



ستاره‌ها
راه را به او نشان
می‌دهند

۱۴



دیابت در کمین
بینایی!

۱۳



روایتی از شور زندگی
در روزهای سراسر بیم
و امید جنگ

۹



این جا نسیم گرم
رضایتمندی در حال
وزیدن است

۴



دوران آزمون و خطا
در اقتصاد ایران
سپری شده است

۳

ابر آذاری برآمد باد نوروزی وزید ...
«حافظ»

اسفند

۱۰۰ سال با صنعت نفت

یادداشت

نیروی انسانی نفت
کلید توسعه درونزا

صنعت نفت ایران، بی‌گمان نه در کشور مابلیکه در بخش مهمی از قاره کهن و پهناور آسیا، نقش پیشگامی در توسعه صنعتی را داشته است. این صنعت، پس از پیدایی تا به امروز با پیشینه‌ای یکصدساله از همان دهه‌های آغازین، به اعتبار وجود جوانان شایسته و با استعداد ایرانی، گام به گام از میزان وابستگی خود به نیروی انسانی متخصص و ماهر و نیز دانش فنی کشورهای پیش‌تاخته صنعتی کاست. به این ترتیب توسعه صنعتی، دست‌کم در بخش نفت، متکی بر توان و اندیشه نیروهای بومی، توانست توسعه درونزا را تا حدود زیادی محقق سازد و در حوزه فنی- پژوهشی تا به آنجا پیش برود که امروزه، خود یکی از صادرکنندگان دانش و مهارت فنی به خارج از مرزهای کشور باشد. بدیهی است در جریان توسعه صنعتی ایران، صنعت نوپای نفت، پیش از هر نهاد و دستگاه دیگری در مسیر رشد و پیشرفت برنامه‌ها، با نظام آموزشی داخلی تلافی پیدا کرد و دانشگاه‌ها، به ویژه دانشگاه تهران به عنوان قدیمی‌ترین و معتبرترین نهاد آموزش عالی کشور در آموزش و تربیت نیروهای فنی- مهندسی خلاق و توانمند ایرانی صاحب سهم و جایگاه ویژه شدند.

همزمان و به صورت موازی، صنعت نفت در ادامه آموزش نیروهای اولیه در سطوح مقدماتی، خود راسا به کار آموزش نیروی متخصص دانشگاهی به صورت آکادمیک پرداخت که دانشکده نفت و فارغ‌التحصیلان آن در چند دهه گذشته تجلی روشنی از چنین رویکردی هستند. به این ترتیب، مجموعه تلاش‌های آموزشی و پژوهشی، چه در صنعت نفت و چه در نظام آموزشی کشور، موجب شد تا صنعت نفت از ذخیره و گنجینه ارزشمندی از نیروی انسانی برخوردار شود که بی‌گفت‌وگو، هنوز در هیچ‌یک از کشورهای منطقه، نمی‌توان موقعیتی هم‌سنگ و هم‌تراز آن سراغ گرفت.

اتکا به نیروهای بومی و توجه به حوزه پژوهش‌های علمی، مدلی از توسعه درونزا در ایران ارایه داد که در دیگر حوزه‌های اقتصادی و صنعتی نیز نمونه‌برداری و عملیاتی شد. اینک در یکصدمین سال فعالیت صنعت نفت در ایران، رنگین‌کمانی از نیروی انسانی ماهر و کارآموده فنی و مهندسی، هر دو سوی دانشکده نفت و دانشکده فنی دانشگاه تهران را به لحاظ تاریخی به یکدیگر پیوند می‌دهد. حداثی این نقاط پیوند را دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی متعددی پر کرده‌اند که دانش‌آموختگان‌شان از جمله افتخار آفرینان ایران زمین بوده و هستند. کوشش مهندسان فارغ‌التحصیل دانشکده فنی تهران در تقدیر از پیشکسوتان و دانش‌آموختگان رشته مهندسی به ویژه مهندسی نفت، که به تازگی در این دانشکده برگزار شد، یادآور تلاش صادقانه، صمیمانه و دلسوزانه همه آن‌هایی است که چرخ صنعت نفت را به یاری ذهن خلاق و بازوان توانمندشان به گردش و چرخش درآورده‌اند.

۳	اعلام موافقت مشروط بریتانیا با میزان سهم مشارکت در کنسرسیوم نفت	۱۳۳۲
۵	آغاز عملیات حفاری اولین چاه اکتشافی در دریای خزر	۱۳۷۴

۳	به ثمر رسیدن حفاری چاه نفت شماره ۲ مارون بین آغاچاری و اهواز	۱۳۴۲
۱۶	تصویب تأسیس شرکت حفاری شمال	۱۳۷۷

نفت و خاطره

بهداشت محیط
و پیشینه ۸۰ ساله‌اش در مناطق نفت‌خیز

فرشید خدادادیان



سال ۱۳۳۷- سمپاشی در اطراف مناطق مسکونی آبادان

فعالیت‌های واحد بهداشت محیط در مناطق نفت‌خیز، ایجاد شبکه‌های فاضلاب و مراکز تصفیه فاضلاب را نیز شامل می‌شود. در شرایطی که امروز رودخانه کارون در بالاترین حد آلودگی میکروبی و ویروسی ناشی از سرایت پساب‌های انسانی و تأسیساتی است که جز با تصفیه دقیق شیمیایی قابل شرب نیست؛ در ۸۰ سال پیش با ایجاد مراکز تصفیه فاضلاب انسانی در مناطق مشرف به رودخانه کارون و دفع فضولات توسط واحدهای بهداشت محیط در مناطق شرکتی، از بروز چنین مشکلی جلوگیری می‌شد. به هر حال صنعت نفت، در طول دوران فعالیت یکصدساله خود همواره به مسأله بهداشت محیط توجه ویژه داشته است و مسایلی که امروزه تحت عنوان مسایل زیست محیطی در جهان مطرح می‌شود از ۸۰ سال پیش در این مناطق مورد توجه بوده است.



سال ۱۳۳۷- کارکنان واحد بهداشت محیط در حال کار در اطراف رودخانه کارون

صنعت نفت ایران در منطقه‌ای شکل گرفت که پیش از حضور کاوشگران، طبیعتی بکر و دست‌نخورده داشت، در جغرافیایی که پای انسان کمتر به آن باز شده و طبیعتاً آلودگی و تخریب نیز کمتر بود. اما ایجاد کلونی‌های کاری در مناطق مختلف نفت‌خیز، تولید آلودگی و پسماند وزباله و در نتیجه مشکلات زیست‌محیطی را به همراه داشت. تجربه اروپایی کاوشگران به آنان آموخته بود که همپای توسعه فعالیت‌های صنعتی باید برنامه‌ریزی‌های بهداشتی و زیست محیطی را نیز به انجام برسانند و به همین دلیل ایجاد واحد بهداشت محیط تقریباً همزمان با ابتدای فعالیت صنعت نفت در ایران آغاز شد.

تابستان‌های گرم و مرطوب خوزستان بهترین محیط برای زندگی و تکثیر پشه مالاریا بود. آنچه در سوماترا و هند و سایر مناطق گرم و مرطوب عامل مرگ بسیاری از اروپاییان جست‌وجوگر نفت و تجارت شده بود تجربه ناگواری بود و به همین دلیل در دره‌های اطراف میدان نفتون (مسجد سلیمان) و نیز راه‌های آبادان و خرمشهر و سایر مناطق، واحد بهداشت محیط طی برنامه‌های زمان‌بندی شده فصلی، همواره سم‌پاشی ضد مالاریا را انجام می‌داد. علاوه بر مالاریا، برای از بین بردن سایر عوامل بیماری نیز همواره سم‌پاشی می‌شد. سم‌پاشان اداره بهداشت، کیسول‌های مخصوص را به دوش می‌انداختند و درکنار جوی‌های آب، کانال‌های فاضلاب، نیزارها و دره‌های اطراف مناطق مسکونی، سم‌پاشی می‌کردند.

برای حمل ادوات کار نیز از چهارپایان استفاده می‌شد. آن‌ها برخلاف دیگر چهارپایان آزاد و سرگردان، از علوفه و اصطبل، معاینات دامپزشکی و پلاک‌های شناسایی برخوردار بودند.

دکتر کرباسیان نماینده ویژه وزیر نفت:

بورس فرآورده‌های نفتی فعال شده و به اهداف مورد نظر دست یافته است



دکتر مهدی کرباسیان نماینده ویژه وزیر نفت در پیگیری روند بورس نفت، با ابراز خرسندی از فعال شدن بورس فرآورده‌های نفتی خاطر نشان کرد: بورس فرآورده‌های نفتی طرح موفقیتی بوده و توانسته است به اهداف مورد نظر دست یابد.

دکتر کرباسیان در گفت و گو با خبرنگاری دانشجویان "ایسنا" همچنین خاطر نشان ساخت: در ابتدا طرح راه اندازی بورس نفت خام مد نظر بود، اما نیاز به تلاش بیشتری داشت و در نهایت بورس کالاهای نفتی و پتروشیمی ایجاد شد.

نماینده ویژه وزیر نفت در پیگیری روند بورس نفت با اشاره به اینکه بیش از ۶۰ درصد حجم تولیدی برخی فرآورده های نفتی در بورس عرضه و معامله می‌شود، افزود: در سال ۸۸ می‌توان بیشتر اقلام پتروشیمی را در بورس عرضه کرد (به استثنای محصولات پتروشیمی چون کود شیمیایی که قیمت تدریجی دارد و یا برخی اقلام که دولت مصلحت نمی‌داند در این مقطع وارد بورس شود) ضمن این که محصولاتی چون قیر در حال حاضر به طور کامل در بورس عرضه می‌شود.

دکتر کرباسیان افزود: پیش‌بینی می‌شود ارزش معاملات تا پایان سال جاری به ۲ میلیارد دلار برسد. اما با توجه به افت قابل توجه نرخ جهانی محصولات پتروشیمی که ناشی از بحران مالی است، این رقم تحقق نخواهد یافت چنانکه حجم کالاهای معامله شده نیز اندکی کاهش یافته است. وی افزود: با تلاش شرکت بازرگانی پتروشیمی دیگر اقلامی که وارد بورس نشده بود، پذیرش گرفته است و به مرور وارد رینگ معاملات می‌شود. وی در ارتباط با واکنش کارگزاران نسبت به حضور واسطه‌ها و تولیدکنندگان در بازار بورس فرآورده‌های نفتی، گفت: پیش

از ورود این اقلام به بورس، به دلیل غیر شفاف بودن قیمت‌ها، رانت بر بازار حاکم بود، اما حالا روند عرضه و تقاضا تعیین کننده قیمت‌هاست و کارگزاران در انجام تمام معاملات اختیار تام دارند و اگر مواردی هم وجود دارد، از سوی شرکت بورس کالا و بازرسان مورد بررسی قرار می‌گیرد. نماینده ویژه وزیر نفت در پیگیری روند بورس نفت در ادامه این گفت و گو به طرح راه اندازی بورس نفت خام اشاره کرد و یاد آور شد: در ابتدا راه اندازی بورس نفت خام مدنظر بود که با توجه به نوسان زیاد قیمت جهانی نفت شاید مصلحت باشد راه‌اندازی آن به تعویق افتد.

دکتر کرباسیان پیشنهاد کرد کمیته‌ای منتخب از طرف دولت به تشکیل کارگروهی فعال برای راه اندازی بورس نفت و مسائل پیش روی آن اقدام کند و با فراهم کردن مقدمات کار، در زمان معینی که به مصلحت است و قیمت نفت ثبات می‌یابد، عملیات اجرایی راه اندازی این بورس صورت گیرد.

وی تأکید کرد: از جمله مقدمات مورد بررسی در اجرای طرح راه اندازی بورس نفت آن است که معاملات به صورت فیزیکی نباشد و به صورت کاغذی چون «آپشن» و «فیوچرز» انجام شود، در حالی که بورس فعلی کشور داخلی است.

دکتر کرباسیان افزود: بورس نهایی نفت که در کیش راه‌اندازی می‌شود بین المللی خواهد بود، بنابراین شرایط پذیرش نفت خام در این بورس که دارای انواع مختلف سبک و سنگین است، مبادلات ارزی و نرخ‌های متفاوت آن، جنبه‌های حمایت از تولید و عرضه کنندگان و پذیرش ما به عنوان یکی از بورس‌های نفت در جهان، باید به دقت فراهم و مجوزهای مورد نیاز از دولت و مجلس دریافت شود.

رئیس هیأت رئیسه صندوق‌های بازنشستگی:

دوران آزمون و خطا در اقتصاد ایران سپری شده است

دکتر مهدی کرباسیان از جمله مدیرانی است که عمر مدیریتش به قدمت انقلاب اسلامی است. او روایت می‌کند که در سخت‌ترین روزهای جنگ، مسوولیت بسیج اقتصادی حمل و نقل جنگ را برعهده داشته است. این پشتیبانی از هوا و دریا و زمین در بخش حمل و نقل به مدت ۴ سال به او محول شده بود.

آنچه می‌خوانید روایت مهدی کرباسیان از ۳۰ سال مدیریت در انقلاب به نقل از ایرناست:

در مقایسه دستاورد های اقتصادی، به خصوص در زمینه مدیریت اقتصاد، ایران امروز با گذشته چه تغییراتی کرده و آیا می‌توان گفت مدیریت امروز اقتصاد ایران به نسل تکامل یافته‌ای تبدیل شده است؟

امروز بعد از ۳۰ سال می‌توانیم با اطمینان بگوییم که در استقلال سیاسی با قوت حرکت کرده‌ایم اگرچه در مورد استقلال اقتصادی همچنان در تلاش هستیم، اما هنوز به اهداف اصلی انقلاب نرسیده‌ایم.

در سال‌های ۵۹ تا ۶۱ معاون وزیر راه و هماهنگ کننده حمل و نقل بودم. تا آن زمان حدود ۹۶ درصد نیازهای کشور وارداتی بود.

آیا تفکرات اقتصادی در دوران مختلف نتایج مختلفی در اقتصاد ایران به بار آورده است؟

در مورد تفکر اقتصادی، از همان ابتدای پیروزی انقلاب هم اختلاف نظر وجود داشت. این اختلاف نظر ها طبیعی است و در همه کشورها وجود دارد؛ مثلاً در آمریکا دو حزب جمهوری خواه و دموکرات روش‌های متفاوتی برای اداره اقتصاد دارند. مردم

با رایی که می‌دهند روش اقتصادی را هدایت می‌کنند. یکی از مشکلات ما در اقتصاد، نداشتن مانیفست اقتصادی بود. یعنی این مانیفست در ابتدای انقلاب تهیه نشده بود، در حالی که مانیفست سیاسی وجود داشت و همه بر آن اتفاق نظر داشتند. به این ترتیب، در تفکرات سی ساله اخیر، طیفی از گرایش‌های اقتصاد دولتی و سوسیالیستی تا اقتصاد آزاد حاکم شد.

برخی، از اقتصاد دوران جنگ به عنوان اقتصاد سوسیالیستی یاد می‌کنند. آیا واقعاً چنین تفکری حاکم بر تصمیم‌گیری‌های آن زمان بود؟

جنگ به ما تحمیل شده و درآمد ارزی کشور به شدت کاهش یافته بود. با نفت بشکه ای ۷ دلار تأمین پشتیبانی جبهه سنگین بود، ضمن اینکه هدف،

استقلال کشور بود. با این حال دولت آقای مهندس موسوی بسیار موفق عمل کرد. دولت در سال ۶۳ و ۶۴ به این باور رسیده بود که باید در کنار مسایل جاری و حفظ حاکمیت در ایران و با وجود کسری ها، بودجه ای برای توسعه کشور در نظر گرفته شود. دفتر طرح های انقلاب به ریاست آقای مصطفی هاشمی معاون نخست وزیر با همه بی پولی موجود، تعدادی از طرح‌هایی را که امروز به ثمر رسیده است، بنیان گذاشت. حتی در همان دوران کشتی و هواپیمای ایرباس خریداری شد. در بودجه سالیانه بنیاد مستضعفان که آن زمان

یک قدرت اقتصادی بود و باید توسط مهندس موسوی تنفیذ می‌شد، رقم بزرگی صرف طرح‌های توسعه‌ای و افزایش سرمایه واحدها می‌شد. ممکن است برخی ادعا کنند بهتر می‌توانستند کار کنند، اما مدیران جوان بودند و بدیهی است که ممکن است اشتباهاتی هم وجود داشته باشد. بی تردید شرایط آن دوران، اقتصاد را دولتی کرده بود.

در دوران سازندگی روش‌های مدیریت در

اقتصاد متفاوت بود و درهای اقتصاد کاملاً دولتی به روی اقتصاد آزاد باز شد. تحلیل شما از این دوران چیست؟

در حقیقت می‌توان ادعا کرد که بازسازی کشور بدون آنکه گرامتی از مجامع بین المللی بابت خسارت جنگ دریافت شود، کار بزرگی بود. پس از جنگ با وجود خالی بودن خزانه خارجی، تحریم

مالی توسط کشورهای اروپایی و بالا بودن نرخ ریسک اقتصادی، کشور با دست خالی بازسازی شد.

البته پس از پیروزی انقلاب و در جریان ملی شدن‌ها می‌توانستیم آرام‌تر حرکت کنیم، اما باید بپذیریم در جوی که مدیران سرکار آمده بودند و اکثر سرمایه داران کشور به رژیم گذشته وابستگی داشتند، دوستی‌هایی که تعدیل را اجرا کردند کمی تند رفتند. در آن دوران، مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی بودم و اعتقاد داشتم بعضی تندروی‌ها کشور را دچار مشکل می‌کند.

