

## ابقای صندوق بازنشستگی

در مجموعه وزارت نفت صفحه ۵

## نواغ با بهاران آمدند

به مناسبت بزرگداشت ثقه الاسلام کلینی، شیخ صدوق حکیم فردوسی، حکیم خیام، شیخ سعدی، شیخ بهایی

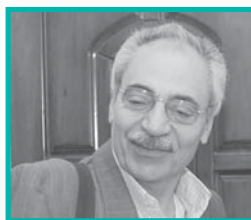
دستاوردی بزرگ  
در مسیر  
سازندگی کشور

۴



نخبگان و پیشکسوتان  
صنعت نفت  
تکیه‌گاه اصلی ما

۳



پژوهشگر  
همیشه  
پژوهشگر است

۱۴



بازنشستگی...؟!  
من فقط  
۶۸ سال دارم!

۸



نیمه اول اردیبهشت

۱۳۳۰	۵ اردیبهشت: پیشنهاد دولت بریتانیا به ایران درباره چگونگی اداره تأسیسات نفتی
۱۳۳۱	۵ اردیبهشت: ارایه طرح ۹ ماده‌ای مصدق برای اجرای سریع‌تر قانون ملی شدن نفت به کمیسیون نفت
۱۳۳۰	۱۲ اردیبهشت: تصویب متن قانون اجرای ملی شدن نفت در مجلس شورای ملی
۱۳۳۱	۸ اردیبهشت: افشای نقشه قوام برای سرکوب نهضت ملی شدن نفت در گزارش ارسالی رایزن سفارت بریتانیا به لندن

۱۰ سال با صنعت نفت

یادداشت

صندوق بازنگستگی و طرح‌های توسعه

میدان گازی پارس جنوبی با ۹۷۰۰ کیلومتر مربع مساحت بزرگ‌ترین میدان گازی جهان است و کشور ما با ۱۴ تریلیون متر مکعب گاز به همراه ۱۸ میلیارد بشکه میعانات گازی سهمی عمده از آن را در اختیار دارد.

صندوق‌های بازنگستگی، پس‌انداز و رفاه کارکنان صنعت نفت که در یکصدمین سال حیات صنعت نفت، ششمین دهه تأسیس خود را پشت سر گذاشته، در بیش از نیمی از تاریخ یکصدساله این صنعت، حضوری فعال و اثرگذار داشته است. صنعت نفت با آغاز حیات و تکوین این نهاد خدمتگزار بود که به موازات تحولات صنعتی و فنی، در نظام تأمین اجتماعی کشور نیز به عنوان یک الگو مطرح شد و به مرور در شکل‌گیری این نظام در ایران نقشی راه‌گشا ایفا کرد.

صندوق بازنگستگی نفت که در ابتدا براساس شرح وظایفش، تنها پرداخت مستمری کارکنان بازنشسته را برعهده داشت، با افزایش جمعیت تحت پوشش، دامنه فعالیت‌های خود را گسترش داد و در زمینه‌های درمانی، رفاهی و خدماتی نیز به ارایه خدمت پرداخت، تا به امروز که با گذر از ۶۰ سالگی، در کنار وظایف پر دامنه خود، انجام خدماتی فوق برنامه را نیز در زمینه‌های فرهنگی، ورزشی و حمایتی، با گستردگی چشم‌گیر برعهده گرفته است.

این مجموعه خدمتگزار اینک مفتخر است که همپای انجام مسؤولیت‌های اصلی خود در قبال کارکنان شاغل و بازنشسته، با سرمایه‌گذاری هوشمندانه در سامانه‌های مختلف صنعتی، تکنولوژیکی و اقتصادی کشور، ضمن تقویت بنیان‌های مالی صندوق، در اجرای طرح‌های توسعه‌ای کشور، به ویژه در صنعت نفت نیز صاحب سهم و نقشی مؤثر شده است.

سرمایه‌گذاری در دو مجموعه تخصصی و فنآور با نام‌های شرکت مهندسی و ساخت تأسیسات دریایی ایران و شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت (اویک) - با در اختیار گرفتن سهامی درخور توجه، از جمله تدابیر راهبردی است که پس از چند سال، امروز با راه‌اندازی فازهای ۹ و ۱۰ طرح توسعه میدان گازی پارس جنوبی با تولید روزانه بیش از ۵۰ میلیون متر مکعب گاز و ۸۰ هزار بشکه میعانات گازی، شاهد ثمردهی و بارآوری آن هستیم.

نکته درخور توجه این که در دو مجموعه یاد شده، در کنار جوانانی پر شور و مستعد، جمعی از متخصصان و نخبگان سپیدموی صنعت نفت نیز حضور دارند که از جمله معماران بنای یکصدساله صنعت نفت ایران هستند. به یاری آنان و مدیریتتی تحسین‌برانگیز است که این دو شرکت کارآمد توفیق یافته‌اند فازهای ۹ و ۱۰ پارس جنوبی را برای نخستین بار در کشور به طور مستقل اجرا کنند تا گشاینده فصل نوینی از عملیات فنی و تخصصی در تاریخ صنعت باشند.

نفت و خاطره

ورزش کارتینگ ۴۵ سال پیش در صنعت نفت

\*فرشید خدادادیان

امروزه در میان ورزش‌های تفریحی و جدیدی که بین علاقه‌مندان به اتومبیلرانی مرسوم شده است؛ ورزش کارتینگ «karting» (مسابقه اتومبیل رانی با اتومبیل‌های مدل سایز کوچک) طرفداران فراوانی دارد. ورزشی مفرح که علاوه بر هیجان فراوان، تا برگزاری مسابقات جهانی نیز خود را بالا کشیده است و اتومبیل سواران ماهر در آن فعالیت دارند. از سوی دیگر خاطرات کودکی و هیجان رانندگی در آن دوران که آرزوی محال بسیاری از افراد بوده؛ به نوعی در این ورزش قابل بازسازی است. اما این ورزش حداقل در صنعت نفت، ورزش جدیدی نیست! بریده‌نشریات و سوابق مناطق نفت‌خیز نشان می‌دهد که این ورزش البته تحت عنوان «GO-KART» پیشینه‌ای چهل و پنج ساله در مناطق دارد.

بریده‌خبر فوق از نشریه داخلی صنعت نفت نشان می‌دهد که این ورزش در آن سال‌ها نیز رایج بوده و طرفداران خاص خود را داشته است. محل برگزاری مسابقه در فرودگاه مسجدسلیمان بوده و یادداشت دست‌نویس فردی ناشناس (که امیدواریم یکی از خوانندگان «زندگی نو» باشد و با ما تماس بگیرد) آذرماه ۱۳۴۷ را ثبت کرده است.

شاید اگر آن ورزش در ایران ادامه می‌یافت؛ امروز قهرمانانی در سطح جهان در این رشته وجود داشتند!

کارتینگ من و ورزش، هم‌اکنون در فرودگاه مسجدسلیمان  
آذرماه ۱۳۴۷، انور خدیوی

MIS GO-KART CLUB

Last Friday was one of the most action packed afternoons of Go-Karting ever seen in MIS. The karting area of the airport was crowded with enthusiastic spectators and drivers and the day's karting was thoroughly enjoyed by all.

During the preliminary practices, a number of drivers showed their skill at burning their way around the particularly high speed track layout; the strident scream of go-kart engines at full throttle could be heard for miles.

The first race of the day, 15 laps, was won by Tony Kauntze. After chasing Jerry Dudderar for most of the race, Tony finally roared by him in a move reminiscent of the great Fangio. A newcomer to karting, Boots Hansen, came in fourth behind Jean Zundel and just ahead of Martin Craddock.

In the ladies' race, Dorothy Dudderar finally edged ahead of Vivian Gelpke and came home the winner after 10 hard laps. Nayer Khatibi was a close third.

The third race of the day, 15 laps for men, was easily won by Ray Trahan



after Tony Kauntze and Jerry Dudderar, who were fighting for the lead, had a collision and lost one lap.

The last race of the day, a reverse direction race, was, by far, the most interesting. The final standings in this race were drastically changed when it was found that Messrs. Esfandiari, Kauntze, and Hansen had been disqualified for driving outside the track limits. The eventual winner was Jerry

Dudderar, with Martin Craddock in second place.

After the racing was finished, one of the competitors was heard to question the fairness of one of the younger karters being push started in races by the 'Human Catapult'.

This Friday, as usual, there will be an exciting afternoon of go-karting at the MIS airport, starting at 2.30 p.m. So come on out either to watch or to participate.

اعتماد به سیستم تجلی پیدا کرد و بر این تفکر که حتی در صورت تحقق همه برنامه‌ها، باز هم افتتاح فازهای ۹ و ۱۰ در زمستان سال ۸۷ ناممکن است، فایق آمد به گونه‌ای که با برپایی هر جلسه، چند روز از تاریخ افتتاح فازها کاسته شد و به موعده بهره‌برداری نزدیک و نزدیک‌تر شدیم.

وزیر نفت با بیان این نکته به جمع‌بندی دیدگاه‌ها و نتیجه‌گیری از سخنان خود پرداخت و گفت:

وقت را با کار می‌توان رفو کرد. رفو کردن نیاز به تدبیر دارد. نوع عملکرد بسیاری از شرکت‌ها در مراحل اجرایی فازهای ۹ و ۱۰ پارس جنوبی، در جهت رهنمودهای حکیمانه مقام معظم رهبری و دستیابی به شکوفایی، با استفاده از نوآوری بود.

مهندس نوذری در پایان تصریح و تأکید کرد:

با اجرای فازهای ۹ و ۱۰ پارس جنوبی و تجربه‌های مفید و ارزشمند برجا مانده، می‌توان گفت و باور داشت که در سال ۸۸ همه پروژه‌ها در منطقه، طبق برنامه و با دستان توانمند مهندسان و متخصصان، پیمانکاران و سازندگان و عوامل اجرایی به بهره‌برداری خواهند رسید.

#### دکتر کرباسیان: دستاوردی بزرگ در مسیر سازندگی کشور

دکتر کرباسیان افتتاح فازهای ۹ و ۱۰ پارس جنوبی را نقطه عطفی در تاریخ یکصدساله نفت و رخدادی غرورانگیز از تلاش و تکاپوی شبانه‌روزی متخصصان، نخبگان و پیشکسوتان صنعت نفت و پیمانکاران و سازندگان داخلی دانست. وی به‌عنوان مدیر مجموعه سهامدار اصلی شرکت‌های مجری مراحل ۹ و ۱۰ پارس جنوبی و به نیابت از هیأت رئیسه صندوق بازنشستگی و پیشکسوتان و کارکنان صنعت نفت، از تمامی تلاش‌گران توسعه و سرپلندی کشور به‌ویژه مدیران و عوامل اجرایی فازهای ۹ و ۱۰ پارس جنوبی سپاسگزاری کرد و گفت: تلاش همه کسانی که در تحقق این دستاورد بزرگ در مسیر سازندگی کشور نقش آفرینی کردند درخور ستایش است و از آنجا که در مراسم افتتاح پروژه‌ها به‌طور معمول فرصت و



## نخبگان و پیشکسوتان صنعت نفت تکیه‌گاه اصلی ما

وزیر نفت: هر چند همواره به انجام کارها در فضای تعامل بین‌المللی باور داریم اما آنچه تکیه‌گاه اصلی ما در وزارت نفت به شمار می‌آید تخصص، تعهد، دلسوزی و همت صنعت‌مردان و نخبگان و پیشکسوتان و اعضای خانواده بزرگ صنعت نفت است

به پیشنهاد رییس هیأت رئیسه صندوق بازنشستگی و موافقت وزیر نفت، آیین تقدیر از عوامل اجرایی فازهای ۹ و ۱۰ پارس جنوبی با حضور وزیر نفت، معاونان و هیأت مدیره شرکت ملی نفت ایران، رییس هیأت رئیسه و رییس صندوق‌ها، جمع کثیری از مدیران و کارشناسان شرکت‌های نفتی پیمانکار، نمایندگان رسانه‌ها، جمعی از مدیران و دست‌درکاران کنونی و پیشین و همچنین پیشکسوتان و نخبگان صنعت نفت به نیابت از جانب هزاران تن عوامل اجرایی و پیمانکاران مراحل ۹ و ۱۰ پارس جنوبی در تالار اریکه ایرانیان برگزار شد.

این مراسم با سخنان مهندس نوذری آغاز شد و در ادامه دکتر کرباسیان، مدیران عامل دو شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت و مهندسی و ساخت تأسیسات دریایی و دو تن از کارشناسان شرکت‌های یاد شده به بیان خاطرات خود پرداختند و در پایان، برنامه اهدای لوح‌های تقدیر به اجرا درآمد. تقدیر و تشکر از مسؤولان و مدیران پیشین وزارت نفت و پروژه فازهای ۹ و ۱۰ پارس جنوبی، از ویژگی‌ها و زیبایی‌های این مراسم بود.

#### شکست سد تحریم‌ها و محدودیت‌ها

مهندس نوذری سخنان خود را با تشکر از دکتر کرباسیان آغاز کرد و عملکرد دو شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت (oiec) و مهندسی و ساخت تأسیسات دریایی و همه عوامل اجرایی و پیمانکاران و سازندگان داخلی را در احداث و راه‌اندازی مراحل ۹ و ۱۰ پارس جنوبی رخدادی بی‌سابقه و محصول اعتنای ویژه به نقش مدیریت و اعتماد به سیستم و توانمندی‌ها و ظرفیت‌های داخلی دانست.

وزیر نفت اهم مشکلات و تنگناهای فراراه فازهای ۹ و ۱۰ را تشریح کرد و با اشاره به زمستان طولانی، سرمای فراگیر و قطع گاز از سوی کشور همسایه در سال ۸۶ گفت: با تکیه بر نیروی ایمان، اراده، عشق و همدلی و خودباوری، سد محدودیت‌ها و تحریم‌ها شکسته شد و افتتاح مراحل ۹ و ۱۰ پارس جنوبی در آستانه سال نو امکان‌پذیر گشت.

مهندس نوذری مجموعه فعالیت‌های اجرایی در فازهای ۹ و ۱۰ را تجربه‌هایی ارزشمند برای برون‌رفت از بحران‌ها و تنگناها ارزیابی کرد و مکتوب شدن تجربه‌ها را حرکتی سودمند برای تکرار موفقیت‌ها در آینده دانست.

وی برای بیان بخش‌هایی از خاطرات شخصی خود، به زمستان سال ۸۶ بازگشت و گفت:

برای تبیین و تفهیم کامل‌تر و جامع‌تر عبارت «افتتاح فازهای ۹ و ۱۰ پارس جنوبی، تجلی اراده ملی» می‌خواهم من نیز به بیان خاطرات خود در این زمینه بپردازم تا مشخص شود این جمله دارای بار معنایی و مفهومی واقعی و کاربردی است و با شعارها و فرازهای رایج که بیشتر برای تبلیغ به کار می‌روند تفاوت دارد.

وزیر نفت سپس یادآور شد: یک روز پس از آن که مدیرعامل وقت

اجرای پروژه‌ها مهر تأیید بزنم، به مدیران و مسؤولان پروژه‌ها ابلاغ کردم عزم‌ها را جزم و به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنند که گاز استحصالی از فازهای ۹ و ۱۰ در زمستان ۸۷ در خطوط لوله جاری شود و به خانه‌ها گرمی بخشد. نظر به لزوم نظارت مستقیم و پیگیری مراحل گوناگون و حمایت همه‌جانبه از تلاش‌های مدیران و عوامل اجرایی برای عبور از نقاط بحرانی، نشست اضطراری در منطقه برگزار شد و چند روز بعد نیز در تهران، جلسه‌ای برگزار و برای مشکلات اساسی و کلیدی، راهکارهایی پیدا شد.

وزیر نفت تصریح کرد:

از آن پس نشست‌های هفتگی به‌طور پیوسته برگزار شد و همان‌جا بود که نقش مدیریت و

شرکت ملی گاز در شرایط نامطلوب زمستان ۸۶ به‌طور رسمی اعلام کرد قطعی گاز نخواهیم داشت، به منطقه پارس جنوبی رفته و در جریان رسیدگی به مسایل و دلایل خارج شدن فازهای ۲ و ۳ از شبکه گازرسانی، بازدیدها و گفت‌وگو با مدیران و مجریان، با دیدگاه‌های ناامیدکننده مبنی بر بهره‌برداری از فازهای ۹ و ۱۰ در سال ۸۸ رویه‌رو شدم اما با دقت بیشتر، به این نتیجه رسیدم که عزم و اراده و ظرفیت و توان لازم برای افتتاح فازهای ۹ و ۱۰ در سال ۸۷ وجود دارد.

وی افزود:

از آن‌جا که در مقام وزیر نفت، شرط انصاف نمی‌دیدم و درست نمی‌دانستم با شنیده‌هایم موافقت کنم و بر جریان نادرست تأخیر در



به نقاط قوت و ظرفیت پیمانکاران و سازندگان داخلی بها دهیم و کمک کنیم تا مسیر ارتقا را طی کنند.

