۱۹۲۱ به شبه جزیره عربستان اضافه کرد. او در سال ۱۹۲۴ بر طایف غلبه یافت و وارد مکه شد و سال بعد با فتح جده تمامی منطقه حجاز را به تصرف درآورد. به این ترتیب پادشاهی عربستان پایه گذاری شد.  
ادامه دارد

### در جهان سالمندان

#### قوی ترین سالمند بریتانیا



یک پدر بزرگ ۷۵ ساله بریتانیایی به عنوان قوی ترین سالمند کشورش انتخاب شد.  
«گدمولن» در مسابقه قهرمانی قدرتمندترین مردان بالای ۶۰ سال کلیه حریفانی را که ۱۵ سال از

خودش جوان تر بودند شکست داد تا آماده شرکت در مسابقات قهرمانی اروپا در جمهوری چک شود. «گد» پدر چهار فرزند است و همیشه ورزش می کند.  
او در جوانی عضو تیم کشتی «سالفورد هریس» بوده است. پدر بزرگ بریتانیایی روزانه بیش از ۳ کیلومتر می دود و در طول هفته، دست کم ۱۰ بار به تمرینات ورزشی می پردازد.

#### ۱۰۰ ساله ها، ژاپن را تسخیر می کنند



شمار سالخوردگان ژاپنی در ۴۰ سال اخیر روبه افزایش گذاشته چنان که تعداد افرادی که یکصدسالگی را پشت سر گذاشته اند از ۳۶ هزار نفر فراتر رفته در حالی که این تعداد در سال ۱۹۶۳ تنها ۱۵۳ نفر بود و پیش بینی می شود تا سال ۲۰۵۰ به یک میلیون نفر برسد. بیشتر ژاپنی های بالای ۱۰۰ سال را زنان تشکیل می دهند. پژوهشگران می گویند افزایش طول عمر ژاپنی ها دلایل متفاوتی دارد، از جمله رژیم غذایی سالم، خدمات پزشکی پیشرفته و وابستگی خانوادگی قوی. بسیاری از ژاپنی های دارای بیش از ۱۰۰ سال، همچنان با پرداختن به کارهایی نظیر ماهیگیری و فروش سبزیجات به زندگی فعال خود ادامه می دهند.

### بادی و نامی از:

#### دکتر صرفه، پایه گذار بهداشت و درمان صنعت نفت

شمسی با حضور نمایندگان کلیه شرکت ها و مدیران ذی ربط در تهران تشکیل می شد. دکتر صرفه تجربیات زیادی در مدیریت بهداری کسب کرده و با سیستم های بهداشتی و درمانی اغلب کشورهای جهان از نزدیک آشنا بود. اجرای اصل ۴۴ و خصوصی سازی و همچنین تصویب درمان آزاد از سوی هیأت مدیره نفت که به تازگی صورت گرفته، همواره مورد توجه صاحب نظرانی چون دکتر صرفه قرار داشته و در حدود نیم قرن پیش با نگاهی دقیق و کارشناسانه در مجموعه صنعت، دیده شده است.



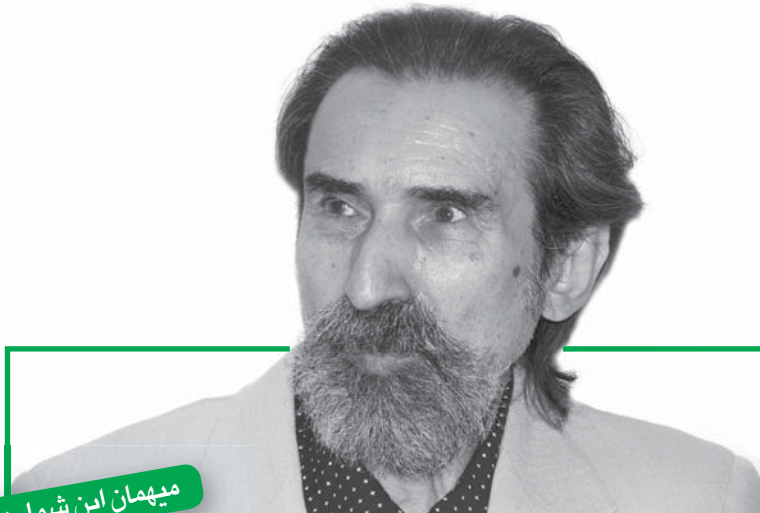
دکتر رستم صرفه، پس از ملی شدن صنعت نفت به همراه چندتن از همکاران خود پایه های جدید بهداشت و درمان صنعت نفت را پی ریزی کرد. وی از سال ۱۳۱۴ به استخدام شرکت نفت درآمد و مدت ها به عنوان پزشک پخش در تهران اشتغال داشت.  
بعدها به عنوان رییس کل بهداری و بهداشت نفت به کار پرداخت و در نهایت، در سال ۱۳۴۰ به همراه دکتر سرمس معاون خود بازنشسته شد. وی در دومین کنفرانس بهداشتی که در سال ۱۳۳۹ در تهران تشکیل شد به عنوان رییس بهداری کل شرکت کرد. کنفرانس های بهداشتی از سال ۱۳۳۸

محمد مرادیان زاده

#### بازگشت شیرچاه شماره ۷ مسجد سلیمان به ایران

شیرچاه شماره ۷ مسجد سلیمان پس از سال ها از لندن به ایران انتقال می یابد. این شیر که در محوطه شرکت نفت انگلیس (بی. پی) نصب شده است با تلاش ستاد بزرگداشت یکصدسالگی نفت به ایران بازگردانده می شود تا در مجموعه برنامه های ویژه یکصدسالگی، به نمایش درآید.





میهمان این شماره

## زنده یاد تختی الگو و معلم من بود

### آشنایی

منوچهر شمسای نامی آشنا برای همه کسانی است که در دنیای ورزش سیر می‌کنند. در دوره ای کوتاه از حیات ورزشی خود با جهان پهلوان تختی دوستی و مراد داشته و کوشیده است متانت و فروتنی و اخلاق و منش پهلوانی و دیگر فضایل اخلاقی را که به آدمی ارزش و اعتبار انسانی می‌بخشند، از او فراگیرد. شمسای می‌گوید تختی برنده سه مدال از المپیک بود اما مدال‌های جوانمردی، انسان دوستی، فروتنی و ایثار را مردم برسینه او آویختند و از او اسوه و اسطوره انسانیت ساختند. تختی با اعمالش درد دل‌های مردم جاودانه شد نه با حرف و حدیث و خطابه. مردم دیدند که تختی هنگام کشتی گرفتن با رقیب خارجی، هرگز سراغ پای مصدوم او نرفت. مردم شاهد بودند که او از شهرت و محبوبیت خود برای منافع شخصی بهره نبرد اما بیشترین کمک‌های مردمی را برای زلزله زدگان بویین زهرا جمع‌آوری کرد. دوستانش می‌گویند: منوچهر همواره کوشیده است پهلوان تختی را در خود تکرار کند اما شمسای می‌گوید: تختی هم مثل خیلی‌ها تکرار شدنی نیست. آن بزرگمرد الگو و معلم من بوده و خواهد بود.



منوچهر شمسای در مراسم ازدواج شادروان تختی پشت سر وی دیده می‌شود

سال ۱۳۱۹ در خانواده‌ای مذهبی در کاشان که دارالمؤمنین هم نامیده می‌شد به دنیا آمد و همان‌جا به مدرسه رفت. هر چند به خاطر قامت بلندش، روی آخرین نیمکت کلاس می‌نشست، اما از همان دوران کودکی، شیفته ورزش بود و افکار بلندی در سر داشت. ورزش را با والیبال آغاز کرد اما تحرک و تکاپویی را که به دنبالش بود، در آن نیافت. دلش می‌خواست مبارزه و رقابت کند و رودرو با حریف بستیزد. این بود که به بسکتبال رو آورد و مسیر پیشرفت را با شتاب پیمود. سال ۱۳۴۰ همزمان با دریافت دیپلم، به عضویت تیم ملی درآمد. در همان دوران کاپیتانی تیم‌های بسکتبال دانشگاه‌ها و ارتش را نیز تجربه کرد. تا سال ۴۵، کارنامه درخشانی از خود برجا گذاشت و در اوج شهرت و محبوبیت از بازی کناره گرفت و به عنوان مربی به فعالیت ادامه داد. عقیده داشت در

آمد و از آن زمان تاکنون، به عنوان مشاور امور ورزش با شرکت گاز همکاری می‌کند.

### نفت، مایه مباحثات

منوچهر شمسای کارشناس و مشاور اقتصادی و تربیت‌بدنی، به عضویت در خانواده بزرگ نفت افتخار می‌کند و می‌گوید: در طول سال‌های خدمت، از نفت نکته‌های فراوانی آموختم که رعایت نظم و انضباط و سلسله مراتب در رأس آن‌ها قرار دارد. اگر اندکی اهل عدالت و انصاف باشیم، این حقیقت را می‌پذیریم که صنعت نفت در طول دوران اشتغال و همچنین بازنشستگی، شرایط مطلوبی را برای کارمندان و خانواده‌هایشان فراهم می‌کند و آنان را قادر می‌سازد شرافتمندانه، دوران فعالیت و بازنشستگی را سپری کنند و از آرامش و آسایش و رفاه نسبی برخوردار شوند. به همین دلیل همه کارکنان و بازنشستگان از این مجموعه سپاسگزارند و زحمات مدیریت و کارمندان را به ویژه در صندوق قدر می‌دانند.

