



پیام روز جهانی سالمندان:
**ساختن جهانی
متناسب با همه سنین**
صفحه ۶



خودساخته

۱۴



پاییز
فصل سرماخوردگی

۱۲



صنعت نفت جهان ۱۵۰
ساله شد

۸



همه همکارانم
در صندوق نمونه‌اند

۵



صندوق بازنشستگی
قهرمان بلامنازع
فوتسال

۱۶

از میان کوچه‌های کودکی می‌گریزم در پناه مدرسه



نیمه اول مهر ماه

۱۰۰ سال با صنعت نفت

یادداشت

نهم مهر ماه
روز جهانی سالمندان
یادآور زندگی و سرزندگی

با تحولی که در چنددهه اخیر در مناسبات اجتماعی و فرهنگی جهانیان پدید آمده، حالا دیگر بسیاری از مناسبت‌های تاریخی از جمله روز جهانی سالمندان، از یک یادآوری یا تذکر تقویمی صرف، فراتر رفته است. جهان سالمندان و مسایل گوناگون آن، چندی است که دستمایه بسیاری از مطالعات علمی و آکادمیک قرار گرفته است تا پایه آن، بتوان قاطعانه عنوان کرد «سالمندی، مترادف با ناتوانی نیست». به باور پژوهشگران، اگر سالمندی و تغییرات بیولوژیک (زیست‌شناختی) را بیشتر معطوف به دگرگونی جسمانی در یک فرایند تاریخی بدانیم، پیامدش می‌تواند تنها منحصر به تغییرات فیزیولوژیک (عضوی) باشد و نه دگرگونی در کیفیت زندگی.

گزارش‌های آماری موجود حاکی است از جمعیت سالمندان کشور، بیش از ۳ میلیون نفر بالای ۶۵ سال دارند. از سوی دیگر، برآوردها نشان می‌دهد جمعیت ۶۰ ساله و بالاتر در جهان، طی سه دهه آینده دوبرابر خواهد شد، ضمن این که حدود ۸۰ درصد از این جمعیت در حوالی سال‌های دهه سوم قرن بیست و یکم به کشورهای روبه توسعه امروز، از جمله ایران تعلق خواهد داشت. در واقع توازن گروه‌های سنی جمعیت ایران در دو یا سه دهه آینده، به سود گروه سنی سالمندان خواهد بود و این همان پدیده‌ای است که از هم اکنون زنگ خطر را برای بسیاری از طراحان و برنامه‌ریزان مسایل سالمندی به صدا درآورده است. با این همه، محافل کارشناسی تأکید دارند با درک منطقی مسأله و برخورد هوشمندانه، می‌توان از بروز پدیده بحران سالمندی در آینده به ویژه در بخش بیمه‌ای و حمایت‌های اجتماعی جلوگیری کرد. چنین رویکردی در سال‌های اخیر و دست کم در صندوق بازنشستگی صنعت نفت به عنوان سیاستی راهبردی مورد توجه و تأکید قرار داشته است. مسؤولان صندوق با طرح شعار «بازنشستگی پایان راه نیست» تلاش داشته‌اند با درک صحیح و منطقی از تحولات اجتناب‌ناپذیر بیولوژیک و فیزیولوژیک در افراد، بر توانمندی آنان متناسب با شرایط سنی در دوران سالمندی تأکید و راه‌های سالم پیرشدن و سالم زیستن را به اشکال گوناگون برای جامعه مخاطب و زیر پوشش، مطرح کنند. روز جهانی سالمندان، روز یادآوری توانمندی‌های مغفول، روز یادآوری شور زندگی و میل پایان‌ناپذیر به نشاط و سرزندگی است. روز جهانی سالمندان، روز یادآوری همه آن حمایت‌هایی است که به جامعه سالمند و بازنشسته امکان فراهم آوردن زمینه مساعد برای ادامه زندگی با کیفیت و با رنگ آمیزی دلخواه را می‌دهد.

روز جهانی سالمندان (نهم مهرماه) بر همه سالمندان ایران به ویژه بازنشستگان صنعت نفت، مبارک باد.

نفت و خاطره

«جیکاک» مکار
حیله‌گری از نوع انگلیسی!