### مزیت نسبی

#### در مقایسه با شرکت‌های منطقه

مهندس میرمعزی، مهندس صالحی فروز، مهندس ترکان، کارڈر، آقای رهبری، مهندس بوشهری، آقای رحیمی، مهندس حسینی و... مدیرعامل شرکت مهندسی و ساخت تأسیسات دریایی گزارش کوتاه خود را با ذکر اسامی مدیران، تصمیم‌سازان و تصمیم‌گیرندگان پیشین مرتبط با فازهای ۹ و ۱۰ پارس جنوبی آغاز کرد و یاد و خاطره همکاری را که از مجموعه تأسیسات دریایی جدا شده و یا تندرستی و حیات خود را در راه پیشبرد اهداف طرح‌های هزینه کرده‌اند گرامی داشت و از حمایت‌های ویژه وزیر نفت و صندوق بازنگستان (سهام‌دار عمده شرکت) و همچنین همراهی‌ها و همدلی‌های مسؤولان و مدیران مرتبط با پروژه قدردانی کرد. وی با ارزیابی توان داخلی در پروژه‌های توسعه‌ای صنعت نفت تأکید کرد: در بخش‌های مختلف ساخت و نصب سکوها دریایی از جمله بازرسی، مهندسی (به استثنای مهندسی پایه)، خرید، ساخت، نصب تجهیزات، توزین، بارگیری، مهاربندی، حمل و نصب، پیش‌راه‌اندازی، راه‌اندازی، تست و نگهداری، از توان لازم در کشور برخورداریم و در منطقه خلیج فارس در مقایسه با شرکت‌های محلی - و نه شرکت‌های بین‌المللی فعال در منطقه - مزیت نسبی داریم و در عملیات لوله‌گذاری و دیگر عملیات جنبی دریایی در محدوده عمق ۱۵۰ متر دارای دانش فنی و توان اجرایی درخور اعتنا هستیم.

مهندس سلطانپور در ادامه، همکاری و تعامل صمیمانه دو شرکت «OIEC» و تأسیسات دریایی را در فازهای ۹ و ۱۰ پارس جنوبی ارزشمند و سازنده ارزیابی و از مهندس جوادی و مدیران و کارکنان شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت تشکر کرد. مدیرعامل تأسیسات دریایی با تقدیر از حمایت‌های بی‌دریغ وزیر نفت، رییس هیأت رییسه صندوق بازنگستان و دیگر مسؤولانی که در پیشرفت و اجرای فازهای ۹ و ۱۰ پارس جنوبی یاری رساندند به سخنان خود پایان داد.

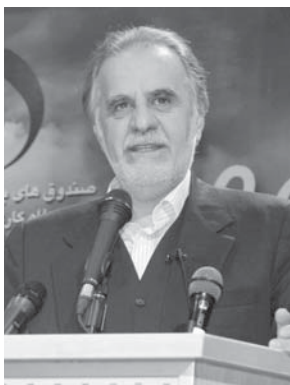
به یک میلیون نفر ساعت بوده که پیام ساده آن رشد و رواج خودباوری و اعتماد به خود و توانمندی‌های گروه‌های اجرایی داخلی است.

مهندس جوادی یادآور شد: وزیر محترم نفت با سپردن فازهای ۹ و ۱۰ به پیمانکار ایرانی تصمیمی جسورانه اتخاذ کرد و دیگر مسؤولان نیز با هموار ساختن مسیرهای تأمین مالی، تهیه تجهیزات و... در پای این تصمیم ایستادند و آن را تأیید کردند. وزیر محترم نفت به رغم گرفتاری‌های فراوان با ارایه رهنمودهای راهگشا و دیدار برنامه‌ریزی شده (دست‌کم یک‌بار در هر ماه) این پروژه را مورد حمایت قرار داد و مدیرعامل شرکت نفت و گاز پارس نیز با انجام بازدیدهای هفتگی - اهمیت پروژه و ضرورت حمایت همه‌جانبه از آن را یادآور شد و به این ترتیب با همت مسؤولان و تلاش دلسوزانه عوامل اجرایی، فضای از همدلی و دوستی ایجاد شد که در اجرای پروژه‌ها نقش کلیدی داشت.

مدیرعامل شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت در ادامه به تجربه‌های ارزشمند به‌جا مانده از فازهای ۹ و ۱۰ پارس جنوبی اشاره کرد و گفت در جریان اجرای این پروژه بزرگ آموختیم چگونه بیش از ۱۰ هزار نیروی انسانی متخصص را سامان‌دهی و مدیریت کنیم و برنامه‌ریزی را به نحو احسن انجام دهیم و مسیرهای بحرانی را شناسایی و از آن‌ها عبور کنیم.

مهندس جوادی فازهای ۹ و ۱۰ پارس جنوبی را «دانشگاهی کاربردی» برای دستیابی به تجربه‌های تازه و ارزشمند و یاد دادن و یاد گرفتن ارزیابی و تصریح کرد:

مدیریت پروژه فازهای ۹ و ۱۰ پارس جنوبی همچنین به ما آموخت چگونه برای دستیابی به اهداف مشترک با هم تعامل کنیم و



**دکتر کرباسیان:**  
تلاش همه‌گسائی که در تحقق این دستاورد بزرگ در مسیر سازندگی کشور نقش آفرینی کردند درخور ستایش است

است. انجام چنین پروژه‌ای با حجم و گستردگی چشم‌گیر که سابقه‌ای مشابه در کشور نداشته، برای نخستین بار توسط یک پیمانکار ایرانی و با صرف حدود ۹۰ میلیون نفر ساعت نیروی انسانی صورت گرفته است.

دکتر کرباسیان با عرض تبریک این موفقیت بی‌نظیر به وزیر محترم نفت و تقدیر و تشکر از مدیران، متخصصان، کارکنان شرکت‌های مهندسی و ساختمان صنایع نفت و مهندسی و ساخت تأسیسات دریایی ایران گفت: صندوق‌های بازنگستان، پس‌انداز و رفاه کارکنان صنعت نفت با اتکا به برنامه‌های هدفمند و به‌پشتوانه زنجیره‌ای از شرکت‌های سرمایه‌گذار و وابسته و با عزمی راسخ، به ادامه این خدمت ثمربخش دل‌سپرده و به آینده‌ای توأم با رضایت پایدار از جانب بازنگستان تحت پوشش و دست یافتن به اندوخته‌ای سرشار از خلاقیت در مسیر توسعه صنعت نفت امید بسته است.

#### تصمیم جسورانه...

مدیرعامل شرکت «OIEC» در گزارش خود روند اجرایی «بزرگ‌ترین پروژه ایرانی» را تشریح کرد و گفت: حقیقت این است که ساده‌ترین پروژه‌ها در سال‌های نخست انقلاب با «اما»ها و «اگر»ها و تردیدهای بسیار به انجام می‌رسید اما از آن‌جا که هدف مشترک همگان، تحقق شعار «ما می‌توانیم» بود، عزم‌ها جزم شد و با حمایت همه‌جانبه مسؤولان و تلاش صدچندان مدیران و عوامل اجرایی، طرح‌های بسیاری به سامان رسید و اندیشه خودباوری با رویکرد بیشتری تکیه به توان داخلی شکل گرفت.

وی افزود: سهم پیمانکار ایرانی در فازهای ۹ و ۱۰ حدود ۹۰ میلیون نفر ساعت در بخش مهندسی و اجرا و سهم پیمانکار خارجی نزدیک

زمان لازم برای قدردانی از همه همکاران وجود ندارد این آیین به شکل حاضر از سوی صندوق برگزار شد تا در حضور وزیر محترم نفت و مهمانان گرامی از همه دست‌درکاران پروژه‌های ۹ و ۱۰ و مسؤولان و مدیران کنونی و پیشین به‌ویژه مهندس زنگنه و مهندس وزیري همامانه تقدیر به عمل آید.

دکتر کرباسیان تصریح کرد: آنچه تجلی اراده ملی نام گرفت هدفی بزرگ بود که تنها با حمایت‌های بی‌دریغ وزیر محترم نفت و اعضای هیأت مدیره و همدلی و همراهی دیگر مسؤولان وزارت نفت تحقق یافت و موجبات دلگرمی عوامل اجرایی را فراهم آورد.

رییس هیأت رییسه صندوق بازنگستان نفت افتتاح فازهای ۹ و ۱۰ پارس جنوبی را رخدادی فرخنده و در جهت تحولی تازه دانست که می‌تواند در آغاز دومین سده از حیات صنعت نفت، تحقق‌بخش یکی از آرمان‌های بلند نظام جمهوری اسلامی و نیل به خودکفایی صنعتی و اتکا به فناوری بومی باشد. وی یادآور شد:

پروژه فازهای ۹ و ۱۰ طرح توسعه میدان گازی پارس جنوبی که کل منابع مالی آن از طریق فاینانس بانک‌های اروپایی برای اجرا توسط پیمانکار اصلی ایرانی تأمین شده، علاوه بر کلیدی بودن پروژه، به جهت تأمین هرچه سریع‌تر گاز مصرفی داخل کشور از مخزن مشترک با قطر، بر استفاده از متخصصان و پیمانکاران داخلی تأکید داشته، تا ضمن افزایش روحیه خودباوری، موجبات ایجاد فرصت‌های شغلی تازه را نیز فراهم کند. تلاش و کوشش جهت انتقال فناوری به کشور و ایستادگی در برابر سخت‌ترین تحریم‌های اقتصادی، تکنولوژیکی و مالی، دیگر ویژگی این طرح است که در کنار عوامل یاد شده موجبات اجرای موفق‌بخش فراساحلی پروژه را از سوی شرکت مهندسی و ساخت تأسیسات دریایی ایران، با انجام حدود ۵ میلیون نفر ساعت کار مهندسی و خرید، ساخت و نصب جاکت‌ها و سکوها و لوله‌گذاری، با کم‌ترین سانحه و رعایت اصول ایمنی و ثبت رکوردی کم‌نظیر، فراهم کرده است.

دربخش خشکی نیز شرکت مهندسی و ساخت صنایع نفت (اویک) علاوه بر طراحی و خرید، کلیه عملیات اجرایی را برعهده داشته



## ابقای صندوق بازنشستگی در مجموعه وزارت نفت

صندوق‌های بازنشستگی کشوری و سازمان تأمین اجتماعی است. وی خاطر نشان کرد: عضویت کارکنان صنعت نفت در صندوق بازنشستگی نفت به موجب مفاد قرارداد استخدامی - و نه احکام سازمانی - مابین کارکنان و شرکت ملی نفت است و بر حسب فتوای امام خمینی (ره) و سایر مراجع عظام، ادغام یا تجمیع این گونه صندوق‌ها با صندوق بازنشستگی کشوری و سازمان تأمین اجتماعی مستلزم رضایت کارکنان است.

که به‌طور امانی توسط شرکت اداره می‌شود، موضوع ادغام صندوق بازنشستگی در سازمان تأمین اجتماعی بر حسب نظر ریاست جمهوری منتفی است.

وزیر نفت ادامه داد: هیچ‌کدام از قوانین و مقررات موضوعه از جمله قانون خدمات کشوری صراحتی مبنی بر ادغام صندوق‌های بازنشستگی دستگاه‌های اجرایی از جمله صندوق بازنشستگی نفت در سازمان تأمین اجتماعی ندارد و موضوع تجمیع، مربوط به

وزیر نفت موضوع ادغام صندوق بازنشستگی صنعت نفت با سازمان تأمین اجتماعی کشور را بر حسب نظر ریاست جمهوری منتفی اعلام کرد. مهندس «غلامحسین نوذری» در مورد مطالب منتشره درباره ادغام صندوق‌های بازنشستگی نفت در سازمان تأمین اجتماعی اظهار داشت: با عنایت به توضیحات ارائه شده حضور ریاست جمهوری درباره قوانین و مقررات ناظر بر صندوق و ماهیت حقوقی وجوه بازنشستگی و پس‌انداز کارکنان صنعت نفت

## ...خوشبختانه زود گذشت

### سیاس جامعه بازنشستگان از رئیس جمهوری و وزیر نفت

به دنبال اعلام خبر ابقای صندوق بازنشستگی صنعت نفت در جایگاه کنونی خود، نامه‌های تشکرآمیز از سوی جامعه کارمندان بازنشسته و کانون‌های بازنشستگی خطاب به رئیس جمهوری، وزیر نفت و دکتر کرباسیان ارسال شده است. در نامه تنظیمی از جانب هیأت مدیره کانون اصفهان آمده است: هیأت مدیره، بازرسان کانون و کلیه بازنشستگان صنعت نفت استان اصفهان و خانواده آنان مراتب سپاس خود را از تلاش و توجهات ارائه شده مقام منبع وزارت نفت به حضور ریاست محترم جمهوری اسلامی ایران در رابطه با الغای مصوبه ادغام صندوق بازنشستگی صنعت نفت با سازمان تأمین اجتماعی ابراز داشته، موقع را معتنم شمرده از کوشش‌ها و پی‌گیری‌های مداوم جناب آقای دکتر محمود احمدی‌نژاد ریاست محترم جمهوری، جناب آقای مهندس نوذری وزیر محترم نفت و جناب آقای دکتر کرباسیان ریاست محترم هیأت‌رئیس صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز و رفاه کارکنان صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نماییم. در نامه کانون بازنشستگان صنعت نفت تهران نیز که به‌عنوان وزیر نفت تنظیم شده، آمده است:

«... و به‌راستی هم که خوشبختانه زود گذشت. درون پیشکسوتان و سپیدمویان بازنشسته شرکت نفت را این غم و اندوه فراگرفته بود که: آخر عدالت کجاست؟ مگر نه اینکه صندوق بازنشستگی صنعت نفت را همین پیران امروز و جوانان پرکار دیروز با هزینه خود (که به تعبیر آن زمان کم هم نبود) بنا نهاده‌اند و حالیا که بیش از نیم قرن از عمر آن می‌گذرد، استفاده از مزایای اندوخته صندوق حق واقعی ابرار است نه اغیار.

... و شما جناب آقای مهندس غلامحسین نوذری با مشارکت یار و همکار صدیقان جناب آقای کرباسیان این معضل مشکل را بخردانه حل کردید و با سعی و کوششی که در این مورد مبذول داشتید موضوع (ادغام صندوق بازنشستگی صنعت نفت را با صندوق تأمین اجتماعی) منتفی ساختید و به ترمیم دل بازنشستگان سپیدموی پرداختید... و اینک جا دارد که هیأت مدیره کانون بازنشستگان صنعت نفت ایران (تهران) از جانب خود و کلیه بازنشستگان این صنعت عظیم مراتب سپاس و تشکرات صمیمانه و صادقانه خود را به حضور عالی تقدیم و انتظار قبول داشته باشد. موفق و مؤید باشید... این کانون همچنین در نامه‌ای جداگانه به عنوان دکتر کرباسیان رئیس هیأت‌رئیس صندوق‌های بازنشستگی

تلاش‌های ایشان و اعضای هیأت‌رئیس را مورد تقدیر قرارداد. در این نوشتار نیز آمده است:

«در تداوم خدمات مردمی و خداپسندانه که به تصدیق همگان همیشه و در همه حال هدف اصلی و نهایی آنجناب در ارائه (بهترین...) بوده است... اکنون که به لطف الهی و همت و پشتکار جنابعالی و اعضای محترم هیأت‌رئیس صندوق‌ها، در نتیجه زحمات خستگی‌ناپذیر و تلاش‌ها و پیگیری‌های مداوم و دفاعیات مستند و محکمی که در قضیه (ادغام صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت با صندوق‌های تأمین اجتماعی) اقامه و ارائه فرموده‌اید... بحمدالله اصل موضوع منتفی و استمرار اختیارات و عملیات صندوق‌های وابسته به بازنشستگان نفت (به نحوی که در گذشته بوده است) مورد تصدیق و تأیید مقامات عالی قرار گرفته...»

هیأت مدیره کانون بازنشستگان صنعت نفت ایران (تهران) مفتخر است که به حکم وظیفه انسانی و به نیابت مجمع عمومی از جانب کلیه بازنشستگان این صنعت عظیم مراتب سپاس و تشکرات صمیمانه و صادقانه خود را به حضور جنابعالی تقدیم کند و به‌راستی که خاطر مشوش و نگران همه کارکنان صنعت نفت اعم از شاغل و بازنشسته، با این اقدام اخیر شما آسوده شد.»