### قاعده در نفت

اوایل انقلاب موقعیت شغلی بسیار خوبی به من پیشنهاد شد اما ترجیح دادم به کار در امور ورزش که آن را بلدم و تجربه‌اش را دارم ادامه دهم. مقام پیشنهاد دهنده که تجربه کار در صنعت نفت را نداشت، از این که پیشنهاد او را رد کرده بودم تعجب کرد و علت را جویا شد. من به او توضیح دادم و گفتم صنعتی که تکیه‌گاه اقتصاد کشور است حساب و کتاب دارد. کارمند و کارشناس این صنعت به قاعده نمی‌تواند یکباره جهش کند و مدیر ارشد شود. مدیر نفتی بدون شناخت فنی و سازمانی از مجموعه، نمی‌تواند کار کند و دوام بیاورد. منکر موارد استثنایی نیستم اما قاعده کار در نفت، همین است که گفتم. این قاعده، اساس نظم و انضباط و سلسله مراتب در نفت است و در ذهن هر یک از کارکنان صنعت نفت نیز نهادینه شده است.

### ورزش و سلامت

بازنشستگان نفت می‌دانند داشتن تحرک و فعالیت‌های ورزشی به سلامت جسم و جان آنان کمک می‌کند. چندسال پیش در یک آزمایش پزشکی مشخص شد توده‌ای در ریه‌ام وجود دارد. این توده با انجام عمل جراحی خارج شد. پس از مدتی، توده‌ای دیگر در ناحیه گردن دیده شد. پزشکان گفتند باید خارج شود. یک عمل جراحی سخت دیگر به همراه چند ساعت بیهوشی انجام شد و این نیز گذشت... پس از چند سال در جریان آزمایش پزشکی مشخص شد توده‌ای در نزدیکی نخاع وجود دارد یک جراح حاذق عمل جراحی را انجام داد و خوشبختانه حکایت این بیماری پایان یافت. پزشکان می‌گویند میزان مقاومت ورزشکاران و کسانی که عادت دارند فعالیت ورزشی انجام دهند در مقابل بیماری‌ها به مراتب بیش از کسانی است که ورزش نمی‌کنند. من خود این موضوع را تجربه کردم و از انتقال آن به همکاران بازنشسته خوشحالم.

### تلخ و شیرین

منوچهر شمسای به دو خاطره از سال‌های خدمت در عرصه ورزش اشاره می‌کند: خاطره تلخ، به زمانی بازمی‌گردد که مرحوم ماهتابانی کاپیتان تیم ملی بسکتبال که شناساگر ماهری هم بود در دریا غرق شد و خاطره شیرین مربوط به دورانی است که مسابقه‌های منطقه‌ای - که امروز «لیگ» نامیده می‌شود - برگزار می‌شد. به خاطر می‌آورم در مسابقه بسکتبال بین تیم‌های تهران و آبادان، من ۴۸ امتیاز به دست آوردم و ۴۸ گل در سبد تیم آبادان کاشتم که نمی‌دانم این رکورد کم‌نظیر بعدها شکسته شد یا همچنان باقی است.

### یادایام

#### از دفتر خاطرات بازنشستگان

از کاروان چه ماند...

## "عنبل" و "لالی"

دانش عباس شهنی

ناحیه "عنبل" از شمال شرقی به رودخانه کارون، از جنوب به مسجد سلیمان، از مغرب به شوشتر، از شمال به دشت "لالی" و از مشرق به بخش "اندیکا" محدود می‌شود. ۷۰ درصد آن کوهستانی است. منطقه به دلیل رویش گل‌های معطر "عنبر" نام گرفته که در تداول محلی به "عنبل" معروف شده است. "عنبل" در گذشته محل فعالیت شرکت نفت و مرکز اداری آن بوده است. از اوایل سال ۱۳۴۶ خورشیدی تأسیسات صنعت نفت از ناحیه "عنبل" برپا شد. "عنبل" حدود ۲ هزار واحد مسکونی شرکتی و ۵۰۰ منزل شخصی داشت و هم اکنون از این تعداد حدود ۱۲۰ خانه شرکتی و ۲۰۰ خانه شخصی باقی‌مانده و بیشتر تأسیسات شرکت یا از بین رفته و یا اهمیت خود را از دست داده است. بیشتر مردم ساکن در ناحیه، تیره‌ای از اعراب به نام "عرب کمری" هستند، البته طایفه‌های دیگر بختیاری از قبیل باباحمدی، منجری و... نیز در این محل زندگی می‌کنند. سال‌های متمادی "استار کریمی باباحمدی" حاکم "عنبل" بود. "عنبل" نیز همچون "لالی" در گذشته رییس ناحیه، اداره مرکزی، منازل کارمندی و کارگری، درمانگاه، فروشگاه (تعاونی)، مخابرات، باشگاه‌های مجهز کارمندی و کارگری، سینما، زمین فوتبال، دبستان، دبیرستان، استخر، ایستگاه آتش‌نشانی و... داشت. در هشت کیلومتری شمال شرقی ناحیه و در نزدیکی کارخانه برق، تأسیسات آب آشامیدنی وجود دارد که پس از پمپاژ از رودخانه کارون به وسیله یک رشته لوله به این ناحیه فرستاده می‌شود. در سال ۱۳۲۵ خورشیدی نیروگاهی در هشت کیلومتری "عنبل" از طرف شرکت نفت تأسیس شد که برق ناحیه "عنبل" و دشت "لالی" را تأمین می‌کرد و دارای سه مولد هر یک به قدرت ۶۰۰ کیلووات بود. قبیل از فعالیت‌های اکتشافی و عملیاتی صنعت نفت در ناحیه "عنبل" و "لالی"، بختیاری‌ها و بومیان محل برای عبور از رودخانه کارون از وسیله‌ای به نام "گلک" استفاده می‌کردند. کارون در تابستان‌ها کم آب می‌شود و در زمستان‌ها غرش کنان از کنار عنبل می‌گذرد. گفته می‌شود با احداث سد "گتوند" در پایین دست "عنبل"، پل زیبای "لالی"، تعدادی از روستاها و بعضی از تأسیسات قدیمی به زیر آب می‌رود که بروز احتمالی چنین واقعه‌ای، خاطر مردم منطقه را پریشان ساخته است. دبستان هنر "عنبل" در سال ۱۳۲۶ خورشیدی به صورت مختلط با مدیریت رستم کریمی باباحمدی توسط شرکت نفت تأسیس شد. در "لالی" دانش‌آموزانی که دوره ابتدایی را در دبستان فردوسی به اتمام می‌رسانند برای ادامه تحصیل با وسایل نقلیه شرکتی به "عنبل" می‌آمدند و عصرها برمی‌گشتند. در سال ۱۳۴۰ زنده یاد جهان پهلوان تختی در سفری به "عنبل" مورد استقبال با شکوه کارکنان شرکت نفت و سایر اهالی قرار گرفت. متأسفانه امروز در "عنبل" نشانی از جنب و جوش گذشته وجود ندارد.



## پاسخ به نامه‌ها

## توجه به اطلاع‌رسانی بهنگام و خاطرات بازنشستگان

**علیرضا اباصلتیان-تهران:** با تشکر از نظر موافقی که نسبت به نشریه دارید، به آگاهی می‌رسانیم اطلاع‌رسانی بهنگام چاپ خاطرات بازنشستگان در نشریه زندگی نو از همان آغاز در اولویت قرار داشته است. پیشنهادهای شما در زمینه توسعه امکانات ورزشی و تفریحی برای بازنشستگان در سطح شهرها به مسئولان مربوط منعکس شد. موفق باشید.

## چاپ نیازمندی‌ها بر طرفدار خواهد بود

**مهرام-تهران:** پیشنهاد می‌کنم در مجله "زندگی نو" صفحه یا ستونی را نیز به چاپ نیازمندی‌ها اختصاص دهید. چنین امکانی به خوانندگان فرصت و امکان می‌دهد تا برخی نیازهای خود از جمله مسکن و لوازم منزل را سهل تر و مطمئن تر برطرف کنند.

**زندگی نو:** ضمن تشکر از پیشنهاد شما، در صورت دریافت پیشنهادات مشابه نسبت به انجام آن اقدام خواهیم کرد.

## کمی شوخی کمی هم جدی در مورد طرح واگذاری خودروی "ام.وی.ام"

**هوشنگ شش بلوکی-شیراز:** اعلام شده است که برای خرید اقساطی خودرو باید چهار میلیون و ۸۵۰ هزار تومان به عنوان پیش پرداخت نقدی بپردازیم. حرف من و امثال من این است که اگر چنین رقمی در اختیار داشتیم، یک خودروی دست دوم می‌خریدیم تا با مسافرتی بخشی از مشکلات مان را رفع و رجوع کنیم. اگر کل قیمت خودرو به صورت اقساط دریافت می‌شد، درواقع کمک به کسانی بود که دخلشان ۱۰ و خرجشان ۲۰ است.

**عباس فلسفی-تهران:** در مورد تسهیلات واگذاری خودرو، بهتر بود اطلاع‌رسانی دقیق‌تر و کامل‌تری انجام می‌شد. برای نمونه، پیش از اعلام طرح، اگر شرایط در نظر گرفته شده برای پرداخت اقساط و یا شرط معرفی ضامن به صراحت مطرح شده بود، متقاضیان برای تصمیم‌گیری در مورد خرید خودرو، مشکلات کمتری داشتند.

## تقدیر و تشکر

■ **محمد علی خطیب زاده-تهران:** به این وسیله از دکتر سید احمد کشفی جراح چشم و متخصص قرینه که در درمان اینجانب دقت و کوشش فراوان به خرج دادند سپاسگزار می‌کنم و برای ایشان آرزوی سلامت و طول عمر دارم.