یکی از مشکلات ما در اقتصاد، نداشتن مانیفست اقتصادی بود. یعنی این مانیفست در ابتدای انقلاب تهیه نشده بود، در حالی که مانیفست سیاسی وجود داشت و همه بر آن اتفاق نظر داشتند

یکی از نقاط قوت اقتصاد امروز ما سند چشم‌انداز است، اما در اینکه آیا چشم‌انداز به صورت کامل پیاده می‌شود و دولت به آن عمل می‌کند تردید دارم، زیرا امروز برخی تصمیم‌گیری‌های مقطعی، مسیر اقتصاد را از چشم‌انداز ۱۴۰۴ دورتر و حرکت را کندتر می‌کند، درحالی که باید بر این مانیفست اجماع شود.

با وجود سند چشم‌انداز و سیاست‌های کلی اصل ۴۴ در چه صورت انقلاب در دهه چهارم، می‌تواند کم‌ترین اشتباه را در مسیر اقتصاد ایران داشته باشد؟

با تصمیم‌های اساسی مقام رهبری، دو گلوگاه در اقتصاد ایران اصلاح شد و کشور در مسیر درست قرار گرفت. به اعتقاد من مهم‌ترین بحث امروز خصوصی سازی است. در سال ۸۲ تصمیم گرفتیم خصوصی سازی کنیم. سه بیمه و دو بانک در دستور کار قرار گرفت، اما هیات عمومی دیوان عدالت اداری براساس شکایت ۵ نفر مصوبه شورای عالی خصوصی سازی را لغو کرد. این مخالفت با خصوصی سازی امروز دیگر وجود ندارد. خوشبختانه سیاست‌های اصل ۴۴ ابلاغ شده و امروز افتخار می‌کنیم که آن تصمیم در سال ۸۲ سیاست‌درستی بود و آن رای دیوان عدالت، رای نادرستی بود. نکته دیگر اینکه امروز از تجارب گذشتگان کمتر استفاده می‌شود.

اگر واقعیت‌های ۳۰ ساله کشور را در نظر بگیریم، اعتقاد دارم هر دولتی که سرکار بنیاد می‌تواند با کمک گرفتن از تجربه‌های سه دهه انقلاب، کمترین اشتباه را در مدیریت اقتصاد ایران داشته باشد.

یک نیمروز سرد زمستان در دفتر نمایندگی غرب تهران

نسیم رضایتمندی در حال وزیدن است

خوب پس داده‌اند، بهتر نیست مسئولان صندوق بقیه کارها را هم به دفتر نمایندگی واگذار کنند؟

سومی می‌گوید افزایش تعداد بازنشسته‌ها سبب شد دفاتر نمایندگی ایجاد شوند. این دفاتر کار خود را در حد توان انجام می‌دهند و ما شاهدیم که با کمبود نیرو روبه‌رو هستند. پس به این‌ها نیروی لازم را بدهند تا کار خود را بهتر و بهتر انجام دهند.

نفر چهارم بر این باور است که در صورت تهیه یک محل مناسب برای دفتر نمایندگی غرب، نرخ رضایتمندی بازنشستگان به طور جهشی افزایش خواهد یافت و نفر پنجم می‌گوید: دفتر نمایندگی و عملکرد آن را رها کن و بگو «زندگی نو» چرا به دست ما نمی‌رسد...



هوای بیرون سرد است، اما در دفتر نمایندگی امور بازنشستگی غرب تهران، نسیم رضایتمندی می‌وزد، نسیم گرمی که خستگی کارهای امروز را از تن کارکنان پرتلاش این دفتر بیرون می‌راند و آنان را برای کاردر روزی دیگر دلگرم و مهیا می‌سازد و نیروی لازم را به آنان ارزانی می‌دارد. پس از گفت‌وگو با رییس دفتر نمایندگی و همکاران او، به سراغ بازنشستگانی می‌رویم که برای اقدام و یا پیگیری کارهایشان به دفتر نمایندگی غرب مراجعه کرده‌اند.

اولی می‌گوید توقع من تکریم و احترام است که این جا به وفور یافت می‌شود. دومی از عملکرد رییس و کارکنان دفتر راضی است و می‌گوید حالا که این انسان‌های زحمت‌کش، امتحان خود را

مرکزی انجام می‌شود. علوی زاده می‌افزاید:

بازنشستگانی که با مشکلاتی چون تنگناهای مالی، ابتلا به بیماری خاص، هزینه‌های پرستاری، کمک‌های بلاعوض و مانند این‌ها دست به گریبانند به‌طور معمول به مددکاری مراجعه می‌کنند. من از بیماران خاص عیادت می‌کنم حتی اگر نتوانم کاری برایشان انجام دهم. مددجویانی را سراغ دارم که چند فرزند معلول ذهنی - حرکتی دارند و همسرانشان نیز به دلیل ابتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج قادر به مراقبت از فرزندان و انجام کارهای خانه نیستند و به کمک هزینه پرستاری نیاز دارند. بیشترین رقم پرداختی در این مورد، یکصد هزار تومان است که به خانواده‌های بازنشستگان پرداخت می‌شود. به‌طور میانگین در هر ماه به بیش از یکصد نفر وام جامع، وام ازدواج، وام تحصیلی و ... پرداخت می‌کنیم.

مسئول مددکاری دفتر نمایندگی غرب تهران خواستار تفویض اختیارات بیشتر به دفاتر نمایندگی از جمله در زمینه پرداخت مستمری در منزل، فک‌رهن و صدور وکالتنامه است.

دست کم به یک همکار نیاز دارم

معصومه نواری مسئول امور درمان در دفتر نمایندگی غرب است. او تعداد نسخه‌های درمانی و مبالغ آن را در سیستم رایانه‌ای وارد می‌کند و سپس آن‌ها را به دفتر مرکزی می‌فرستد. تعویض و تمدید دفترچه درمانی، گواهی کسر از حقوق، معرفی‌نامه باشگاه، ثبت پرونده‌های جدید و ... از دیگر فعالیت‌هایی است که خانم نواری مسئولیت انجام آن‌ها را بر عهده دارد. وی می‌گوید: تعداد بازنشستگان روزبه‌روز بیشتر می‌شود اما نیروی انسانی در دفاتر نمایندگی افزایش پیدا نمی‌کند. من دست کم به یک همکار در واحد درمان نیاز دارم تا شاهد رضایتمندی بیشتر بازنشستگان عزیز باشم.

مسئول واحد درمان دفتر نمایندگی غرب می‌گوید برای این‌که کارم را به درستی انجام دهم، خودم را به جای بازنشستگان می‌گذارم و فکر می‌کنم در دوران بازنشستگی، دارای همین روحیات و خلق و خو خواهم بود.

افزایش اشتیاق به سفر

غلامعلی عسکری که خود بازنشسته صنعت نفت است زمام امور گردشگری را در دفتر نمایندگی غرب برعهده دارد. او از اولین سفر بازنشستگان به آب گرم سرعین به عنوان تجربه‌ای ارزشمند یاد می‌کند که سخت مورد استقبال بازنشستگان و خانواده‌هایشان قرار گرفت. عسکری می‌گوید: بن ۲۰۰ هزار تومانی و وام ۳۰۰ هزار تومانی صندوق، اشتیاق و انگیزه سفر را در پیشکسوتان نفت و خانواده‌های بازمانده افزایش داده و از سوی دیگر سبب دلگرمی و تلاش بیشتر مسئولان شده است.

مراجعات، از فعالیت‌های اصلی فرانک علی‌پور در طول روز است. او می‌گوید:

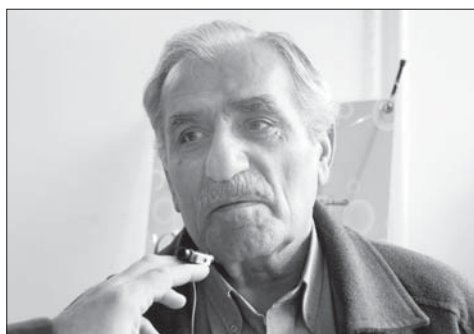
کمبود نیروی انسانی مهم‌ترین و اولین نیاز دفتر نمایندگی غرب است. اگر تعداد کارکنان به اندازه کافی باشد، می‌توانیم در زمینه‌های فرهنگی و گردشگری کارهای بیشتری انجام دهیم تا دفتر نمایندگی حالت اداری کمتری داشته باشد و بازنشستگان، اینجا را خانه دوم خود به شمار آورند.

علی‌پور می‌افزاید:

همه بازنشستگان به ویژه آن ۷۰-۸۰ نفری که به طور روزانه به این دفتر مراجعه می‌کنند خوش‌اخلاق و خوش‌برخوردند. آرزو می‌کنم با خرید محل مناسب برای دفتر نمایندگی غرب، این عزیزان را راضی‌تر و خوش‌خلق‌تر از همیشه ببینیم.

بیشتر پرونده‌های سهام عدالت تکمیل است

احمد قربانی و مهدی فراهانی به اتفاق، مسئولیت امور مربوط به سهام عدالت را در دفتر نمایندگی غرب بر عهده دارند.



یک بازنشسته: توقع من تکریم و احترام است که این جا به وفور یافت می‌شود

آن دو می‌گویند:

در حال حاضر مرحله سوم تکمیل مدارک را انجام می‌دهیم. تا به امروز ۱۶۵۰ نفر به دفتر مراجعه کرده‌اند که پرونده‌هایشان تکمیل شده است و ۶۰۰ نفر باقی مانده نیز به مرور به این دفتر مراجعه می‌کنند.

یکصد فقره وام در هر ماه

مریم علوی زاده دانش آموخته رشته مددکاری و مسئول واحد مددکاری دفتر نمایندگی امور بازنشستگی در غرب تهران است. وی می‌گوید:

گردش کار مددکاری در این دفتر نمایندگی شبیه همان است که در صندوق صورت می‌گیرد، با این تفاوت که ما کارهای مربوط به وام را نیز انجام می‌دهیم و تنها کار سندرسی در دفتر

عزیز می‌شانی فرد متولد سال ۱۳۲۲ آبادان و دانش آموخته رشته بازرگانی از دانشکده نفت است. سال ۴۴ به استخدام صنعت نفت درآمد. سال ۵۹ به تهران انتقال یافت و در امور بازنشستگی سرگرم کار شد. سال ۸۲ در حالی که ریاست خدمات بازنشستگان را برعهده داشت به افتخار بازنشستگی نایل شد. سال ۸۳ در راهاندازی دفاتر نمایندگی با امور بازنشستگی مشارکت کرد و در پی آن، مسئولیت دفتر نمایندگی امور بازنشستگی را در غرب تهران برعهده گرفت. او می‌گوید: زمانی که در صندوق سرگرم کار شدم، به خودم تلقین کردم که من هم بازنشسته‌ام. علت این بود که دریافته بودم تنها بازنشسته است که می‌تواند بازنشسته را درک کند و مشکلات او را بفهمد. این حالت را هنوز هم دارم با این تفاوت که واقعاً بازنشسته شده‌ام! در حال حاضر نزدیک به ۳ هزار بازنشسته نفت در تعامل با این دفتر نمایندگی هستند و روزانه به طور متوسط ۴۰ مراجعه‌کننده داریم.

می‌شانی می‌افزاید: همه فعالیت‌هایی که در ارتباط با بازنشستگان، در صندوق انجام می‌شود، در دفاتر نمایندگی نیز صورت می‌گیرد: امور درمان، وام، مددکاری، اداری و رفاهی، سهام عدالت، امور گردشگری، بیمه پارسیان و ...

البته موارد متفرقه و خاصی نیز وجود دارد که ضرورت مراجعه بعضی بازنشستگان و بازماندگان را به صندوق ایجاد می‌کند.

میدان توحید، بزرگراه چمران، سعادت‌آباد، شهرک قدس، دهکده المپیک، جاده ساوه، شهرک راه آهن و ... بازنشستگان و بازماندگانی که در این مناطق سکونت دارند، خدمات مورد نیاز خود را از دفتر نمایندگی غرب دریافت می‌کنند. رییس دفتر نمایندگی امور بازنشستگی در غرب تهران از مقوله‌هایی چون تفویض اختیار، استقرار در ساختمان جدید و زندگی نو یاد می‌کند:

در مواردی چون صدور معرفی‌نامه درمان، سندرسی، صدور وکالتنامه و چند مورد دیگر خواهان تفویض اختیار هستیم چرا که در این صورت کارها در زمان کمتری انجام خواهد شد و مراجعات هم رضایت بیشتری خواهند داشت.

این ساختمان با فعالیت‌هایی که در آن جریان دارد متناسب نیست. امیدواریم هرچه زودتر ساختمان مناسبی از سوی صندوق خریداری شود و در اختیار این دفتر قرار گیرد.

زندگی نو نشریه خوب و مورد علاقه بازنشستگان است که با شکل و محتوایی حرفه‌ای برای اطلاع‌رسانی و سرگرمی پیشکسوتان نفت منتشر می‌شود، اما افسوس که شماری از بازنشستگان این نشریه را دریافت نمی‌کنند.

بازنشستگان، همه خوش اخلاقند

رسیدگی به امور اداری، مسئولیت دفتر و پاسخگویی به

خسته نباشید

اسامی بازنشستگان بهمن ماه ۱۳۸۷ از سوی امور بازنشستگی اعلام شد. به تمامی این عزیزان، خسته نباشید می‌گوییم و برایشان تندرستی، طول عمر و شادکامی آرزو می‌کنیم.

شماره کارمندی	نام و نام خانوادگی	شماره کارمندی	نام و نام خانوادگی	شماره کارمندی	نام و نام خانوادگی	شماره کارمندی	نام و نام خانوادگی
۶۰۸۳۱۹	حمید قجری ثوامری	۵۳۱۴۹۱	ابراهیم صفرعلی	۶۰۵۰۸	منوچهر قره‌چه		خانم‌ها:
۶۰۹۲۷۶	یوسف بهروزی	۵۳۲۶۹۷	عبدالکریم ناصح	۶۰۵۲۱	سیدمرتضی میرپوریان	۶۶۰۶۶۵	شهین پرتوی
۶۰۹۷۴۲	ابوالقاسم سراجی	۵۳۲۹۴۶	سیدمصطفی موسوی	۶۰۷۶۹	جعفر مرادنیا	۶۳۹۹۲۷	فریده صفائی دهنوی
۶۱۱۳۴۰	خداداد آژ	۵۳۴۴۰۸	علی حسین فروتن	۶۱۱۰۶	عباسعلی توانگر	۷۵۰۵۸	فرنگیس فیروزی
۶۵۰۵۳۰	عبدالخالق نعمت‌اللهی	۵۳۳۳۴۲	علی خرمی	۶۱۱۴۵	رحیم بیمان	۷۳۳۸۵	ساره منجری
۶۵۰۹۶۵	موسی دشمن‌زاری	۶۰۲۰۱۲	ماندنی عربی	۶۱۵۰۱	غلامعلی مرادزاده		آقایان:
۶۵۳۳۴۲	سیدعلی موسوی‌زاده	۶۰۲۱۸۸	نوذر محمدی	۵۱۳۴۰۴	علی احمدپور	۶۲۷۸۴	محمدرضا تندرو
۶۵۳۷۰۷	کرامت... بهروزی	۶۰۲۵۸۱	حیدر علی فولادی تاکیسه	۵۱۳۷۰۳	غلامرضا محرابی	۶۲۷۹۹	بهروز اقبالی
۶۵۳۸۹۷	نجاعتی خالقی	۶۰۳۳۲۴	ظفر شیر علی	۵۱۳۷۰۹	احمد سهرابی	۶۳۳۴۹	عبدالحسین نایبپور
۷۱۳۳۲	اسدا... مصلی نژاد	۶۰۳۹۴۱	ولی آقاجری‌زاد	۵۱۳۸۲۱	احمد کریمیان کاکلک	۶۳۹۴۴	محمد باقرزاده
۷۱۷۹۵	محمد قلی چهارزی	۶۰۴۴۸۰	احمد غلامی	۵۱۴۰۶۳	صمد رضائی	۶۵۰۶۰	اصغر جلیلیان
۷۳۶۲۳	سیداسماعیل حمیدیان	۶۰۵۵۲۳	عبدالجلیل گلبنان	۵۱۴۱۲۲	ابراهیم قاسمی	۶۵۲۵۷	جلال خرازی‌زاده
۷۳۸۹۰	حسن وزیری	۶۰۶۲۵۹	قاسم حمیدی	۵۱۵۲۱۱	بهزاد قاسمی	۶۵۲۶۴	... مراد بهجو
۷۳۹۵۹	عباس گل تاجی	۶۰۶۴۹۴	یونس محمدیان	۵۱۶۰۴۷	ابراهیم مسعودی‌زاده	۶۵۲۷۳	علی اصغر باقری
۷۴۵۴۶	کرامت جعفرپور	۶۵۷۷۶۹	سیدمحمدعلی میرهادی	۵۱۸۰۶۵	عاشور و هابی نژاد	۶۵۲۴۱	سهراب درویش
۷۵۵۰۵	اصغر مقبولیان	۶۵۸۰۳۷	علی اصغر منوچهر افلاکی	۵۱۸۳۲۱	عبدالباها فردی‌پور	۶۷۰۱۵	ناصر کاکانی
۷۹۹۵۶	کاوه ملک میرزائی	۶۵۸۱۲۵	مسعود رضاخانی	۵۱۹۵۷۰	بهرام صالحی‌پور	۶۸۲۷۴	زرین مقیمی‌پور
۸۶۷۹۷	سلیمان ایاز	۶۶۰۰۹۲	عبدالکاظم عیسی‌پور معرف	۵۲۳۱۳۱	یدا... یاسا	۶۸۳۳۴	محمدتقی اطهری
۵۰۹۷۷۵	مجید عالی‌پور شهنی	۶۰۷۲۷۲	صادق اسدیان الیگودرز	۵۲۳۰۳	جعفر حاجیلو	۶۹۲۴۳	حبیب رستگار
۵۱۰۶۲۶	مالک ناصری	۶۰۷۶۷۴	محمد عبدا... زاده	۵۲۴۸۲۱	حسین میثانی	۶۹۹۰۹	حسن قنبرزاده باور
۵۱۱۵۱۱	حسن میاح	۶۰۷۷۰۹	صفرعلی باهو	۵۲۵۷۹۵	عباسقلی فرهادی	۵۵۱۷۰	مرتضی دستی
۵۱۲۹۱۷	خسرو محمدی			۵۲۶۳۴۲	محمود اورعی	۵۵۹۷۷	داود مقدم تبار
				۵۲۷۴۱۷	رستم شینی	۵۶۴۱۱	مهرداد نیک‌پور
				۵۲۸۷۷۱	شنبه ویسی نژاد	۵۷۱۶۸	قدرت... فلاح‌پور سیپجانی
				۵۲۹۱۸۲	سیدعلی موسوی	۵۷۱۸۴	محمدرضا خلدنگ
				۵۲۹۱۹۴	باقر رحیمی	۵۸۴۶۲	جهانگیر بهداروندان

انتصابات

طی حکمی ازسوی رییس صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز ورفاه کارکنان صنعت نفت، آقای محمود اکبری دافساری به سمت مدیر اموررفاه و مراکز نمایندگی منصوب شد. در حکم انتصاب ایشان آمده است:

براساس پیشنهاد معاون محترم امور بازنشستگی ورفاه و با توجه به تعهد و تجربه ارزشمند جناب عالی در زمینه مدیریت و تحول آفرینی در حوزه‌های تحت مسؤولیت، به سمت مدیریت امور رفاه و مراکز نمایندگی منصوب می‌شوید.