### تشکر از وزیر نفت

به دنبال اعلام خبر ابقای موجودیت صندوق بازنشستگی صنعت نفت در مجموعه وزارت نفت، دکتر کرباسیان رئیس هیأت‌رئیس صندوق‌های بازنشستگی طی نامه‌ای به عنوان وزیر نفت به نیابت از جانب کارکنان صندوق‌ها و جامعه بازنشستگان صنعت نفت مراتب سپاس خود را ابراز داشت. متن نامه به این شرح است:

#### جناب آقای مهندس غلامحسین نوذری

#### وزیر محترم نفت

با سلام

تلاش‌های پیگیرانه، دلسوزانه و منطقی حضرت‌عالی در خصوص ابقای موجودیت صندوق‌های بازنشستگی کارکنان صنعت نفت در مجموعه وزارت نفت از نقاط عطف و تأثیرگذار در این مقطع حساس در کشور بوده است. تلاش‌هایی که سبب گردید آرامش در تمام سطوح صنعت که در بنیان‌های اقتصادی کشور نقشی بی‌بدیل دارد، استقرار یابد و مجموعه زحمتکش مدیران، کارکنان، بازنشستگان و خانواده‌هایشان، با تقدیر از این حرکت بزرگ، امیدوارانه در سنگرهای مختلف تولید در خدمت ملت ایران و نظام مقدس جمهوری اسلامی قرار گیرند، ضمن سپاس از تلاش ارزشمند جنابعالی، به نیابت از همکاران و بازنشستگان صنعت نفت برای حضرت‌عالی از درگاه حضرت احدیت بهروزی و سلامت آرزو مندیم.

مهدی کرباسیان، رئیس هیأت‌رئیس صندوق‌های بازنشستگی

### ساماندهی غذای باشگاهی

به منظور ساماندهی غذای باشگاهی بازنشستگان و بازماندگان صنعت نفت، یارانه غذای باشگاهی بازنشستگان و بازماندگان دفاتر نمایندگی‌هایی که دارای کمتر از ۳۰۰ نفر بازنشسته و بازمانده تحت پوشش بوده و فاقد باشگاه هستند به صورت نقدی و در فیش مستمری ماهانه آنان آورده خواهد شد تا از این پس بتوانند با در اختیار داشتن وجوه مذکور نسبت به پرداخت هزینه غذای خود و افسراد تحت تکفل به‌طور مستقیم اقدام نمایند. بر پایه این گزارش، در مورد شهرهایی که در فروردین ماه ۸۸ توزیع بن غذا صورت نگرفته تاریخ پرداخت از ابتدای سال ۸۸ خواهد بود. نرخ یارانه غذای باشگاهی نیز طبق تعرفه سال ۱۳۸۷ می‌باشد.

### برنامه های صندوق بازنشستگی در سال جاری اعلام شد

بیشتر به مسکن بازنشستگان، تجدیدنظر در چگونگی انتخاب نخبگان، گسترش اطلاع‌رسانی از طریق نشریه زندگی نو، فعال شدن SMS و EMAIL و توجه بیشتر در توزیع بن غذا از نکات برجسته این گزارش بود. اطلاع‌رسانی به کارکنان صنعت نفت در مورد چگونگی بازنشستگی و شرایط پس از آن، پیش از رسیدن به مرحله بازنشستگی، بازبینی در چگونگی ارائه تسهیلات و خدمات رفاهی به بازنشستگان و تبدیل شرکت سرمایه‌گذاری صندوق‌ها به سهامی عام، از دیگر مسائلی بود که در این جلسه مورد بحث و گفت و گو قرار گرفت.

در نخستین جلسه هیأت‌رئیس صندوق بازنشستگی در سال جاری که با حضور گروهی از مدیران صندوق‌ها برگزار شد، کلیات برنامه‌های سال ۱۳۸۸ مطرح و نکاتی پیرامون هر یک از آن‌ها عنوان شد. در آغاز جلسه دکتر کرباسیان ضمن تبریک سال نو به حاضران، ارایه نظرات و پیشنهادهای مدیران برای اجرای هر چه بهتر و سریع‌تر طرح‌ها و برنامه‌های پیش‌بینی شده را خواستار شد. سپس دکتر نوریان به ارایه گزارش نظرسنجی عملکرد سال ۱۳۸۷ صندوق‌ها پرداخت که در آن، رضایتمندی بازنشستگان و بازماندگان، مثبت ارزیابی شده بود. توجه

### خسته نباشید

اسامی بازنشستگان فروردین ماه ۸۸ 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	شماره کارمندی	نام و نام خانوادگی
۵۱۸۸۲۱	ابراهیم ناصری	۷۹۷۵۴	یوسف مهدوی‌پور	۵۹۷۲۸	حسن انوریان فرد	۶۰۷۹۱۳	حیدر طاهری بیلزرد	۶۰۱۶۲۳	آقایان: خداداد ممینی
۵۲۰۸۹۴	رجب حسینی	۵۱۵۱۰۳	علی ضامن رحیمی ریگی	۶۰۷۱۶	داود کیانی‌پور	۶۱۲۶۷۶	کرم... مختاری	۶۰۲۰۵۹	غلام چریکی
۵۲۳۶۴۳	محمدرضا خوشدلونی فراهانی	۵۱۶۵۱۴	امان... سلحشور بهزادی	۷۰۰۰۸	قربان برازنده	۶۱۴۶۷۰	عبدالتی بیاجی	۶۰۳۵۴۳	علیرضا دلاور
۵۲۸۰۵۸	جابر تمیمی‌پور	۵۱۸۳۰۲	ناصر آویزه	۷۳۸۸۹	نظر امینی اکبرآبادی	۶۵۴۲۹۰	علی مستاجران	۶۰۷۶۴۵	مندنی خیراتی
						۵۸۰۰۵	سیدعباس میرنصیر سدئی		



## ما می‌توانیم!

بهبتر است همه کارها به‌طور کامل  
در دفاتر نمایندگی انجام شود



**عناوین کارگاه‌های آموزشی عبارت است از:**  
**مهارت‌های خودآگاهی و کنترل خشم،**  
**مهارت‌های شاد زیستن، ارتباط‌های بین**  
**فردی، تفکر خلاق و انتقادی و حل مسئله و**  
**تصمیم‌گیری که مورد اخیر از چالش‌های مهم و**  
**متداول در بین جوانان است**

واحد مددکاری دفتر نمایندگی امور بازنشستگی جنوب تهران تماس بگیرند.

### بازوی اجرایی صندوق

دفتر نمایندگی امور بازنشستگی نفت نزدیک به بیست ماه پیش با حضور دکتر کرباسیان و مدیران ارشد صندوق بازنشستگی نفت و با اهداف اولیه‌ای چون کمک به تمرکززدایی و جلوگیری از رفت‌وآمدهای مکرر و تفویض اختیار تدریجی برای انجام امور مربوط به بازنشستگان به‌عنوان بازوی اجرایی صندوق راه‌اندازی و مسئولیت اداره امور آن به آقای رضا هاشمی لیسانسیه روان‌شناسی و کارشناس پیشین واحد درمان صندوق

مناطق جنوبی شهر تهران، اقشار متفاوت از جمعیت را در خود جای داده‌اند و بازنشستگان صنعت نفت یکی از گروه‌های مهم جمعیتی در این مناطق به‌شمار می‌آیند.

تعداد زیادی از بازنشستگان صنعت نفت که در جنوب تهران سکونت دارند میان سال هستند و فرزندان دانش‌آموز دارند.

امسال در جشن شکوفه‌ها که به کوشش دفتر نمایندگی جنوب تهران برگزار شد، از ۶۰۰ دانش‌آموز و دانشجوی ممتاز که متعلق به ۱۳۰۰ خانوار بودند تقدیر به عمل آمد که خود، نشان‌دهنده تراکم جمعیت نوجوان و جوان در خانواده‌های بازنشستگان این منطقه است. دریافت روزانه درخواست وام ازدواج از یک سو و وجود ازدواج‌های ناموفق از سوی دیگر، از جمله عواملی بود که دفتر نمایندگی امور بازنشستگی جنوب تهران را به راه‌اندازی مرکز مشاوره و برگزاری کلاس‌ها و دوره‌های مشاوره و راهنمایی سوق داد و همزمان، ارتباطی تنگاتنگ نیز با مرکز مشاوره وزارت نفت شکل گرفت و استقبال عزیزان بازنشسته و خانواده‌ها در همان آغاز کار، دلگرمی بیش از پیش متولیان امر در دفتر نمایندگی جنوب را فراهم آورد.

رییس دفتر نمایندگی امور بازنشستگی نفت در جنوب تهران اهم فعالیت‌هایی را که در قالب برگزاری کلاس‌ها و کارگاه‌های مشاوره و راهنمایی انجام می‌شود و به‌دلیل نو بودن و برخورداری از ابعاد کاربردی و تحول‌آفرینی، مورد توجه قرار گرفته است تشریح می‌کند:

انجام مشاوره‌های فردی، گروهی و خانوادگی، تحصیلی، آمادگی برای ازدواج، مشاوره حقوقی و همچنین برگزاری کارگاه‌های آموزشی از جمله فعالیت‌هایی است که در این دفتر نمایندگی انجام می‌گیرد.

بخش بزرگی از فعالیت‌ها را مددکار ارشد آقای فراهانی با دانش، تخصص و تجربه‌ای که دارد انجام می‌دهد که بازده بسیار خوبی داشته است و مسئولیت اجرای برخی دوره‌ها نیز بر عهده استادانی است که از مرکز مشاوره نفت دعوت می‌شوند و قبول زحمت می‌کنند.

عناوین کارگاه‌های آموزشی که پیش‌تر اشاره شد عبارت است از: مهارت‌های خودآگاهی و کنترل خشم، مهارت‌های شاد زیستن، ارتباط‌های بین فردی، تفکر خلاق و انتقادی و حل مسئله و تصمیم‌گیری که مورد اخیر از چالش‌های مهم و متداول در بین جوانان است.

وی مشاوره گروهی را بسیار مفید می‌داند: یکی از فواید و ابعاد مثبت و سازنده مشاوره گروهی این است که فرد از پدیده‌هایی و فروفکنی بیرون می‌آید و در ارتباط با افراد دیگری که دارای مشکل مشترک با او هستند، به انگیزه‌های بیشتری برای رهایی از وضعیت موجود و کمک به خود دست می‌یابد و صاحب ذهنیت تازه‌ای می‌شود که مضمون آن «من هم می‌توانم»، «ما هم می‌توانیم» است. یکی از فواید دیگر مشاوره گروهی، جلوگیری از تکرار خطاهایی است که در پی بروز مشکل صورت می‌گیرد و در مشاوره گروهی، راهنمایی برای دیگران به شمار می‌آید.

آقای هاشمی با اعلام این مطلب که کارگاه‌های مهارت‌های زندگی و شاد زیستن با برنامه‌ریزی و مدیریت و اجرای آقای فراهانی سه بار در هفته پس از وقت اداری در دفتر نمایندگی جنوب برگزار می‌شود، از خانواده‌ها و بازنشستگان ساکن جنوب تهران خواست برای آگاهی از برنامه برگزاری کلاس‌ها و ثبت‌نام، با

بازنشستگی واگذار شد. دفتر نمایندگی جنوب در دو آپارتمان نسبتاً بزرگ استقرار یافته است.

خانم محمدی مسئولیت امور اداری را برعهده دارد و خانم مهدوری مسئول خدمات درمانی است، آقای زواره مسئولیت خدمات رفاهی را برعهده دارد، آقای کرمی فعالیت‌های مربوط به بن غذا و رستوران‌ها را انجام می‌دهد و آقای فراهانی سرگرم برنامه‌ریزی و ارزیابی نتایج برگزاری دوره‌های مشاوره و راهنمایی است.

آقای هاشمی بر این باور است که همه خدمات جاری به بازنشستگان می‌تواند به‌طور کامل از سوی دفتر نمایندگی ارائه شود.

وی می‌گوید:

من و همکارانم این توان را داریم که همه خدمات مورد نیاز را به بازنشستگان ارائه کنیم.

در حال حاضر پنج رستوران تنها در منطقه شهری غذای باشگاهی بازنشستگان را تأمین می‌کنند و دو رستوران پاسخگوی عزیزانی هستند که به FAST FOOD و غذای آماده تمایل بیشتری دارند.

صدر و یا تمدید دفترچه درمان که پیش از این در طول یک هفته در دفتر مرکزی انجام می‌شد در حال حاضر در این دفتر انجام می‌شود و کمتر از نیم ساعت به درازا می‌کشد.

ما از معدود دفاتر نمایندگی در سطح صندوق هستیم که عملیات برقراری و یا قطع حق عائله‌مندی را به‌طور مستقل انجام می‌دهیم و زمان انجام این کار نیز حداکثر یک روز است.

### مشاوره به‌جای وام!

به گفته آقای هاشمی بیشتر بازنشستگانی که به واحد مددکاری مراجعه می‌کنند وام می‌خواهند. ما در دفتر نمایندگی جنوب به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کرده‌ایم که این رویکرد تغییر کند و جای خود را به رفع مشکلات فردی و اجتماعی بدهد.

حقیقت این است که وام در مقطعی از زمان سبب رفع مشکل می‌شود اما بازپرداخت اقساط وام، خود می‌تواند دغدغه و نگرانی ایجاد کند و آرامش را از خانواده سلب کند. اگر بپرسید چاره چیست، می‌گویم در صورتی که بتوانیم به بازنشسته عزیز و خانواده‌اش آموزش و مشاوره دهیم که چگونه زندگی کند و در جریان خرج و برج زندگی تعادل ایجاد کند، شاید امور دریافت وام را همین‌جا در دفتر انجام می‌دهیم و آمادگی داریم مسئولیت امور درمان را نیز به‌طور کامل برعهده بگیریم.

رییس دفتر نمایندگی جنوب، امکانات ایجاد شده در زمینه گردشگری را مفید می‌داند و می‌گوید:

بار ترافیکی خدمات رفاهی با توجه به ایجاد امکانات گردشگری و تسهیلاتی که در نظر گرفته شده کاهش یافته است و بازنشستگان و خانواده‌ها از وضعیت موجود راضی‌اند. آن‌ها به ویژه خواهان ابلاغ رضایت‌مندی از برگزاری کلاس‌ها و کارگاه‌های مشاوره و راهنمایی و نتایج مطلوب آن هستند.

من نیز با حسن استفاده از این فرصت، ضمن تشکر از مدیریت دلسوز صندوق به‌ویژه آقایان دکتر کرباسیان و محمدی، با سپاس صمیمانه از زحمات و خدمات دلسوزانه آقای فراهانی قدردانی می‌کنم و امیدوارم دعای خیر خانواده‌های بازنشستگان بدرقه راهشان باشد.

وزارت بهداشت و درمان و وزارت آموزش عالی، با پذیرش دانشجوی فوق لیسانس و دکتری طب سالمندی، مقدمات راه اندازی این رشته را در دانشگاه‌های کشور فراهم سازیم. دکتر طاهری یادآور می‌شود: بیمارستان آیت الله طالقانی فضای کافی و امکانات لازم را در اختیار ما قرار داده است و تهیه و تأمین اقلام و تجهیزات ویژه طب سالمندی را نیز در دستور کار خود دارد. پس از این بابت نگران نیستیم و راه توسعه کمی و کیفی طب سالمندی را در کشور هموار می‌بینیم. آنچه در حال حاضر اهمیت دارد، این است که رشته تحصیلی و دوره تخصصی طب سالمندی در دانشگاه‌های کشور راه اندازی شود و شاهد پذیرش دانشجو در این رشته باشیم و به این امید دلخوش باشیم که چندسال دیگر در ایران، تعدادی متخصص طب سالمندی خواهیم داشت و خواهیم توانست در تهران و شهرهای دیگر کلینیک طب سالمندی احداث کنیم و هزینه‌های سرسام‌آوری که صرف کنترل و درمان بیماری‌های متداول سالمندان می‌شود بکاهیم. ایران بیش از ۵ میلیون سالمند دارد که همگی به خدمات پزشکی طب سالمندی نیاز دارند و به سود همه است که این نیاز مرتفع شود.

وی خطاب به بازنشستگانی که در آستانه ۶۰ سالگی قرار دارند گفت: خواسته من این است که سالمندان با مراجعه بهنگام به درمانگاه طب سالمندی در بیمارستان آیت الله طالقانی، به ارتقای سلامت خود کمک کنند. به عبارت ساده، در صورتی که به سن سالمندی یعنی بیش از ۶۰ سال رسیده‌ایم، منتظر نشویم تا عوارض یا علائم یک بیماری در ما نمایان شود. چک آپ سالمندی یک پدیده رایج در دنیای پیشرفته است. سالمند با مراجعه به درمانگاه طب سالمندی سلامت خود را ارتقا می‌بخشد و یا در صورتی که بیماری خاصی او را تهدید می‌کند اصل پیشگیری را به کار می‌گیرد. سالمندان باید بدانند مبارزه با بیماری‌هایی که فرصت رشد یافته‌اند و ریشه دوانده‌اند، دشوار و گاه ناممکن است؛ در حالی که حتی می‌توان بیماری‌های صعب‌العلاج را در نطفه نابود کرد و بین دردمندی و سالمندی فاصله انداخت.

به گفته دکتر طاهری براساس نظریه‌های جدید در زمینه سالمندی، روند تغییر و پیر شدن در آدمی، از بدو تولد آغاز می‌شود و فرد دوره‌ها و مراحل را به طور پی‌درپی پشت سر می‌گذارد که همگی در مسیر رسیدن به دوره سالمندی است.