■ **اکرم سمایی-تهران:** در هفته پایانی تیرماه، خانواده اینثارگران بازنشسته، میهمان صندوق‌ها در محمودآباد بودند و با تلاش مسئولان، اوقات بسیار خوب و خوشی را سپری کردند. به همین مناسبت، به عنوان همسر شهید مراتب تشکر و قدردانی خود را از ریاست محترم صندوق‌های بازنشستگی و نیز آقای تفکری مسئول اداره رفاه و امور مسافرت اعلام می‌کنم.

■ **غلامرضا مسرور سلمانی - تهران:** پس از گذشت ۹ سال از دوران بازنشستگی، برای نخستین بار یک کارت تبریک تولد به همراه قطعه شعری زیبا و یک شاخه گل سرخ دریافت کردم که بسیار خوشحال شدم. از همه شما عزیزان واز مدیریست محترم صندوق‌های بازنشستگی متشکرم.

## پرسش و پاسخ

## تأخیر در دریافت هزینه درمان

**ابراهیم متی‌پوری-سنندج:** چندی است دریافت هزینه نسخه‌های ارسالی از سوی دفتر نمایندگی سنندج به تهران، ۳ تا ۲ ماه به طول می‌انجامد، در حالی که پیش از این اعلام شده بود این کار در فاصله‌ای حدود یک هفته انجام می‌شود. تقاضا داریم موضوع مورد رسیدگی و توجه بیشتر قرار گیرد.

**زندگی نو:** براساس گزارش واحد درمان صندوق بازنشستگی در تاریخ ۸۷/۴/۱۶ مبلغ ۱/۰۲۶/۰۰۰ بابت هزینه‌های درمانی مورد نظر به جنابعالی پرداخت شده است، ضمن این که پیش از این و در تاریخ ۸۷/۱/۱۶ نیز مبلغ ۴۱۳ هزار ریال دریافت داشته‌اید.

## کمک هزینه سفر

**همکار بازنشسته آقای عزیز...** صفایی به شماره کارمندی ۵۴۲۶۳، شنیده‌ام که بازنشستگان معادل دومیلیون ریال کمک هزینه سفر پرداخت می‌شود. در این مورد از مسئولان دفتر نمایندگی اصفهان سؤال کردم که اظهار داشتند این مبلغ فقط به سفرهای داخلی مانند کیش و سایر نقاط تعلق می‌گیرد. آیا دستورالعمل تازه‌ای صادر نشده؟

**زندگی نو:** همان طور که همکاران محترم در اصفهان پاسخ داده‌اند مبلغ دومیلیون ریال هر سه سال یکبار به عنوان کمک هزینه برای سفرهای داخلی پرداخت می‌شود. در صورتی که میزان درخواست از این مقدار بیشتر باشد، مبلغ اضافی تا سقف ۳۰۰ هزار تومان از طریق کانون یا دفاتر نمایندگی در قالب وام پرداخت و طی اقساط دوازده ماهه از مستمری کسر می‌شود.

## در آزمون‌های استخدامی شرکت کنید

**رضا کاظمی دستان-تهران:** فرزند بیکار یک بازنشسته شرکت گاز هستم. شرکت در پاسخ به تقاضای استخدام من می‌گوید امکانش را ندارد، خارج از شرکت گاز نیز محدودیت‌های زیادی برای استخدام وجود دارد. جوانانی مانند من در نهایت چه باید بکنند؟

**زندگی نو:** یقیناً آگاهی دارید که شرکت‌های تابعه صنعت نفت، در مواردی به تناسب نیازشان اطلاعیه استخدام منتشر می‌کنند و بر اساس آزمون‌ها و شرایط تعیین شده به جذب نیرو می‌پردازند. برای شما نیز راهی جز شرکت در این آزمون‌ها متصور نیست.

## خودروی "MVM" و چند پرسش

**سند خودرو به نام چه فرد یا واحدی صادر می‌شود؟**  
سند خودرو به نام خریدار صادر می‌شود.

## من هم آمده‌ام که بگویم...

قلب پرمهرشان را بار دیگر به روی یکدیگر گشوده‌اند و در این میان، چه بسا همکاران تنها و عزلت‌نشینی که می‌توانند در تلافی یک نگاه و یا لبخندی از سر تصادف به یکدیگر روی پل «زندگی نو»، دریغ و حسرت روزهای خوش گذشته را فراموش و اندوه تنهایی و غم روزهای خاکستری‌شان را با عزیزی دیگر تقسیم و روزگارشان را به سرزندگی و شادمانگی طی کنند. «زندگی نو» پلی است به سرزمین عشق و مهر و دوستی تا هرکس به شیوه خود از آن گذر کند و روز و روزگاری نو برای خود بیافریند. از همه شما عزیزان دست‌اندرکار نشریه متشکرم و سپاس خود را به مسئولان صندوق‌ها به مناسبت ایجاد زمینه و امکان انتشار چنین نشریه‌ای تقدیم می‌کنم.



**خداداد آریا-تهران:** من هم آمده‌ام تا در تأیید سخن جالبی که از سوی یک خواننده عزیز در شماره ۴۷ نشریه و در همین صفحه مطرح کرده‌اید بگویم که «زندگی نو» پلی از خاطره و عاطفه است، برای آن که دست در دست یکدیگر، به مهر و عطوفت از آن گذر کنیم و از بازنشستگی دورانی سرشار از اطمینان، اعتماد و دوستی بسازیم. چه بسیار یاران قدیمی دوران اشتغال که با بازنشستگی، بی‌بندشان از هم گسیخته و نام و یادشان به صندوقچه خاطرات سپرده شده بود، اما اینک روی پل «زندگی نو» با یکدیگر قرار ملاقات می‌گذارند و شادمانه دیدار تازه می‌کنند. چه بسا یاران قدیمی ورنجیده‌خاطر که از «زندگی نو»، پل آشتی‌کنان ساخته‌اند و دریچه‌های

## درباره «بن»‌های فروشگاه رفاه

**زندگی نو:** پرداخت غیر نقدی و تحمیل می‌شود. لطفاً رسیدگی کنید.

به صورت «بن» تصمیم هیأت مدیره شرکت ملی نفت و لازم‌الاجرا بود.

## رقیه جوادی ربیع حقیقت-تهران:

کالاها مشمول بن‌های رفاه که به تازگی در اختیار بازنشستگان قرار گرفته است از کیفیت قابل قبولی برخوردار نیست، به ویژه گوشت، مرغ و دیگر مواد پروتئینی که به صورت نامرغوب در فروشگاه‌ها به بازنشستگان

## هوشنگ پیامی-تهران: سال گذشته

برای دریافت اجناس مشمول بن، در مورد فروشگاه حق انتخاب داشتیم، در حالی که امسال، تنها فروشگاه رفاه توزیع‌کننده اجناس بن شده است. متأسفانه کالاها عرضه شده در این فروشگاه نه تنها از کیفیت لازم برخوردار نیست، بلکه در مواردی غیرقابل مصرف است.

## شعر همکاران

## سوزدل

عالمی محو جمال تو علی  
غرقه بحر خیال تو علی  
رمضان است و شبانش شب تو  
همه دیوانه خال لب تو  
یا رب این گونه که آموخته‌ای  
دوستان را دل و جان سوخته‌ای  
تا مناجات خفی شد فن او  
«اللذی احسن» نوبت زن او  
ندی آمد که ترا «کیف اثر»  
«ها علی بَشْر کیف بَشْر»  
در «لک الحمد» علی چون نگری  
نیست پرورده دست بشری  
خطبه هر جا کند انشا عجب است  
شیوه ساخت، قرانی نسب است  
اوفتد رخس بلاغت به کمند  
گر سخن سر کند از چونی و چند

بخشی از مثنوی فاجعه رمضان  
سروده مهدی ماحوزی

## شیعه یعنی...

شیعه یعنی مظهر علم و یقین  
شیعه یعنی دفتر آیین و دین  
شیعه یعنی مویک اجلال حق  
شیعه یعنی خون بسته در شفق  
شیعه یعنی فاطمه خیرالنساء(س)  
شیعه یعنی مجمع آل کساء(س)  
شیعه یعنی آن علی مرتضی(ع)  
شیعه یعنی زاده بیت خدا  
شیعه یعنی داغ‌دار بر جبین  
شیعه یعنی چون شقایق آتشین  
شیعه یعنی تابش خورشید و ماه  
شیعه یعنی پاک پاک از هر گناه  
شیعه یعنی گردش در یک مدار  
شیعه یعنی انحنای ذوالفقار  
شیعه یعنی بلبل باغ وطن  
شیعه یعنی ناطق هرانجمن  
شیعه یعنی کربلای پر بلا  
شیعه یعنی آن سر از تن جدا  
شیعه یعنی زینب(س) محزون و زار  
شیعه یعنی مظهر صبر و قرار  
شیعه یعنی پیرو آل علی(ع)  
شیعه یعنی آن علی(ع) داند ولی  
شیعه یعنی رسم و آداب رسل  
شیعه یعنی در گلستان عطر گل  
شیعه یعنی پیرو دین حسین(ع)  
شیعه یعنی رهرو پیر خمین(ره)  
شیعه یعنی بارگاه عدل و داد  
شیعه یعنی از امامت تا معاد  
شیعه یعنی عهد و میثاق و وفا  
شیعه یعنی بنده‌ای چون «باوفا»  
شیعه را بنگر سعادت یافته  
جامه‌ای بهر شهادت یافته

حجت... باوفا - شیراز

## گفت‌وگو با خدا



خواب دیدم با خدا گفت‌وگویی داشتم.  
خدا گفت: پس می‌خواهی با من گفت‌وگو کنی؟  
گفتم اگر وقت داشته باشید.