امیدوارم تجربیات و توانمندی شما و همکاری و همراهی همه مسؤولان و همکاران ذی‌ربط در ساختار جدید صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز ورفاه کارکنان صنعت نفت، منشأ آثار و خدماتی ماندگار برای این مجموعه خدمتگزار باشد. ان‌شاء...

به موجب حکم صادره از جانب رییس صندوق‌های بازنشستگی، خانم معصومه عزیزیان به سمت سرپرست مدیریت امور درمان و مددکاری منصوب شد.

در این حکم ضمن اشاره به تجربه و توانمندی خانم عزیزیان، موفقیت ایشان در ارائه خدمات شایسته به بازنشستگان و خانواده‌های آنان آرزو شده است.

بهرمندی پنج هزار بازنشسته از خدمات گردشگری

اختصاص داده‌اند. این شرکت همچنین از تدریس برنامه ویژه سیاحتی - زیارتی برای ایام نوروز خبر داده و افزوده است: در پی دستور آقای دکتر کرباسیان، ریاست محترم هیأت ریسه صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز ورفاه کارکنان صنعت نفت درخصوص ارائه برنامه ویژه نوروزی برای بازنشستگان، این برنامه تهیه و برای اخذ تصمیمات نهایی ارائه گردیده است. اطلاعات این برنامه‌ها در زمان مناسب از طریق نمایندگی‌ها در اختیار بازنشستگان قرار خواهد گرفت.

توانسته‌ایم تا پایان دی ماه سال جاری بیش از پنج هزار نفر از بازنشستگان را از طریق هوایی، جاده‌ای و ریلی به مقاصد گردشگری اعزام کنیم و در بهترین و معتبرترین هتل‌های پنج ستاره و چهار ستاره کشور اسکان دهیم. از این تعداد بیشترین مسافر متعلق به نمایندگی‌های استان تهران، آبادان و اهواز، تبریز، خرم‌آباد، کرج، کرمان، کاشان، قم، یزد و... بوده و در میان مناطق سیاحتی - زیارتی، مشهد مقدس، جزیره کیش، جزیره قشم و شمال کشور بیشترین تقاضا را به خود

در ادامه آرایه خدمات سیاحتی - زیارتی به اعضای صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز ورفاه کارکنان صنعت نفت، تا پایان دی ماه سال جاری بیش از پنج هزار نفر از عزیزان بازنشسته از این خدمات بهره‌مند شدند و پیش‌بینی می‌شود برپایه درخواست‌های ارسال شده از نمایندگی‌ها به شرکت، این آمار تا پایان سال به هشت هزار نفر برسد.

روابط عمومی شرکت صبا نفت، ضمن اعلام این مطلب افزود: به لطف خداوند



رضایت شغلی و رضایت از بازنشستگی کلید طول عمر

روان‌شناسان و متخصصان سالمندی «ژرنتولوژیست‌ها» برای باورند که بازنشستگی اگر از روی میل شخصی و به دلخواه و قابل پیش‌بینی باشد، لذتبخش بوده، باعث افزایش اعتماد به نفس در اشخاص سالمند می‌شود.

فرد بازنشسته در گذشته فردی مفید و فعال بوده و دین خود را ادا کرده است، بنابراین بهتر است به بازنشستگان و سالمندان به چشم افرادی نگریسته شود که با تجارب ارزنده‌ای که در طول عمر و زمان اشتغال‌شان کسب کرده‌اند، می‌توانند بازاری توانمندی برای شاغلان جوان باشند.

بسیار دیده شده است که با به کارگماردن افراد بازنشسته و سالمند در مشاغل سبک و پاره وقت، اعتماد به نفس در هم شکسته آنان ترمیم شده و حتی نسبت به گذشته افزایش بیشتری یافته است.

اکنون ۴۱۰ میلیون نفر از مردم جهان را افراد بالای ۶۵ سال تشکیل می‌دهند و این رقم تا ۴۰ سال آینده به دو برابر میزان کنونی خواهد رسید.

سالمندی را باید از سه زاویه فیزیولوژیک یا اندامی، روانشناختی و اجتماعی مورد مطالعه قرار داد. تغییرات ایجاد شده در این سه بعد با سرعت‌های متفاوت صورت می‌گیرد. برای نمونه، ممکن است فردی که از نظر فیزیکی پیرشده است، به لحاظ ذهنی احساس جوانی کند و برعکس جوانی، مانند افراد پیر و سالمند عمل کند.

متخصصان علوم پزشکی و سالمندی، بهترین شاخص طول عمر را مسائل ژنتیکی یا ارثی می‌دانند و خاطر نشان می‌کنند که تقریباً نیمی از افرادی که سن پدران‌شان بالای ۸۰ سال بوده، عمرشان از ۸۰ سال فراتر رفته است.

با این همه، عوامل دیگری نیز در طول عمر اشخاص موثر است که مهم‌ترین آنها عبارت است از: معاینات و آزمایش‌های منظم طبی، پرهیز از مصرف مواد زیان‌آور و الکل، احساس رضایت از شغل و محیط زندگی، داشتن همسری مناسب و دلخواه، رژیم غذایی مناسب، ورزش و ...



جشن‌های کهنسالی در ژاپن از ۷۰ تا ۹۹ سالگی

هاشم رجب‌زاده - بخارا

یعنی «کمیاب»، به این اعتبار که نادر می‌افتد که آدمی به هفتاد سالگی برسد.

۷۷ سالگی: این سال را کی-جو (ki-ju) سن شادی یا سرخوشی می‌نامند. ادیبان و صاحب‌دلان از راه بازی با نشانه‌های نگارشی خط‌چینی این مفهوم را برآورده‌اند. نشانه‌های مفهوم نگارچینی-ژاپنی برای شماره ۷۷ (سه نشانه) را که به شیوه شکسته و با ترکیبی مثلثی روی هم بنویسند، مشابه «کی» (به معنی شادی، شادباش یا مناسبت فرخنده) درمی‌آید؛ و در ترکیب آن با «جو» به مفهوم دیر زیستن و تهیت (کوتوبوکی) هم تلفظ می‌شود و سن شادخواری (کی-جو) معنی می‌دهد.

استاد تاکه‌شی کاتسوفوجی ایرانی‌شناس صاحب‌دل ژاپنی که سخنران افتخاری سمینار بین‌المللی ایران و ژاپن در روز شنبه ۱۲ ژانویه ۲۰۰۸ در اوساکا بود، در سخنانش گفت فردای آن روز به هفتاد و هفت سالگی گام می‌گذارد. در پاسخ نامه تبریکی که به این مناسبت برای استاد کاتسوفوجی فرستاده بودم، نامه‌ای نغز منظم به فهرستی از سال‌های بالای عمر که به رسم ژاپنی (برگرفته از چین قدیم) جشن گرفته می‌شود، برایم فرستادند که در اینجا می‌آورم:

۷۰ سالگی: از دیرباز عقیده داشتند کمتر کسی این همه سال در این سرای کهن می‌ماند، پس آن را کوکی (koki) نام دادند.

نتایج بررسی‌های سرشماری ایران

تعداد مردان سالمند متأهل دو برابر زنان سالمند دارای همسر است

به زندگی در میان زنان ایران به ۷۳ سال و در مردان به ۶۸ سال افزایش یافته است که با توجه به این ارقام انتظار می‌رود نسبت جمعیت زنان به مردان اکنون بیشتر باشد و در آینده نیز افزایش یابد.

در بخش دیگری از این گزارش آمده است: شایع‌ترین بیماری‌ها در زنان بیش از ۴۰ سال به ترتیب فشار خون، اختلالات عصبی و زخم اثنی عشر است و در زنان بالاتر از ۷۰ سال نیز ابتلا به پرفشاری خون به بیش از دو برابر زنان بالاتر از ۴۰ سال و آب مروارید به ترتیب شایع‌ترین بیماری‌هاست.

شیوع پرفشاری خون و بیماری دیابت در زنان گروه سنی بالاتر از ۷۰ سال دو برابر مردان این گروه سنی و درد مفاصل، لگن و شانه‌ها در میان زنان گروه سنی ۵۰ سال به بالا، نزدیک به شش برابر مردان این گروه است. میزان مصرف دارو نیز در میان زنان گروه سنی ۴۰ تا ۶۹ سال نزدیک به دو برابر مردان این گروه سنی است و ۵۶ درصد زنان و ۱۶۷ درصد مردان گروه سنی ۶۰ تا ۶۹ سال مبتلا به پوکی استخوان هستند.

آمار و ارقام به دست آمده در آخرین سرشماری انجام شده در ایران نشان می‌دهد جمعیت گروه سنی ۶۰ سال به بالا ۷/۳ درصد کل جمعیت کشور است که طی ۲۰ سال گذشته این رقم بیش از دو برابر افزایش یافته و بیش از رشد کلی جمعیت ایران طی این دوره بوده است. این درحالی است که امید



نتایج آخرین سرشماری در ایران نشان می‌دهد که تنها ۴۹/۷۵ درصد زنان سالمند کشورمان دارای همسر هستند درحالی که تعداد مردان سالمند دارای همسر ۹۰/۲۲ درصد است.

نتایج بررسی‌های انجام شده بر روی آمار و ارقام به دست آمده در سرشماری سال ۸۵ در مقایسه با حدود یک دهه قبل نشان می‌دهد تعداد زنان و مردان سالمند بدون همسر و تنها، در ایران روند صعودی داشته به نحوی که تعداد زنان و مردان سالمندی که در سال ۷۳ به تنهایی زندگی می‌کردند به ترتیب ۱۲/۸ درصد و ۲/۵ درصد به ثبت رسیده است.

نتایج بررسی‌های انجام شده در مورد وضعیت جسمانی و تندرستی سالمندان ایرانی حاکی از آن است که با افزایش سن، میزان ناتوانی نیز در میان سالمندان زن و مرد افزایش یافته به طوری که در گروه سنی ۷۰ سال به بالا ۱۲/۴ درصد زنان ناتوان هستند. شایع‌ترین نوع این ناتوانی‌ها در میان زنان و مردان سالمند در ایران، مشکلات مربوط به چشم و گوش است.

تأثیر مرخصی و بازنشستگی بر سلامت اشخاص

یک مرکز مطالعاتی در دانشگاه هاروارد آمریکا اخیراً تأثیر مرخصی‌های معمول و بازنشستگی به موقع را بر روی سلامت و تندرستی افراد مورد بررسی قرار داد.

محققان وابسته به مرکز "the Harvard Men's Health Watch" (دیده بان سلامت انسان دانشگاه هاروارد) در بررسی‌های خود به این نتیجه رسیده‌اند که ساعت‌های طولانی کار کردن و فشارهای روحی ناشی از کار زیاد، خطر تصلب شرایین یا گرفتگی عروق را در انسان افزایش می‌دهد.

نتایج این تحقیقات همچنین نشان داده است که کار زیاد و استرس همچنین باعث بالا رفتن فشار خون و دیگر مشکلات قلبی در اشخاص می‌شود.

نتایج مطالعات انجام شده که ۹ سال به درازا کشیده نشان داده افرادی که هنگام اشتغال از مرخصی‌های معمول خود استفاده کرده یا مرخصی بیشتری نسبت به همکاران خود داشته‌اند ۲۹ درصد کمتر در معرض مشکلات و بیماری‌های قلبی قرار گرفته‌اند.

محققان و دانش‌پژوهان مرکز یادشده توصیه کرده‌اند که افراد برای دوری گزیدن از چنین مشکلاتی باید بین کار و استراحت توازن برقرار سازند.

با این حال روانپزشکان هلندی اظهار عقیده کرده‌اند که آسایش و مرخصی برای همه افراد به یک اندازه خوب نیست و در برخی افراد علائم بیماری "Leisure Sickness" یا بیماری تن آسایی را که ناشی از فاصله گرفتن زیاد از کار و تن آسایی بیش از حد است، مشاهده کرده‌اند.

دانشمندان هلندی توضیحات بیشتری درباره نشانه‌ها و چگونگی مقابله با این بیماری ارائه نکرده‌اند.

اما در مورد بازنشستگی، مرکز دیده‌بان سلامت دانشگاه هاروارد معتقد است برخلاف مرخصی گرفتن، بازنشستگی تغییری است پایدار در وضعیت و موقعیت اشخاص، با تأثیرات مهم بر خوب‌بین‌شناسی.

محققان این مرکز عقیده دارند چنانچه بازنشستگی، با انتظارات معقول و برنامه‌های از پیش تعیین شده فرد مطابقت داشته باشد می‌تواند بسیار شادی آفرین و همراه با تأثیرات مطلوب بر روی سلامت باشد.

به عقیده محققان این مرکز لازمه بازنشستگی موفقیت آمیز، برنامه‌ریزی برای جبران کاهش درآمد، حفظ ارتباط و هویت کاری در اشخاص است.

مرکز دیده‌بان سلامت هاروارد توصیه کرده است که بازنشستگانی می‌توانند سلامت خود را پاس دارند که از قبل خود را برای رویارویی با تغییرات این دوران آماده کرده باشند.



مهم‌ترین دستاورد بشر در قرن بیستم، افزایش امید به زندگی بود. در ایران براساس آخرین آمار سرشماری کشور، جمعیت سالمندان بالای ۶۰ سال نزدیک به ۴ میلیون نفر است. گروهی از این جمعیت سالمند، افراد شاغل در بخش دولتی بوده‌اند که اکنون به مرحله بازنشستگی رسیده‌اند. بازنشستگان در مقایسه با دیگران، عموماً از وقت بیشتری برخوردارند و گذران این اوقات برای آنان اگر مفید و رضایت‌بخش نباشد، کسالت، افسردگی و ناامیدی به دنبال خواهد داشت.

درباره دوران بازنشستگی
و گذران اوقات فراغت

استفاده از اوقات فراغت هنر کوچکی نیست

فرزانه بادینلو (ستاری)
کارشناس ارشد روان‌شناسی دانشگاه تهران

شده‌اند.

بازنشستگان شاغلی که بیشتر از ۳ ساعت فراغت داشته‌اند در فعالیتهای هنری بیشتر شرکت کرده‌اند. این امر طبیعی به نظر می‌رسد، چرا که اگر فعالیت هنری برای کسب درآمد نباشد، به زمان فراغت بیشتری نیاز دارد.

بازنشستگان از دیدار دوستان بیشتر بهره‌مند شده‌اند. این رسم بین بازنشستگان زن وجود دارد که به صورت دوره‌ای به دیدار یکدیگر بروند.

بازنشستگانی که بیشتر از ۳ ساعت در شبانه‌روز فراغت داشته‌اند به پیاده‌روی تمایل نشان داده‌اند. طبیعتاً با توسعه شهرنشینی و زندگی ماشینی، کسانی می‌توانند به پیاده‌روی بپردازند که زمان آزاد بیشتری در اختیار داشته باشند.

خانم‌های بازنشسته بیشتر تلویزیون تماشا می‌کنند. به نظر می‌رسد چون خانم‌ها وقت بیشتری را در منزل می‌گذرانند تلویزیون می‌تواند همدم مناسبی برای آن‌ها باشد. همچنین سن با بهره‌مندی از تلویزیون رابطه معکوس دارد، چرا که افزایش سن باعث ایجاد انواع ناتوانی‌های جسمانی مثل کاهش بینایی و شنوایی می‌شود و از میزان بهره‌مندی می‌کاهد.