اگر بخواهیم به خود کمک کنیم و با کم‌ترین عوارض و علائم بیماری‌ها به سرزمین سالمندی قدم بگذاریم، باید در همه مراحل و دوره‌های زندگی به تغذیه جسم و روان خود توجه کنیم و تعادل و تناسب را در نظر داشته باشیم تا سالمندی توانمند به شمار آییم و با کم‌ترین نیاز به خدمات دیگران، راه زندگی را بپیماییم. خواب منظم، استفاده از همه گروه‌های مواد غذایی، نوشیدن مایعات بدون توجه به حس تشنگی و مراجعه به‌هنگام به پزشک از عوامل مهم و مؤثری است که سالمندی را با توانمندی همراه می‌سازد.

خانم دکتر پریسا طاهری در پایان تأکید کرد: درهای درمانگاه طب سالمندی و ارتقای سلامت به روی همه بازنشستگان و سالمندان به ویژه پیشکسوتان و سالمندان صنعت نفت گشوده است.



رییس بیمارستان طالقانی خبر داد:

## تنها کلینیک طب سالمندی ایران آماده ارائه خدمات به سالمندان صنعت نفت



دکتر طاهری:

**خواب منظم، استفاده از همه گروه‌های مواد غذایی، نوشیدن مایعات بدون توجه به حس تشنگی و مراجعه به‌هنگام به پزشک از عوامل مهم و مؤثری است که سالمندی را با توانمندی همراه می‌سازد**

**سالمند با مراجعه به درمانگاه طب سالمندی سلامت خود را ارتقا می‌بخشد و یا در صورتی که بیماری خاصی او را تهدید می‌کند اصل پیشگیری را به کار می‌گیرد. سالمندان باید بدانند مبارزه با بیماری‌هایی که فرصت رشد یافته‌اند و ریشه دوانده‌اند، دشوار و گاه ناممکن است؛ در حالی که حتی می‌توان بیماری‌های صعب‌العلاج را در نطفه نابود کرد و بین سالمندی و دردمندی فاصله انداخت**

ویژه بازنشستگان صنعت نفت شرکت کردم که بازتاب گسترده‌ای داشت و سبب شد شماری از بازنشستگان شرکت نفت با اشتیاق فراوان به این مرکز مراجعه و ضمن آشنایی با من و درمانگاه، در آزمون‌های ویژه طب سالمندی شرکت کنند و از سلامت خود مطمئن شوند.

وی می‌افزاید: هرچند از پاییز سال گذشته تاکنون سالمندان نفتی و غیرنفتی بسیاری به این مرکز مراجعه کرده و مورد معاینه کلی قرار گرفته‌اند، اما حقیقت این است که «طب سالمندی» همچنان مقوله‌ای ناشناخته است و بسیاری از مردم و حتی متصدیان مشاغل پزشکی تعریف جامع و کاملی از این علم نسبتاً جدید در ذهن خود ندارند. شمار متخصصان طب سالمندی نیز بسیار اندک است و ما مصمم هستیم با همکاری

بیشتر بازنشستگان صنعت نفت از خدمات طب سالمندی را فراهم سازد و اوقات مشخصی را به پیشکسوتان صنعت نفت کشور اختصاص دهد تا امکان بهره‌برداری از درمانگاه با سهولت بیشتر به وجود آید.

### بازتاب مطلوب اطلاع‌رسانی زندگی نو

دکتر طاهری رییس درمانگاه طب سالمندی از اطلاع‌رسانی «زندگی نو» در زمینه طب سالمندی و بازتاب آن و همچنین گفت‌وگوی نخست خود با نشریه ویژه بازنشستگان نفت یاد می‌کند: ابتدا مایلم به هفت ماه پیش برگردم. پس از آغاز فعالیت درمانگاه طب سالمندی در بیمارستان آیت‌الله طالقانی، من در گفت‌وگویی با نشریه

خوانندگان «زندگی نو» با نام دکتر پریسا طاهری آشنایند و به یاد می‌آورند مدتی پیش و در پی افتتاح و راه‌اندازی نخستین درمانگاه طب سالمندی کشور در بیمارستان آیت‌الله طالقانی با این پزشک متخصص، جوان، حاذق و دلسوز در محل کارش به گفت‌وگو پرداختیم و از او خواستیم با توضیحات ساده و گویا، مخاطبان «زندگی نو» را با مقوله طب سالمندی و ارتقای سلامت و همچنین خدماتی که در مرکز تحت مدیریت وی به سالمندان ارائه می‌شود آشنا سازد. با توجه به بازتاب گسترده این مطلب و همچنین استقبال همکاران بازنشسته و نقش پراهمیت طب سالمندی در دانش اقتصاد پزشکی و پیشگیری و درمان و نیز تمایل و اشتیاق خانم دکتر طاهری به اطلاع‌رسانی هرچه بیشتر و لزوم آشنایی قشر سالمند و بازنشسته با مقوله طب سالمندی و مسایل مربوط به آن، ارتباط کاری ما با مرکز یادشده و خانم دکتر طاهری ادامه یافت و ضمن بررسی و تبادل نظر پیرامون بهره‌برداری هرچه بهتر و بیشتر بازنشستگان نفت از درمانگاه طب سالمندی، چند مطلب کاربردی به قلم خانم دکتر طاهری در نشریه چاپ شد.

اینک گفت‌وگوی اختصاصی «زندگی نو» با دکتر حاجی فتحعلی رییس بیمارستان طالقانی را که به کوشش خانم دکتر طاهری، رییس درمانگاه طب سالمندی این بیمارستان صورت گرفته است می‌خوانید:

رییس بیمارستان آیت الله طالقانی می‌گوید در طول مدت هفت ماه که از گشایش درمانگاه طب سالمندی و ارتقای سلامت می‌گذرد، این مرکز خدمات پزشکی و درمانی منحصر به فردی را به سالمندان و بازنشستگان جامعه ارائه کرده است. دکتر عباس حاجی فتحعلی متخصص بیماری‌های خونی و پیوند مغز استخوان، از پنج سال پیش ریاست بیمارستان آیت الله طالقانی را برعهده دارد. وی می‌گوید با اجرای طرح‌های متعدد در بخش‌های ساخت و ساز و تجهیز بیمارستان طالقانی و تحولات اساسی و موفقیت‌هایی که در زمینه مدیریت این مجموعه به دست آمده است و همچنان ادامه دارد، این مرکز درمانی دولتی به یکی از بهترین بیمارستان‌های کشور تبدیل شده است.

دکتر حاجی فتحعلی درمانگاه طب سالمندی را از مهم‌ترین و فعال‌ترین بخش‌های بیمارستان طالقانی عنوان کرد و گفت: خانم دکتر طاهری و همکارانشان از این آمادگی و ظرفیت برخوردارند که مجموع خدمات طب سالمندی و ارتقای سلامت را به سالمندان و پیشکسوتان جامعه از جمله بازنشستگان صنعت نفت ارائه کنند.

وی با بیان این مطلب که افق روشنی پیش روی مرکز سالمندی بیمارستان طالقانی وجود دارد تأکید کرد: بدیهی است با گذر زمان، هموطنان بیش از پیش با طب سالمندی و فواید آن آشنا خواهند شد و شمار مراجعان به درمانگاه نیز افزایش خواهد یافت که در این صورت مدیریت بیمارستان، طرح توسعه کمی و کیفی درمانگاه طب سالمندی را در دستور کار قرار خواهد داد.

دکتر حاجی فتحعلی گفت بیمارستان طالقانی آمادگی دارد با هماهنگی صندوق بازنشستگی نفت، زمینه‌های لازم برای بهره‌مندی بهتر و

نام‌های آشنا ۳۶

جان کدمن John Cadman

به دنبال راه پدر



جان کدمن در سال ۱۸۷۷ در «ویلاس» در سیلوردیل انگلستان به دنیا آمد و در نزدیکی معدنی که پدرش مدیریت آن را به عهده داشت، «سیلوردیل هاوس»، دوران کودکی و نوجوانی خود را گذراند.

جان کدمن تحصیلات ابتدایی خود را در مدرسه «آدلی» گذراند و در ادامه به دبیرستان «نیوکسل-آندر-لایم» منتقل شد. اشتغال پدر در معدن، اشتیاق او را به ادامه راه وی برانگیخت. کالج «آرمسترانگ» وابسته به دانشگاه «دورهام» مقصد وی برای تحصیلات دانشگاهی در رشته زمین‌شناسی بود. کدمن در سال ۱۸۹۹ با درجه ممتاز و عنوان غرورآفرین شاگرد اول از این دانشگاه فارغ‌التحصیل شد. او در سال ۱۹۰۰ به عضویت جامعه زمین‌شناسی (FGS) درآمد.

پس از اتمام تحصیلات، ابتدا به عنوان معاون مدیر تجارت زغال در معدن زغال‌سنگ سیلوردیل مشغول به کار شد و بعد از چندی به عنوان رئیس بازرسی معادن به اسکاتلند رفت.

او با آگاهی کامل نسبت به ارزش و اهمیت نفت از طریق آزمایش دانه‌های روغنی «استافوردشایر» در لانگتن و قیرهای اسکاتلندی، در سپتامبر سال ۱۹۰۴ راهی جزیره ترینیداد شد.

رویاری بی با دریاچه‌های قیر علاقه او را به نفت و مواد نفتی بیشتر کرد و در بازگشت از این سفر بود که به اتفاق همسرش «لیلیان» (نی هریگان)، با اقامت در دره «کلوس» به مطالعات خود در زمینه اکتشاف نفت وسعت بیشتری بخشید. کدمن در سال ۱۹۰۸ به عنوان پژوهشگری صاحب‌نام ضمن کسب عنوان پروفیسور معدن، در دانشگاه بیرمنگام به تدریس پرداخت.

حداقل مستمری بازنشستگان تأمین اجتماعی ۳۵۰ تا ۴۰۰ هزار تومان

تأمین اجتماعی مانند بازنشستگان کشوری و لشگری بین ۳۵۰ تا ۴۰۰ هزار تومان خواهد بود. وی افزود: این سازمان لایحه ای به دولت تقدیم کرده که براساس آن حقوق بازنشستگان تأمین اجتماعی هرسال براساس نرخ تورم افزایش می یابد.

علی ذبیحی مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی در دیدار با نمایندگان کارگران بازنشسته استان های مازندران، تهران و قم با اشاره به همسان سازی حقوق بازنشستگان این سازمان با بازنشسته های کشوری و لشگری گفت: امسال حد اقل حقوق دریافتی بازنشستگان سازمان

در جهان سالمندان

قضاوت از روی تخت!

یک قاضی زن در آلمان آن قدر کارش را جدی گرفته است که حتی وقتی در بیمارستان بستری است، برای مجرمان حکم صادر می کند. این قاضی ۵۹ ساله که به خاطر شکستگی لگن در بیمارستان بستری شده بود دستور داد جلسه دادگاه در اتاق او تشکیل شود. وی در اولین روز بستری شدن، به دو پرونده نزاع خیابانی رسیدگی و رأی صادر کرد. در این جلسه، علاوه بر متهمان، کارکنان دادگاه و شهود، پرستاران هم حاضر بودند! این قاضی تا چند ماه نمی تواند تخت خود را ترک کند.



جوانی در ۱۰۰ سالگی!



یک دانشمند ایتالیایی، در جشن تولد ۱۰۰ سالگی خود گفت مغزش از زمانی که ۲۰ ساله بوده است بهتر کار می کند. این زن خستگی ناپذیر که جشن تولدش از سوی مرکز تحقیقات مغز اروپا برگزار شده است، در دوران حکومت موسولینی از فعالیت های علمی محروم شده بود. وی در آن سال ها کارهای علمی و تحقیقاتی اش را در آزمایشگاهی در اتاق خوابش انجام می داد. این زن دانشمند در سال ۱۹۸۶ به همراه یک دانشمند آمریکایی، برنده جایزه نوبل پزشکی شده است.

فرگوسن، مربی اسطوره‌ای «شیاطین سرخ»:

بازنشستگی...؟ من فقط ۶۸ سال دارم!

چاپمن فرگوسن که به صورت کوتاه الکس فرگوسن و از سوی بازیکنانش «فرگی» مورد خطاب قرار می گیرد، طی سال ها ثابت کرده که در مربی گری یک چهره بی نظیر و تکرارنشده است. او در انگیزه دادن به بازیکنان و استفاده از تاکتیک های بدیع و خلاقانه استاد است ولی فقط این ها نیست که او را از بقیه مربی ها متمایز می کند. این مربی کهنه کار اسکاتلندی تیم پرستاره ای را رهبری می کند که از دل و جان برای باشگاهشان مایه می گذارند. فرگوسن در تک تک بازیکنانش نفوذ عجیبی دارد. خود او در این باره می گوید: «همیشه اصل و نسب و ریشه هایشان را به آنها یادآوری می کنم. از این رو آنها خوب به خاطر دارند که از کجا آمده اند و پدر و مادرشان کیست. می خواهم آنها به تاریخچه خانواده شان فکر و ارزش های طبقه خودشان را حفظ کنند. آنها بی که از طبقه کارگر هستند امروز با دنیایی از امکانات و فناوری های نو روبرو هستند و من همیشه به آنها می گویم که از همه این امکانات استفاده کنند ولی همواره به اصول اخلاقی پایبند بمانند. این محتاج کار و تلاش بسیار است و من همیشه به بازیکنان می گویم که هیچ کس موفقیت را دو دستی تقدیم شان نمی کند بلکه باید برایش زحمت بکشند.»



میکر (ضربان ساز مصنوعی) کاشتنند. هر تابستان برای چکاپ پیش دکتروم می روم. بار آخر او گفت: «تو ۶۸ ساله هستی و کمردردت بدتر شده است. اینکه بخواهی هر روز صبح زود بیدار شوی و به زمین فوتبال بروی دیگر چندان برایت آسان نخواهد بود.» اما این که کی تصمیم بگیرم دست از کار بکشم مسأله ای است که فقط و فقط به خودم مربوط می شود.

این مربی اسطوره ای که امسال بیست و سومین سال مربی گری خود را که یک رکورد دست نیافتنی است، در تیم پرآوازه منچستر یونایتد می گذراند، دو مقام قهرمانی در جام قهرمانان باشگاه های اروپا و هشت مقام قهرمانی در جام برتر انگلستان را در کارنامه خود دارد.

او به دنبال کسب اولین عنوان قهرمانی در جام قهرمانان اروپا، از طرف دربار انگلستان به دریافت لقب «سر» نایل شد. سر الکساندر

تیم فوتبال منچستریونایتد پرافتخارترین تیم انگلیس و قهرمان فصل گذشته جام قهرمانان اروپا، در این فصل نیز بسیار خوب نتیجه گرفته است. تا به این جا جام قهرمانی رقابت های جام اتحادیه را تصاحب کرده، با اقتدار صدرنشین لیگ برتر انگلستان شده و امید می رود که قهرمان این فصل از لیگ برتر باشد.

قهرمانی در لیگ برتر قهرمانان نیز دور از انتظار نیست. الکس فرگوسن، مربی ۶۸ ساله این تیم سرخپوش که با نام شیاطین سرخ معروف شده اند، همچنان با قدرت پیش می رود و خواهان پیروزی های بیشتر و بیشتر است.

در یکی از تأثیرگذارترین مصاحبه های او با مجله فرانسوی «اکیپ»، درباره خداحافظی اش با فوتبال می گوید: «وقتی ۶۰ ساله شدم به این مسأله فکر کردم و تقریباً تصمیم گرفته بودم که بازنشسته شوم، ولی بعد از مشورت با خانواده فهمیدم که کار اشتباهی است و حالا از فکر این که بازنشسته شوم می ترسم. مدت طولانی با منچستر بوده ام و می ترسم اگر روزی آنجا را ترک کنم آنها زمین بخورند و انسجام شان را از دست بدهند، به خاطر همین تصمیم گرفته ام که دیگر درباره بازنشستگی فکر نکنم.»

فرگوسن از سه عامل که ممکن است او را از ادامه رهش باز دارند نام می برد: «اول سلامت ام، اگر ببینم سلامت ام به خطر افتاده دیگر ادامه نمی دهم. دوم اینکه ببینم دیگر از کارم لذت نمی برم و سوم این که ببینم دیگر قادر به خلق قهرمانی و برخورد با چالش های جدید نیستم، تنها در این صورت خودم را بازنشسته می کنم.»

او درباره مورد اول می گوید: «من همیشه به این سه مورد توجه دارم. اول از هر چیز سراغ دکتروم می روم. ۵ سال پیش آنها در قلبم یک پیس

او درباره بازیکن ایده آلش می گوید: «از بازیکنی خوشم می آید که با وجود این که روز بسیار بدی را گذرانده، باز هم پارانرژی و بیشتر از یک بازیکن موفق و ستاره فعالیت می کند. من به این بازیکن فرصت رشد و فعالیت بیشتری می دهم چون می دانم هرطور شده سعی می کند پیشرفت کند. «روی کین» چنین بازیکنی بود. ممکن بود بعضی پتانسیل ها را نداشته باشد ولی یک بازیکن واقعی برای منچستر یونایتد بود.»