فرشید خدادادیان



اگر کسی پاسخ دروغ می‌داد با تماس عصای جادویی پیرمرد با بدنش دچار رعشه می‌شد! افراد حرام زاده نیز در مقابل تماس با این عصا دچار رعشه می‌شدند و چه بسیار افرادی که در اثر رعشه به وجود آمده در بدنشان شرمنده و گاه متواری شدند. اما در حقیقت عصای جادویی «جیکاک» چیزی نبود جز یک اتصال الکتریکی کوتاه با پیل خشک! «جیکاک» با استفاده از یک پیل خشک و کلید قطع و وصلی که به نحو ماهرانه ای در عصا جاسازی کرده بود هر کس را که مزاحم منافع خود و شرکت می‌دید دچار برق گرفتگی خفیفی می‌کرد و چه بسیار افراد آبرومندی که با حیله جیکاک هتک حرمت و آواره شده بودند. برخی از افراد یکی از طایفه‌های سادات بختیاری گرفتار نوع دیگری از فریب «جیکاک» شده بودند. «جیکاک» به افراد این طایفه مراجعه و ادعا کرده بود هیچ‌کدام از آنان «سید» نیستند. جیکاک به آنان گفته بود من این را به شما ثابت می‌کنم زیرا کسی که سید باشد ریشش نباید بسوزد!

حیله؛ مکر و زرنگی «جیکاک» باعث شد وی به نماد این خصوصیات در بین مردم معروف شود. اقوام محلی تا سالیان دراز و حتی تا امروز هر کس را زرنگ و مکار بیابند او را «جیکاک» خطاب می‌کنند.

«ای جیکاک!» عبارتی است که آنان در قبال افراد زرنگ و مکار به کار می‌برند تا حضور یک مامور امنیتی مکار بریتانیا به ضرب‌المثلی در بین ایشان تبدیل شده باشد.

در تاریخ یکصدساله فعالیت صنعت نفت در ایران، مدیران و کارشناسان غیر ایرانی بسیاری بودند که هر یک به لحاظ عملکرد خود اسم و رسمی پیدا کردند و به نیکی و البته در مواردی هم به بدی در خاطر ساکنان این سرزمین و افراد شاغل در صنعت نفت باقی ماندند. اما در این میان شاید نتوان کسی را به شهرت «جیکاک» انگلیسی معرفی کرد.

جیکاک را نماد مکر و فریب انگلیسی می‌دانند. خاطراتی که از وی در ذهن ساکنان مناطق نفت‌خیز جنوب مانده، خواندنی؛ جالب و در عین حال تاسف بار است.

وی با تبحر و استعداد خاصی که در آموختن زبان فارسی و گویش محلی بختیاری داشت توانسته بود ارتباط نزدیکی با ساکنان محلی برقرار کند. او در عین حال از سادگی مردم استفاده می‌کرد و اهداف خود را که همانا تأمین امنیت برای شرکت نفت انگلیس و ایران بود دنبال می‌کرد.

عصای جادویی «جیکاک» معروف ترین وسیله او بود. با این وسیله بود که جیکاک ضمن ایجاد شک و شبهه در باورها و اعتقادات مردم، برنامه‌های خود را عملی می‌کرد. شاید هنوز هم کسانی از افراد عشایر بختیاری و اقوام محلی در خوزستان باشند که پیرمردی سفید روی و چشم آبی با ریش بلند را به خاطر بیاورند که عصایی در دست داشت و با آن، افراد دروغگو را از راستگو و افراد حلال زاده را از حرام زاده تشخیص می‌داد! پیرمرد چشم آبی در مورد موضوعی از آنان سوال می‌کرد و

حوزه تحول اداری است طرح تکریم است که بخش‌های مختلف نفت را در برمی‌گیرد و یکی از مصادیق بارز طرح تکریم، امور بازنشستگی است. امور بازنشستگی در صندوق‌ها همیشه ارباب رجوع دارند که تکریم آنان بر ما واجب است در نتیجه سعی می‌شود به بهترین شکل با بازنشستگان برخورد شود، روند کارها تسریع و پروسه انجام کارها کوتاه شود تا بازنشستگان مجبور به مراجعات مکرر نباشند. ما هر خدمتی برای بازنشستگان انجام دهیم کم است. تکریم ارباب رجوع دو بخش است یکی ارباب رجوع داخلی و دیگر ارباب رجوع سازمانی. بازنشستگان همان ارباب رجوع‌های داخلی بوده‌اند که اکنون به نحوی از سازمان خارج شده‌اند و باید تکریم شوند.