بازنشستگانی که در زمان تحقیق شاغل بودند و یا تحصیلات دانشگاهی داشته‌اند، بیشتر از کتاب بهره‌مند شده‌اند. اگر بهای کتاب را یکی از

منظور از اوقات فراغت، فرصت و زمانی است که انسان مسؤولیت‌پذیر هیچ‌گونه تکلیف یا کاری را عهده‌دار نیست و زمانی در اختیار اوست که با میل و انگیزه شخصی، می‌تواند به امر خاصی بپردازد.

به دیگر سخن، فراغت زمانی است که پس از به انجام رساندن کار و وظایف روزانه باقی می‌ماند و انسان فرصت می‌یابد در این زمان با رغبت، علاقه و انگیزه شخصی، فعالیت یا برنامه خاصی را انتخاب کند. اوقات فراغت به عنوان یک پدیده فرهنگی-اجتماعی، موضوع مشترک تمامی اقشار جامعه است.

برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد:

بازنشستگانی که تحصیلات دانشگاهی داشته و در دوران بازنشستگی نیز همچنان به کار مشغول بوده‌اند از موزه یا نمایشگاه بیشتر بهره‌مند شده‌اند.

بازنشستگانی که مجدداً مشغول به کار شده و حقوق ماهانه بالایی دریافت می‌کردند و یا زمان فراغت آنان طی ۲۴ ساعت بیشتر از ۳ ساعت بود، بیشتر از سفر بهره‌مند می‌شدند.

بازنشستگان زن بیشتر از سینما استقبال کرده‌اند. به نظر می‌رسد خانم‌ها بیشتر به فیلم علاقه دارند و فیلم‌های اکران شده، بیشتر توجه آنان را جلب می‌کند.

بازنشستگانی که شاغل نبوده‌اند بیشتر از پارک‌ها و فضای سبز بهره‌مند

موانع بهره‌مندی در نظر بگیریم به نظر می‌رسد بازنشستگانی که در حال حاضر شاغل هستند، از توانایی مالی بیشتری برخوردارند.

همچنین افراد تحصیل کرده به ضرورت شغلی طبیعتاً بیشتر مطالعه می‌کنند. از طرفی با افزایش زمان فراغت، به میزان بهره‌مندی از کتاب افزوده می‌شود. قاعدتاً شرط لازم برای بهره‌مندی نیز، داشتن زمان فراغت مناسب است.

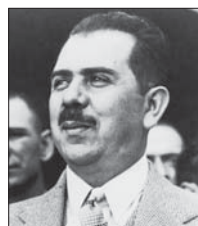
بازنشستگانی که حقوق ماهانه بالایی داشته‌اند از مجله و روزنامه بیشتر بهره‌مند شده‌اند.

بهره‌مندی از ورزش و نرمش بدنی با سطح تحصیلات، میزان فراغت در ۲۴ ساعت و سن رابطه معناداری دارد. به نظر می‌رسد افراد دارای تحصیلات دانشگاهی از مزایای ورزش بیشتر آگاه هستند.

رفتن به موزه و نمایشگاه، مسافرت، سینما، پارک و فضای سبز، مکان‌های مذهبی، پیاده‌روی، دیدار دوستان و اقوام و آشنایان، گوش دادن به رادیو، تماشای تلویزیون، خواندن کتاب، روزنامه و مجله، ورزش و نرمش بدنی، فعالیت‌های هنری و ... البته هرچه بازنشستگان در پر کردن اوقات فراغت خود بیشتر از این موارد و نیز سایر موارد استفاده کنند، به لحاظ جسمی و روانی سالم‌تر هستند و از عمر بیشتری بهره‌مند می‌شوند.

نام‌های آشنا

«لازارو کاردناس»
Lazaro Cardenas
کاردناس
انقلابی قهرمان



در شماره گذشته یادآور شدیم، کاردناس که در دوران ریاست جمهوری، کاخ سلطنتی متعلق به آخرین شاه مکزیکی در پیش از انقلاب را به موزه تبدیل و در کاخی کوچک زندگی کرده بود، پس از بازنشستگی نیز به دور از تجمل و در نهایت سادگی به زندگی در خانه‌ای کوچک و معمولی در مکزیکوسیتی ادامه داد.

کاردناس سرانجام در ۱۹ اکتبر ۱۹۷۰ به بیماری سرطان درگذشت. پسرش «گوتوک کاردناس» و نوه‌اش «لازارو کاردناس باتل» در ادامه راه او زندگی سیاسی را انتخاب کردند و در زمره سیاستمداران برجسته کشورشان قرار گرفتند.

امروز نام «کاردناس» برای مردم مکزیکی پیش از آن‌که یادآور نام یک رئیس جمهور در دورانی محدود باشد، تجسم بخش یک انقلابی قهرمان است که خدمات او به ویژه در ملی کردن صنعت نفت مکزیکی موجب تحولی عظیم نه تنها در کشورش که در مناسبات و روابط حاکم بر سیاست و اقتصاد جهانی شد.

بسیاری از تاریخ شناسان او را خالق یک سیستم سیاسی می‌دانند که تا اواخر دهه ۱۹۸۰ در مکزیکی به طول انجامید.

نام‌گذاری بسیاری از شهرها، پارک‌ها، بزرگراه‌ها در مکزیکی و برخی شهرهای آمریکای لاتین و حتی اروپا مانند بارسلون، مادرید، بلگراد و... به نام او، نشانه‌هایی از ارزش و احترام این چهره ماندگار در حافظه تاریخ و یادآور نقش بارز او در مبارزات ضد استعماری کشورهای تحت ستم در سال‌های میانی قرن گذشته است.

کاردناس که سال‌های بسیاری از عمر خود را در راه مبارزه و حق طلبی سپری کرده بود، در سال ۱۹۵۵ جایزه صلح امین را دریافت کرد.

تندیس بزرگ او در پارک بزرگ مکزیکیوسیتی یادمانی است از این چهره تاریخی و ارزش‌های دوگانه او، به عنوان یک جنگجوی سرسخت اما مصلح.

مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح:

نظام فعلی بازنشستگی کشوری و لشگری ایران سال‌هاست که در اروپا برچیده شده است

سردار دقیقی در بخشی از اظهارات خود به پرداخت بیش از ۳ هزار میلیارد تومان در سال به عنوان حقوق به بازنشستگان تحت پوشش این سازمان اشاره و تصریح کرد این رقم در پایان برنامه چشم انداز ۲۰ ساله که تعداد بازنشستگان نیروهای مسلح به حدود ۸۰۰ هزار نفر می‌رسد، به ۳۰ هزار میلیارد تومان افزایش خواهد یافت که برای رویارویی با آن تدابیری اتخاذ شده است. وی به تدابیر اتخاذ شده برای رویارویی با ده برابر شدن پرداخت سالانه سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح در پایان برنامه چشم انداز ۲۰ ساله اشاره نکرد.

مسئولان وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح و کمک بازنشستگان، وابسته است. مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح در ادامه سخنان خود خاطر نشان کرد: حدود ۵ میلیون نفر تحت پوشش سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح هستند و ۴/۵ میلیون نفر نیز تحت پوشش خدمات درمانی قرار دارند. وی افزود: تعداد بازنشستگان تحت پوشش سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح بیش از ۵۰۰ هزار نفر است و حدود ۸۰۰ هزار نفر از بازنشستگان نیروهای مسلح نیز تحت پوشش سازمان‌های بیمه‌ای قرار دارند.

سردار حسین دقیقی مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح، تعداد بازنشستگان نیروهای مسلح را فراتر از ۵۰۰ هزار نفر اعلام کرد و گفت: نظام فعلی بازنشستگی کشوری و لشگری ایران بیش از ۲۰ سال است که در بیشتر کشورهای اروپایی و برخی دیگر از کشورهای جهان برچیده و نظام‌های جدید جایگزین آن شده است.

سردار دقیقی که در همایش تجلیل از بازنشستگان نمونه نیروهای مسلح سخن می‌گفت، بر ضرورت برپایی نظام‌های جدید بازنشستگی در ایران تاکید و تصریح کرد: تحقق این امر به حمایت

در جهان سالمندان

زن موتور سوار ۷۷ ساله از صحنه تصادف گریخت!



یک زن ۷۷ ساله موتور سوار شهر «بوتیون بیچ» ایالت فلوریدا که رهگذری را در پیاده‌رو زیر گرفته و از صحنه گریخته بود، بازداشت و روانه زندان شد. به گفته پلیس این زن ۷۷ ساله روزگاری قهرمان موتور سواری بوده است و عشق سرعت دارد اما به اتهام حرکت در پیاده‌رو، آنهم با سرعت زیاد و تصادف با رهگذر و از همه مهم‌تر، فرار از صحنه جرم، بازداشت و روانه زندان شده است.

تن تن ۸۰ ساله شد



«تن تن» خبرنگار داستان‌های تن تن نوشته «ژرژ رمی» معروف به «هرزه» نویسنده و طراح بلژیکی، هشتادساله شد. تن تن ویلو که از معروف‌ترین شخصیت‌های داستانی و کمیک استریپ ادبیات جهان هستند، از محبوبیت زیادی در بین علاقه‌مندان این ژانر ادبی برخوردارند. دهم ژانویه سال ۱۹۲۹ بود که برای نخستین بار تن تن راهی بازار کتاب جهانی شد و به سرعت مورد توجه علاقه‌مندان ژانر کمیک استریپ قرار گرفت. تا به امروز بیش از ۲۴ آلبوم از کمیک استریپ‌های تن تن به بیش از پنجاه زبان دنیا ترجمه شده است.

۶۵ کیلومتر رانندگی در مسیر خلاف بزرگراه!



مرد ۸۸ ساله‌ای که برای خرید به خارج از منزل رفته بود، پس از ۶۵ کیلومتر رانندگی در جهت خلاف بزرگراه، بازداشت شد! به گفته سخنگوی پلیس آمریکا، همسر این مرد، وی را برای خرید به بیرون فرستاده بود اما او بر اثر کهنوت سن و فراموشی، درحالی که گم شده بود و با سرعت در مسیر خلاف یک بزرگراه رانندگی می‌کرد، شناسایی و بازداشت شد. راننده سالمند برای انجام معالجات به مرکز پزشکی «نبراسکا» فرستاده شد.

شنا کردن عرض اقیانوس اطلس در ۵۶ سالگی



یک ورزشکار ۵۶ ساله آمریکایی، به عنوان اولین زنی که عرض اقیانوس اطلس را شنا کرده است، لقب گرفت. «جنیفر فیگ» پس از ۲۴ روز شنا موفق شد خود را از جزایر «کیپ ورده» در غرب آفریقا به «ترینیداد» در شرق قاره آمریکا برساند. وی برای دورماندن از خطر حمله احتمالی کوسه‌ها، ناچار به شنا در درون یک قفس فلزی بود. این شناگر که روز ۱۲ ژانویه سال ۲۰۰۹ تلاش برای رسیدن به هدف خود را آغاز کرد، در طول مسیر، طوفان‌های شدید و امواجی به بلندی ۹ متر را از سر گذراند.

...دیدار پس از ۵۰ سال



مهندس نرسیسیان به عکسی اشاره می‌کند که او را در کنار دوستانش در ۵۰ سال پیش نشان می‌دهد

مهندسان برجسته مورد تجلیل قرار گرفتند. گفتنی است که مهندس آرامایس نرسیسیان کارمند بازنشسته صنعت نفت نیز از جمله پیشکسوتانی بود که در این مراسم مورد تجلیل قرار گرفت. وی در ۵۰ سال پیش با اخذ درجه مهندسی شیمی نفت از دانشگاه فنی دانشگاه تهران فارغ‌التحصیل شده بود. مهندس نرسیسیان در طول سال‌های خدمت در مهندسی نفت، ریاست واحدهای ارزیابی نفت خام و فرآورده‌های نفتی واحد خوردگی فلزات و مصالح صنعتی را بر عهده داشت و در سال‌های پایانی خدمت نیز رییس پژوهشگاه پالایش و ارزیابی نفت و فرآورده‌های نفتی و معاون پژوهشگاه صنعت نفت بود. مهندس نرسیسیان در حال حاضر عضو هیأت مدیره انجمن نفت ایران است.

در مراسمی که به کوشش کانون مهندسان فارغ‌التحصیل دانشکده فنی دانشگاه تهران برگزار شد، از پیشکسوتانی که ۵۰ سال پیش از این دانشکده فارغ‌التحصیل شده بودند تقدیر شد. این مراسم با دیدار دوستانه و پذیرایی ساده آغاز شد که به ویژه برای مهندسان پیشکسوت یعنی دانش‌آموختگان سال ۱۳۳۷ دانشکده فنی دانشگاه تهران که تصاویر دوران تحصیل و یا فارغ‌التحصیلی آنان، زینت بخش دیوارها و ستون‌ها بود، ضیافتی به یادماندنی به شمار می‌آمد. شماری از حاضران که پس از ۵۰ سال موفق به دیدار یکدیگر شده بودند، خاطرات گذشته را زنده می‌کردند و یاد همکلاسی‌های قدیمی را گرامی می‌داشتند. در جریان این مراسم، دکتر رهبر رییس دانشگاه تهران، دکتر نیلی احمدآبادی رییس دانشکده فنی و دکتر جبه‌دار مارالانی رییس شورای عالی کانون، سخنانی ایراد کردند و سپس استادان بازنشسته، مهندسان پیشکسوت فارغ‌التحصیل سال ۳۷

یادایم

از دفتر خاطرات بازنشستگان

روایت یک عمر جدال آب و آتش

نجف علی ایزدی لایبیدی

ارتباط مستقیم من با صنعت نفت، از سال ۱۳۴۱ و از دوره ۳ ساله آموزشگاه حرفه‌ای آبادان بود، در حالی که در آن تاریخ، نوجوانی ۱۶ ساله بودم. ۵ سال کار و تجربه در پالایشگاه آبادان، دورانی سرشار از خاطرات فراموش نشدنی برایم بود. گذراندن دو سال دوره آموزش تخصصی امور فنی و تجهیزات کشتی، مسیر شغلی‌ام را به عملیات دریایی و آموزش در پایانه‌های صادرات نفتی هدایت کرد. ۳۴ سال خدمت در این حوزه کاری، با خاطرات تلخ و شیرین فراوانی همراه بود که ذکر هر کدام، نیازمند فرصت و مجال کافی است.

در سال ۱۳۴۹ از پالایشگاه آبادان به امور عملیات دریایی منتقل شدم. در آن دوره، تنها سازمانی که به وسیله کارشناسان خارجی به ویژه انگلیسی‌ها اداره می‌شد، همین بخش عملیات و خدمات دریایی مناطق نفت‌خیز بود.

پس از این تاریخ و تا آستانه پیروزی انقلاب، به تدریج کارکنان خارجی شامل راهنمایان کشتی‌ها، ناخدایان یدک‌کش‌ها، تکنیسین‌های فنی و کارگران عرشه و موتورخانه، جای خود را به نیروهای ایرانی دادند و یدک‌کش‌هایی که در تملک و تحت پرچم شرکت «بی‌بی» قرار داشت، خریداری و با پرچم ایران مزین شدند. حوادث دریایی که در این فاصله برای شناورها و دیگر تأسیسات نفتی دریایی رخ می‌داد و حضور مؤثر و تعیین کننده کارکنان ایرانی در برخورد با آن، چنان غرور آفرین و لذت‌بخش بود که هنوز به یاد آوردن آن برایم شوق برانگیز است. این حوادث در طول سال‌های جنگ، ابعاد وسیع‌تری پیدا کرد، به ویژه این که در زیر بمباران هوایی شدید و آتش باری دشمن باید محموله‌های نفتی، بازگیری و یا جابه‌جا می‌شد. در یکی از مأموریت‌ها برای مهار آتش یک کشتی به نام «اسکاپ مونت» در منطقه خور موسی (ورودی به بندر امام و ماهشهر) که سوخت هواپیما برای ایران حمل می‌کرد و مورد حمله قرار گرفته بود، تلاش فراوانی کردیم و سرانجام موفق به کنترل آتش شدیم. اما چهار ساعت بعد، کشتی باردیگر مورد حمله دشمن قرار گرفت. هنگام حمله مجدد، من به عنوان مهندس اول کشتی، در موتورخانه بودم که علاوه بر سوختگی شدید، بر اثر برخورد ترکش به چشم چپم، مجروح شدم. در آن شب سرد زمستانی که هرگز از یاد نخواهم برد، به همراه دو تن از همکارانم به وسیله افسران شجاع نیروی دریایی از خطر مرگ حتمی نجات پیدا کردیم و با ناوچه جوشن به بندر بوشهر انتقال یافتیم. این نمونه‌ای از خاطرات فراوانی است که در طول خدمت در صنعت نفت کشور دارم و امیدوارم سرمشقی آموزنده از تلاش و مسؤولیت‌پذیری برای نسل امروز و فردای ایران باشد.



میهمان این شماره

روایتی از شور زندگی در روزهای سراسر بیم و امید

خود باقی دارد، مرهون همسرش می‌داند: بیش از دو سال، من یک پرستار اختصاصی داشتم. در همه این مدت، مانند کودکی بی‌پناه و آسیب‌دیده، بی‌پوش و بی‌اختیار، روی تخت بیمارستان مراقبت می‌شدم درحالی که نمی‌دانستم همسر، لحظه‌ای بالینم را ترک نکرده است.