## یادایم

برگی از تاریخ صدساله صنعت نفت

## نقاب از چهره بردار!

مقارن ایامی که رینولدز و دستیارانش در پی چانه‌زنی با سران ایل بختیاری و فراهم آوردن مقدمات ایجاد خط لوله نفت به آبادان بودند و درست یکی دو سال پیش از نواختن بر طبل جنگ عالمگیر اول، یک سیاست پیشه نابغه اما حیل‌گر انگلیسی که به راستی جهان معاصر ما همچون او را کمتر به خود دیده است، بوی بحران و احتمال وقوع حوادثی سخت در آینده را در مشام سیاست‌مداران خویشت حس کرد.

«وینستون چرچیل» که آن روزها آثار جوانی را هنوز بر چهره داشت، در کسوت «وزیر دربار» بریتانیا از معادلات مبهم درون اروپا، افقی خونبار را پیش‌بینی کرد.

وی در سمت تصدی وزارتخانه‌ای که دو قرن برتری انگلستان در میان ممالک استعمارگر، مدیون قدرت بی‌رقیب آن در دریاها بود، در اندیشه مهار این بحران و پیشگیری یا دست‌کم کاستن از تبعات آن بر هرم قدرت بریتانیا فرو رفت. چرچیل بعدها اعتراف کرد که بریتانیا در سال‌های قبل از جنگ اول جهانی دریافته بود که باید نیروی دریایی‌اش را از نو سازمان‌دهی کند. برتری در جهان آینده، دیگر با کشتی‌های کندرو که سوخت آن‌ها را زغال‌سنگ تأمین می‌کرد میسر و مقدور نبود.

بریتانیا سودای این در سر داشت که با «نفت» موتور سیادت دریایی خویشت را به پیش برد. چرچیل در همان ایام گروهی را نیمه پنهانی برای بررسی و تجزیه و تحلیل چگونگی اجرای این هدف و سنجش میزان تحقق آن مأمور کرده بود. بر اساس راهبرد چرچیل، ذخیره‌سازی انبوه و خرید ارزان نفت در زمان صلح و امکان دسترسی بی‌درسر به نفت در ایام جنگ، مهم‌ترین دغدغه‌هایی بود که اگر حل می‌شد، دریاها همچنان زیر نفوذ ناوگان بریتانیا باقی می‌ماند. سیاست پیشه موقع‌شناس انگلیسی، خوب می‌دانست که عده‌ای ثروتمند انگلیسی سال‌هاست امتیازی برای تولید نفت در ایران کسب کرده و اکنون ملت‌هاست که بر ثروت نفتی خویشت می‌افزیند.

همچنین به خوبی به این نکته آگاه بود که اصل حصول آن امتیاز و فرایند تحقق کشف و تولید نفت در ایران از سوی آن شرکت، جز با حمایت، همدلی و پشتیبانی دستگاه سیاست‌پردازی بریتانیا فراهم نیامده است. حتی بعید نیست اگر ادعا کنیم که چرچیل از دست‌انامی که طی آن یازده سال (از تلاش برای کسب امتیاز داری تا ساخت پلایشگاه آبادان) همواره کوشیدند تا امتیاز نفت ایران در جیب عده‌ای انگلیسی باقی بماند و خطری بالقوه هم عملیات آن‌ها را تهدید نکند، خبر داشت. سهل است، شاید خود چرچیل، دستی میان آن دست‌های نامرئی داشته است. با این وصف «وزیر دریاداری بریتانیا»، عده‌ای از نجبگان وفادار به امپراتوری را به دنوردیدن خاک خوزستان و سنجش قابلیت تبدیل شدن ثروت درون زمینی آن به «منافع حیاتی» بریتانیا، ملزم کرد.

ادامه دارد

برگرفته از: کتاب ره صدساله

## داد و ستد من با نفت ۳۴ سال به درازا کشید. از نفت، اقتدار، اعتماد به نفس، نظم و انضباط و نکات مثبت فراوان آموختم و به نفت خدمات فنی - اکتشافی ارائه کردم

عنوان رییس زمین شناسی به شرکت نفت خزر انتقال یافت و مدتی نیز به تناوب در مناطق عملیاتی همچون خانگیران و نفت شهر به فعالیت پرداخت و در زمستان سال ۸۵ در حالی که ریاست اداره کل زمین شناسی را در نفت خزر بر عهده داشت به افتخار بازنشستگی نایل آمد.

وی در حال حاضر مدیر اکتشاف و آموزش در یک شرکت فعال در بخش خصوصی است و با ۱۴ ساعت فعالیت روزانه، از پرکارترین بازنشستگان صنعت نفت به شمار می‌آید.

ویژگی دیگر او این است که می‌تواند به موازات فعالیت‌های روزمره به علایق خود نیز بپردازد و برای مثال، کتاب بنویسد. آن هم کتابی به زبان کاملاً فنی که به زمین شناسان کمک می‌کند مسایل زمین شناسی را آسان تر دریابند و در خصوص چاه‌های رسوبی به اطلاعات تازه‌ای دست یابند و از توانایی تشخیص این موضوع که فلان چاه نفت یا گاز از نظر ظرفیت تولید چه وضعیتی دارد، بهره‌مند شوند.

و امروز دکتر روح بخش با تازه‌ترین کتاب خود "چینه شناسی و زمین شناسی نفت دریای خزر" مهمان "زندگی نو" است.

او می‌گوید: هر روز از زندگی و تلاش و فعالیت، خاطره‌ای ارزشمند است اما ذهن انسان گنجایش ندارد همه خاطرات را در خود جای دهد. بنابراین بعضی را حفظ می‌کند و برخی را از یاد می‌برد. یکی از خاطره‌های خوب و به یاد ماندنی من، فوران یکی از چاه‌های خانگیران است که در جریان حفاری رخ داد و با مشارکت همه همکاران کنترل شد و به خیر گذشت.

آدم‌ها هم شبیه خاطره‌اند و هر چه تأثیرگذارتر، ماندگارتر. در دوران اشتغال، شخصیت و توانمندی مهندس مهدی پارس بر من اثر گذار بود و در دوره بازنشستگی - و اشتغال در بخش خصوصی - از مهندس محمود شریفیان تأثیر پذیرفتم.

دکتر روح بخش می‌افزاید: داد و ستد من با نفت ۳۴ سال به درازا کشید. از نفت، اقتدار، اعتماد به نفس، نظم و انضباط و نکات مثبت فراوان آموختم و به نفت خدمات فنی - اکتشافی ارائه کردم.

البته این خدمات با انگیزه و هدف صیانت از گنجینه نفت و گاز که سرمایه و ثروت ملی این کشور و ملت است انجام شد که گمان می‌کنم تلاش برای ادای دین هم تلقی می‌شود.

نوشتن برنامه برای زمین شناسی اولین چاه‌های دریای خزر و تحقیق در مورد فسیل‌های مهم این دریا همچنین برنامه نویسی زمین شناسی چاه‌های نفت و گاز جزیره کیش که با مشارکت همکار خوبم مهندس مسعودناظری انجام شد از فعالیت‌های شاخص من بود که به ترتیب در دوران اشتغال و بازنشستگی اتفاق افتاد.

تعامل صمیمانه و صادقانه رییس هیأت ریسه صندوق بازنشستگان و تلاش و پیگیری با هدف تکریم و توجه بیشتر به پیشکسوتان نفت و اطلاع رسانی و آگاه سازی به وسیله نشریه "زندگی نو" که ارتقای جایگاه و اعتلای اندیشه بازنشستگان و بازماندگان و خانواده‌ها را در پی دارد، از دیگر مسایلی بود که مورد تأکید مهمان این شماره "زندگی نو" قرار گرفت.



هر چه تأثیر گذارتر، ماندگارتر

مهمان این شماره

آدم‌ها شبیه خاطره‌اند  
هر که تأثیر گذارتر، ماندگارتر!

سی و چهار سال خدمت کردم، خدمتی توأم با صیانت

دکتر سیدمحمد موسوی روح بخش از چهره‌های آشنا در حوزه اکتشاف صنعت نفت است.

وی در سال ۱۳۲۵ در مشهد مقدس به دنیا آمد و در سال ۱۳۵۳ به شرکت ملی نفت پیوست و در مدیریت اکتشاف سرگرم کار شد.

دوره لیسانس زمین شناسی را در دانشکده علوم دانشگاه فردوسی سپری کرد و سپس تحصیلات خود را در آلمان ادامه داد و از دانشگاه هامبورگ در رشته زمین شناسی فوق لیسانس گرفت.

پس از بازگشت به ایران در دوره دکتری زمین شناسی و چینه شناسی دانشگاه آزاد اسلامی پذیرفته شد و پس از دریافت مدرک دکتری در سال ۷۶ به عنوان استاد راهنما و استاد مشاور به همکاری با دانشگاه‌های کشور پرداخت.

وی پس از سال‌ها فعالیت به عنوان کارشناس ارشد زمین شناسی و چینه شناسی، به معاونت زمین شناسی عملیاتی ارتقایافت و سپس به

## حکایت

## حکایت کالسکه نصرت‌الدوله و قاطرهایش

نصرت‌الدوله کاغذی به حاج حسن آقا نوشت و ضمن ارسال سبب‌تومان، از او تقاضا کرد کالسکه و قاطرهایش را برای وی بفرستد.

مرحوم حاج حسن آقاملک، برادر حاج حسین آقا که سال ۱۳۳۰ در اروپا مرحوم شد مردی بسیار شوخ و بامزه بود. وی برخلاف سایر رجال به درشکه و قاطرهای بسیار زیبایی که در نوع خود نظیر نداشت و باعث توجه سایر رجال آن زمان از جمله نصرت‌الدوله شده بود علاقه فراوان داشت. یک روز

نقل از: مجله خواندنی‌ها

سال ۱۳۳۲، ص ۱۳

فرستنده: ایرج فرزین

حاج حسن آقا ناگزیر کالسکه را با دو قاطر زیبا و خوش اندام برای نصرت‌الدوله فرستاد و نامه‌ای نیز به این مضمون به او نوشت: «در اجرای امر حضرت والا درشکه



## پاسخ به نامه ها

**آقای مجید بیژن‌نیا،** با تشکر از توضیحات جنابعالی در ارتباط با مطلب مندرج در شماره ۵۵ زندگی‌نو، کوشش خواهیم کرد درج مطالب دریافتی از سوی همکاران با دقت بیشتر نسبت به صحت و سقم آن‌ها همراه باشد.

**آقای مهدی متولی - تهران،** از این که نشریه، مورد توجه خوانندگان فرزانه و فرهیخته‌های همانند شما قرار گرفته است به خود می‌بالیم و از اشارات و تذکرات‌تان بهره می‌گیریم. ما نیز سال‌ها را به شما و عزیزان‌تان تبریک می‌گوییم و آرزوی بهروزی و تندرستی برایتان داریم. برنامه خود اشاره کرده‌اید که تهیه برگه‌های مستمری به شکل کنونی از جهاتی برای بازنشستگان، مشکل‌آفرین است و خواستار تجدیدنظر در آن شده‌اید. از نکته سنجی‌ها و خرده‌گیری‌های ویرایشی‌تان در مورد نشریه نیز سپاسگزاریم. موفق باشید.

## آقای داراب قلعه‌گلاب - تهران

ما نیز سال‌ها را به شما خواننده عزیز و وفادار تبریک می‌گوییم. مقاله‌تان دریافت شد. از توجهی که به نشریه خود دارید سپاسگزاریم.

## آقای غضنفر یزدانی - آبادان

با درود فراوان به شما خواننده وفادار و خوش‌ذوق. قطعه شعر زیبایان که حکایتگر رنج‌ها و آسیب‌های دو شهر آبادان و خرمشهر در سال‌های جنگ بود دریافت شد. با امید به این که اشعار بعدی شما روایتگر آبادانی و زندگی دوباره این شهرها باشد، دست‌تان را می‌فشاریم و برای‌تان آرزوی موفقیت و تندرستی می‌کنیم.

## آقای سید محمد کنگانی - شیراز

نامه شما دریافت شد. از توجه و محبتی که شما خواننده عزیز نسبت به نشریه خود دارید سپاسگزاریم و امیدواریم بتوانیم همچنان رضایت‌خاطر و نظرمساعد شما را پشتوانه کار خود داشته باشیم. پایدار و تندرست باشید.

## تقدیر و تشکر

\* جمعی از خانواده‌های ایثارگران طی نامه‌هایی جداگانه از اقدام صندوق در جهت اعزام ایشان به مشهد مقدس و زحمات مسؤولان اجرای این برنامه تشکر و قدردانی کرده‌اند.

\* گروهی از بازنشستگان زیرپوشش دفتر نمایندگی امور بازنشستگی صنعت نفت استان مازندران (ساری) با امضای نامه‌ای خطاب به رییس هیأت ریسه صندوق‌ها مراتب رضایت و خشنودی خود را از فعالیت مسؤولان دفتر به‌ویژه آقای فریدون حبیب‌زاده اعلام کردند. امضاکنندگان نامه با تأکید بر عملکرد مطلوب این دفتر در ارائه خدمات بهتر، خواهان استمرار توجه به تأمین امکانات برای خدمت‌رسانی بیشتر به بازنشستگان شده‌اند.

## نامه خوانندگان

## هزینه سفرهای زیارتی - سیاحتی را نقدی بپردازید

**ناصر مرادپور - تهران:** آیا بهتر نیست هزینه سفرهای زیارتی - سیاحتی و اقامت در زایرسراها و مجتمع‌های تفریحی از جمله محمودآباد به افرادی که به‌خاطر کهولت سن و بیماری قادر به سفر نیستند، نقدی پرداخت شود؟ موافقت با چنین پیشنهادی، کمک ارزنده‌ای به امثال من خواهد بود.

## خرسندم

## که عضو صندوق هستم

**فاطمه مؤمنی - تهران:**

دریافت کارت تبریک تولد مزین به یک شاخه گل زیبا، بسیار خوشحالم کرد. سپاسگزارم از شما

## همه خوبی‌ها را درو کردید

همکار بازنشسته آقای منوچهر خمسه‌زاده طی نامه‌ای خطاب به روابط عمومی صندوق بازنشستگی نوشته‌اند:

زندگی کردن به خاطر به وجود آوردن دنیایی زیبا و دوست داشتن به خاطر به دست آوردن خوبی‌هاست. این‌ها شالوده زندگی و نماینده افکاری بلند است. بیایید خوب فکر کنیم، خوب عمل کنیم و خوب زندگی کنیم. شما با عنوان نام پدر و یاد از دوستان همه خوبی‌ها را درو کردید ای کاش تکرار زمان واقعیت می‌یافت تا آنچه را که امروز در مقابل احساس محبت‌هایتان کم گذاشته بودیم جبران می‌کردیم.

## پرداخت اقساطی هزینه‌های درمان

**ا. ایرانی - اصفهان:**

ضمن تشکر از مسؤولان محترم صندوق‌ها، خوب است موجباتی فراهم شود تا کارکنان بازنشسته صنعت نفت نیز همانند شاغلان در صورت بستری شدن افراد تحت تکفل خود در بیمارستان، بتوانند هزینه‌های مربوط را به صورت اقساط ماهانه پرداخت کنند.

## درباره سفرهای یارانه‌ای

**امیر قاسملو - تهران:**

طرح برخورداری بازنشستگان از سفرهای یارانه‌ای، ایده بسیار خوبی است، اما متأسفانه زمان استفاده از این طرح - هر ۳ سال یک بار - بسیار طولانی است. خوب است شرایطی فراهم شود تا بازنشستگان بتوانند دست‌کم سالی یک بار از این گونه سفرها برخوردار شوند.

## نشانه توجه

**عبدالحسین نیری - تهران:**

دریافت کارت تبریک تولد به همراه یک شاخه گل زیبا، نشانه دیگری از توجه مسؤولان و دست‌اندرکاران صندوق‌های بازنشستگی به بازنشستگان است. باسپاس فراوان، موفقیت و تندرستی برایتان آرزو می‌کنم.

## خشنودی‌تان را آرزومندیم

**محمد مهران - تهران:**

از این که با ارسال کارت تبریک و شاخه گل، روز تولدم را یادآور شدید و خشنودم کردید سپاسگزارم، من نیز خشنودی و سعادت‌تان را آرزومندم.

## ریشه ضرب المثلهای فارسی

## قوز بالا قوز

او به خاطر اینکه با آنها مشغول رقص و آواز شده بود خوششان آمد و قوزش را برداشتند. روز بعد، دوست قوزی که او هم قوز داشت پرسید که چه کرده‌ای قوزت صاف شده است؟ قوزی هم ماجرای شب گذشته را برای رفیق خود تعریف کرد.