بازنشستگان

خواستار شرکت

در سفرهای

دسته جمعی

خانم ملوک فتحی

با ۲۴ سال سابقه خدمت در شرکت نفت فلات



قاره در سال ۸۴ بازنشسته شد. او می‌گوید: از زمانی که بازنشسته شدم از ما یاد نکردند اما امشب از حضور در این مراسم در کنار خانواده احساس بالندگی کردم. برگزاری این مراسم به گونه‌ای نشان‌دهنده توجه و قدردانی سازمان از خدمات کارکنان است. خانم فتحی از زحمات کارکنان صندوق بازنشستگی ابراز رضایت می‌کند، اما علاقه‌مند است در سفرهای ترتیب یافته از سوی صندوق مشارکت کند به ویژه آن که داغدار فرزند جوانش است و فکر می‌کند با شرکت در سفرهای دسته جمعی می‌تواند اندوه نشسته براعماق وجودش را راحت‌تر بپذیرد.

هنوز بازنشسته‌ام

آقای حسین قادری

با بیش از ۳۵ سال سابقه خدمت در مناطق خارگ، بهرگان، سیری، لاوان و تهران در سال



۸۶ بازنشسته شده، اما هنوز طعم بازنشستگی را نچشیده چون از همان آغاز مشغول به کار بوده و تاکنون از فعالیت بازنشسته است. می‌گوید: همیشه احساس خوبی از بازنشستگی داشتم و در لحظه‌ای که به آن رسیدم آن را با کمال میل و روی خوش پذیرفتم. آثار این رضایت قلبی در چهره او و همسرش مشهود است.

خرسند از دیدار دوستان قدیم

آقای ناصر اقتصادی

با ۳۳ سال خدمت در مناطق لاوان، خارگ و سیری در سال ۸۳ به بازنشستگی نائل شده است. وی نیز همچون



دیگر دوستان همچنان دوران بازنشستگی را در ادامه دوران اشتغال، به کار و فعالیت گره زده است. وی در زمان بازنشستگی ریاست واحد بهره‌برداری خشکی سیری را به عهده داشت. در مورد مراسم می‌گوید: حدس می‌زدم که دوستان قدیمی‌ام را در اینجا ملاقات کنم و از دیدار آن‌ها خوشحالم. می‌خندد و هنگام خداحافظی در لباسی سراپا سپید در تاریکی خیابان دست تکان می‌دهد.

www.airs.co.ir که آخرین اطلاعات مربوط به بازنشستگان و اقدامات انجام شده در ارتباط با آنان را می‌توان در این سایت پیگیری کرد.

همچنین با موافقت مدیریت عالی شرکت توانستیم امتیاز استفاده از پروژه‌های استیجاری مبادی پروازی شرکت (اصفهان، شیراز و اهواز) را برای استفاده همکاران بگیریم. استفاده از تسهیلات رفاهی مناطق عملیاتی در چهار منطقه لاوان، خارگ، سیری، بهرگان و در بعضی موارد کیش و قشم و زائر سرای مشهد و محمودآباد، استفاده از خدمات مددکاری و روانکاری شرکت، بهره‌مندی از خدمات درمانی سرپایی، تلاش کانون در جهت عقد قرارداد با بیمه ایران برای برقراری بیمه شخص ثالث خودروهای بازنشستگان با ۷۰ درصد تخفیف که جزئیات آن بعدها به اطلاع خواهد رسید، اختصاص مکانی برای کانون شرکت نفت فلات قاره، برپایی مراسم

بازنشستگان ذکر کرد و بار دیگر تصریح کرد: باید تجربه‌های مترکام بازنشستگان ثبت شود و در اختیار دیگران قرار گیرد چون اگر قرار باشد کارکنان یک سازمان، حداقل ۳۰ سال تجربه را به هنگام بازنشستگی با خود ببرند، آن سازمان با خسروانی بزرگ مواجه خواهد شد.

پس از سخنان آقای صدرالسادات، سرود شرکت فلات قاره همراه با تصاویری از لحظه‌های خاطره‌انگیز حضور کارکنان این شرکت برسکوهای نفتی واقع در خلیج فارس به همراه تصاویری از نخستین تلاش‌های اولین کارگران با لباس‌های محلی به نمایش درآمد.