و اینک بازنشستگی

خانم ادیبی، حالا با دریافت حکم بازنشستگی و شروع مرحله تازه‌ای از زندگی خود، معتقد است که می‌تواند وقت بیشتری را صرف خانواده‌اش کند. می‌گوید: از کارم بسیار راضی بودم. دوستان و همکاران بسیار خوبی داشتم. پس از بازنشستگی، تا مدتی ناراحت بودم، اما خوشبختانه توانستم ارتباط خوبی را که در دوران اشتغال با دوستان و همکارانم داشتم، همچنان حفظ کنم و با شرایط تازه خو بگیرم. شهریورماه سال ۸۵ به خواسته پسرم که برای شرکت در کنکور آماده می‌شد، مسجد سلیمان را ترک کردیم و در تهران ساکن شدیم. خانم ادیبی به نیکی از فرزندانش یاد می‌کند:

آن‌ها فوق‌العاده‌اند. رابطه بسیار خوبی با من و پدرشان دارند. ما همگی از این‌که توانسته‌ایم روزهای سخت جنگ و پس از آن را پشت سر بگذاریم، خوشحالی‌م. پایان‌بخش گفت‌وگوی ما با خانم ادیبی و همسر ایشان، آگاهی از نظرشان در مورد نشریه «زندگی نو» است. می‌گویند: نشریه حاصل تلاشی است که برای انتقال اخبار و اطلاعات لازم به جامعه بازنشستگان صنعت نفت صورت می‌گیرد. ما هم از این نشریه استفاده می‌کنیم و امیدواریم چه به لحاظ کمی و چه به لحاظ کیفی، همچنان شاهد رشد و ارتقای آن باشیم.

۲۸ دی ماه ۱۳۶۴ برای نظارت بر تمرین بازیکنان به زمین فوتبال رفته بودم. در آن سال‌ها، مسجد سلیمان آماج حملات هوایی دشمن قرار داشت. آن روز، انتظار حمله دشمن را نداشتیم، اما حمله انجام شد. درحالی که من حتی فرصت پناه گرفتن پیدا نکردم، با موج انفجار، نقش بر زمین شدم و بعد، دیگر هیچ.

خانم ادیبی، ادامه ماجرا را که تنها به حافظه او مربوط می‌شود بازگو می‌کند: روز حادثه و هنگام بمباران، به خانه امن خواهر همسرم در حومه شهر رفته بودیم. تازه از محل کارم بازگشته بودم که خواهرزاده همسرم، هراسان و گریان، با لباس خون‌آلود خبر مجروح شدن دایی خود را آورد. به سرعت خودم را به بیمارستان شرکت نفت رساندم و تا لحظه انتقال همسرم به اهواز، بالای سرش بودم. در آن سال‌ها، پروازها محرمانه انجام می‌شد. به همین دلیل اطلاع نداشتیم او را از اهواز به کجا منتقل کرده‌اند. ناگزیر، خانه و زندگی را رها کردم و به جست‌وجوی او رفتم. تنها و درمانده بودم. تمام بیمارستان‌های تهران را زیر پا گذاشتم، اما بی‌فایده بود. پس از مدتی در اوج ناامیدی و بلاتکلیفی، پی بردم که همسرم در بیمارستان نمازی شیراز بستری است. وقتی به شیراز رسیدم و با پیکر مجروح و پراز ترکش او روبرو شدم، حس غریبی پیدا کردم. کسی مطمئن نبود زنده می‌ماند یا نه. در آن شرایط، تکلیف خودم را نمی‌دانستم. واقعا شرایط دشواری بود، بچه‌هایم هنوز کوچک بودند و اقوام‌مان از مدتی پیش به اصفهان رفته و در آن‌جا ساکن شده بودند.

آقای سلیمانی زندگی دوباره خود را با وجود زخم‌های فراوانی که برداشته و هنوز آثاری از آن، از جمله یک ترکش را در نقطه حساسی از مغز

خانم فرنگیس ادیبی سده‌اهل مسجد سلیمان و عضو خانواده بزرگ بازنشستگان صنعت نفت، آموزش دیده رشته بهیاری آموزشگاه بهیاری مسجد سلیمان است. می‌گوید: سال ۱۳۳۰ به دنیا آمدم. سال ۱۳۵۰ به عنوان بهیاری، در بیمارستان نفت مسجد سلیمان سرگرم کار شدم. در سال ۱۳۵۱ ازدواج کردم و روز بیستم مردادماه ۱۳۸۵ با ۳۴ سال و ۶ ماه و ۱۰ روز سابقه کار، بازنشسته شدم. خانم ادیبی در مورد فرزندان خود می‌گوید: یکی از دخترانم فارغ‌التحصیل رشته پرستاری است و در بیمارستان نفت مسجد سلیمان سرگرم کار است. دختر دیگرم دانشجوی رشته مهندسی برق است و تنها پسرم هم، دوره پیش‌دانشگاهی را طی می‌کند. آقای مراد سلیمانی همسر خانم ادیبی و پدر خانواده نیز اهل مسجد سلیمان است، می‌گوید: سال ۱۳۵۰ و پیش از ادامه تحصیل در مؤسسه علوم بانکی تهران، در سد شهیدعباس‌پور کنونی به کار مشغول بودم. پس از فراغت از تحصیل، به عنوان حسابدار در سازمان تعاون استخدام شدم. مدتی بعد، برای انجام مأموریت اداری به مسجد سلیمان رفتم و به اقتضای شغل همسرم که در بخش بهداشت و درمان صنعت نفت سرگرم کار بود، در این شهر ماندگار شدم. سرانجام در سال ۱۳۸۰ بازنشسته شدم.

به زمین ورزش رفته بودم که...

آقای سلیمانی، روایت خود را از دوران جنگ و سال‌های سراسر بیم و امید و کوشش همگانی برای حفظ زندگی، از ماجرای آغاز می‌کند که بی‌گمان هر بار تکرارش، یادآور شیرینی عاشقی و مهرورزی است. می‌گوید: در کنار مشغله اداری، دلمشغول ورزش هم بودم. در باشگاه دارایی مسجد سلیمان به عنوان عضو هیأت مدیره فعالیت می‌کردم. روز

از «آغاج آری» تا آغاجری

درخت و «ار» به معنای مرد است که مفهوم «مرد بیشه» را می‌دهد. در جلد اول دائرةالمعارف بزرگ اسلامی به تفصیل، در مورد آن توضیح داده شده است. ضمناً انتساب نام آغاجاری به یک منطقه نفتخیز جنوب به دلیل اسکان یا مجاورت همین ایل بوده است.

«آغاجری» (آغاج آری) ایلی ترک تبار و ترک زبان، ساکن اطراف بهبهان هستند که تیره‌های گوناگون زیر را شامل می‌شوند: افشار، بیگدلی، تیکلو، جامه بزرگی، جغتایی، داوودی، شعری، قره‌باغی و گشتیل. وجه تسمیه و پیشینه تاریخی آغاجری یا آغاجاری مرکب از دو واژه‌ی ترکی «آغاج» به معنی

از میان نامه ها

به نام خالق کائنات

همچنان رعدم، برقم...

سروران و همکاران بسیار عزیز و گرامی در: «هیأت مدیره صندوق بازنشستگی»، «روابط عمومی مرکزی»، «نمایندگی غرب تهران» و تحریریه نشریه وزین «زندگی نو»:

کارت تبریک تولد و گل سرخ ارسالی شما، شادی آفرین بود و زینت بخش محفل گرم خانوادگی ام شد، تلنگری لطیف و مهرا میز بود بردل و جان مهرجوی من؛ با سپاس فراوان دست های گرم شما را صمیمانه می فشارم.

بی مناسبت نمی بینم در آستانه هفتاد سالگی، من نیز در این فرصت همدلی، کلامی از خود بگویم و می گویم... این چنین:

همچنان رعدم، برقم، می غرم چون ابر در بهاران

با این امید که بردشت های تشنه همدلی و عشق بیارم

و در هیاهوی ریاکاری ها و تنگ نظری های حقیر و مرسوم زمانه

بتازم و بتازم بر جلوه های تفکر «به هر قیمت باید بمانم».

با بهترین آرزوهای قلبی ام برای سلامت و آرامش جسم و جانتان

سیف الدین پویان

تقدیر و تشکر

رضی میر قوام الدین - تهران: دریافت کارت تبریک تولد که با شاخه گل زیبایی زینت یافته بود، غرق شادی ام کرد. سپاس صمیمانه خود را به مسؤولان صندوق بازنشستگی تقدیم می کنم و سعادت و سرفرازی شان را آرزو مندم.

آقای جلیل روشن ستاره و آقای جمشید سعیدی پور در نامه های مهرا میز شان خطاب به مسؤولان صندوق بازنشستگی از جمله کارکنان روابط عمومی، مراتب تقدیر و تشکر خود را از دریافت کارت های تبریک تولدشان اعلام و برای آنان، موفقیت و تندرستی آرزو کرده اند.

سیدشاهین پور محمد - تهران: با سپاس فراوان از دست اندرکاران نشریه، مایلم از همراهی و همگامی دلسوزانه واحد مددکاری بازنشستگی نفت، به ویژه خانم زنگنه مددکار محترم و سخت کوش این واحد تشکر کرده، برای همگی آنان آرزوی موفقیت و سربلندی کنم.

حجت ا... باقری - قزوین: به این وسیله به نمایندگی از سوی گروهی از بازنشستگان قزوین از آقای لامعی مسؤول دفتر نمایندگی قزوین و نیز خانم عزیزیان و دیگر عزیزان فعال در امور مالی و واحد مددکاری تشکر می کنم و آرزوی توفیق بیشترشان را در خدمتگزاری به بازنشستگان دارم.

بازنشستگی، باز ایستادن از زندگی نیست

مظفر پرویزی - گچساران: اگر نگوییم بازنشستگی دنیای جدیدی است، دست کم می توان گفت برای کسی که ۳۰ سال از عمر مفیدش را در انجام کاری به صورت موظف سپری کرده تجربه جدیدی است. کسی که مقید بوده در ساعت معینی از خواب بیدار شود و ساعات معینی را به کار پردازد، حال با آغاز بازنشستگی باید برنامه ای را که سال ها به آن عادت کرده است ترک کند. بازنشستگی مشکلات پیش بینی نشده ای از جمله مشکلات روحی، روانی، مادی و اجتماعی به همراه می آورد.

باز هم درباره فیش حقوقی

علی اکبر حیدری - گچساران: باتوجه به میانگین سنی بازنشستگان و دشواری آن ها در خواندن حروف و اعداد ریز، بهتر است فیش های حقوقی، خوانا تر تهیه شود.

حضور نماینده در هیأت مدیره شرکت های سرمایه گذاری

احمد ویسی تهران: بیش از پنجاه درصد سهام شرکت های سرمایه گذاری نفت و پتروشیمی را کارکنان شاغل و بازنشسته صنعت نفت در اختیار دارند. در صورت ایجاد هماهنگی بین سهامداران، طبق قانون تجارت و بازار مالی، می توانند دو یا سه نماینده در هیأت مدیره این شرکت داشته باشند، لذا پیشنهاد می شود با کمک کانون ها و دفاتر نمایندگی، ضمن تهیه فرم هایی ویژه و اخذ وکالت از صاحبان سهام، نمایندگان را انتخاب و به شرکت های مذکور معرفی کنند تا نسبت به احقاق حقوق سهامداران اقدام شود.

پیشنهادها و انتظارات بازنشستگان

مازندرانی

در جریان آیین های ویژه دهه فجر که در دفتر نمایندگی ساری، با حضور مسؤولان محلی و جمعی از بازنشستگان برگزار شد، گروهی از شرکت کنندگان ضمن تشکر از فعالان صندوق بازنشستگی، پیشنهادهایی برای افزایش سطح

نامه خوانندگان

تجربه می کرد.

فردی که پس از ۳۰ سال تلاش بازنشسته می شود، یکبار خود را با کوهی از مشکلات مواجه می بیند، گویی همه مشکلات نشسته اند تا فرد بازنشسته شود و یکی بعد از دیگری خود را نشان دهند. مشکلاتی همچون ازدواج فرزندان، شروع دور تازه ای از بیماری ها و مانند آن. اما مسؤولان برای کمک به بازنشستگان و نجات آن ها از این دریای پرتلاطم چه چاره ای می اندیشند؟ آیا بازنشستگان منزلی را که باید در اجتماع داشته باشند کسب می کنند؟ کاش همه بدانند که روزی شتر بازنشستگی مقابل خانه آن ها هم زانو خواهد زد. پس تا دیر نشده باید به فکر چاره بود.

پیشنهادها

غیر نقدی، کوپن و «بن»، کارپسندیده و نیکویی است و جای تقدیر و تشکر دارد. اما در مواردی به نظر می رسد می توان بهتر و به گونه ای عمل کرد که شأن و موقعیت اجتماعی و فرهنگی بازنشسته نیز حفظ شود. برای نمونه می توان برخی ارقام مربوط به بن ها و کوپن ها را همانند گذشته به حساب بازنشسته واریز کرد و افراد را از درگیر شدن در مسایلی که خالی از دردسر نیست بازداشت. باتشکر و آرزوی موفقیت برای همه عزیزان.

پیشنهادی درباره پرداخت

هزینه های درمان

حسین خوانین شیرازی - تهران: هزینه های درمانی بازنشستگان به صورت مجزا به بانک واریز می شود، در حالی که این کار مشکلاتی را در پی دارد و بهتر است همانند گذشته در ستون بستن کار فیش حقوقی منظور شود.

در انتظار

پاداش صد سالگی

قاسم ملایانی - ارومیه:

کارکنان شاغل صنعت نفت، مدتی پیش پاداش صد سالگی صنعت را دریافت کرده اند. در حالی که این پاداش به بازنشستگان صنعت تعلق نگرفته است. چرا؟
زندگی نو: پاداش صد سالگی نیست، پاداش تولید است.

اولین حسی که ناخودآگاه به فرد بازنشسته القا می شود، حس پیری زودرس و از کار افتادگی است. در مواردی، او خود را همچون ورشکسته به تقصیری می بیند که حق شرکت در فعالیت های اجتماعی ندارد و مجبور است حس سرخوردگی، عبث بودن زندگی و عمری تلاش بی حاصل را مایوسانه با خود یدک بکشد. در حالی که اگر سازمان بازنشستگی و ارگان های ذیربط به گونه ای برنامه ریزی و آینده نگری می کردند که فرد بازنشسته آمادگی ورود به چنین فضایی را پیدا کند، بی گمان وی احساس آرامش، امنیت اجتماعی و آسودگی می کرد، بر مشکلات روحی و روانی خود چیره می شد و زندگی تازه ای را با فراغ بال

خدمات ارائه دادند. تشکیل هیأت ورزش، تأمین بلیت استخر، پرداخت مبلغ ویزیت پزشکان به روال گذشته، بهره مندی فرزندان بیست ساله و بالاتر بازنشستگان از خدمات درمانی، تأمین محل مناسب برای تمرینات ورزشی، بهره مندی از سهام سودآور، ایجاد صندوق قرض الحسنه، تأمین بلیت سینما، توجه به وضع حقوقی بازنشستگانی که با کد ۲۳ بازنشسته شده اند، ایجاد تسهیلات بیشتر برای بهره مندی بازنشستگان از زمین های واگذاری طرح ۹۹ ساله، هماهنگی موقعیت حقوقی ایثارگران بازنشسته با ایثارگران شاغل و... از جمله این پیشنهادهاست.

سهامیه محمود آباد را بالا ببرد

لقمان محمد قاسملو - تهران: ضمن تشکر از رییس و کارکنان دفتر نمایندگی شرق تهران به مناسبت تلاش ارزشمندشان در خدمت رسانی به بازنشستگان، تقاضا دارم ترتیبی داده شود که با افزایش سهامیه محمود آباد، تعداد بیشتری از افراد و خانواده های متقاضی بتوانند از این تسهیلات استفاده کنند.

در توزیع «بن»

و کوپن تجدید نظر شود

پرویز رومیانی - تهران: تلاش مسؤولان صندوق بازنشستگی برای ارائه خدمات رفاهی و تسهیلات جانبی از جمله کمک های

گله از کارکنان جوان و کم حوصله صنعت

عباس رهبران - تهران: پیگیری امور اداری و رفع مشکلات روزمره، برای هر ارباب رجوعی دشوار و درموردی خستگی آور است، به ویژه اگر فرد، بازنشسته باشد و افزون بر آن، برای رفع مشکلات به سازمان متبوع خود مراجعه کند و نتیجه نگیرد. من به عنوان بازنشسته ای که حدود چهل سال در صنعت نفت به کار و تلاش پرداخته ام، اخیراً برای دریافت پاسخ مناسب در مورد رقم غیرعادی گاز بهای منزل مسکونی ام به قسمت امور مشترکین شرکت گاز مراجعه کردم، اما پاسخ یکی از کارکنان جوان آن سازمان، چنان برخوردی غیرمحترمانه بود که نه تنها نتیجه ای نگرفتم، بلکه، از مراجعه به سازمانی که عمری را صرف خدمت به آن کردم شیمان شدم. کاش برخی از کارکنان جوان صنعت این نکته را از هم اینک درمی یابند که روزی آنان نیز به خیل بازنشستگان می پیوندند و در جایگاه ما قرار می گیرند.