خدا لیخند زدو گفت: زمان من ابدی است.  
چه سؤالی در ذهنت داری؟

گفتم: چه چیزی بیش از همه شما را در مورد انسان متعجب می‌کند؟

خدا پاسخ داد: این که آن‌ها در دوران کودکی ملول می‌شوند و عجله دارند که زودتر بزرگ شوند و بعد حسرت دوران کودکی را می‌خورند.

این که سلامتشان را صرف به دست آوردن پول می‌کنند و بعد پول‌شان را خرج به دست آوردن سلامت‌شان.

این که با نگرانی نسبت به آینده زمان فراموش‌شان می‌شود، آن چنان که دیگر نه در آینده زندگی می‌کنند و نه در حال.

این که چنان زندگی می‌کنند که گویی هرگز نخواهند مرد و چنان می‌میرند که گویی هرگز زنده نبوده‌اند.

خداوند دست‌های مرا در دست گرفت و مدتی هر دو ساکت ماندیم.  
بعد پرسیدم: به عنوان خالق انسان‌ها، می‌خواهید آن‌ها چه درس‌هایی از زندگی بگیرند؟

خدا با لبخندی پاسخ داد: یاد بگیرند که نمی‌توان دیگران را مجبور به دوست داشتن خود کرد، اما می‌توان محبوب دیگران شد. یاد بگیرند خوب نیست خود را با دیگران مقایسه کنند. با بخشیدن بخشش را یاد بگیرند. یاد بگیرند ظرف چند ثانیه می‌توان زخمی عمیق در دل کسانی ایجاد کرد که دوستشان دارند، اما سال‌ها وقت لازم خواهد بود تا آن زخم التیام یابد. یاد بگیرند ثروت‌مند کسی نیست که دارایی بیشتری دارد، بلکه کسی است که نیاز کمتری داشته باشد. یاد بگیرند کسانی هستند که آن‌ها را عمیقاً دوست دارند، اما بلد نیستند احساس‌شان را ابراز کنند. یاد بگیرند که می‌شود دو نفر به یک موضوع واحد نگاه کنند و آن را متفاوت ببینند. یاد بگیرند که همیشه کافی نیست که دیگران را ببخشند، بلکه خودشان را هم باید ببخشند.

خاضعانه به خدا گفتم: از این که وقت‌تان را به من دادید متشکرم. آیا چیز دیگری هست که دوست داشته باشید آفریدگانتان بدانند؟  
خداوند لبخند زد و گفت: فقط بدانند که من اینجام، همیشه.

ریتا استریکلند

فرستنده: جابر حسن زاده - اهواز

## فرمانده من ...

مقام معظم رهبری نیز مورد تقدیر قرار گرفته است. «کتاب فرمانده» من مجموعه‌ای یکصد صفحه‌ای از یادداشت‌های بلند چند بسیجی اهل قلم از جمله عباس پاسیار است که هر یک، مقطعی از دوران هشت ساله دفاع مقدس را به تصویر می‌کشند و اخیراً چاپ بیست و پنجم آن در دسترس علاقه‌مندان قرار گرفته است.

عباس پاسیار کارمند بازنشسته صنعت نفت از جمله بسیجیان فعالی است که ضمن حضور در جبهه‌های جنگ تحمیلی، خاطرات و مشاهدات خود را به رشته تحریر درآورده و تاکنون با انتشار چهار کتاب، بخشی از رویدادهای سال‌های دفاع مقدس را روایت کرده است. کتاب «فرمانده من» مجموعه‌ای است ماندگار از وی و چند بسیجی دیگر که از سوی

## یکصدسال با صنعت نفت

نشان می‌دهد. آقای محمود شریفی از جمله بازنشستگان فعالی است که به رغم کهولت سن، کار پژوهش در تاریخ صنعت نفت و نیز سرودن شعر و دیگر فعالیت‌های فرهنگی را با انگیزه و علاقه فراوان پیگیری می‌کند. ما نیز کوشش تحسین برانگیزشان را ارج می‌گذاریم و برایشان سلامت و توفیق بیشتر آرزو می‌کنیم.

نام‌های آشنا" عنوان مجموعه‌ای مصور از تحولات یکصدسال اخیر صنعت نفت در ایران است که از سوی خواننده خوش ذوق و اهل ادب و فرهنگ‌مان آقای محمود شریفی تهیه و در اختیار دفتر نشریه "زندگی نو" قرار گرفته است. این مجموعه که به شیوه نظم و نثر تدارک دیده شده، دارای تصاویر تاریخی است که سیر تحول صنعت نفت کشور را

## نشریاتی که دریافت کرده‌ایم...



ماهنامه قافله بختیاری، سال دوم، شماره چهارم، مرداد ۱۳۸۷.

ماهنامه قافله بختیاری ویژه حوزه استان‌های منطقه زاگرس است که چهارمین شماره خود را به مناسبت یکصدمین سال کشف نفت در ایران، به این موضوع اختصاص داده است. این ماهنامه به وسیله گروهی از علاقه‌مندان مسایل فرهنگی و اجتماعی بختیاری در حدود ۷۰ صفحه منتشر می‌شود و دفتر آن در مسجد سلیمان قرار دارد.



ثمر، خبرنامه سازمان بازنشستگی کشوری، شماره ۲۰۷، نیمه اول مرداد ۱۳۸۷.

«ثمر» نشریه اداره کل روابط عمومی سازمان بازنشستگی، به بازتاب تازه‌ترین تحولات در این سازمان می‌پردازد و برای جلب نظر خوانندگان و مخاطبان خود تلاش می‌کند.



فصلنامه انجمن پیشکسوتان ورزش ایران، سال اول، شماره نخست، بهار ۱۳۸۷.

این نشریه که با کیفیتی مناسب و مطالبی متنوع در ۹۰ صفحه منتشر شده، دارای مقالاتی خواندنی از ورزش پیشکسوتان در رشته‌های گوناگون است. عطاء... بهمنش، پرویز زاهدی، دکتر ایرج اوصیا، بهرام افشارزاده، اسماعیل کدخدازاده و پرویز ژافره از جمله چهره‌های شاخص ورزش ایران، گردانندگان این نشریه هستند.

## با نسخه نویسی زندگی نو

### توصیه به دیابتی ها در ماه مبارک رمضان روزه، قند خون را کاهش نمی دهد

یک پزشک فوق تخصص بیماری های غدد و گوارش به بیماران دیابتی گوشزد کرد که روزه را نمی توان رژیم برای کاهش قند دانست زیرا هنوز ثابت نشده است که روزه باعث کاهش قند خون می شود.

دکتر فریبا محسنی فوق تخصص غدد و بیماری های گوارشی در همایش «دیابت و روزه داری»، بر ضرورت توجه بیماران دیابتی به توصیه های پزشکی و روزه داری تاکید کرد و گفت: روزه تنها باعث کاهش وزن افراد دیابتی چاق می شود، اما قند خون را کاهش نمی دهد.

وی در ادامه اظهاراتش در این همایش گفت: «افت یا افزایش قند خون، از دست دادن آب بدن و انسداد عروق از مهم ترین عوارضی است که بیماران دیابتی در صورت عدم توجه به توصیه های پزشکی حین روزه داری با آن روبه رو می شوند.»

دکتر محسنی برای مجاز بودن بیماران دیابتی به گرفتن روزه، شرایطی از جمله داشتن بالای ۲۰ سال سن (به شرطی که زنان باردار نباشند)، داشتن وزن عادی، دیابت کنترل شده و نداشتن بیماری های عفونی، قلبی، فشار خون، سنگ کلیه و بیماری های ریوی را بر شمرده است.

وی به بیماران دیابتی که قصد روزه گرفتن دارند توصیه کرده که سه ماه پیش از فرارسیدن ماه رمضان و در ماه رمضان هر هفته یک بار به پزشک معالج خود مراجعه و میزان داروی مصرفی خود را تنظیم کنند.

دکتر محسنی همچنین به بیماران دیابتی که دیابت کنترل شده دارند و واجد شرایط مذکور و مجاز به روزه گرفتن هستند، توصیه کرد؛ رژیم غذایی خود را در ماه رمضان تغییر ندهند. وی همچنین به بیماران دیابتی که روزه می گیرند توصیه کرده مایعات به اندازه کافی بنوشند، برنامه ورزشی خود را تنظیم کنند و هرگز بدون خوردن سحری و قرص های تجویز شده، روزه نگیرند.

وی در مورد بیمارانی که انسولین تزریقی می کنند نیز گفت: «به شرطی مجاز به روزه گرفتن هستند که مصرف انسولین آنان کم باشد، طی روز دچار افت قند خون نشوند و به عوارض دیابت مبتلا نشده باشند.»

دکتر فریبا محسنی، ضعف و بی حالی شدید، عرق سرد فراوان، طپش قلب، سرگیجه، لرزش بدن، تاری دید، بی هوشی و کم آرا از نشانه های افت قند خون ذکر کرده است.

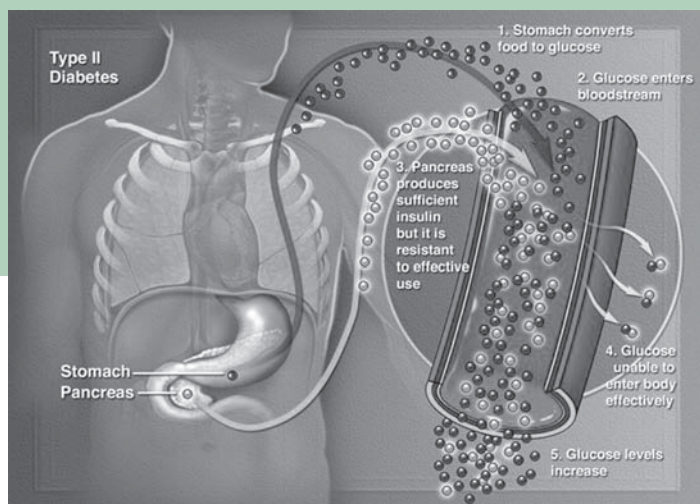
### معرفی

دیابت نوع ۲ - که زمانی دیابت بزرگسالان یا دیابت غیر وابسته به انسولین نامیده می شد - بیماری مزمنی است که بر روی سوخت و ساز قند (سوخت اصلی بدن) اثر می گذارد. دیابت نوع ۲ غالباً قابل پیشگیری است، اما بروز آن رو به افزایش گذاشته و به طور چشمگیری با چاقی مرتبط است.