پس از نمایش فیلم، دکتر میثاق روان‌شناس و چهره‌آشنای برنامه‌های رادیو و تلویزیون به طرح دیدگاه‌های خود در خصوص چگونگی رویارویی با مشکلات پس از بازنشستگی و ایجاد آرامش، اعتماد و

در مراسمی که شامگاه روز یکشنبه پنجم مهر ماه جاری با حضور تنی چند از مدیران شرکت نفت فلات قاره، مسؤولان وزارت کشور، مدیرکل تحول اداری و کارآفرینی وزارت نفت، بازنشستگان شرکت نفت فلات قاره و خانواده آنان در باشگاه شماره یک صنعت نفت برگزار شد، جمعی از بازنشستگان و اعضای هیأت مدیره کانون بازنشستگان این شرکت مورد تقدیر قرار گرفتند.

آقای صدرالسادات مدیر امور اداری شرکت نفت فلات قاره طی سخنانی ضمن تشریح تلقی خود از بازنشستگان گفت: همانطور که می‌دانید امروز موضوع سرمایه‌های نامشهود یکی از بحث‌های جدی مدیریت دانش است و برای پیشروی در این مقوله چاره‌ای نداریم جز توجه به موضوع بازنشستگان و بازیافت سرمایه‌های ذهنی و تجربیات اندوخته آنان. وی با اشاره به اندیشه‌های «پیترا دراکر»

محفل گرم طلایه‌داران فلات قاره



مدیر امور اداری شرکت فلات قاره: اگر قرار باشد کارکنان یک سازمان، حداقل ۳۰ سال تجربه را به هنگام بازنشستگی با خود ببرند، آن سازمان با خسروانی بزرگ مواجه خواهد شد

تقدیر از بازنشستگان در ۱۴ شهر کشور که در تهران به دلیل حجم بالای بازنشستگان (حدود ۷۰۰ نفر) در ۲ نوبت برگزار خواهد شد و طی هفته آینده همه بازنشستگان این استان مورد تقدیر واقع می‌شوند.

در پایان این مراسم آقای صدرالسادات به همراه آقایان خاکساری، وثوقی، لاریجانی و خانم عاکفیان، لوح‌های تقدیر اعضای مؤسس کانون بازنشستگی فلات قاره را به آقایان: کامران عادل رانکوهی، علی اکبر نظری، کاووس نیرومند، محسن خدادادی، محمد برگریزان، بوذرجمهر خستو، فریبرز زهره‌نژاد، مسعود مهزاد و روح... عسکریپور اهدا کردند.

هر خدمتی برای بازنشستگان انجام دهیم کم است

خانم نازیلا عاکفیان مدیر کل تحول اداری و کارآفرینی وزارت نفت در خصوص عملکرد سازمان خود می‌گوید: قسمتی از کار ما که در

امنیات عاطفی در فضای خانه پرداخت. **فلات قاره ۱۷۰۰ بازنشسته**

آقای نظری نماینده کانون بازنشستگان و از اعضای مؤسس کانون بازنشستگان شرکت نفت فلات قاره سخنران بعدی مراسم بود که در مورد فعالیت‌های اعضای مؤسس طی یکی دو سال گذشته برای تشکیل این کانون توضیح داد: اولین شرکت نفت فلات قاره حدود سال ۱۳۳۷ یعنی بیش از ۵۰ سال پیش تأسیس و اولین بازنشسته آن در سال ۴۶ بازنشسته شد. طبق آخرین آمار شرکت نفت فلات قاره حدود دو سال پیش اندیشه تشکیل کانونی در ذهن بعضی از دوستان بیدار و هیأت مؤسسی تشکیل شد و با دو سال زحمت و تلاش اساسنامه آن تهیه و با اخذ مجوز در تاریخ ۸/۸/۸۷ با حضور تعداد معدودی (حدود ۱۵۰ نفر) در مجمعی عمومی اعضای هیأت مدیره انتخاب شدند و هیأت مدیره براساس مصوبه وظایفی را برعهده گرفت.

وی به تشریح پاره‌ای از خدمات کانون بازنشستگی پرداخت و گفت: برای شروع کار سایت کامپیوتری ایجاد کرده‌ایم به نام