مرهون محبت های تان هستم

شهناز دلیری فر - تهران: ناسپاسی است اگر تلاش مسؤولان صندوق به ویژه واحد مددکاری و دست اندرکاران نشریه زندگی نو را قدر ندانم و به آنان که مرا به ادامه زندگی امیدوار کرده اند درود نفرستم. من به خاطر بیماری ژنتیکی سرطان، خواهر و مادرم را از دست دادم و خودم از ۳ سال پیش تحت مداوا و معالجه شیمی درمانی هستم. در این مدت، روزها و سال های بسیار دشوار و دردناکی را پشت سر گذاشته ام، اما آنچه که تاکنون به ادامه زندگی امیدوارم کرده، توجه دلسوزانه مسؤولان صندوق بازنشستگی و یاوران واحد مددکاری از جمله خانم کنگانی بوده است. آن ها با مهربانی قلب مرا گرمی بخشیدند و بارها در شرایط سخت و بحرانی، سراغم را گرفتند. به این وسیله از همگی این عزیزان، به ویژه جناب آقای حاجی صادق و خانم ها کنگانی، حسین زاده و خواجه تشکر می کنم و خواهان اجر دنیوی و اخروی برایشان هستم.

خبر ما را بگیرید، به کمک نیاز مندیم...



اهل شیروان است. سواد ندارد اما شعور تا دلت بخواهد. آن قدر باشعور هست که پیش از آن که چیزی بخواهد، از اقدامهای موردی صندوق برای ایثارگران یاد کند. آن قدر سرش می‌شود که تشکیل ستاد ایثارگران وزارت نفت و عضویت فعال صندوق در این ستاد را اقدامی مثبت ارزیابی کند و این نکته را دریابد که کارهایی از این دست، در میان مدت و بلندمدت جواب می‌دهد و باید تا زمان مقرر، منتظر بماند. سواد ندارد اما دخترش باسواد است و «زندگی نو» را صفحه به صفحه و خط به خط با صدای بلند می‌خواند تا مادر و بقیه بدانند در صندوق بازنشستگی نفت چه خبر است.

بیشتر حرف‌هایی را که بر زبان دکتر کرباسیان جاری شده و با آقای محمدی به آنها اشاره کرده، به خاطر سپرده است از جمله این که خواسته‌های بازنشستگان باید معقول، منطقی و شدنی باشد. در لحن و کلام ساده‌اش آرامشی مجذوب‌کننده وجود دارد که دلت می‌خواهد جایی یادداشتش کنی و به دیگران هم بگویی. وقتی از زندگی‌اش می‌گوید، حیرت‌زده می‌شوی. از این همه ناآرامی؛ دریایی که قطره‌ای از آن، غرق شدن و فریاد برآوردن و شکوه و گلایه کردن بعضی‌ها را کفایت می‌کند و در او، چشمه‌ای از آرامش جاری است، روان بریستری از ناآرامی.

لیلا حبیب‌زاده اهل وساکن شیروان است. همسر جانبا ز قربانعلی رعنائی و مادر چهار دختر و پسر دانشجو و دانش آموز. رزمنده‌ای مؤمن و صبور، حریف سرسخت و پیروز زندگی در خط مقدم جبهه ستیز با تنگناها و سختی‌های زندگی تا این لحظه. اسوه و نمونه تحمل و تأمل و سرانجام، توکل ...

در سال‌های دفاع مقدس، موجی از انفجار، ساحل آرام ذهن قربانعلی را برآشف و پیکر جوان او را زخمی کرد، و این گذشت... «چگونه گذشت» باید از لیلا پرسید که یکبار مرد شد، بزرگ شد، از قربانعلی که «موجی» شد و کلافه از زخم‌هایی کهنه که گویی خیال

خوب شدن نداشتند و ندارند و رگ‌هایی که خون جاری در آن‌ها روز به روز شیرین و شیرین‌تر می‌شد و زخم‌های کهنه را نسو می‌کرد و بچه‌ها که زیربال و پر مادر و چشمان نظاره‌گر پدر قد کشیدند و درس خواندند و بزرگ شدند و به دانشگاه راه یافتند.

لیلا حبیب‌زاده خواندن و نوشتن نمی‌داند اما دانش آموخته دانشگاه زندگی است. او به اتکای آموخته‌های ارزشمند و مفیدش، گردونه زندگی خانواده رعنائی را از پیچ و خم‌های بسیار گذر داده و در زمستان سال ۸۷، به «امروز» رسانده است. اما «امروز» مقصد نهایی خانواده رعنائی نیست. این کانون گرم و پرامید، زمانی از مرکب تلاش و تکاپو پیاده می‌شود که «بچه‌ها» سر و سامان گرفته باشند، قربانعلی آرام و قرار داشته باشد و مرهمی برای زخم‌هایش.

لیلا حبیب‌زاده برای عبور از این روزها به کمک نیاز دارد. او می‌گوید: زندگی خیلی مشکل شده، ما در شرایطی غیرقابل درک برای دیگران به سر می‌بریم. گفتنش ساده است: قربانعلی موجی است، همین حالا با ۵۸ بخیه روی زخم‌های کهنه‌اش توی اتاق دراز کشیده و با قند خون بالای ۵۰۰، خودش هم نمی‌داند چه می‌کند. اعصاب ندارد، ناسزا می‌گوید و اگر قادر باشد، از دست‌هایش...

لیلا با اشک‌هایش ادامه می‌دهد: با بچه‌های دانشگاهی، یک دختر طلاق گرفته، در یک شهر کوچک و کم جمعیت، مشکلاتی که آرام و قرار و حتی خواب شبانه را از خانواده گرفته است. این خانواده پس از این همه سال صبر و صبر و امید و امید و امید، امروز دیگر کم آورده است. این کوه تحمل، دیگر دارد آرام آرام ذوب می‌شود. مشکلات ما، دردآور و هزینه آفرین‌اند.

آقای دکتر کرباسیان! به رغم این مشکلات کشنده، امیدواریم و زندگی را دوست داریم. همسر یک جانباز برای نجات یک زندگی به کمک نیاز دارد. آیا این خواسته، منطقی و شدنی است؟ خبر ما را بگیرید؛ به کمک شما نیاز مندیم...

با هم بخوانیم

کنار آمدن با سالمندی

این کتاب تألیف «ریچارد داس. لازاروس» و همسرش «برنا یس ان. لازاروس» است که با ترجمه دکتر جعفر نجفی‌زند از سوی نشر دایره در دسترس علاقه‌مندان قرار گرفته است. به گفته مترجم، این کتاب اثری کلاسیک و حاصل تجربه‌های لازاروس و همسرش از دوران سالمندی خود آنان است. نویسنده با اشاره به ویژگی‌های محیطی و وراثتی و مطالعات خود در زمینه استرس و اضطراب، اهمیت و نقش تفاوت‌های فردی را در دوران سالمندی مورد تأکید قرار می‌دهد و می‌گوید: آنچه در دوران سالمندی روی می‌دهد، ارتباطی مستقیم با روش زندگی فرد در گذشته دارد و در مجموع همچون ریشه‌هایی است که در دوره سالمندی نقشی تعیین کننده ایفا می‌کنند. لازاروس در مقدمه کتاب یادآور شده است: تأکید بر سالمندی، مبتنی بر مسایلی است که افراد گوناگون در شرایط ناهمگون زندگی تجربه می‌کنند. ما در حقیقت یک نظریه شخصی را از سالمندی بیان کرده‌ایم که دیدگاه‌های افراد مختلف را در مورد نحوه کنار آمدن با فشارهای روانی دوران سالمندی تشریح کرده است.

شما بهتر از ما می‌دانید خواندن کتاب و مطالعه روزنامه و مجله و هر مطلب و نوشته‌ای که تراوش ذهن و محصول اندیشه انسان به شمار می‌آید، بهترین و مؤثرترین شیوه برای گذراندن اوقات فراغت است. آدم‌ها با مطالعه کتاب، پنجره ذهن خود را که ابزار ارتباط آنان با دنیای خارج و اندیشه‌های دیگران است فراخی می‌بخشند و جهانی بی‌نهایت خود را با عمق و غنا توأم می‌سازند. آدمی با هر کلامی که می‌خواند، یک گام به دانایی و فرهیختگی نزدیک‌تر می‌شود و شخصیت و هویت خود را می‌پالاید و بهینه می‌کند.

این مقدمه را آوردیم تا بگوییم از این پس، گاه و بیگاه، کتابی را به شما معرفی خواهیم کرد و از شما خواهیم خواست اوقات بیکاری را با خواندن آن سپری کنید. یادتان هست بچه که بودیم، معلممان می‌گفت کتاب، بهترین دوست بچه‌ها و بزرگ‌ترهاست؟ یادش به خیر! معلم ادبیات ما جمله دیگری هم اضافه می‌کرد و می‌گفت: هر آدمی، محصول کتاب‌هایی است که خوانده. و حالا معرفی کتابی که از قضا، با حال و هوای بازنشستگی و سالمندی نیز سازگار است:

شعر همکاران

به مناسبت رحلت رسول اکرم «ص» و شهادت امام حسن مجتبی «ع»

در سوگ خورشیدها

خورشیدها را گرچه مرگی نیست، آری دل در غم خورشیدها بگریست، آری گاهی غروب چهره ختم رسل دید که تیرکین برپیکری گلتر زگل دید که با گلاب اشک، جسم مصطفی (ص) شست که لخته خون از لبان مجتبی شست که با غروب روی پیغمبر به خون خفت که شعر خون را در رثای مجتبی گفت ای دست در سوگ نبی بر سینه‌ام زن تا بشکند دل، سنگ بر آینه‌ام زن ای دیده با من تا مدینه همسفر شو گریان چو زهرا (س) از پی سوگ پدر شو ای لب، مبر نامی به جز نام محمد (ص) صدبوسه زن ای لب براندام محمد (ص) ای دیده جز جسم پیمبر را نبینی جز روی احمد، روی دیگر را نبینی آن جا که قرآن نیست، جای ما نباشد هر جا علی (ع) نبود، خدا آن جا نباشد ای دل بیا، با جان زهرا (س) همصدا شو فریاد کن، همنااله با خیرالنسا شو ای دل نبینی، بسته شد درهای رحمت؟ موجی نخیزد دیگر از دریای رحمت؟ خورشید وحی ای دل، غرویش سوگ عظامت این غصه رمز ناله جانسوز زهراست

مصطفی باد کوبه‌ای هزاره‌ای «امید»

صدای غریبانه!

دردا چه ناشناس و غریبانه زیستیم! هرگز کسی نگفت: کجاییم و کیستیم؟ چون لاله‌های داغ، سراپای ما گداخت در آرزوی روی تو، با ناله زیستیم! در ژرفنای آن همه سوز و گداز عشق ما بی تو، جز شقایق و پروانه چيستیم؟ با آن که سال‌های جوانی گذشته است هرگز ز خاطرات تو، بیگانه نیستیم! دردا که از فراق تو، با داغ انتظار در شعله سوختیم و چو شمعی گریستیم! شب‌زنده است، دل بی قرار ما مایی که سوختیم و غریبانه زیستیم! «آزرده!» شمع هستی ما را قرار نیست تا کی توان، مقابل توفان بایستیم؟

غلامرضا شادمانی «آزرده»

مستم نکنید

مستم نکنید، می‌پرستم نکنید دامم نشوید، پای مستم نکنید من مست می‌ناب‌الستی شده‌ام دُردی کش پیمانم به دستم نکنید از عقل گریزان و به دنبال دلم دیوانه‌تر از آنچه که هستم نکنید آن بت‌شکن خود شکنم در ره عشق من هیچ کسم، قصد شکستم نکنید پرواز شدم به آسمانش برسم زندانی این زمین پرستم نکنید سرباخته «ناهِید» دل بستاند جز عاشقِ معشوق پرستم نکنید

ناهید ابوالفتحی

نویسنده کتاب «کنار آمدن با سالمندی»، هشدار می‌دهد: لازم است از همین امروز به سالمندی و سالمندان توجه کنیم چرا که به گفته جمعیت‌شناسان، در ۵۰ سال آینده، شمار سالمندان از جوانان بیشتر خواهد بود و حتی اگر عمری طولانی داشته باشیم، سرانجام همه پیر می‌شویم. هر چند سالمندی می‌تواند منافی در برداشته باشد، اما به هر حال، وجوه پردردسری همچون زوال جسمی، اجتماعی و روانی و همچنین نارسایی‌های ذهنی و نزدیکی فراینده به مرگ را نمی‌توان نادیده گرفت. لازاروس این گونه نتیجه‌گیری می‌کند: رفا، بهداشت، پیشگیری و درمان به برخی افراد کمک می‌کند بیش از گذشته عمر کنند و به اندازه کافی فعال باشند. کتاب کنار آمدن با سالمندی در پنج بخش تدوین شده است:

- مروری بر روند معمول سالمندی
- چارچوب نظری، هیجان‌ها و مسایل پژوهشی
- ثبات و تغییر، دو عامل مؤثر بر محیط و شخصیت
- تجارب اصلی سالمندی
- کارکردهای عملی، درمان روان شناختی و اصول سالمندی موفق.

با نسخه نویسی زندگی نو

غذای مناسب برای اعضای بدن



دکتر علیرضا صفوت نیا

غذا و کیفیت آن، عامل اصلی سلامت انسان است. برکنار از فایده عمومی، هر بخش و هر عضوی از بدن به مواد غذایی خاص خود بیش از اعضا و بخش های دیگر نیازمند است. به موارد زیر توجه کنید:

موها: وجود مو در بدن به پروتئین وابسته است، بنابراین داشتن موهای آراسته و مقاوم وابسته به غذایی است که مصرف می شود. پنبه های کم چرب، دارای ۴ گرم پروتئین در هر نصف فنجان است. همچنین مصرف روی، ریزش موها را کاهش می دهد. دانه های کدو حلوایی منبع خوبی برای تقویت مو است و به کم شدن ریزش آن کمک می کند.

مغز: ماهی قزل آلا حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ و چربی EPA و DHA است که باعث بهبود عملکرد مغز می شود. امگا ۳ به رفع تصلب شرایین مغز کمک می کند و باعث می شود سیستم عصبی از ثبات و نظم بیشتری برخوردار شود. با خوردن مغز اصلی گل کلم پیچ، یکصد میلیون نورون تغذیه می شود. بررسی ها نشان می دهد که داشتن دو وعده غذای سبز مثل کلم، در هر روز بسیار مفید خواهد بود و تا ۴۰ درصد مواد مغذی بدن را تأمین می کند. کلم پخته با آب لیموترش، سیرومکی گردو برای مغز بسیار نافع است.

بینی: محققان معتقدند ابتلای بخش هایی از سیستم ایمنی به آلرژی ها و حساسیت های تنفسی، ناشی از کمبود ویتامین B است. این کمبود با مصرف روزانه مقداری آجیل (یک فنجان کوچک از انواع آجیل ها) تأمین می شود. **چشم:** سفیده تخم مرغ حاوی دو اکسیدان به نام های لوتلن و زکسانتین کارتونیدز است که کمبود آن باعث کم سویی چشم ها می شود، محققان ثابت کرده اند که خوردن روزانه یک سفیده تخم مرغ به کلسترول خون صدمه نمی زند.

پوست: تحقیقات نشان داده است که پختن گوجه فرنگی علاوه بر خوش طعم شدن آن باعث می شود مواد موجود در آن به ویژه کاروتینوئید کیلون به راحتی جذب شود. گوجه فرنگی می تواند میزان ضایعات پوستی ناشی از تابش اشعه فرابنفش و همچنین سرطان پوست را به حداقل برساند. پختن گوجه فرنگی باید به آرامی و با حرارت کم انجام شود تا خواص و ویتامین آن از بین نرود. وجود اسیدهای چرب امگا ۳ در شاهدانه می تواند در حفظ رطوبت پوست بسیار مفید باشد، لذا توصیه می شود مقداری مغز فندق و شاهدانه با یک قاشق غذاخوری آب لیموترش میل شود.

قلب و فشارخون: برای محافظت از عروق قلبی و جلوگیری از سکتته های قلبی و فشارخون بهتر است از مواد و ترش های طبیعی هر چه بیشتر استفاده شود. مثل گریپ فروت، آب مرکبات، سرکه های طبیعی و سالم، تمر هندی، قره قروت، زرشک، تمشک و ... در این زمینه باید از مصرف چربی های اشباع شده و نمک خودداری شود.

مفاصل: برای جلوگیری از ناراحتی های مفاصل و آرتروز باید از مصرف مقدار زیاد گوشت قرمز پرهیز و به جای آن از ماهی و مرغ استفاده کرد. برای تأمین پروتئین بدن می توان از حبوبات و سویا نیز استفاده کرد. به طور کلی برای این که بدن سلامت کامل خود را حفظ کند و کمتر به انواع بیماری ها دچار شود باید:

- ۱- تغذیه ای سالم (که قبلا هم توضیح داده شد) داشت.
- ۲- سعی شود وزن طبیعی بدن طبق استانداردهای موجود حفظ و با چاقی مبارزه شود.
- ۳- انواع نرمش ها و ورزش های مناسب، هر روز و هر چه بیشتر انجام شود.

ادم

انباشت مایع در بین نسوج

دکتر اسعد نیک آئین



Edema

ادم، تورمی است ناشی از به دام افتادن مایع در بین نسوج بدن. ادم می تواند هر قسمتی از بدن را مبتلا کند، اما بیشتر در دست ها، بازو، پا، مچ و ساق پا دیده می شود. ورم ممکن است ناشی از بیماری، دارو یا حاملگی باشد. تشخیص و درمان علت ورم کلید اصلی کنترل موثر آن است. مراقبت های فردی و استفاده از دارو برای دفع مایع اضافی غالبا می تواند ورم را درمان کند.