رفیق قوزی چند شب بعد به همان حمام رفت. باز از ما بهتران در آنجا جمع شده بودند. فکر کرد همین که برقصد آن‌ها خوششان می‌آید و قوزش را برمی‌دارند، اما آن شب، از ما بهتران عزا دار بودند. آن‌ها همین که قوزی شروع به رقص و آواز کرد اوقاتشان تلخ شد و رفتند قوز قوزی اول را آوردند گذاشتند بالای قوز او. تازه فهمید که چه اشتباهی از وی سرزده و با خود گفت: "ای وای دیدی که چه به روزم آمد، قوزی بالای قوزم شد!"

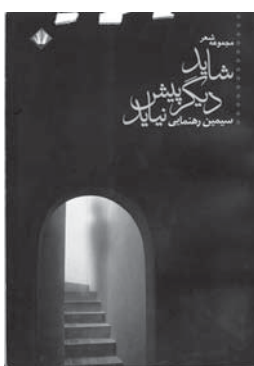
این مثل هنگامی به کار می‌رود که فرد، گرفتار مصیبتی شده و به خاطر ندانم کاری یا دلایل دیگر مصیبت تازه‌ای نیز برای خود فراهم کرده است!

یک قوزی که از داشتن قوز خیلی ناراحت بود، یک شب مهتابی از خواب بیدار شد و به خیال اینکه سحر شده است به حمام رفت. از سر تون حمام که رد می‌شد صدای ساز و آواز شنید. (در قدیم می‌گفتند حمام‌ها در فاصله نیمه شب تا سحرگاه در تسخیر جن‌هاست!)

داخل حمام شد و دید عده‌ای سرگرم ساز و آواز هستند. قوزی هم داخل جمع آنان شد و شروع به رقص و پایکوبی کرد، اما یکباره متوجه شد اطرافیان ستم دارند و فهمید که از ما بهتران یا اجنه هستند! قوزی خودش را به خدا سپرد و به روی خود نیاورد. جن‌ها نیز از

## معرفی کتاب

## «شاید دیگر پیش نیاید»



زمینه شعر و ادبیات از آغاز کودکی است و نشان‌دهنده گرایش او به اشعار سپید زنده‌یاد احمد شاملو شاعر برجسته معاصر و صنعتگر این قالب شعری.

صاحب مجموعه در تدارک چاپ کتاب دیگری است که امید می‌رود به زودی تقدیم علاقه‌مندان شود.

«شاید دیگر پیش نیاید» عنوان مجموعه شعری است از خانم سیمین رهنمایی بازمانده صنعت نفت.

این کتاب که در سال ۸۶ برای نخستین بار در ۱۲۰۰ نسخه به همت نشر داستان سرا به زیور طبع آراسته و به تازگی به دفتر نشریه اهدا شده، حاصل ممارست‌های سراینده در

به مناسبت بزرگداشت ثقه الاسلام کلینی، شیخ صدوق، حکیم فردوسی، حکیم خیام، شیخ سعدی، شیخ بهایی

## نوائغ با بهاران آمدند

اردیبهشت یکی از زیباترین ایام سال و چنان که از جزء دوم نامش نیز پیداست زیبایی زمین و طراوت و پاکی آسمانش بهشت را تداعی می کند، اما نام گذاری برخی از روزهای این ماه به نام مفاخر علمی و فرهنگی که شهرت جهانی دارند، زیبایی این ماه افسونگر را صدچندان ساخته است.

آن هنگام که آفتاب و باران در لطافت جانفزای آسمان آبی رنگین کمانی به درخشندگی مهرمی بندد، مرغان خوش آوا بر شاخسار درختان سرود می خوانند و شکوفه های بهاری به نوای نسیم دست می افشانند، چه دلنوازه و درخور است که در بزرگداشت فصلی نو و در هجمه پرتراکم زیبایی، بهاران دلواویز همیشه جاودان علم و ادب ایران زمین و مفاخر علمای شیعی را پاس بداریم.

هرسال در آستانه بهار و گل گشت در «گلستانی» که به گفته نگارنده اش شیخ خوش نغمه شیراز مصلح الدین، همیشه خوش باشد، تماشای «بوستانی» که غم خزان پژمانش نکند و خواندن «طیبانی» که سیرگل ولاله و ریحان را ماند و اندوه را از خواطر بزاید، برشدن به کاخی که به روزگاران از تباهی بی گزند باشد و شنودن شکوه و آزادگی

مردمان این کهن بوم و شرح پهلوانی ها و جوانمردی های نژادگان این سامان از زبان حکیمی به عظمت و بزرگی این سرزمین پهناور، فردوسی خداوندگار سخن، سفر کردن به دیار سرگشتگی فرزانه دهر، حکیم عمر خیام و گم شدن در رباعیات حکیمانه و پیدا شدن در روز شماری به مانایی روزگار، شناور شدن در بیکرانگی دانش و عرفان شیخ بهایی و تحیر در برابر کشکولی به وسعت علم و نشستن در مجلس محدث بزرگ، ثقه الاسلام ابو جعفر محمد کلینی صاحب «کافی» یکی از کتب اربعه شیعه، و شیخ صدوق دانای علم فقه و حدیث و مشتهر به شیخ شیعی صاحب کتاب مستطاب «من لایحضره الفقیه»

هر یک از این بزرگان که از شمار خرد بیش از هزارانند، شاخه هایی برآمده از این خاک پرگهرند که بر درخت تناور تمدن ایران زمین بالیده و آن را بارور گردانده اند. روزگار تا همیشه به احترام خاندان علم و ادب این ملک، کلاه از سر بر خواهد داشت و به عالمیان جلوه خواهد فروخت. انوشه باد بهاران که با آمدنش طبیعت زیبای خفته را بیدار می کند و یاد و یادگاران کهن را رونقی دوباره می بخشد.

اینک در هنگامه بهاری دیگر راه و روش

بزرگمردان و مفاخر این خاک زرخیز را گرامی می داریم و حسن ختام این مقال غزلی عرفانی و شورانگیز از محمدبن حسین عاملی معروف به شیخ بهایی به عنوان عیدانه تقدیم خوانندگان صاحب دل «زندگی نو» می نمایم:

### گفتمش مبارک باد!

ساقیا! بده جامی، زان شراب روحانی تا دمی بر آسایم زین حجاب جسمانی  
بهر امتحان ای دوست، گر طلب کنی جان را  
آنچنان برافشانم، کز طلب خجل مانی  
بی وفا نگار من، می کند به کار من  
خنده های زیر لب، عشوهای پنهانی  
دین و دل به یک دیدن، باختمیم و خرسندیم  
در قمار عشق ای دل، کی بود پیشمانی؟  
ما زدوست غیر از دوست، مقصدی نمی خواهیم  
حور و جنت ای زاهد! بر تو باد ارزانی  
زاهدی به میخانه، سرخ رو ز می دیدم  
گفتمش: مبارک باد بر تو این مسلمانی  
زلف و کاکل او را چون به یاد می آرم  
می نهم پریشانی بر سر پریشانی  
خانه دل ما را از کرم، عمارت کن!  
پیش از آنکه این خانه رونده به ویرانی  
ما سیه گلیمان را جز بلا نمی شاید  
بر دل «بهائی» نه هر بلا که بتوانی

### شعر همکاران

#### عطش انتظار

تو خود بهاری و با تو بهار می ماند  
امید سرخ گل انتظار می ماند!  
حضور سبز تو، فریاد سرخ بیداریست  
که نور شب شکن شعله زار می ماند!  
تو آیه آیهی سرسبزی شهیدانی  
برای تست که باغ و بهار می ماند  
اگر چه لشگر آزادگان همه رفتند  
خوشا که در دل ما شهسوار می ماند  
چه سالها که غم دوری تو جانم سوخت  
به غیر تو چه کسی غمگسار می ماند؟  
تو ای طراوت سرسبز جاودانه بیا  
که جان زخمی من سربدار می ماند  
به جاودانگی سرخی شقایقها،  
قسم که بی تو دلم داغدار می ماند  
به پرده پردهی ساز و صدای خاموشم  
سرود سردی ات یادگار می ماند!  
به شعله های غریبانه، گرچه می سوزم  
خوشم که در دل و جانم نگار می ماند  
به شوره زار نگاهم، تویی که می جوشی!  
همیشه اشک درین چشمه سار می ماند  
بیا که دیده «آزده» بهر دیدارت  
همیشه غمزده و بی قرار می ماند!  
چو آفتاب بتاب! ای همیشه جاری  
که از توام عطش انتظار می ماند!

غلامرضا شادمانی «آزده»

#### رباعی های دیروز

ای مشفق فرزند، دویبیتی می گو  
هردم جهت پند، دویبیتی می گو  
در فرقت و پیوند، دویبیتی می گو  
در بین غزل، چنددویبیتی می گو  
(مولوی)

سوز جگر شمع ز پروانه بپرس  
وزباده پرستان، ره میخانه بپرس  
سروی تو پری چهره و من دیوانه  
جانا سخن راست زد پروانه بپرس  
(خواجوی کرمانی)

#### رباعی های امروز

گر خون دلی بیهده خوردم، خوردم  
چندان که شب و روز شمردم، مُردم  
آری همه باخت بود سرتاسر عمر  
دستی که به گیسوی تو بردم، بردم  
(ابتهاج (ه.ا.سایه))

من خاکم و از غبار بستان توام  
گرنقش گرفته ام به فرمان توام  
چون شاخه ی گل، درون جانم بنشین  
ای گلبن آرزو، که گلدان توام  
(مشفق کاشانی)

## به حرمت روزها و شب هایی که با محبت و صداقت گذشت



باوار تان خوبی

نامش ژیلآ توکل نیاست، همسر زنده یاد فضل... بر جانه معاون بهره برداری خشکی در جزیره لاوان و کارمند اقماری شرکت نفت فلات قاره که به حکایت گزارش ایمنی شرکت ملی نفت پس از ۳۲ سال کار در محیط آلوده به گاز سمی هیدروژن سولفور و تنفس اجتناب ناپذیر غبار و بخار متصاعد شده از آلایندگی های نفتی دچار بیماری شغلی شد.

در بخش دیگری از گزارش یاد شده به نکته ای اشاره شده که درخور تأمل است و از تعلق خاطر و عشق و علاقه ای خیر می دهد که نزدیک به تمامی کارکنان صنعت نفت را به این مجموعه می پیوندد.

مرحوم بر جانه بر اثر عوارض تنفسی در تاریخ ۷۳/۱۲/۱۱ در بیمارستان بستری شد و مورد عمل جراحی قرار گرفت. او در تاریخ ۷۴/۳/۱۴ یعنی ۴ ماه بعد به لاوان یعنی محل شکل گیری بیماری شغلی اش بازگشت و در اوج بیماری صعب العلاج خود به کار و خدمت ادامه داد و هشت ماه بعد فوت کرد. اگر به تاریخها و روند بیماری مرحوم بر جانه توجه کنیم، معنای کلام همسرش را درمی یابیم که گفت:

کار، اولویت همیشگی همسر من بود. او عاشقانه به من و بچه ها علاقه داشت اما هرگز به خاطر خانواده اش از کار غافل نشد.

ژیلآ توکل نیسا می گوید آنان که با جسم و روح سرشار از عشق به روی مرگ آغوش گشودند، سرچشمه خوبی ها به شمار می آیند.

آنان مُردند تا ارزشها باقی بماند و به آیندگان سپرده شود. آنان رفتند تا به دیگران بگویند: رفیق نیمه راه نباید بود.

ژیلآ توکل نیا وارث خوبی های فضل... بر جانه، این گونه از همسرش یاد می کند:

فضل... بر جانه در سال ۱۳۲۳ متولد شد. در سال ۴۲ به شرکت نفت پیوست و سالهای اول خدمت را در آبادان سپری کرد. سال ۴۷ ازدواج کردیم. یک سال بعد اولین پسر من دیده به دنیا گشود و همان زمان «فضل...» به جزیره لاوان انتقال یافت و زندگی اقماری ما آغاز شد که ۲۸ سال به درازا کشید.

دومین پسر من سال ۵۴ به دنیا آمد و سال ۶۱ هم تنها دختر من متولد شد. همسر من دو هفته در خانه بود و دو هفته در جزیره.

به حرمت روزها و شب هایی که با صداقت و محبت می گذشت، با زندگی اقماری مدارا می کردیم و رنج دوری و جدایی را به جان می خریدیم. در عوض، در طول آن دو هفته که در و دیوار خانه از نقش حضور او رنگین می شد، قدر لحظه ها را می دانستیم و از هم، غافل نمی شدیم. ایام تلخ با هم نبودن را با مرور خاطره های شیرین با هم بودن پرمی کردیم و آن دو هفته را که «فضلی» در خانه نبود، بهای خوشبختی مان می پنداشتیم و به هر بهانه، برای یکدیگر و بچه ها سلامت آرزو می کردیم.

«فضلی» عاشق کارش، مذهبش و کشورش بود و در تمام مدت جنگ و بازسازی به جزیره رفت و آمد می کرد. حتی زمانی که بیمار شد، هرگز لاوان را ترک نکرد تا این که در آستانه عید فطر سال ۷۴ بر اثر سرطان ریه ناشی از آلودگی محیط درگذشت. آخرین مسؤولیت همسر من معاونت بهره برداری جزیره لاوان بود. همسر من فضل... بر جانه به گفته همکارانش انسانی خوش خلق و وظیفه شناس بود و در شرایط متفاوت، حق دوستی را به جا می آورد. او همسری نمونه و پدری دلسوز بود و همواره در تقابل با مشکلات، به خداوند توکل می کرد.

همسر فرزندان زنده یاد فضل... بر جانه، یاد او را همچون وجود نازنینش دوست می دارند و از «زندگی نو» که بستری برای یادبود و تقدیر از رفتگان فراهم کرده است سپاسگزارند.

## با نسخه نویسی زندگی نو

### فشار خون و رابطه آن با تغذیه



دکتر علیرضا صفوت نیا

فشار خون بالا ضمن عوارض سردرد، سرگیجه و احساس سنگینی می تواند باعث ناراحتی و حتی بیماری قلب و عروق و گاهی هم - اگر ناگهانی افزایش یابد - باعث سکنه مغزی و قلبی شود، لذا

جلوگیری از بالا رفتن فشارخون برای همه افراد به ویژه سالمندان ضروری است. در ایجاد فشارخون اصلی یا اولیه، فاکتورها و عوامل متعددی دخالت دارد:

ژنتیک، فشارهای روحی و هیجانها از طریق افزایش تن سمپاتیک و آمین های وازواکتیو در گردش خون، چاقی، مصرف نمک زیادتر از حد استاندارد، الکل، زیاده روی در مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی ها.

#### عوامل مؤثر در کاهش فشارخون

پتاسیم، فیبریوم، اسیدهای آمینه ضروری برای کاهش سدیم غذایی می توان روش های زیر را به کار برد: پرهیز از مصرف نمک زیاد از حد، حذف یا کاهش مواد غذایی که در تهیه آنها نمک زیاد به کار رفته مثل انواع سس ها، خیارشور و کنسروها.

نیاز فیزیولوژیک انسان به سدیم برابر ۱۰۰ میلی مول سدیم یا حداکثر شش گرم نمک طعام در روز است. برای عموم بزرگسالان و به ویژه آنهایی که در معرض خطر فشارخون قرار دارند، پیشنهاد می شود بیش از ۶ گرم نمک در روز مصرف نکنند. هنگامی که نمک در بدن انباشته می شود مقداری از آن به داخل سلول های عضلات صاف دیواره عروق نفوذ کرده و باعث افزایش تون عروقی و در نتیجه افزایش فشارخون شریانی می شود.

#### مقدار سدیم در غذاهای مختلف

غذاهای دارای سدیم بالا: گوشت گاو نمک زده، سوسیس، ماهی دودی، دانه های گیاهی، پودر بیکنگ، ترشی ها، خیارشور، سس گوجه فرنگی، رب گوجه فرنگی، انواع پنیر، انواع بیسکویت، کماج، زیتون، پیتزا، چپیس و تنقلات.

غذاهای دارای سدیم متوسط: نان، کیک، شیر، کره، مارگارین و پنیر کم نمک.

غذاهای دارای سدیم کم: برنج، آردجو، آرد گندم کم نمک، قهوه، چای، میوه ها، میوه های خشک (برگه ها)، سبزی های تازه، سیب زمینی، گوشت تازه، مرغ و ماهی تازه، فلفل و غلات.

#### اثرات افزایش وزن

افراد چاق فشارخون بالاتری نسبت به افراد لاغر دارند. تحقیقی که بر روی افراد میانسال انجام شد نشان داد در مقابل ۲۵ درصد افراد چاق، فقط ۴ درصد افراد لاغر، داروهای ضد فشارخون مصرف می کنند.

#### اثرات الکل

رابطه میان الکل و فشارخون به مطالعات بیشتری نیاز دارد. نکات زیر در این زمینه به اثبات رسیده است: مصرف ناگهانی الکل سبب اتساع عروق می شود و مقدار کورتیزون را پلاسما را افزایش می دهد.