ابتلا به دیابت نوع ۲، بدن را در مقابل اثرات انسولین - هورمونی که جذب قند را کنترل می کند - مقاوم می کند یا سبب می شود بدن برای کنترل سطح طبیعی قند خون، انسولین کافی تولید نکند. بی توجهی نسبت به کنترل قند خون، در دیابت نوع ۲ می تواند بسیار خطرناک باشد.

دیابت نوع ۱ مشابه این بیماری است، اما شیوع کمتری داشته و علت آن ترشح کم یا عدم تولید انسولین توسط لوزالمعده است.

دیابت نوع ۲ درمانی ندارد، اما روش های بسیاری برای کنترل یا پیشگیری از آن وجود دارد. با خوردن غذای سالم شروع کنید، ورزش را یک فعالیت روزمره قرار دهید و وزنتان را متناسب نگه دارید. اگر تغذیه و ورزش در تنظیم قند خون موثر واقع نشود، ممکن است به درمان دارویی یا انسولین درمانی نیاز شود.



## دیابت نوع ۲ قابل پیشگیری است

دکتر اسعد نیک آئین

### علائم

در ابتدا ممکن است علائم دیابت نوع ۲ بی آزار به نظر برسد، حتی ممکن است سالها مبتلا به دیابت باشید اما از آن اطلاع نداشته باشید. به موارد زیر توجه کنید:

• **افزایش عطش و تکرر ادرار:** با افزایش قند خون، مایعات از سلول های بدن بیرون کشیده شده، سبب ایجاد احساس تشنگی می شود، در نتیجه بیشتر می نوشید و بیش از حد ادرار می کنید.

• **گرسنگی بیش از حد:** عدم وجود انسولین کافی برای ورود قند به داخل سلول های بدن، موجب از دست دادن انرژی بدن می شود، این حالت باعث احساس گرسنگی شدید می شود که ممکن است حتی پس از خوردن غذا نیز ادامه یابد.

• **کاهش وزن:** با وجود خوردن زیاد به دلیل احساس گرسنگی، وزن کاهش خواهد یافت. با توجه به عدم تامین انرژی توسط قند در عضلات و بافت های ذخیره کننده چربی، این بافت ها چروکیده می شوند.

• **خستگی:** نرسیدن قند به سلول ها، موجب

احساس خستگی و تحریک پذیری می شود.

• **تاری دید:** اگر میزان قند خون خیلی بالا باشد، آب از بافت ها و عدسی چشم بیرون کشیده خواهد شد. این پدیده می تواند در تمرکز چشم اختلال ایجاد کند.

• **کند شدن ترمیم زخم ها و عفونت های مکرر:** دیابت نوع ۲ باعث کاهش توانایی بدن در ترمیم و مقابله با عفونت ها می گردد. عفونت های ادراری و تناسلی می تواند یکی از مشکلات زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ باشد.

بعضی از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، در چین و شکن های پوستی - اکثراً در آرنج و گردن - لکه های تیره یا بنفشه دارند که به "آکانتوزیس نیگریکانس" معروف بوده و نشان دهنده مقاومت بدن در برابر انسولین است.

### علل

برای شناخت دیابت نوع ۲، لازم است با کنترل طبیعی قند خون توسط بدن آشنا شوید. قند منبع اصلی انرژی سلول های بدن است که شامل عضلات و بافت های دیگر می شود. قند از دو منبع اصلی تهیه می شود: غذایی که میل می شود و کبد. با هضم غذا، قند جذب خون

می شود، اما در حالت طبیعی با کمک انسولین وارد سلول ها می شود.

هورمون انسولین توسط غده پانکراس تولید می شود. این غده درست در پشت معده قرار دارد و با خوردن غذا هورمون انسولین را به داخل جریان خون ترشح می کند. انسولین در بدن می چرخد و مانند کلیدی درهای میکروسکوپی ورود قند به داخل سلول را باز می کند. این هورمون قند خون را کاهش می دهد و با کاهش قند خون، ترشح انسولین نیز کاهش می یابد.

کبد منبع ذخیره قند و سازنده آن است. زمانی که انسولین کاهش می یابد - مثلاً زمانی که مدتی غذا نخورده اید - کبد قند ذخیره شده را به داخل خون می ریزد تا مقدار گلوکز خون در حد طبیعی باقی بماند.

در دیابت نوع ۲ این مکانیزم دچار اختلال می شود یعنی به جای اینکه قند وارد سلول ها شود، در خون بالا می رود. این پدیده زمانی به وقوع می پیوندد که انسولین کافی توسط غده پانکراس ترشح نشود یا سلول ها نسبت به انسولین مقاوم شوند. علت این پدیده کاملاً شناخته نشده است اما چربی زیاد - خصوصاً چربی ناحیه شکم - و عدم تحرک از عوامل مهم آن به شمار می آیند.

### عوامل مستعد کننده

علت ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ هنوز ناشناخته مانده، اما واضح است که عواملی خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می دهند. این عوامل عبارتند از:

• **وزن:** اضافه وزن کلید اصلی ابتلا به دیابت نوع ۲ است. هرچه میزان بافت چربی بیشتر باشد، مقاومت سلول هادر مقابل انسولین افزایش می یابد.

• **عدم تحرک:** فعالیت جسمانی باعث کنترل وزن، مصرف قند به عنوان منبع انرژی و افزایش حساسیت سلول های بدن به انسولین می شود.

• **وراثت:** اگر یکی از والدین یا خواهر و برادر به دیابت نوع ۲ مبتلا باشند، احتمال ابتلا به این بیماری افزایش می یابد.

• **نژاد:** با وجودی که علت آن ناشناخته است، اما بعضی از نژادها مثل سیاهان، اسپانیایی ها، بومی های آمریکا و آمریکایی های آسیایی تبار، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند.

• **سن:** خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ با افزایش سن، به خصوص بعد از ۴۵ سالگی افزایش می یابد. علت این مسئله را ورزش کمتر، از دست دادن عضلات و افزایش وزن با افزایش سن می دانند. اما دیابت نوع ۲ به گونه تأثر آوری در بین بچه ها، نوجوانان و جوانان رو به افزایش است.

• **پیش دیابت:** پیش دیابت وضعیتی است که قند خون بالاتر از حد طبیعی قرار می گیرد، اما آنقدر بالا نیست که شخص بیمار شناخته شود. اگر پیش دیابت درمان نشود غالباً به دیابت نوع ۲ منجر می شود.

• **دیابت حاملگی:** ابتلا به دیابت در دوران حاملگی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در آینده افزایش می دهد و اگر وزن فرزند متولد شده بیش از ۴/۵ کیلوگرم باشد، احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ بیشتر است.

در شماره آینده از انواع آزمایش ها و نحوه تشخیص بیماری دیابت و عوارض کوتاه مدت آن سخن خواهیم گفت.

## تازه‌های علمی

## دوست سفید قلب



پژوهشگران توصیه کرده‌اند مصرف یک لیوان شیر کم چرب یا بدون چربی برای محافظت از قلب بسیار مفید است. نتایج بررسی‌های گروهی از محققان پزشکی و زیست‌شناسی که بر روی بیش از ۵ هزار نفر از افراد بین ۴۵ تا ۸۴ سال صورت گرفته نشان داده است که خطر بیماری‌های قلبی در بزرگسالانی که روزانه دست‌کم یک نوبت شیر و فرآورده‌های شیری کم‌چرب مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که از مصرف شیر امتناع می‌ورزند، ۳۷ درصد کاهش می‌یابد. پژوهشگران همچنین دریافته‌اند عملکرد کلیه‌های افرادی که شیر یا فرآورده‌های شیری کم‌چرب مصرف می‌کنند، سالم‌تر است و علت آن را وجود موادی مانند منیزیم، پوتاشیم، کلسیم و ویتامین دی در شیر و فرآورده‌های آن ذکر کرده‌اند.

میوه و سبزی  
مانع از بروز دیابت

پایگاه اینترنتی "Health News" گزارش داد، نتایج تازه‌ترین تحقیقات نشان داده که مصرف میوه و سبزیجات به میزان زیاد، در پیشگیری از دیابت نوع ۲ در زنان بسیار موثر است. نتایج این تحقیقات همچنین حاکی از آن است که مصرف زیاد آب میوه، خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد.

محققان با مطالعه بر روی ۷۱ هزار و ۳۴۶ زن که به مدت ۱۸ روز تحت بررسی قرار گرفتند، به این نتایج دست یافتند که مصرف سه وعده بیشتر در روز میوه کامل یا یک وعده بیشتر اسفناج، کلم پیچ یا سایر سبزیجات پررنگ سبز، ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

## تازمین نخوردن!

چگونه  
از زمین خوردن  
پیشگیری کنیم

با افزایش سن احتمال زمین خوردن افزایش می‌یابد با این همه، اجازه ندهید ترس از زمین خوردن مانع زندگی شما شود. بسیاری از افتادنها و عوارض ناشی از آنها قابل پیشگیری است، اما چگونه؟!