علائم و نشانه های ورم

- تورم یا پف کردن نسوج زیر پوست (بافت زیر جلدی)
- پوست کشیده یا براق
- پوستی که بعد از چند دقیقه فشار گودی پایداری برجا می گذارد
- افزایش حجم شکم

علل

ادم زمانی حادث می شود که بعضی از رگ های نازک بدن (مویرگ ها) مایع ترشح کنند. این نشانه می تواند به دلیل آسیب یا افزایش فشار داخلی این رگ های نازک باشد. زمانی که از مویرگ ها مایع نشسته می شود، کلیه ها بیش از حد طبیعی نمک و آب جذب می کنند تا مایعات خارج شده از رگ ها را جبران کنند. این پدیده سبب افزایش مایع در گردش بدن شده، خود سبب افزایش ترشح مویرگ ها می شود. مایع ترشح شده از مویرگ ها وارد نسوج اطراف آن شده و باعث ادم می شود.

قلب قدرت خود را برای پمپاژ خون کافی از دست می دهند، همان گونه که در نارسایی احتقانی قلب بروز می کند، خون می تواند به ران ها، زانو ها و پاها پس زده شود و ایجاد تورم کند.

• **سیروز:** این بیماری باعث زخمی شدن کبد و در نتیجه اختلال در فعالیت این عضو شده، تغییراتی در هورمون ها و مواد شیمیایی تنظیم کننده مایعات بدن به وجود می آورد. همچنین فشار داخل رگ بزرگ کبد (ورید پورت) که خون را از روده ها، طحال و لوزالمعده به داخل کبد جمع می کند، افزایش می دهد. این حالت می تواند باعث تجمع مایع در پا و حفره شکم (آسیت) شود.

• **بیماری های کلیوی:** ابتلا به بیماری کلیه، ممکن است دفع مایعات و سدیم را مشکل سازد. افزایش سدیم و آب باعث افزایش فشار داخل رگ ها و نهایتا موجب ادم می شود. ادم ناشی از بیماری کلیه معمولا پاها و اطراف چشم را مبتلا می کند.

• **آسیب های کلیوی:** آسیب رگ های نازک کلیه (گلو مریول) که مواد زاید و آب را از داخل رگ ها تصفیه می کنند عامل بیماری به نام سندرم نفروتیک است. یکی از دلایل سندرم نفروتیک کمبود پروتئین (آلبومین) در رگ ها است، که می تواند منجر به تجمع آب و ادم شود.

• **ضعف یا آسیب وریدهای پا:** نارسایی مزمن رگ ها یک بیماری است که در آن رگ های پا ضعیف شده یا آسیب می بینند و نمی توانند خون را به مقدار کافی به طرف قلب پمپ کنند. باقی ماندن خون به رگ ها فشار آورده، موجب ادم می شود.

• **عدم کفایت سیستم لنفاوی:** سیستم لنفاوی بدن به پاکسازی آب اضافه از بافت ها کمک می کند. اگر این سیستم آسیب ببیند - به دلیل ادم لنفاوی که ناشی از بیماری خود این سیستم است (ادم لنفاوی اولیه) یا به علت بیماری یا عوامل دیگر مانند سرطان یا عفونت (ادم لنفاوی ثانویه) - ممکن است غدد و رگ های لنفاوی که مایع قسمتی از بدن را تخلیه می کنند به خوبی کار نکرده و باعث ادم شود.

عوامل خطر

بیماری ها و موقعیت های زیر که قبلا به صورت مبسوط تر بیان شد می توانند خطر بروز ادم را افزایش دهند.

- نارسایی احتقانی قلب
- سیروز
- بیماری های کلیوی
- سندرم نفروتیک
- نارسایی مزمن وریدی
- ترومبوز وریدهای عمقی
- ادم لنفاوی

در شماره آینده و در ادامه این مطلب، از زمان مراجعه به پزشک و عوارض ناشی از ادم درمان این عارضه خواهیم نوشت.

می شود.
از علل ادم خفیف، می توان موارد ساده ای مانند نشستن طولانی و خوردن غذاهای پر نمک را ذکر کرد. اغلب، ادم یکی از نشانه های قبل از یائسگی نیز می باشد.

ورم می تواند عارضه جانبی بعضی از داروها مانند داروهای زیر باشد:

- داروهای گشاد کننده عروق (وازدیلاتاتور)
- مسدود کننده های کانال کلسیم
- داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی
- استروژن

بعضی از داروهای دیابت که از گروه "تيازولیدین دیون" ها هستند البته در بعضی از موارد ادم می تواند نشانه یک بیماری زمینه ای خطرناک باشد. بیماری ها و شرایطی که باعث ورم می شوند عبارتند از:

- نارسایی قلبی ناشی از احتقان: زمانی که یک یا هر دو محفظه پائینی

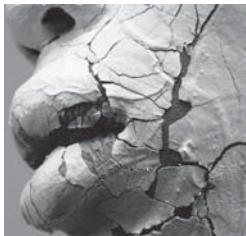
تازه‌های علمی

آسپرین

جلوگیر آسیب‌های کبدی

نتایج پژوهش‌های جدیدی که توسط محققان دانشگاه «ایل» در ایالت «نیوجرسی» آمریکا صورت گرفته و در نشریه پزشکی «مطالعات و بررسی‌های بالینی» منتشر شده، حاکی از آن است که آسپرین می‌تواند از آسیب‌های کبدی پیشگیری کند. به گفته پژوهشگران و متخصصان، بسیاری از مصرف‌کنندگان مواد مخدر و الکل در معرض خطر آسیب‌های کبدی و مرگ قرار دارند و آسپرین به میزان قابل توجهی از درد و مشکلات ناشی از بیماری کبدی در این بیماران می‌کاهد.

چین و چروک و رژیم غذایی



یک متخصص پوست می‌گوید: یکی از مهم‌ترین و شایع‌ترین علت به وجود آمدن چین و چروک پوست دست، رژیم‌های غذایی نامناسب و پی در پی است. دکتر حسین طباطبایی متخصص پوست، چین و چروک پوست سایر قسمت‌های بدن را ناشی از وراثت، ورزش نکردن، نور آفتاب، سرما، ابتلا به بیماری‌های مزمن تضعیف‌کننده و استفاده مکرر از مواد شوینده می‌داند و می‌گوید: غیر از عوامل ارثی بقیه علل و عوامل موثر در بروز چین و چروک قابل پیشگیری است. برای نمونه، استفاده از دستکش هنگام شست‌وشو و رانندگی یکی از راه‌های مهم پیشگیری از بروز چین و چروک دست‌هاست.

رابطه هوای تمیز

و طول عمر

نتایج پژوهش‌های محققان آمریکایی نشان داده استنشاق هوای پاک، تاثیر به سزایی بر افزایش عمر انسان دارد. محققان آمریکایی با مطالعه بر روی ساکنان چند شهر کوچک و بزرگ این کشور دریافته‌اند ذرات معلق ناشی از سوخت خودروها و مواد آلاینده کارخانه‌ها در هوا، از مهم‌ترین و اصلی‌ترین آلاینده‌های محیط زیست است. نتایج تحقیقات دانشمندان آمریکایی نشان داده است در شهر کوچکی مانند «یووالسو» در ایالت نیویورک در شمال آمریکا که ذرات معلق ناشی از سوخت بسیار کمتر از «دترویت» یا شیکاگو، است به‌طور متوسط مردم ۲/۵ سال بیشتر از ساکنان شهرهای آلوده عمر می‌کنند.

افزایش سن، مانع از ورزش کردن نمی‌شود

از ورزش کردن نمی‌کشند سالم‌تر از دیگران هستند و از حافظه، هوش و درک بهتری نیز برخوردارند. پزشکان با این حال توصیه کرده‌اند ورزش در سالمندی به صورت کنترل شده و زیر نظر پزشک یا متخصص تربیت بدنی صورت گیرد تا با فشار بیش از اندازه آسیبی به سالمند وارد نشود.

پزشکان می‌گویند حتی در سن بالای ۵۰ سال نیز فرد نباید از فعالیت‌های ورزشی دست بکشد زیرا ورزش باعث تقویت عضلات می‌شود و تضمین‌کننده سلامت فرد است. «فاکس نیوز» طی گزارشی به نقل از پزشکان خاطر نشان کرده است سالمندانی که در کهولت دست

دیابت در کمین بینایی!

دکتر پوپک پیر - مرکز تحقیقات چشم پزشکی نور



تا با اقدامات درمانی مناسب از پیشرفت آن جلوگیری شود.

به‌طور کلی توصیه می‌شود همه افراد مبتلا به دیابت حتی در صورتی که هیچ مشکلی ندارند حداقل سالی یک بار تحت معاینه کامل چشم پزشکی قرار گیرند. برای معاینه شبکیه، لازم است ابتدا مردمک چشم با استفاده از قطره‌های مخصوص باز و سپس شبکیه به دقت معاینه شود. در صورتی که شبکیه کاملاً طبیعی باشد اقدام خاصی لازم نیست، اما لازم است معاینه هر سال تکرار شود.

در صورتی که چشم‌پزشک علائمی مثل خونریزی‌های خفیف یا رسوبات ظریف را در شبکیه مشاهده کند، ممکن است به فرد مبتلا توصیه کند که معاینات را در فواصل زمانی کوتاه‌تر (مثلاً ۶ ماه یک‌بار) تکرار کند.

در مواردی که آسیب شبکیه شدید باشد، مثلاً خونریزی‌های متعدد در شبکیه مشاهده شود یا ورم ماکولا (مرکز بینایی) وجود داشته باشد، معمولاً لازم است شبکیه لیزر شود تا عوارض دیابت پسرفت کند و از بروز خونریزی‌های شدید جلوگیری شود. انجام لیزر می‌تواند روند ایجاد عروق غیرطبیعی را به تعویق انداخته، سیر بیماری را کندتر کند. معمولاً برای رسیدن به پاسخ درمانی مناسب لازم است چندین جلسه لیزر شبکیه انجام شود.

از دیگر اقدامات درمانی در این مرحله، تزریقات داخل چشمی است که ممکن است سیر پیشرفت بیماری را متوقف کند.

در مواردی که خونریزی‌های شدید در شبکیه ایجاد شده باشد، ممکن است لازم باشد با استفاده از تکنیک‌های پیشرفته جراحی، خونریزی از چشم خارج شود و سپس لیزر شبکیه انجام شود. همچنین در مواردی که شبکیه دچار کشش و پارگی شده باشد، لازم است عمل جراحی انجام شود تا شبکیه در جای خود قرار گیرد.

سایر عوارض چشمی دیابت کدامند؟

همان‌طور که گفته شد مهم‌ترین عوارض دیابت در چشم، در شبکیه اتفاق می‌افتد، اما دیابت بر سایر بخش‌های چشم نیز تاثیر می‌گذارد. دیابت می‌تواند شروع آب مروارید (کاتاراکت) را تسریع کند و باعث شود فرد در سنین پایین‌تری به آب مروارید مبتلا گردد. به علاوه دیابت می‌تواند باعث فلج شدن عضلات اطراف چشم شود و در چشم دوبینی و انحراف ایجاد کند. در موارد پیشرفته دیابت، ممکن است عروق غیرطبیعی ایجاد شده در عنبیه تاثیرات نامطلوبی بر فشار چشم بگذارد و منجر به بروز آب سیاه گردد.

به یاد داشته باشید بیماری دیابت در بلندمدت می‌تواند عوارض چشمی جدی و حتی نابینایی را به دنبال داشته باشد.

در صورت ابتلا به دیابت حتی اگر هیچ مشکلی ندارید، سالی یک‌بار برای معاینه چشم به چشم‌پزشک مراجعه کنید. انجام معاینات منظم و اقدام درمانی مناسب مثل لیزر شبکیه، می‌تواند از بروز عوارض وخیم دیابت در چشم جلوگیری کند.

بیماری دیابت در بسیاری از افراد ممکن است تا سال‌ها بی‌علامت باشد. این بیماری فقط با آزمایش قند خون تشخیص داده می‌شود.

دیابت یا افزایش قند خون، یک بیماری مزمن و بسیار شایع است به‌طوری که تقریباً از هر ۶-۵ نفر، یک نفر به آن مبتلا می‌شود. بیماری دیابت ممکن است تا سال‌ها بی‌علامت بماند و بی‌آنکه فرد حتی از وجودش مطلع باشد عوارض مهمی برای ارگان‌های مختلف از جمله کلیه، قلب، سیستم اعصاب و اندام‌ها ایجاد کند. یکی از بخش‌هایی که به شدت در اثر بیماری دیابت آسیب می‌بیند چشم است.

در حال حاضر عوارض چشمی دیابت یکی از شایع‌ترین علل کاهش بینایی شدید و غیرقابل برگشت در افراد بالغ است. دیابت بر روی قسمت‌های مختلف چشم تاثیر می‌گذارد، اما مهم‌ترین بخش‌هایی که در اثر دیابت آسیب می‌بیند شبکیه چشم است.

دیابت چگونه باعث مشکلات بینایی می‌شود؟

بالا بودن قند خون و تغییرات بیوشیمیایی همراه آن باعث تغییراتی در دیواره عروق شبکیه می‌شود و نفوذپذیری دیواره عروق را تغییر می‌دهد، در نتیجه مایع و مواد موجود در خون از رگ به بیرون نشت می‌کند و باعث ورم شبکیه و ایجاد رسوبات در آن می‌شود. ورم شبکیه اگر در ماکولا (مرکز بینایی) اتفاق افتد دید را شدیداً تاری می‌کند. با پیشرفت بیماری ممکن است خونریزی‌های خفیف و کوچکی در شبکیه رخ دهد. این خونریزی‌ها ممکن است اختلالی در دید فرد ایجاد نکند و در نتیجه فرد مبتلا اصلاً متوجه نشود که مشکلی دارد. در صورت پیشرفت بیماری، ممکن است عروق غیر طبیعی جدیدی در شبکیه ایجاد شود. این عروق بسیار شکننده و آسیب‌پذیر هستند و ممکن است خونریزی‌های وسیعی در شبکیه ایجاد کند، به علاوه این عروق پس از مدتی ممکن است جمع شود و پرده شبکیه را با خود بکشد و باعث پارگی پرده شبکیه شود. خونریزی و پارگی شبکیه عوارض جدی و مهمی است که دید فرد مبتلا را به‌طور جدی کاهش می‌دهد اما حداقل ۱۵-۱۰ سال زمان لازم است تا عوارض چشمی دیابت وارد مرحله جدی و خطرناک شود.

چگونه می‌توان از عوارض چشمی دیابت جلوگیری کرد؟

کنترل مناسب قند خون در بلندمدت می‌تواند سیر پیشرفت عوارض چشمی دیابت را کندتر کند. اما کاهش ناگهانی و سریع قندخون ممکن است تاثیر معکوسی داشته باشد و پیشرفت مشکلات شبکیه را تسریع کند. مهم‌ترین اقدام برای جلوگیری از عوارض چشمی دیابت معاینه چشم پزشکی منظم است. باید توجه داشت که در ابتدای بیماری تا مدت‌ها ممکن است خود فرد هیچ مشکلی را احساس نکند و دید طبیعی داشته باشد. در بسیاری از موارد فرد مبتلا تنها وقتی متوجه وجود مشکلی در چشم می‌شود که به علت خونریزی شبکیه دچار کاهش شدید بینایی شده باشد. معاینه منظم شبکیه کمک می‌کند که عوارض دیابت، پیش از آن‌که مشکل جدی برای چشم ایجاد کند تشخیص داده شود

آیا مصرف عسل برای بیماران دیابتی بهتر از شکر است؟

به‌طور کلی جایگزینی عسل به جای شکر در مورد افرادی که مبتلا به دیابت هستند هیچ مزیتی ندارد. عسل و شکر هر دو بر روی میزان قند خون موثرند. عسل شیرین‌تر از دانه‌های شکر است، بنابراین ممکن است در تهیه بعضی از خوراکی‌ها از عسل کمتری نسبت به قند استفاده شود، اما واقعاً هر قاشق چایخوری عسل نسبت به پودر شکر، قند و انرژی بیشتری دارد. اگر از طعم عسل بیش از شکر رضایت دارید می‌توانید از عسل استفاده کنید، اما باید اعتدال را رعایت نمایید و میزان مجاز مصرف قند را در رژیم غذایی خود مد نظر قرار دهید.



روشی، همراهان را به قایق نجات منتقل کنیم؟ چگونه به نجات جان دیگران کمک کنیم؟ با استفاده از کدام ابزار، به دیگران اطلاع دهیم تا به کمک ما بشتابند؟ و...

تخصص شما به طور مشخص چیست؟
کجا هستید؟ به کجا می‌روم؟ در دانش دریانوردی، این دو پرسش اهمیت بسیار دارند و دریانورد ارشد یعنی فرمانده ناخدای کشتی، کسی است که به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد.

کاپیتان کشتی به طور معمول از تجهیزات برای تعیین موقعیتی که در آن واقع شده و مقصد نهایی استفاده می‌کند، اما در صورتی که «GPS» به هر دلیل آسیب ببیند و کارایی لازم را نداشته باشد چه باید کرد؟

تنها گزینه و جایگزین مناسب و مورد اعتماد که می‌تواند در نبود «GPS» به ناخدا کمک کند و مسیر و مقصد درست را نشان دهد ستاره‌شناسی یا نجوم دریایی است و من افتخار می‌کنم که در ۲۵ سال گذشته، این دانش تخصصی را با پشتوانه‌ای از تجربه‌های مفید و کاربردی به دانشجویان امروز و فرماندهان

از طولانی‌ترین سفر دریایی تان بگوئید.