#### اثرات پتاسیم

غذاهای گیاهی بالطبع حاوی پتاسیم بیشتری نسبت به غذاهای دیگر هستند. در آزمایش های حیوانی پتاسیم توانسته است با فشارخون تولید شده توسط سدیم مقابله کرده، آن را خنثی کند. در افراد سالم با فشارخون طبیعی، پتاسیم می تواند فشارخون را به ملائمت کاهش دهد.

لکه های سنی که لکه های کبیدی یا لکه های آفتاب زدگی نیز نامیده می شوند لکه های صاف، خاکستری، قهوه ای یا سیاه هستند. این لکه ها از نظر اندازه متفاوت بوده و اغلب بر روی صورت، دست ها، شانه یا بازوها - نقاطی که بیشتر در معرض نور آفتاب قرار دارند - دیده می شود. اگرچه این لکه ها در افراد بالاتر از ۴۰ سال دیده می شود اما می تواند افراد جوان را هم مبتلا کند. لکه های سنی بدون ضرر بوده و نیازی به درمان ندارند، اما ممکن است به صورت تومورهای سرطانی به نظر آیند. این لکه ها را می توان با محصولات سفیدکننده کمرنگ کرده یا از بین برد، اما پیشگیری از لکه های سنی - با جلوگیری از تابش نور به وسیله قرار نگرفتن در معرض نور خورشید و یا استفاده از کرم های ضد آفتاب - می تواند ساده ترین راه برای حفظ جوانی پوست و پیشگیری از بروز این لکه های تیره رنگ باشد.

#### علایم

غالباً لکه های سنی در افرادی که پوست روشن دارند دیده می شود، اما می تواند در افرادی هم که دارای پوست تیره هستند دیده شود. لکه های سنی این ویژگی ها را دارند:

- در مناطق صاف و تخم مرغی شکل با افزایش رنگ دانه ایجاد می شوند
- غالباً قهوه ای، سیاه یا خاکستری هستند
- در روی پوستی که به مدت طولانی در تماس با آفتاب بوده است، مانند پشت دست ها، روی پاها، صورت، شانه ها و پشت و بالای قفسه سینه دیده می شود
- لکه های سنی از اندازه یک خال تا چند سانتی متر بوده و ممکن است به صورت تجمع چند لکه که تغییر رنگ را شدت می بخشد دیده شود.

#### نشانه های دیگر ناشی از آسیب در اثر نور آفتاب

غالباً لکه های سنی با علایم دیگری از آسیب دیدگی ناشی از نور آفتاب نظیر چین های عمیق، پوست خشک و خشن، رگ های قرمز روی صورت، بینی و گوش ها، پوست نازک تر و شفاف تر همراه است.

#### چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

این لکه ها بی ضرر هستند و نیازی به درمان ندارند. اما پزشک باید آنها را در صورتی که تیره رنگ باشند یا در ظاهرشان تغییراتی ایجاد شده باشد بررسی کند، زیرا ممکن است این تغییرات نشانه هایی از «ملانوما» که یک سرطان پوستی خطرناک است، باشد.

بهبتر است هر تغییری در پوست مورد معاینه پزشک قرار گیرد خصوصاً اگر لکه های خصوصیات زیر را داشته باشد:

- رنگ تیره
- رشد سریع
- داشتن مرز نامنظم
- رنگ های متعدد غیر عادی

#### علل بروز لکه های سنی

اشعه ماوراء بنفش باعث تشدید تولید «ملانین» می شود. ملانین رنگ دانه پوست است که به آن رنگ می بخشد. ملانین بیش از حد که برای محافظت لایه های داخلی تر پوست تولید می شود، رنگ قهوه ای تیره ایجاد می کند.

لکه های سنی زمانی ایجاد می شوند که ملانین اضافه، به صورت انبوه در آید یا ملانینی، بیش از میزان طبیعی تولید شود. غالباً برای تشکیل چنین لکه های تیره رنگی لازم است سال ها پوست در معرض تابش نور آفتاب قرار گیرد. به طور معمول این لکه ها در طول زمان به کندی ایجاد می شوند. استفاده از لامپ ها یا تخت خواب های برنزه کننده نیز علاوه بر تماس با نور آفتاب و افزایش سن، باعث تولید ملانین بیشتر و ایجاد لکه های سنی می شود. عامل ژن نیز در میزان حساسیت افراد برای تشکیل لکه های سنی تعیین کننده است.

#### عوامل مستعد کننده

همه افراد ممکن است به لکه های سنی مبتلا شوند اما اگر در زمره افراد زیر قرار دارید احتمال بروز این لکه ها بیشتر است:

- اگر پوست شفاف و لطیفی دارید
- اگر سابقه تماس های شدید و مکرر با نور آفتاب یا سوختگی در نتیجه آفتاب زدگی دارید.

## لکه های سنی پوست بی ضرر اما قابل پیشگیری!

دکتر اسعد نیک آیین



#### پیشگیری

- برای پیشگیری از بروز لکه های سنی، تماس با نور آفتاب را به حداقل برسانید.
- اگر مجبورید در آفتاب بمانید، از کرم های ضد آفتاب با حداقل ۱۵ SPF استفاده کنید. این محصول باید ضد آفتابی وسیع الطیف باشد بدین معنی که هم از اشعه ماوراء بنفش A و هم ماوراء بنفش B جلوگیری کند.
- از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب در ساعات تابش شدید خودداری کنید. اشعه خورشید از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر بیشترین ضرر را دارد. ساعات بیرون رفتن از منزل را در این محدوده زمانی کاهش دهید.
- لباس های محافظت کننده بپوشید. پوست خود را با لباس هایی مانند پیراهن های آستین دار، شلوارهای بلند و کلاه های لبه بلند محافظت کنید. همچنین به یاد داشته باشید که بعضی از انواع لباس و پارچه ها محافظت بیشتری از نور آفتاب نسبت به دیگر انواع دارند. برای مثال پارچه هایی که بافت فشرده ای دارند بهتر از پارچه هایی هستند که بافتی ضعیف دارند.
- از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. ۳۰ دقیقه قبل از حضور در آفتاب کرم ضد آفتاب کافی به پوستتان بمالید تا فرصت جذب آن را به پوست بدهید. سپس بر اساس راهنما و معمولاً هر یک ساعت آن را تجدید کنید.

## تازه‌های علمی

## روش جدید درمان دیسک در ایران

رییس انجمن جراحی بسته مفاصل ایران و آلمان گفت: جدیدترین شیوه درمان دیسک بین‌مهره‌های ستون فقرات که در کشورهای پیشرفته دنیا به کار گرفته می‌شود، برای اولین بار در ایران انجام خواهد شد. دکتر فرهاد فرید گفت: نوع جدیدی از ایمپلنت به نام «مکس اسپاین» (Maxx Spine) برای نخستین بار در ایران برای درمان ناراحتی‌های دیسک کمر به کار می‌رود. ایمپلنت جدید به صورت جک عمل می‌کند و از طریق یک شکاف، در فضای بین مهره‌ها و در ناحیه پنج مهره انتهایی کمر قرار داده می‌شود.

## دندان سالم مانعی در برابر بیماری‌های قلبی-عروقی



نتایج مطالعات و تحقیقات جدید نشان می‌دهد که حفاظت و مراقبت از دندان‌ها و به عبارت دیگر داشتن دندان‌های سالم مانع از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و حتی سرطان خواهد شد. پایگاه اینترنتی "ان‌بی‌سی، سن‌دیاگو" در گزارشی به نقل از خانم دکتر "گریس کامر" از دندان‌پزشکان وابسته به یکی از مراکز بهداشتی و تحقیقاتی آمریکا در ادامه یادآور شده است، مسواک زدن دندان‌ها به طرز صحیح و مطابق با روش‌های بهداشتی دست‌کم ۲ بار در روز، استفاده از نخ دندان و معالجه و معاینه دندان‌ها دست‌کم ۲ بار در سال، به نحو موثری مانع از پوسیدگی و بیماری لثه‌ها خواهد شد.

دکتر «گریس کامر» می‌گوید حدود ۸۰ درصد از میانسالان و سالمندان به نوعی مبتلا به بیماری لثه هستند اما بسیاری از آنان از خطرات این بیماری آگاهی ندارند و واقف به این امر نیستند که پوسیدگی و بیماری لثه، باکتری‌هایی را که از طریق دهان به دیگر نقاط بدن منتقل خواهند شد، افزایش می‌دهد، باکتری‌هایی که در پیچیده‌تر کردن وضعیت سرخرگ‌ها و تصلب شرایین مشارکت دارند. خانم «کامر» می‌افزاید نتایج پژوهش جدید همچنین نشان داده است که مراقبت و معالجه دندان برای افراد مبتلا به دیابت یا مرض قند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا بیماری لثه سبب افزایش قند خون خواهد شد و فرد مبتلا به دیابت را در وضعیت پیچیده‌تری قرار می‌دهد.

وی با اشاره به میلیون‌ها تن از افرادی که مبتلا به دیابت شده‌اند اما از بیماری خود آگاه نشده‌اند یادآور شده است که خونریزی لثه یا اطراف دندان‌ها یکی از علائم مهم ابتلا به بیماری دیابت است.



## علامت خطر در سالمندان!

## سیب هستید یا گلابی؟

در صورت داشتن اضافه وزن، نحوه توزیع چربی - در بدن می‌تواند میزان خطر بیماری‌های مرتبط با چاقی را تخمین بزند. اگر وزن شما اطراف شکمتان تجمع یافته باشد به شکل سیب هستید و خطر شما را نسبت به حالتی که وزنتان در اطراف لگن و ران‌ها تجمع کرده باشد، یعنی گلابی شکل باشید بیشتر تهدید می‌کند. برای تشخیص این که سیب شکل هستید یا گلابی شکل، دور کمر خود را درست از بالای استخوان لگن و همچنین محیط لگن را در پهن‌ترین قسمت «باسن» اندازه بگیرید سپس اندازه کمر را براندازه دور لگن تقسیم کنید، نسبت کمر به لگن بیش از ۹۵ صدم برای مردان یا ۸۰ صدم برای زنان نشان دهنده سیب شکل بودن است.

وزن و به همین اندازه اگر این فرد به نظافت خانه مبادرت کند ۲۰۰ کالری می‌سوزاند. اگر این فرد هر روز ۴۵ دقیقه با ماشین چمن‌زنی کار کند ۲۷۵ کالری می‌سوزاند و فعالیت‌های روزانه دیگر نیز هر یک به میزانی باعث سوخت کالری در بدن می‌شود. بیشتر متخصصان بر این باورند که بهترین روش حفظ سلامت، کاستن از وزن از یک تا ۱/۵ پوند در هفته است. کارشناسان همچنین معتقدند تغییر در عادات‌های غذایی در کنار فعالیت‌های بدنی منظم، موثرترین روش برای کاستن از وزن در بلندمدت است.

رژیم‌های سخت غذایی یا پرهیز از خوردن و تحمل گرسنگی روش موثری در کاهش سریع وزن است، اما این روش برای عموم مردم امکان‌پذیر نیست و گاه تبعات منفی در بر خواهد داشت.

می‌شود. بسیاری از غذاهای گوشتی خالص یا همراه با مواد کالری دار مانند انواع کباب‌ها، همبرگر، چیزبرگر، انواع پیتزا (میزان کالری یک قطعه پیتزای پپرونی ۲۳۰ کالری است) اغلب مشروبات الکلی، نوشابه‌های گازدار غیر الکلی (برای نمونه یک قوطی نوشابه غیر الکلی گازدار دارای ۱۵۰ کالری است)، انواع کلوچه‌ها و شیرینی‌ها (به ویژه کلوچه و شیرینی‌های مغزدار آجیلی که میزان کالری آنها به ۵۶۰ می‌رسد) و سایر مواد مغذی، نمونه‌هایی از مواد خوراکی پرکالری است. هر نوع فعالیتی در روز بر میزان "BMR" یا آهنگ سوخت و ساز پایه می‌افزاید و به سوخته شدن میزانی از کالری موجود در بدن منجر می‌شود. برای مثال فردی با وزن ۱۷۰ پوند (هر پوند برابر با ۴۵۳ گرم) اگر روزانه ۴۵ دقیقه پیاده‌روی کند حدود ۳۰۰ کالری می‌سوزاند. اما با همین

چندی پیش روزنامه نیویورک تایمز در گزارشی به نقل از نشریه "جاما" ارگان انجمن پزشکی و بهداشت آمریکا به افراد چاق، به ویژه سالمندانی که اضافه وزن دارند هشدار داد که چاقی را علامت خطر شمارند.

نیویورک تایمز با استناد به گزارش نشریه "جورنال آف آمریکن مدیکال آسوشیئیشن" می‌نویسد نتایج مطالعات و بررسی‌ها نشان داده که سالمندان ۶۰ سال به بالای چاق دو برابر بیشتر از همسن و سالان خود که وزن طبیعی دارند، ناتوان و ضعیف هستند.

«جاما» همچنین گزارش داده که نتایج مطالعات و بررسی‌های اخیر دانش پژوهان دانشگاه "پنسیلوانیا" که بر روی حدود ۱۰ هزار تن از افراد ۶۰ ساله و بالاتر از ۶۰ سال صورت گرفته، نشان می‌دهد که افراد دارای وزن اضافی به راحتی نمی‌توانند نشست و برخاست کنند و

## چاقی

از انجام فعالیت‌های محدود روزانه مانند خرید و حمل یک بسته یا پاکت حاوی مواد غذایی یا لباس، ناتوانند.

در ادامه این گزارش آمده است هرگاه فردی انجام ۴ فعالیت از مجموع ۶ مورد فعالیتی که عبارتند از قدم زدن به اندازه حدود ۱۵۰۰ متر، بالا رفتن از ۱۰ پله بدون نفس تازه کردن و توقف، خم شدن و زانو زدن، برداشتن و حمل محموله‌ای به وزن حدود ۵ کیلوگرم، قدم زدن بین واحدهایی که در یک طبقه قرار دارند و برخاستن از صندلی بدون استفاده از دست و بازو، برایش دشوار باشد یا به زحمت بتواند آنها را انجام دهد، به عنوان فردی که دچار محدودیت کارکردی است، مد نظر قرار می‌گیرد. هرگاه فردی نیز در انجام دادن ۲ کار از ۳ مورد فعالیت رفتن به بستر و برخاستن از آن، خوردن و آشامیدن و لباس پوشیدن بدون کمک دیگران مشکل داشته باشد، به عنوان فردی که در انجام کارهای روزانه خود محدودیت دارد شناخته می‌شود.

## چرا کاهش وزن مهم است

برای کاهش وزن، مؤثرترین روش، پرهیز از مصرف کالری‌ها یا خوردن غذاهای سرشار از کالری همراه با انجام فعالیت‌های فیزیکی برای سوزاندن کالری‌های باقی‌مانده در بدن است. به گفته پژوهشگران، یک پوند کاهش وزن مستلزم سوختن ۳۵۰۰ کالری است و برعکس با مصرف ۳۵۰۰ کالری اضافه، یک پوند بر وزن بدن افزوده

## از گوشه و کنار جهان

## سکته مغزی و تغییر لهجه!

به یک سندرم عصب‌شناختی کمیاب، موسوم به "لهجه خارجی" یا (FAS) دچار شده است که بر اثر آن فرد صحبت کردن را به لهجه دیگری شروع می‌کند. این زن انگلیسی زبان به لهجه‌ای مشابه انگلیسی سواحل شرقی کانادا «جزیره نیو فاندلند» صحبت می‌کند، در حالی که خانواده‌اش ایرلندی و دانمارکی هستند و هیچ یک از والدین وی در هیچ جای دیگر غیر از جنوب انتاریو زندگی نکرده‌اند.

یک زن کانادایی که ۲ سال پیش دچار سکته مغزی شده بود، پس از سکته به لهجه‌ای سخن می‌گوید که هرگز آن را نشنیده و هرگز به آن سخن نگفته بوده است. خانم رزماری از اهالی جنوب ایالت "انتاریو" در کانادا، دو سال پیش سکته مغزی کرد و بهبود یافت، اما پس از بهبود تغییراتی در لهجه وی ایجاد شد. به گفته پزشکان، رزماری یکی از نخستین شهروندان کانادا است که

عمر و بازنشستگی در این مجموعه راضی هستم. البته مدت کوتاهی هم تجربه تدریس در دانشگاه دارم و معتقدم پژوهشگر باید امکان و فرصت تدریس و تعامل با دانشگاه را داشته باشد و از این طریق افق اندیشه و دیدگاه‌های خود را گسترش دهد.

#### اوقات فراغت را چگونه سپری می‌کنید؟

با کتاب، کامپیوتر و اینترنت. بیشتر به مباحث روان‌شناسی، تاریخی، جامعه‌شناسی و فلسفه علاقه‌مندم و می‌توانم بگویم هر ده روز، یک کتاب می‌خوانم.

#### به ورزش هم علاقه دارید؟

به فوتبال «البته از نوع قرمز» علاقه‌مندم و کشتی را هم دوست دارم.