## گام اول

با پزشک خود مشورت کنید: پزشک برای این برنامه‌ریزی، به دانستن موارد زیر نیاز دارد:

- چه داروهایی مصرف می‌کنید؟
- آیا قبلاً زمین خورده‌اید؟
- آیا وضعیت سلامتتان می‌تواند عامل زمین خوردن شود؟

## گام دوم

**فعالیت خود را حفظ کنید:** اگر تاکنون فعالیت جسمانی منظمی نداشته‌اید یک برنامه ورزشی برای خود در نظر بگیرید. فعالیت‌هایی مانند راه‌پیمایی، حرکت در آب یا حرکات ملایم نرمشی انتخاب کنید. این تمرینات با افزایش توانایی عضلانی، تعادل، هماهنگی و انعطاف پذیری، خطر زمین خوردن را کاهش می‌دهد. برای انجام ورزش با پزشک مشورت کنید.

## گام سوم

**کفش‌های مناسب بپوشید:** پاشنه‌های بلند و کفش‌های خانگی سست با کف لغزنده، باعث لغزش و افتادن می‌شود، ضمناً:

- موقع خرید کفش دقت کنید که اندازه آن مناسب باشد چون شماره پای شما می‌تواند تغییر کند.

- کفشی مناسب، محکم و با کف غیر لغزنده انتخاب کنید.
- از خرید کفش‌هایی که کف آن بسیار ضخیم است، خودداری کنید.
- به جای کفش‌های بدون بند، کفش بند دار بخرید و بند آن را محکم کنید.
- اگر در بستن بند مشکل دارید، کفشی خریداری کنید که بندهای تسمه‌ای داشته باشد.
- اگر خانمی با پنجه پای پهن هستید و کفش مناسب برای خود پیدا نمی‌کنید، از فروشگاه‌های کفش مردانه خرید کنید.
- اگر خم شدن برای پوشیدن کفش باعث به هم خوردن تعادل‌تان می‌شود، از پاشنه کش بلند استفاده کنید.

## گام چهارم

مخاطرات موجود در خانه را از بین



**ببرید:** اتاق نشیمن، آشپزخانه، اتاق خواب، حمام، راهروها و پلکان ممکن است دارای خطرات پنهانی باشند. دکوراسیون خانه می‌تواند مانع حرکت آزاد شود. برای امن‌تر کردن منزل خود، لازم است نکات زیر را در نظر بگیرید:

- جعبه‌ها، روزنامه‌ها، سیم‌های برق و تلفن را از مسیرهای عبوری دور کنید.
- میزها، جا روزنامه‌ای و گلدان‌ها را در مکان‌های پر رفت و آمد قرار ندهید.
- فرش‌های سست را با چسب‌های دورو، میخ‌های مخصوص و یا زیر فرشی‌های ضد لغزش محکم کنید.
- کفپوش‌های چوبی شسل را ترمیم کنید و وسایل چوبی سست را دور بیندازید.
- لباس‌ها، ظرف‌ها، مواد غذایی و لوازم خانگی مورد مصرف را در محلی قرار دهید که به آسانی به آنها دسترسی داشته باشید.
- مایعات لغزنده، روغن و غذای ریخته شده را بلافاصله پاک کنید.
- برای کفپوش‌ها از اکس‌های غیر لغزنده استفاده کنید.
- در وان یا حمام از کفپوش‌های ضد لغزش استفاده کنید.

## گام ششم

**از وسایل کمکی استفاده کنید:** ممکن است پزشکتان برای حفظ پایداری بیشتر، شما را به استفاده از عصا یا واکر توصیه کند. هم اینک بسیاری از وسایل برای کمک به انجام کارهای روزانه وجود دارد. بهتر است به این توصیه‌ها نیز توجه کنید:

- در حمام و در جای مناسب، دستگیره نصب کنید.
- از توالست با نشیمنگاه بلند و یا دارای دستگیره برای ثابت قرارگرفتن استفاده کنید.
- یک صندلی پلاستیکی مقاوم در حمام یا وان قرار دهید.
- از دوش سیار استفاده کنید تا بتوانید در حالت نشسته نیز خود را بشوئید.
- در دو طرف پلکان‌ها نرده بگذارید.
- روی پله‌های لغزنده، نوارهای مانع لغزش بچسبانید.

## گام پنجم

**فضای زندگی خود را روشن کنید:**

- خانه خود را با لامپ‌های قوی‌تر روشن کنید.
- در نزدیکی تختخواب و در حد دسترس،

## مبارزه با پیری

نتایج یک پژوهش جدید حاکی از آن است که پدیده پیری، بخشی از یک برنامه ژنتیکی بوده و ربطی به فرسودگی و استهلاک بدن ندارد.

پروفسور «استوارت کیم» استاد زیست‌شناسی رشد و ژنتیک که سرپرستی یک گروه تحقیقاتی آمریکایی را عهده دار بوده در این زمینه افزوده است: برخلاف فرضیه رایج که پیری را نتیجه فرسودگی می‌داند می‌توان امیدوار بود که علم سرانجام ممکن است راهی برای متوقف کردن فرایند پیری و یا بهبود نشانه‌های آن بیابد.

## ماست قوی‌تر از پنی‌سیلین

به گفته پزشکان و کارشناسان تغذیه، ماست به دلیل داشتن خواص مختلف از جمله تولید نوعی باکتری مفید در روده که به سلامت بدن بسیار کمک می‌کند، از پنی‌سیلین قوی‌تر است. پزشکان می‌گویند: ماست یکی از بهترین و آسان‌هضم‌ترین مواد غذایی در دسترس است و باعث تقویت معده و مانع از رشد میکروب در روده‌ها می‌شود. ماست در درمان اسهال موثر بوده، باکتری‌های زیان‌آور را از روده خارج می‌سازد و در نتیجه باعث تسهیل و آسان شدن هضم و جذب غذا می‌شود. پزشکان در توصیف خواص ماست به تاثیر آن در جلوگیری از ریزش مو نیز اشاره کرده‌اند.

### فرازهایی از کارنامه

تحصیلات: لیسانس مهندسی در رشته مهندسی شیمی (سال ۱۳۳۹) دانشکده فنی نفت آبادان، فوق لیسانس مهندسی در رشته مهندسی شیمی (سال ۱۳۵۰) دانشکده تولسای آمریکا. سمت ها و مسؤولیت ها: مدیرعامل شرکت نفت پارس، مدیر امور بین الملل و بازاریابی شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت، مدیرعامل شرکت طراحی و مهندسی صنایع انرژی، معاون مدیرعامل شرکت طراحی و مهندسی صنایع انرژی، مدیر ارشد پروژه های شرکت طراحی و مهندسی صنایع انرژی، مدیر پروژه های شرکت طراحی و مهندسی صنایع انرژی، مدیرکل پالایشگاه تهران، مدیرکل پالایشگاه تبریز، از بنیانگذاران شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت (OIEC)، بنیانگذار شرکت طراحی انرژی (EIED)، مدیر ارشد پروژه طراحی پالایشگاه ترکمنستان، طراحی و ساخت کامل روغن سازی پالایشگاه اصفهان، طراحی ده ها طرح متفرقه دیگر در صنایع نفت. تقدیر نامه ها: انتخاب به عنوان مدیر شایسته در صنعت و به عنوان مدیر کارآفرین در سطح کشور، دریافت تقدیرنامه از سوی وزارت نفت در سال جاری به عنوان پیشکسوت صنعت نفت ایران، مهندس برجسته سال ۱۳۸۶ در زمینه مهندسی شیمی از سوی فرهنگستان علوم.

مهندس وثوق زاده بازنشسته صنعت نفت و مدیرعامل واحد تولیدی نمونه کشور در سال ۱۳۸۶:

## همین جا می مانم و کار می کنم تا به آخر

سال ۱۳۱۵ در تهران زاده شد، در ۱۸ سالگی به تحصیل در دانشکده نفت آبادان پرداخت و پس از اخذ درجه مهندسی، کار خود را در صنعت نفت آغاز کرد. از همان آغاز کار - آن گونه که خود بیان خواهد کرد - بخت آن را داشت که با ویژگی های اصلی صنعت نفت ایران آشنا شود و کسوت خدمت را با آگاهی به تن کند. در سال ۱۳۵۰ برای طی یک دوره آموزشی به آمریکا اعزام شد و در ادامه همان دوره، فوق لیسانس مهندسی نفت را با موفقیت پشت سر گذاشت. پس از بازگشت به ایران به ایفای نقش مؤثر در راه اندازی پالایشگاه ها ادامه داد. در روزهای حساس انقلاب، مدیریت پالایشگاه تبریز را برعهده داشت و در دوران دفاع مقدس رییس پالایشگاه تهران بود. او که خدمت در صنعت نفت را به عنوان اپراتور دستگاه ها در پالایشگاه آبادان آغاز کرده بود، پس از کسب تجربه های مدیریتی در بخش بالادستی و مشارکت مؤثر در توسعه صنعت و ایجاد موقعیت های فراوان در عرصه های کارآفرینی و آموزش و توسعه نیروی انسانی متخصص، در سال ۱۳۷۵ به افتخار بازنشستگی نایل آمد. مهندس خسرو وثوق زاده پس از بازنشستگی دست از کار نکشید، به ویژه در مقطعی که مدیریت شرکت «EIED» را برعهده داشت زمینه های اجرای بیش از ۱۵۰ طرح بزرگ و مهم نفتی را فراهم ساخت و پروژه های متعددی نیز با مدیریت و نظارت مستقیم این تکنوکرات پرکار و خدمتگزار سامان یافت. وی از سال ۸۱ مدیریت شرکت نفت پارس را برعهده گرفت و به یاری دانش، تخصص و انبوه تجربه های به جا مانده از سال ها خدمت در صنعت نفت، نو سازی و بهسازی این مجموعه را آغاز کرد. مهندس وثوق زاده در حال حاضر بر تشکیلاتی مدیریت می کند که یکی از بزرگ ترین شرکت های نفتی غیردولتی کشور به شمار می آید و تولید حدود ۲۰ درصد نیاز کشور به روغن موتور و دیگر فراورده های نفتی را برعهده دارد.