طولانی‌ترین سفر دریایی من پس از بازنگستان انجام شد. من به عنوان کاپیتان به اتفاق ۱۵ متخصص در زمینه‌های مختلف دریانوردی به ژاپن سفر کردیم و پس از پنج ماه اقامت در یکی از بنادر این کشور و نظارت بر مراحل نهایی تولید یک شناور به نام «حریت» که به سفارش شرکت نفت فلات قاره ساخته شده بود، این شناور را به ایران هدایت کردیم و در جزیره خارگ به فلات قاره تحویل دادیم.

طول این سفر ۶ هزار مایل دریایی یعنی ۱۲ هزار کیلومتر بود. ما پس از عبور از دریای ژاپن، از تنگه مالاکا گذشتیم و بعد از عبور از سری‌لانکا و بندرهای بمبئی و کراچی به تنگه هرمز رسیدیم و از طریق بندر چابهار به جزیره خارگ وارد شدیم و کشتی حریت را صحیح و سالم به فلات قاره تحویل دادیم.

البته یادآوری می‌کنم سفر با حریت به این سادگی و راحتی که من بیان کردم نبود. در بعضی مناطق با شرایط آب و هوایی بسیار نامساعدی روبه‌رو می‌شدیم و در بستر متلاطم دریا و امواج

ستاره‌ها

راه را به او نشان می‌دهند

دریانورد پیشکسوت نفت از سال ۶۳ تاکنون در مجتمع آموزشی محمودآباد تدریس می‌کند

فردای کشتی‌های نفتی تدریس می‌کنم. در طول این سال‌ها، ۵۰۰ نفر از آموزش‌های ستاره‌شناسی دریایی در مجتمع آموزشی محمودآباد بهره‌مند شده‌اند و این به معنای بی‌نیاز شدن صنعت نفت ایران از ۵۰۰ متخصص خارجی است.

خواهش می‌کنم توجه داشته باشید که حوزه فعالیت من و حدود ۱۰ نفر دیگر در سطح کشور که این تخصص را آموزش می‌دهند، Merchant Navy یا دریانوردی بازرگانی است و با دریانوردی محض که حوزه محدودتری را در برمی‌گیرد، تفاوت دارد چرا که به سرمایه‌های گزاف میلیاردی که در قالب نفت خام، فرآورده‌های نفتی و کالاهای تولیدات ارزشمند دیگر که به وسیله کشتی‌ها و شناورهای بزرگ در سطح اقیانوس‌ها و دریاهای جابه‌جا می‌شوند مربوط می‌شود.

«زندگی نو» را می‌خوانید؟

در شرایط کنونی، زندگی نو منبع اطلاعات من است. از خواندن حکایت زندگی بازنگستان نفت لذت می‌برم و آن را آینه‌ای برای همه بازنگستان می‌دانم که هر بار با اسمی تازه و متفاوت در برابر ما قرار می‌گیرد. رابطه نزدیکی با این نشریه دارم و اگر به دستم نرسد، گویی چیز ارزشمندی را گم کرده‌ام.

حرف آخر را شما بگوئید.

فراموش کنیم که بازنگستان، زندگی را با تلاش و عشق سپری کنیم. خوشبین باشیم و گل وجودمان را با خوش‌بینی آبیاری کنیم چون بدبینی، انسان را پژمرده و افسرده می‌کند. خلاصه کلام این که با طلوع آفتاب، سفری تازه در دریای پرتلاطم زندگی آغاز می‌شود. پس لنگرها را بکشیم، بادبان‌ها را بالا ببریم و از خدا، بساد و موافق طلب کنیم. «ما زنده از آنیم که آرام نگیریم / موجدیم که آسودگی ما عدم ماست».

سرکش و مرتفع، مسیر خود را طبق نقشه طی می‌کردیم. در مواردی، وضعیت چنان مخاطره‌آمیز می‌شد که در واحد فرماندهی باقی می‌ماندیم و تازیه‌های پی‌درپی امواج چنان کوبنده بر پیکر کشتی فرود می‌آمد که نمی‌توانستیم در عرشه و پاشنه، رفت و آمد کنیم. عامل مهم و موثری که در آن شرایط دشوار به یاری ما می‌آمد و کمک می‌کرد از گذرگاه‌های خطر عبور کنیم، توکل به خداوند، دانش، تجربه و تخصص بود.

پس از دریا، چگونه در خشکی دریانوردی می‌کنید؟!

از سال ۶۳ تاکنون، در مرکز آموزش علوم دریایی محمودآباد، تدریس می‌کنم و به

در طول این سال‌ها، ۵۰۰ نفر از

آموزش‌های ستاره‌شناسی دریایی

در مجتمع آموزشی محمودآباد بهره‌مند

شده‌اند و این به معنای بی‌نیاز شدن صنعت

نفت ایران از ۵۰۰ متخصص خارجی است

دانشجویان، اصول ناوبری دریایی، نجوم و ستاره‌شناسی، کار بانقشه (نقشه‌خوانی)، بقا در دریا و دروس مرتبط با علوم و فنون یاد شده از جمله زبان تخصصی دریانوردی را درس می‌دهم که همگی به انگلیسی است. کار بانقشه، به معنای انتخاب مسیرهای درست و حرکت در دریاست.

بقا در دریا، علمی است که به ما می‌آموزد به هنگام بروز حادثه و مواجهه با خطر در کشتی و یا سکو، چگونه برای نجات جان خود اقدام کنیم. چگونه از جلیقه نجات استفاده کنیم؟ قایق نجات را به چه ترتیبی در آب بیاندازیم؟ یا چه

عاشق دریا هستم و به شغل و حرفه خودم یعنی دریانوردی - با همه سختی‌ها و مشکلاتش - مهر می‌ورزم. هر چند از نظر قوانین بین‌المللی، فعالیت دریانوردی که بیش از ۶۰ سال دارد در دریا ممنوع است اما این دریانورد پیرو عاشق، همواره آماده است تا بادبان‌ها را برافرازد و سفری دیگر را در بستر پرتلاطم و سرشار از لذت و هیجان دریا آغاز کند. در قاموس ناخدا حسین معرب، بازنگستان شدن و لنگر انداختن معنایی ندارد، همچنان که موج، با رکود و سکون بیگانه است. ناخدا معرب در سن ۷۸ سالگی بر ساحل سلامت کامل ایستاده است. پیاده‌روی می‌کند و پیش از آن که سیر شود، از سرسره کنار می‌رود. تنها دخترش دانش‌آموخته علوم آزمایشگاهی است. یکی از پسرانش مهندس عمران و مقیم آمریکا است. پسر دوم دارای مدرک فوق لیسانس و مسؤول پروژه نیروگاه برق در عسلویه است و سومین پسرش ناخدای کشتی در شرکت ملی نفتکش ایران است. ناخدا معرب متخصص ستاره‌شناسی دریایی است. ستاره‌ها به او می‌گویند کجای زمین ایستاده و از کدام راه، به مقصد خواهد رسید.

شيفته دنيای پر رمز و راز اقیانوس‌ها و دریاها شد. کشتی زندگی حسین معرب پس از یک دوره طولانی گشت و گذار در نقاط دیدنی دنیا، در لندن پهلو گرفت و دریانورد جوان و مستعد ایرانی در دهه ۱۹۶۰ میلادی وارد کالج دریانوردی «King Edward» لندن شد و پس از چهار سال با دریافت مدرک فوق لیسانس علوم دریایی به ایران بازگشت.

پس از بازگشت به وطن چه کردید؟

پس از بازگشت به ایران، مدت‌ها در مناطق عملیاتی خلیج فارس ناخدای یک کشتی‌ها و شناورهای تدارکاتی بودم و کار ما، انتقال مواد غذایی، قطعات و تجهیزات مورد نیاز و در مواردی حمل مسافر بود و بین جزایر و سکوها رفت و آمد می‌کردیم. پس از آن به مدت چهار سال در جزیره خارگ به عنوان افسر ارشد راهنما خدمت کردم و بعد با انتقال به بندر ماهشهر، به مدت ۱۵ سال ریاست عملیات دریایی این بندر را برعهده گرفتم و در سال ۱۳۶۰ به افتخار بازنگستان نایل شدم.

سال ۱۳۰۹ در رشت متولد شد. ۱۰ ساله بود که پدرش به استخدام صنعت نفت درآمد و خانواده معرب به آبادان کوچ کرد. «حسین» در همان شهر به تحصیل ادامه داد و از دبیرستان رازی دیپلم ریاضی دریافت کرد. سال ۱۳۳۰ در گیلو در نهضت ملی شدن نفت به استخدام شرکت نفت درآمد و به اتفاق ۱۱ دانشجو دیگر سرگرم فراگرفتن مقدمات دریانوردی شد. در طول مدت هجده ماه، به موازات فراگرفتن دروس نظری، آموزش عملی نیز صورت می‌گرفت و دانشجویان سوار بر شناورها و کشتی‌ها در محدوده آب‌های داخلی ایران فن دریانوردی را به طور ملموس و در عمل، فرا می‌گرفتند. حسین معرب پس از موفقیت در دوره مقدماتی دریانوردی به عنوان «دانشجو - ملوان» در نفتکش‌ها و شناورهای متعلق به شرکت «BP» کار کرد و دانش دریانوردی را در سفر به نقاط مختلف دنیا از جمله قطب شمال، قطب جنوب، استرالیا، زلاندنو، مجمع‌الجزایر تاسمانی، لانگ ایلند و... به خوبی فراگرفت و



آغاز توزیع اوراق سهام عدالت

با تلاش واحد خدمات رفاهی صندوق بازنشستگی، اوراق سهام عدالت بازنشستگان آماده توزیع شد. براساس اعلام این واحد، کلیه بازنشستگانی که در آبان و آذرماه گذشته برگه‌های مربوط به این سهام را تکمیل کرده و تحویل داده‌اند، می‌توانند از روز شنبه سوم اسفندماه به ساختمان صندوق بازنشستگی واقع در خیابان رودسر مراجعه و نسبت به دریافت اوراق مربوط اقدام کنند. زمان تحویل اوراق سایر بازنشستگان متعاقباً اعلام خواهد شد.



کانون بازنشستگان تهران برگزار کرد

جشن سی‌امین بهار انقلاب

به کوشش کانون بازنشستگان صنعت نفت تهران و با حضور رییس صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز و رفاه و جمعی از پیشکسوتان صنعت نفت و خانواده‌هایشان، مراسم بزرگداشت سی‌امین سال پیروزی انقلاب اسلامی در باشگاه شماره (۱) برگزار شد. رییس هیأت مدیره کانون در آغاز این مراسم به حاضران به ویژه آقای محمدی خیر مقدم گفت و نقش مؤثر کارکنان صنعت نفت را در پیروزی انقلاب اسلامی مورد تأکید قرار داد.

آقای نوشا گفت کارکنان صنعت نفت از اولین قشرهای جامعه بودند که پیام انقلاب را دریافتند و با آن همراه شدند و بعدها نیز با تلاش و ایثار به تحقق اهداف نظام جمهوری اسلامی یاری رساندند. در ادامه مراسم، چند تن از پیشکسوتان صنعت نفت به جایگاه ویژه رفتند و با نگاهی به گذشته، فزاینده‌ای از خاطرات خود را از طلوع فجر انقلاب بازگو کردند و مورد تشویق حاضران قرار گرفتند.

بازنشستگان صنعت نفت و خانواده‌هایشان با سیاست‌گذاری از مدیریت کانون، جشن بزرگداشت سی‌امین سال پیروزی انقلاب اسلامی را اقامی



مفید و ارزشمند خواندند و آن را حرکتی در مسیر یادآوری و ترویج ارزش‌های اسلامی و انسانی دانستند و به روان پاک شهیدان و ایثارگران انقلاب و دفاع مقدس درود فرستادند.

تقدیر از بازنشستگان و پیشکسوتان شرکت کالای نفت

در نیمه چهارم سال ۱۳۸۷ به این شرح است: قربان علی ممی‌نواز، علی محمد ضیایی، حسین نورآذر، علیرضا نقاشان، نعمت‌الله آریامیر، اسدالله میرزا آقاخان، محمد حسن تنها، منصور تشکری، محمود بینائی، الیاس جلالی، محمد رضا کاتوزیان، یوسف عبدمولایی، اسفندیار ایگدی، ماهان کیاچهر، علی فرهادوش، محمدرضا فکور، بیژن محمدی، حسین پوراسلامی و مسعود غلامرضا.

موفقیت و تندرستی کرد. ذکر خاطرات بازنشستگان و اهدای لوح‌های تقدیر از سوی اعضای هیأت مدیره به آنان، بخش دیگری از مراسم بود که مورد توجه حاضران قرار گرفت. آیین تقدیر از بازنشستگان و پیشکسوتان شرکت پشتیبانی ساخت و تهیه کالای نفت، به همت روابط عمومی و هیأت مدیره این شرکت برگزار شد. اسامی آقایان بازنشسته شرکت کالای نفت

در نشستی صمیمانه و همدلانه در شرکت پشتیبانی ساخت و تهیه کالای نفت، بازنشستگان و پیشکسوتان این شرکت مورد تقدیر قرار گرفتند.

به گزارش خبرنگار «زندگی نو»، در این مراسم که با حضور جمعی از مسئولان برگزار شد، قائم مقام مدیر عامل شرکت، طی سخنانی تلاش بازنشستگان و پیشکسوتان را برای پیشبرد اهداف صنعت نفت ستود و برای آن‌ها در مرحله تازه زندگی‌شان آرزوی

موفقیت ورزشی فرزندان

برندگان مسابقه کتاب‌خوانی معرفی شدند

۱۴ برنده مسابقه کتاب‌خوانی معرفی شدند. این مسابقه که از سوی شورای فرهنگی صندوق بازنشستگی در ایام دهه مبارک فجر به اجرا درآمده بود، شرکت ۱۴۸ تن از کارکنان صندوق را همراه داشت که در پایان از میان ۶۳ پاسخ صحیح دریافت شده، ۱۴ تن به قید قرعه انتخاب و معرفی شدند.

برندگان این مسابقه عبارت بودند از: خانم‌ها: مریم شاه‌قلعه، میترا ندایی، زینب زارعی، لیلا مروی، زهره شمسایی، راحله سادات جلوه حسینی، زهرا امیرفتحی، مهناز کرمانی، زری حسن‌وند، زهرا رحمتی و آقایان: احمد صدوقیان‌زاده، مجید خسروی و مجتبی جعفری. به هر یک از برندگان این مسابقه مبلغ سیصد هزار ریال به عنوان جایزه پرداخت شد.

صدور پروانه

فعالیت کانون تهران

باصدور پروانه فعالیت کانون کارمندان بازنشسته صنعت نفت تهران از سوی وزارت کشور، فعالیت این کانون رسمیت یافت.

براساس این پروانه که با امضای مدیر کل سیاسی و دبیر کمیسیون ماده ۱۰ قانون فعالیت احزاب صادر شده، آقایان نوشا و هاشمی مرغزا به عنوان رییس و نایب رییس هیأت مدیره، پوروجدان خزانه‌دار، شهرکی و کنگرلو اعضای رسمی، نیک‌گو عضو علی‌البدل، منهوی بازرس اصلی و محبی بازرس علی‌البدل مجوز لازم برای انجام وظایف خود یافته‌اند.

تسلیم

کانون بازنشستگان اصفهان به نمایندگی از سوی بازنشستگان این استان، درگذشت مادر مکرمه آقای افرافر را صمیمانه تسلیم گفته، برای ایشان و سایر بازماندگان شکیبایی و سلامت از درگاه خداوند بزرگ آرزو کرده است.

کارکنان دفتر نمایندگی شهرستان چالوس مصیبت وارده را به همکار بازنشسته گرامی آقای ارسلان قهرمانی صمیمانه تسلیم می‌گویند.

کارکنان نشریه زندگی نو مصیبت وارده را به همکار گرامی، جناب آقای افرافر صمیمانه تسلیم می‌گویند.

کارکنان صندوق بازنشستگی مصیبت وارده را به همکار گرامی آقای رضا حسین هاشمی رییس دفتر نمایندگی شهر ری صمیمانه تسلیم می‌گویند.

جشن شکوفه‌ها در گیلان و خوزستان



به مناسبت روز خانواده و پاسداشت یکصدمین سال حیات صنعت نفت در ایران، جشن شکوفه‌ها با حضور گروه زیادی از خانواده‌های بازنشستگان گیلانی در دفتر نمایندگی رشت برگزار شد. در این مراسم، علاوه بر اجرای برنامه‌های متنوع، با اهدای لوح یادبود و جوایز ارزنده به پنج نفر از بازنشستگان

نمونه گیلانی از تلاش آنان برای توسعه صنعت نفت کشور تقدیر به عمل آمد. به همین مناسبت، آیین ویژه‌ای با حضور فرماندار و امام جمعه شهرستان امیدیه در دفتر نمایندگی این شهرستان برگزار شد و طی آن از فرزندان ممتاز بازنشستگان و بازماندگان خوزستانی تقدیر به عمل آمد.

صعود

به قله توچال

گروهی از کوهنوردان پیشکسوت و بازنشسته صنعت نفت، به قله توچال صعود کردند.

به گزارش آقای تهمورث نوایی از فعالان رشته کوهنوردی، شرکت‌کنندگان در این صعود زمستانی علاوه بر ایشان، عبارت بوده‌اند از آقایان: شاهین، دانش‌خواه، الهی‌بناه، موسوی، مرادی و لنکرانی.