#### عنوان تازه‌ترین کتابی که خوانده‌اید چیست؟

تاریخ فلاسفه ایران از دکتر صدیق صفی‌زاده.

#### دیدگاه شخصی شما در زمینه پژوهش و کارکرد پژوهشگاه چیست؟

پژوهشگر باید همیشه پژوهشگر باقی بماند و کار عملی انجام دهد، اما گاه دیده می‌شود پژوهشگر را به فعالیت اجرایی می‌دارند و این معنای جدی گرفته نشدن پژوهش است. پژوهشگر باید از ابتدا تا زمان بازنشستگی سرگرم کار تحقیقاتی و علمی باشد و از نظر مالی هم ضرر نکند. از سوی دیگر، دوران مسؤلیت و مدیریت کوتاه شده است چنان‌که من در طول ۲۷ سال خدمت، هشت



**نفت این فرصت و امکان را به من داد که خود و دانش و یافته‌هایم را ارتقا دهم و از نظر اجتماعی و فرهنگی و روش زندگی در شرایط خوب و مطلوبی قرار گیرم. همچنین نفت به من دوستان خیلی خوب و خاطره‌های ارزشمند داد**

رییس در پژوهشگاه دیدم.

#### و بهترین آنها؟

اگر انتخاب با من بود مهندس بهشتیان.

#### می‌توانم علت را بپرسم؟

دکتر بهشتیان همه رادرگیر کارکرده بود و از جزئیات کارهای در دست اجرا هم خبر داشت. این را هم بگویم که من ارتباط خوبی با همه مدیران داشتم. همه آنان خوب بودند اما دکتر بهشتیان بهتر بود. به ابتکار او کمیته‌هایی تشکیل شده بود که فعالیت‌های در دست اجرا را، به‌طور مستمر ارزیابی می‌کرد.

#### در مورد «زندگی نو» چه نظری دارید؟

«زندگی نو» نشریه مفیدی است و به خوبی اطلاع‌رسانی می‌کند. انتشار نشریه برای اطلاع‌رسانی به قشری از جامعه که دائم با افزایش سن و کاهش کارایی رو به روست، فعالیت ارزشمند است. شاید نشریه بتواند برای بازنشستگی که توان فعالیت دارند، کاریابی کند.

#### از صندوق راضی هستید؟

البته. دکتر کرباسیان و همکارانش در این مدت فعالیت‌های خوبی انجام داده‌اند و بازنشستگان باید سپاسگزار و قدردان دکتر و مجموعه صندوق باشند.

#### حاصل داد و ستد ۲۷ ساله شما با صنعت نفت چیست؟

نفت این فرصت و امکان را به من داد که خود و دانش و یافته‌هایم را ارتقا دهم و از نظر اجتماعی و فرهنگی و روش زندگی در شرایط خوب و مطلوبی قرار گیرم. همچنین نفت به من دوستان خیلی خوب و خاطره‌های ارزشمند داد، اما این که من به نفت چه دادم؟ این را من نمی‌توانم بگویم.

#### آشنایی

سال ۱۳۲۲ در یزد زاده شد. سال ۴۰ دیپلم گرفت و یک سال بعد در دانشکده علوم دانشگاه تهران به تحصیل پرداخت و پس از ۳ سال لیسانس شیمی گرفت. پس از پایان خدمت سربازی در سال ۱۳۴۶، بخت خود را در چند زمینه شغلی آزمود و سرانجام در زمستان سال ۴۹ به منظور ادامه تحصیل به آمریکا رفت. ابتدا دوره آموزشی زبان انگلیسی را به پایان برد و سپس از انستیتو تکنولوژی نیوجرسی با مدرک فوق لیسانس دانش آموخته شد و پس از ادامه تحصیل در مقطع بالاتر، با درجه دکتری مهندسی شیمی فارغ‌التحصیل شد و به ایران بازگشت. در سال ۱۳۵۶ برای فعالیت در شرکت ملی نفت اعلام آمادگی کرد و در مرکز خدمات علمی و پژوهشی (پژوهشگاه صنعت نفت) سرگرم کار شد. تا سال ۶۴ در واحد کاتالیست پژوهشگاه، با سمت «پژوهنده» سرگرم کار بود. در آن سال به ریاست واحد کاتالیست ارتقا یافت و تا سال ۷۱ در این سمت باقی ماند. سال ۷۱، ریاست پژوهشکده پالایش نفت را عهده‌دار شد و از سال ۷۷ تا ۸۱ نیز رییس پژوهشکده حفاظت صنعتی و محیط زیست بود. دکتر رستم مندگاریان در سال ۸۱ به افتخار بازنشستگی نایل آمد.

می‌دانیم در دوران اشتغال به موازات کارهای روزمره، به فعالیت‌های جنبی هم می‌پرداختید. در این زمینه توضیح می‌دهید؟

از سال ۶۹ تا ۸۱ سردبیر فصلنامه تحقیق بودم، از سال ۷۰ تا ۸۱ مسؤلیت کمیته علمی همایش نفت و گاز و پتروشیمی با من بود، از سال ۷۲ تا ۷۷ در کمیته تحصیلات تکمیلی پژوهشگاه صنعت نفت عضویت داشتم. از سال ۷۱ نیز عضو کمیته شیمی و پتروشیمی شورای پژوهش‌های علمی کشور بودم. همچنین در سال‌های پایانی خدمت به عنوان استاد راهنما بر تدوین شش پایان‌نامه دکتری در دانشگاه‌های شهید بهشتی، صنعتی شریف، آزاد و... نظارت داشتم و استاد راهنمای هفت پایان‌نامه دوره فوق لیسانس مهندسی شیمی نیز بودم. در ضمن در انجمن نفت ایران و انجمن کاتالیست نیز عضویت داشته و دارم. سیزده مقاله داخلی و ۹ مقاله خارجی هم به قلم بنده در نشریه‌های داخلی و خارجی به چاپ رسیده است.

گویا در زمان بازگشت به کشور، شهروند آمریکا به شمار می‌آمدید و امکان فعالیت در آن کشور هم برای شما وجود داشت. انگیزه و علت بازگشت شما به سرزمین مادری چه بود؟

از ابتدا با هدف تحصیل برای بازگشت و خدمت به کشور عازم آمریکا شدم. ضمن این که همه ما مدیون سرزمین مادری هستیم و تکلیف و وظیفه داریم ادای دین کنیم. زندگی و کار در جوار عزیزان، آشنایان و دوستان هم در تصمیم‌گیری من دخالت داشت.

#### پیوستن شما به شرکت نفت علت خاصی داشت؟

واقعیت این است که پس از دیدار با مدیر عامل وقت شرکت نفت و معرفی به دکتر بدخشان مدیر پژوهشگاه نفت و پذیرفته شدن در مصاحبه، مثنوی شروع به کار بنده در پژوهشگاه مدت کوتاهی به تأخیر افتاد و هم‌زمان، امکان استخدام در مدرسه عالی دختران (دانشگاه الزهرا «س») فراهم آمد و بنده به تعبیری بر سر دوراهی قرار گرفتم. تا این که پس از رایزنی با برادرم، باتوجه به جایگاه ویژه شرکت نفت در جامعه، از حقوق و مزایای بیشتر صرف‌نظر کردم و به صنعت نفت پیوستم.

#### آیا ذهنیت خاصی از شرکت نفت داشتید؟

ذهنیت من این بود که شرکت نفت از سازمانی نظم یافته و ساختاری تابع قانون و مقررات برخوردار است که به نظر من محیطی مطلوب برای تلاش و فعالیت به شمار می‌آمد. ضمن این که به نظر می‌رسید این شرکت بزرگ نفتی، بودجه و اعتبار کافی برای تحقیق در اختیار داشته باشد، البته این ذهنیت بر مبنای شنیده‌هایم شکل گرفته بود.

#### واقعیت چه بود؟

واقعیت، بسیار نزدیک به ذهنیت و شنیده‌های من بود. در طول سال‌های خدمت به بسیاری از خواسته‌ها و انتظاراتم از نفت رسیدم و در مجموع از فعالیت و گذران

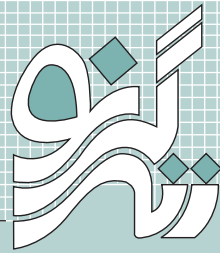
«گمان می‌کنم از اوقات مفید عمر، به درستی استفاده نمی‌کنیم و این می‌تواند ریشه در فرهنگ ما داشته باشد. زمان اندکی را به مطالعه اختصاص می‌دهیم و اوقات مفیدکاری ما در طول روز نیز کم‌تر از یک ساعت است. شاید کتاب‌های زیادی در قفسه‌های کتابخانه داشته باشیم اما آیا همه را خوانده‌ایم؟

شاید برای تغییر این شرایط بتوانیم ایجاد علاقه و انگیزه کنیم. شخصاً گمان می‌کنم انگیزه‌های معنوی اثربخش‌ترند. همان‌قدر که محبت دلگرم‌کننده است، سردی و کم‌اعتنایی می‌تواند وجود آدمی را بفرساید و روح را افسرده کند...» دکتر رستم مندگاریان بازنشسته صنعت نفت، در ادامه این نوشتار به بیان دیدگاه‌های خود پرداخته و به پرسش‌های «زندگی نو» پاسخ داده است.

# پژوهشگر همیشه پژوهشگر است







خبر

تشکیل بانک اطلاعات

به منظور شناسایی بازنشستگانی که در دوران بازنشستگی خود، هر یک در زمینه‌ای خاص فعال و موفق هستند، بانک اطلاعات ویژه‌ای در حال تشکیل می‌باشد. در همین ارتباط روابط عمومی صندوق‌های بازنشستگی اقدام به تنظیم و توزیع فرم‌هایی نموده که هم اکنون در دفاتر نمایندگی تهران و شهرستان‌ها در دسترس قرار دارد.

از کلیه عزیزان بازنشسته که در محورهای: فرهنگی و اجتماعی، هنری و ادبی، تحقیقاتی، پژوهشی، اختراع و اکتشاف، انتقال تجارب موفق دوران خدمت و ادامه ارتباط مؤثر با جامعه، کارآفرینی و اشتغال‌زایی فعال یا از شرایطی خاص برخوردار هستند و مستندات حاکمی از موفقیت خود را در دست دارند دعوت می‌شود ضمن مراجعه به دفاتر نمایندگی، فرم‌های مربوط را دریافت و پس از تکمیل، همراه با مستندات فوق‌الذکر به روابط عمومی صندوق‌های بازنشستگی ارایه نمایند.

موفقیت علمی

احمد حسن‌زاده فرزند همکار بازنشسته آقای مجتبی حسن‌زاده موفق به راهیابی به مرحله نهایی مسابقات ملی ریاضیات شناورهای سطحی دانشگاه صنعتی شریف شد. به همین مناسبت لوح تقدیری از سوی ریادار حبیب‌الله سیاری فرمانده نیروی دریایی به وی اهدا شد.

موفقیت‌های ورزشی

\* آقای رسول صالح‌پور عضو تیم بینگ‌پنگ پیشکسوتان خوزستان، در جریان مسابقات کشوری سال ۱۳۸۷ که در بوشهر برگزار شد به مقام دوم انفرادی دست یافت.  
\* خانم عزت‌الله بخشی در جریان برگزاری مسابقات بانوان مناطق نفت‌خیز جنوب در رشته آمادگی جسمانی به مقام سوم تیمی رسید.  
\* آقای مهدی سلیمی فرزند همکار بازنشسته در مسابقات قهرمانی کونگ‌فوی شهرستان شاهین‌شهر و میمه اصفهان به مقام نخست دست پیدا کرد.

تسلیمات

\* اعضای هیأت مدیره کانون بازنشستگان تهران مصیبت وارده را به همکاران گرامی بازنشسته آقایان کاشفی‌پور و شهرکی صمیمانه تسلیم می‌گویند.  
\* کارکنان دفتر نمایندگی چالوس مصیبت وارده را به همکار بازنشسته گرامی آقای محمدرضا ابراهیمی صمیمانه تسلیم می‌گویند.

گسترش اقدامات رفاهی برای ایثارگران صنعت نفت

سازمان‌های بیمه‌ای دیگر قرار دارند، ایجاد بانک اطلاعات جامع کارکنان شهید، ارایه خدمات به بازماندگان کارگران شهید بازنشسته، تجلیل از افراد رزمنده، جانباز و آزاده و در نظر گرفتن هدایای مناسب برای آنان، برگزاری اردوی بهاره و تابستانی در مجموعه ورزشی و آموزشی محمودآباد، تسریع در روند صدور مجوز برای استخدام یکی از فرزندان کارکنان آزاده و جانباز ۲۵ درصد و بالاتر یا جانباز بازنشسته و موارد دیگر، از جمله مسائل مطرح شده در این نشست بود.

شصت و هشتمین جلسه ستاد امور ایثارگران صنعت نفت با حضور مشاور وزیر در امور ایثارگران و مدیرعامل شرکت پالایش نفت بندرعباس در محل این شرکت تشکیل شد.

در این جلسه، ضمن اشاره به اقدامات ستاد برای حضور فعال در دومین کنگره بزرگداشت شهدای صنعت نفت و چهاردهمین نمایشگاه بین‌المللی نفت، گاز و پتروشیمی، راه‌های توسعه ورزش جانبازان مورد بحث و گفت‌وگو قرار گرفت.

حمایت بیشتر از والدین شهدای نفت که خود تحت پوشش

تنیس روی میز و دوچرخه‌سواری در اصفهان



در ادامه مسابقات ورزش بزرگداشت یکصدمین سالگی صنعت نفت، یک دوره مسابقات تنیس روی میز و دوچرخه‌سواری میان بازنشستگان شهرستان اصفهان برگزار شد. در این مسابقات که از سوی کانون بازنشستگان اصفهان برنامه‌ریزی و اجرا شد، برندگان به این شرح معرفی شدند:

تنیس روی میز:

بالای ۶۰ سال

نفر اول: عروج علی حیدری

نفر دوم: غلام‌رضا کیانی

نفر سوم: محمد خوان‌زاده

زیر ۶۰ سال

نفر اول: بهرام فرحانی

نفر دوم: مصطفی صالحی فرد

نفر سوم: فرشاد آقاجری

دوچرخه‌سواری

بالای ۶۰ سال

نفر اول: رضا دهدشتی ۶۱ ساله

نفر دوم: ایرج توانایی ۷۸ ساله

نفر سوم: ناصر ذوالفقاری ۶۴ ساله

زیر ۶۰ سال

نفر اول: رسول مهربانی ۳۶ ساله

نفر دوم: سعید مزروعی ۳۹ ساله

نفر سوم: عزت‌الله اسوندا ۶۰ ساله

صعود

به قله کرکس

گروه کوهنوردی بازنشستگان اصفهان طی یک برنامه از پیش تعیین شده که به مناسبت یکصد سالگی صنعت نفت تنظیم شده بود، به قله کرکس صعود کردند. کوهنوردانی که در این برنامه شرکت داشتند عبارت بودند از آقایان:

حیدر مسائلی، نجف علی ایزدی، رسول مهربانی، محمدحسن طلایی، رسول شاه سنائی، غلامرضا علی‌بندی، علیرضا دشتبانی، سعید مزروعی، سیدجواد دیباج، محمدعلی چاوشی سرپرست تیم، محمد ابراهیم صمدی، رضا نصر، طهماسب کمالی و علی کریمی.



آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی نوبت اول

کانون صنفی کارمندان بازنشسته شرکت نفت - خوزستان

۴- انتخاب اعضای هیأت مدیره و بازرس

۵- سایر موارد

ضمناً از علاقه‌مندان به عضویت در هیأت مدیره یا بازرسی را دارند درخواست می‌شود مدارک خود را شامل: تقاضای کتبی، یک قطعه عکس، کپی صفحه اول شناسنامه و تصویر حکم بازنشستگی به نشانی اهواز، کوی ملت، خیابان ۱۱ اقبال، پلاک ۱۶، دفتر کانون بازنشستگی شرکت نفت ارسال نمایند.

جهت دریافت هرگونه اطلاعات می‌توانید به نشانی دفتر نمایندگی فوق‌الذکر مراجعه و یا با شماره تلفن ۹-۴۴۸۲۰۵۴ تماس حاصل فرمایید.

پیرو موافقت کمیسیون ماده ۱۰ قانون فعالیت احزاب و جمعیت‌ها با تأسیس کانون صنفی کارمندان بازنشسته شرکت نفت خوزستان، جلسه‌ای در تاریخ ۱۳۸۷/۲/۲۵ ساعت ۱۰ صبح محل دفتر نمایندگی بازنشستگان شرکت نفت واقع در اهواز، کوی ملت، خیابان ۱۱ اقبال، پلاک ۱۶ تشکیل می‌گردد.

دستور جلسه:

۱- قبول عضویت اعضای حاضر در مجمع

۲- تصویب اساسنامه

۳- تعیین میزان حق عضویت و روزنامه کثیرالانتشار