می شد آرام و قرار نداشتیم تا کار را به بهترین شکل و به طور کامل انجام دهیم و آن را با لذت به پایان برسانیم. همواره کوشیده ام آن حس و حال و عشق و علاقه را در خود نگه دارم چرا که سرچشمه امیدها و انگیزه هاست. از حضور خود در نفت پارس بگوئید.

برای ایجاد تحولات اساسی و روزآمد کردن تجهیزات و خدمات در نفت پارس، بیش از یکصد پروژه تعریف و با کمترین میزان توقف تولید، اجرا شد. امروز تولیدات ما از بهترین کیفیت برخوردارند و آزمایشگاه نفت پارس، آزمایشگاه مرجع شناخته شده مورد تأیید «شل» و مؤسسه استاندارد است. بخش های روابط عمومی، منابع انسانی، بازرگانی، مهندسی فراورده ها، مالی و... با مدیریت، ابتکار عمل و همت مدیران از وضعیت ناهمسامان گذشته رهایی پیدا کرده و شرایط مطلوبی دارد. نزدیک به یک هزار کارمند داریم و حدود ۲۰ درصد نیاز کشور را تأمین می کنیم. سال گذشته نفت پارس به عنوان واحد تولیدی نمونه کشور معرفی شد.

### چه رویکردی به نفت دارید؟

صنعت نفت، صنعتی پیشرفته است و شاخه های متعدد و متنوع آن با علوم و فنون نوین روزآمد مرتباً تجدید می شود. نفت به آدم های شایسته جایگاه و اعتبار ویژه می بخشد. نفتی ها عزت نفس و اعتماد به نفس غربی دارند و به سختی می توانند از جایی که در آن فعالیت و زندگی کرده اند دست بردارند. نمونه اش خود من، یک تکنوکرات عاشق که به موقعیت های عالی و فرصت های طلایی پیش و پس از انقلاب پشت کرده و ضعف ها و کمبودها را بهانه رفتن تلقی نکرده است. امروز هم آمادگی دارم با مشکلات مواجه شوم، بمانم و کارم را انجام دهم. این تلاش و تکاپوی هر روز، خوشحالم می کند و مرا زنده نگه می دارد. این حس را در داخل ایران دارم. هر گاه از کشور خارج می شوم، پس از چند روز حس پوچ بودن به سراغم می آید. وطن را با همه ویژگی هایش دوست دارم و همین جا می مانم و با هر شرایطی کار می کنم، تا به آخر.

به خاطر جنگ تحمیلی و تحریم ها، در بسیاری از بخش ها به خودکفایی دست یافته ایم و در بسیاری از زمینه ها، هم کارشناس خوب داریم، هم تجهیزات و ماشین آلات پیشرفته، اما با یکصدسال تاریخ نفت، به نظر می رسد باید حرف بیشتری برای گفتن می داشتیم. این روزها یکصدسالگی نفت ایران را جشن می گیریم. می توانستیم در طول این سال ها، بارانه ها را به مرور کم و حذف کنیم. ما از پیش از انقلاب دچار الگوی مصرف نادرست انرژی هستیم و در نتیجه مصرف سرانه انرژی در ایران بیش از کشورهای اروپایی است و این به هیچ روی به نفع ما نیست. خوشبختانه در حال حاضر پروژه هایی برای تأمین بنزین و سوخت مورد نیاز کشور در دست اجراست و الگوی مصرف نیز با مشارکت مردم می تواند دگرگون شود. در مجموع معتقدم کار را باید به مردم سپرد و به توانمندی های آنان اعتماد کرد.

### از خانواده تان بگوئید.

از همسر من که همواره یار و همراه بوده و هست، سپاسگزارم؛ همین طور از فرزندانم که از فرصت های زندگی بهره بردند. سه فرزند و سه نوه دارم. پسر بزرگم تحصیل کرده آمریکا و مهندس الکترونیک است و در ایران زندگی می کند. دختر بزرگم دانش آموخته بانکداری و مقیم آمریکاست و دختر کوچکم فارغ التحصیل رشته زبان و ادبیات انگلیسی است.

### ...و حرف آخر

من، شهر و کشورم را همچون مجمع الجزایری می بینم و باور دارم اگر جزیره نشینان کار خود را به درستی انجام دهند و بکوشند فردایی بهتر را بر جزیره خود حاکم سازند، سرنوشت خوبی خواهیم داشت. آن چه در این میان بیشترین اهمیت را دارد، نیروی انسانی است و آنچه کار را به شکل مطلوب پیش می برد، رضایتمندی اوست. در محیط های کاری صنعتی، رضایتمندی نیروی انسانی نکته ای حیاتی است و با کیفیت تولیدات و یا خدمات، ارتباطی تنگاتنگ دارد. نیروی انسانی ناخشنود، کار خود را به درستی و بادلسوزی انجام نمی دهد. باید وقت صرف کرد، عامل رضایتمندی را یافت و به کمک خود شخص، برای رفع آن کوشید.

خاطره ها فراوانند اما گمان می کنم خاطره مربوط به درس ادبیات برای همه جالب باشد. حقیقت این است که من بخت آن را داشتم که در بدو استخدام، با یکی از اندیشه های حاکم بر صنعت نفت آشنا شوم و خود را برای خدمت در یک مجموعه متفاوت که به اصالت ها و ارزش ها بها می دهد آماده کنم. ماجرا از این قرار بود که در جریان برگزاری آزمون ورودی دانشکده نفت آبادان متوجه شدیم ۶۰ امتیاز برای دروس فنی و ۴۰ امتیاز برای دروس دیگر از جمله ادبیات در نظر گرفته اند. من تعجب کردم و از مسئول مربوط پرسیدم ادبیات چه جایگاهی در کار یک مهندس نفت دارد و چه دردی از صنعت نفت دوا می کند؟ پاسخ زیبا و پرمعنائی که شنیدم و هرگز از یاد نبردم این بود: «مهندسی که با ادبیات سرزمینش آشنا نباشد، نه به کار نفت می آید، نه به درد مهندسی می خورد!»

### آن وقت ها مدیران چگونه بودند و مدیریت چه کار کردی داشت؟

مدیرانم را قبول داشتم. می دانستم مراحل موفقیت را یک به یک پیموده و بیش از من و دیگر همکارانم دانش و تجربه اندوخته اند. نیازی نبود در مورد حقوق و مزایا و گرید و این گونه مسایل حرفی بزنم و خواسته ای داشته باشم چرا که ما همین نظم در نفت به خوبی کار می کرد و همه کس و همه چیز را در جای خود قرار می داد. ارتباط ما بیشتر با سیستم بود نه مدیر هر کسی وظایف خود را انجام می داد و حقوق و مزایایش را می گرفت. مدیر، ناظر و حامی بود. آن وقت ها همه عاشق بودیم، به عبارت بهتر، سیستم ما را عاشق کرده بود. وقتی مسؤولیت انجام کاری را می پذیرفتیم، این عشق صدچندان

### چه دورانی برای شما خاطره انگیزتر است؟

بهترین دوران را در دانشکده نفت آبادان تجربه کردم. فضای آموزشی، امکانات و شیوه های تدریس در استاندارد پیشرفته که حاصل برنامه ریزی انگلیسی ها بود. به موازات دروس نظری، در آزمایشگاه و کارگاه نیز سرگرم آموختن بودیم و شرایط برای من و دوستان و همدم های هایم جذاب و دلنشین بود. در کنار همدم ها ای ها و همکلاسی های بسیار عزیزم، بهترین دوستی ها و صمیمی ترین رابطه ها را - که دیگر هرگز تکرار نشد - تجربه می کردیم و دوست را همچون برادر خود می پنداشتیم. این روزها یکی از دلخوشی های بزرگ ما این است که دور هم جمع شویم و خاطره ها را مرور کنیم.

### چگونه در سرزمینی بیگانه دوره فوق لیسانس را در مدت ۱۱ ماه با موفقیت گذراندید؟

عزم و انگیزه، آشنا و بیگانه نمی شناسد. مدت ها، ادامه تحصیل بزرگ ترین آرزویم بود و اعزام به مأموریت آموزشی شش ماهه می توانست این آرزو را برآورده سازد. ضمن این که آدم ها مهربان و مثبت بودند و کمک کردند یک آدم دیگر به آرزویش برسد. از مدیرم خواستم زمان دوره را به یک سال افزایش دهد و او پذیرفت. با استاد راهنمام صحبت کردم، او نیز کمکم کرد. خوشبختانه همسر هم مثل همیشه با من همراهی کرد و با مراقبت از دو فرزند کوچکمان، شرایطی فراهم آورد که من بتوانم درس های سخت را بخوانم و فوق لیسانس بگیرم.

### به یکی از خاطره ها اشاره می کنید؟





سال سوم / شماره ۴۹ / نیمه دوم شهریورماه ۸۷

نشریه ویژه باننشستگان صنعت نفت

صاحب امتیاز: شرکت خدمات پشتیبانی صبا نفت  
نشانی: میدان ولیعصر، ابتدای بلوار کشاورز، ساختمان شماره ۲۷، طبقه اول  
کد پستی: ۱۴۱۵۸۱۴۱۶۶  
تلفن: ۸۸۸۰۷۹۷۱ و ۸۸۸۰۷۹۸۸  
نمابر: ۸۸۸۰۵۱۸۱

پست الکترونیک: zendegi-no@bazneshaste.com

با ایجاد بانک اطلاعات محقق می‌شود

## ارایه مطلوب خدمات به ایثارگران باننشسته



برسانند. وی تأکید کرد که ارایه مدارک و مستندات ایثارگری همراه با مشخصات فردی این عزیزان، اطلاعاتی است که برای ذخیره در بانک اطلاعاتی مورد نیاز می‌باشد. رئیس ستاد ایثارگران از کلیه باننشستگان واجد شرایط دعوت به عمل آورد که برای ارایه کپی مدارک و اطلاعات مورد درخواست، به دفتر نشریه "زندگی نو" واقع در میدان ولی عصر، ابتدای بلوار کشاورز، ساختمان صندوق باننشستگی، طبقه اول مراجعه و یا از طریق پست سفارشی نسبت به ارسال آن به نشانی مذکور، اقدام نمایند.

با اقدامات انجام یافته از سوی ستاد ایثارگران، تاکنون مشخصات بیش از ۵۳۰۰ ایثارگر باننشسته (جانباز، آزاده و خانواده شهدا) در بانک اطلاعاتی ویژه آنان ثبت شده است.

محمود اکبری مشاور رییس هیأت رئیسه صندوق‌های باننشستگی و مسؤول ستاد مذکور، ضمن اعلام این خبر، یادآور شد که به منظور ساماندهی وضعیت ایثارگران باننشسته و ارایه مطلوب خدمات موردنیاز به آنان، ضروری است آن عده از ایثارگرانی که تاکنون نسبت به اعلام مشخصات خود اقدام نکرده‌اند، در اولین فرصت این مهم را به انجام

در چارچوب طرح خدمت‌رسانی به افراد ۷۰ساله و بالاتر اجرا می‌شود

## تحویل بن رمضان و سهام عدالت در محل سکونت باننشستگان

در پی این تصمیم مقرر شد به منظور دستیابی به نشانی دقیق باننشستگان و بازماندگان صندوق‌های باننشستگی صنعت نفت از طریق نشریه "زندگی نو"، سایت صندوق‌ها و فیش‌های حقوقی باننشستگان، اطلاع‌رسانی لازم صورت پذیرد تا مشمولان طرح در اولین فرصت، نشانی محل سکونت خود را در اختیار صندوق‌ها قرار دهند.

بن رمضان و سهام عدالت باننشستگان ۷۰ساله و بالاتر، از این پس در محل سکونت آنان تحویل داده می‌شود. به گزارش خبرنگار "زندگی نو" برپایه تصمیم جدیدی که از سوی شورای رفاهی صندوق‌ها اتخاذ شده است، تمامی اقلام رفاهی مانند بن کالا، سهام عدالت، اوراق بهادار و... به وسیله عوامل اجرایی شرکت "صبا نفت" در محل سکونت باننشستگان سالمند، تحویل آنان داده خواهد شد.

## گردهمایی پایش سلامت و تغذیه باننشستگان

اولین گردهمایی باننشستگان شرکت ملی حفاری ایران با عنوان «تغذیه، سلامت و نشاط» با همکاری دفتر نمایندگی باننشستگان صنعت نفت اهواز برگزار شد. به گزارش دفتر نمایندگی، در آغاز این مراسم سه فرم نظرسنجی با عناوین «غذای تغذیه‌ای»، «تن‌سنجی» و «نظرسنجی» با هدف شناسایی موقعیت تغذیه‌ای و پایش افراد باننشسته به همراه یک بسته آموزشی بین شرکت‌کنندگان توزیع شد. در پایان همایش، با اعلام این که ۵۵ درصد باننشستگان کشور دارای وضع تغذیه نامطلوب هستند توصیه شد در فاصله دو سال پیش از باننشستگی، با برگزاری نشست‌های ویژه، به مشکلات تغذیه‌ای افراد توجه و راهکارهای مناسب برای رفع آن اندیشیده شود.

## انتخاب هیأت مدیره کانون کارمندان باننشسته شرکت ملی نفت ایران

در پی برگزاری مجمع عمومی کانون کارمندان باننشسته شرکت ملی نفت ایران، اعضای هیأت مدیره کانون با انجام رأی‌گیری انتخاب و به شرح زیر معرفی شدند:

- آقای ناصر نوحا، رییس.
- آقای سید عبدالکریم هاشمی مرغزار، نایب رییس.
- آقای محمد پوروجدان، خزانه دار.
- آقای لطف ا. شهرکی، دبیر جلسات.
- خانم معصومه مهاجر، عضو هیأت مدیره.

## پرداخت «بن» کالای اساسی

مرحله اول پرداخت «بن» کالای اساسی در حال انجام است. مستمری‌بگیران می‌توانند ضمن مراجعه به ساختمان صندوق باننشستگی واقع در میدان ولی عصر، ابتدای بلوار کشاورز و همچنین دفاتر نمایندگی نزدیک محل سکونت خود، نسبت به دریافت بن مذکور اقدام کنند. یادآوری می‌شود که برای سال جاری، دو مرحله تحویل «بن» در نظر گرفته شده که مرحله اول آن به مبلغ ۱/۱۲۰/۰۰۰ ریال در حال پرداخت است و مرحله دوم نیز در نیمه دوم سال تحویل خواهد شد.

## موفقیت فرزندان باننشسته

یافت و از سوی هیأت بولینگ و بیلارد استان، لوح قهرمانی دریافت کرد. آقای علی پور در سال‌های گذشته نیز به عنوان قهرمانی در این رشته در استان‌های اصفهان و خوزستان دست یافته است. **■** هانیه اخشیک فرزند آقای ضرغام اخشیک همکار باننشسته، در جریان مسابقات سراسری آمادگی جسمانی خواران شرکت های پالایش نفت کشور، به مقام نخست دست یافت. این مسابقات به میزبانی شرکت پالایش نفت تبریز برگزار شد.

**■** محمدرضا مسعودی فرزند همکار باننشسته خانم شیرین امینیان در مسابقات کشوری شنای ۴۰۰ متر آزاد که در مرداد ماه گذشته در شیراز برگزار شد و در هفتمین دوره جشنواره شنای نوجوانان موفق به کسب مقام دوم قهرمانی شده است. این موفقیت را به ایشان تبریک می‌گوییم. **■** مجتبی علی پور فرزند همکار باننشسته آقای عبدالرسول علی پور در مسابقات اسنوکر زینک استان خوزستان به مقام سوم دست

## خبر

### بلیت استخر برای باننشستگان پالایش و پخش

بر اساس هماهنگی‌های به عمل آمده صندوق‌های باننشستگی با امور ورزش شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی و موافقت مدیریت امور اداری این شرکت، باننشستگان پالایش و پخش بلیت استفاده از استخر را از طریق صندوق‌های باننشستگی دریافت خواهند کرد. به این ترتیب تا کنون باننشستگان شرکت ملی نفت، گاز و پالایش و پخش تحت پوشش این خدمت رسانی قرار گرفته و تنها باننشستگان شرکت ملی صنایع پتروشیمی از دریافت آن محروم مانده‌اند که امید است با همکاری امور اداری پتروشیمی، باننشستگان این شرکت نیز فرصت استفاده از این تسهیلات را پیدا کنند.

### برگزاری نمایشگاه

از سوی گروهی از فرزندان باننشستگان زیر پوشش دفتر نمایندگی تربت حیدریه، نمایشگاهی به مناسبت میلاد حضرت مهدی (عج) در محل این نمایندگی برپا شد که مورد استقبال قرار گرفت.

### صعود به قله کلکچال

تنی چند از باننشستگان کوهنورد، طی برنامه‌ای یک روزه به قله کلکچال صعود کردند. در این برنامه که از سوی هیأت کوهنوردی باننشستگان ترتیب یافته بود، خانم ذباح و آقایان: نوائی، سلیمان و ولی‌زاده شرکت داشتند.

### تصحیح و پوزش

در صفحه ۱۱ شماره گذشته، عنوان شغلی آقای علیرضا کریمی مسؤول واحد فرهنگی بسیج مناطق نفت خیز، به اشتباه مسؤول هماهنگی مناطق نفت خیز درج شده بود که ضمن پوزش تصحیح می‌شود.

## تبریک

هیأت مدیره کانون کارمندان باننشسته اصفهان، طی نامه‌ای ضمن عرض تبریک به اعضای جدید هیأت مدیره کانون کارمندان باننشسته صنعت نفت تهران، برای آنان آرزوی توفیق در انجام وظایف محوله کرده است.

## تسلیم

**■** باننشستگان کانون کارمندان باننشسته صنعت نفت استان اصفهان، درگذشت فرزند گرامی **جناب آقای نجف مرادی فرد** رییس سابق کانون اهواز را صمیمانه تسلیت گفته و برای خانواده ایشان صبر و سلامت از درگاه ایزد متعال آرزو کرده‌اند.

**■** نمایندگی صندوق‌های باننشستگی در شرق تهران، درگذشت همسر همکار باننشسته آقای فریدون جبارپور، پدر همکار باننشسته آقای اسماعیل اسفندیاری و مادر همکار باننشسته آقای احمد... دادی را به ایشان و خانواده‌هایشان تسلیت گفته و برای بازماندگان شکیبایی آرزو کرده است.

**■** دفتر نمایندگی باننشستگان صنعت نفت بهبهان، درگذشت همکاران باننشسته عبدا... خادم الذاکرین و عبدالعزیز بهفر را به خانواده مرحومان و بازماندگان آنان تسلیت گفته است.