پدر علم نوین مدیریت گفت: بنا بر نظرات دراکر سال‌هاست که دیگر داشتن سرزمین پهناور، منابع طبیعی و نیروی کار، منبع اصلی قدرت کشورها تلقی نمی‌شود. امروزه دانش منبع اصلی اقتصاد است و کارکنان دانشی یکی از منابع اصلی قدرت کشورها به شمار می‌آیند. امروزه با توجه به سرعت و حجم دانش در عصر انفجار اطلاعات، اهمیت دانش به گونه‌ای است که هر ۵۰ سال یکبار دانش بشر نو می‌شود. سازمان‌ها دانش محور شده‌اند و دانش هسته استراتژیک آن‌ها تلقی می‌شود. وی با برشمردن تجربیات غنی بازنشستگان و یادکرد از آنان به عنوان سرمایه‌های نامشهود گفت: بی‌تردید مجموعه دانایی و دانش آن‌ها در شرکت‌ها اصلی‌ترین سرمایه‌های است که می‌توان به آن تکیه کرد و شرکت‌ها باید سرمایه‌های معنوی خود را نیز در زمره دارایی‌ها به حساب آورند.

وی در پایان سخنان خود ضمن تقدیر از شرکت ملی نفت فلات قاره به مناسبت برپایی مراسم تقدیر از بازنشستگان شرکت، این قبیل اقدامات را از بدیهی‌ترین امور در جهت تلاش برای بازیابی تجارب

دفتر نمایندگی کرمان با یکصد بازنشسته دوست داشتنی

و از دادن وعده‌هایی که تحقق آنها دشوار و مستلزم تصمیم‌گیری و موافقت مراجع بالاتر است بپرهیزند تا همچنان صدرنشین خانه دل خانواده‌های کرمانی و مورد اعتماد آنان باشند. بازنشسته‌های کرمانی، شما را بدون وعده و وعید هم دوست دارند و قدردان زحمات شما هستند. به ما سرزنشید، به حرف‌هایمان توجه کنید و با مشکلات بازنشستگان و کمبودهای دفتر نمایندگی آشنا شوید.

چه می‌کنیم

حضور فعال در نشست‌های اداری استانی، نامه‌نگاری با مسؤولان شهری و مدیریت‌های پخش، گاز و خط لوله با هدف ایجاد تعامل و ارتباط پایدار و ایجاد زمینه بهره‌برداری خانواده‌های بازنشستگان و بازماندگان از امکانات رفاهی سازمان‌ها و همچنین برنامه‌ریزی برای ارائه خدمات فرهنگی، ورزشی، رفاهی و اجتماعی به خانواده‌های بازنشستگان و بازماندگان از جمله: جشن شکوفه‌ها، اعزام فرزندان بازنشستگان به المپیادهای ورزشی، استفاده از استخر، سینما، تورهای گردشگری، مسابقه‌های قرآنی و... از جمله فعالیت‌های مثبت و شاخص دفتر نمایندگی امور بازنشستگی کرمان است.

چه می‌خواهیم

خانواده‌های بازنشستگان و بازماندگان کرمانی با ابراز خرسندی از کارکرد دفتر نمایندگی امور بازنشستگی کرمان از مدیریت صندوق می‌خواهند: خدمات اداری، رفاهی و درمانی روزآمد شود، سهمیه وام جامع، زایرسرای مشهد و محمودآباد باتوجه به شرایط اقلیمی و محرومیت‌های استان افزایش یابد، با حمایت صندوق روند تأسیس کانون بازنشستگان صنعت نفت کرمان شتاب گیرد، باتوجه به توان و ظرفیت‌های لازم، اختیارات و مسؤولیت‌های بیشتری به ویژه در بخش درمانی، رفاهی و ورزشی به دفتر نمایندگی امور بازنشستگی نفت در کرمان تفویض شود.



مسئولیت دفتر نمایندگی امور بازنشستگی نفت در کرمان با آقای محمداحمد کهنی است. وی در سال ۱۳۳۵ در آبادان متولد شد، در سال ۶۲ به صنعت نفت پیوست و پس از ۲۰ سال خدمت در اسفند ۸۲ به افتخار بازنشستگی نایل آمد.

به گفته مسؤول دفتر نمایندگی امور بازنشستگی نفت در کرمان، این دفتر در تابستان ۸۴ تأسیس شد تا ضمن شناسایی بازنشستگان و بازماندگانی که خود و یا سرپرست آنان دوران اشتغال را در مدیریت‌های گاز، پخش و خط لوله سپری کرده‌اند، پاسخگوی نیازهای آنان باشد و هماهنگی‌های لازم را برای رفع مشکلات و بهبود وضعیت موجود انجام دهد.

آقای احمد کهنی می‌گوید این دفتر ابتدا در ساختمان اداری پخش مستقر بود اما پس از چندماه به محلی که از سوی صندوق اجاره شد، انتقال یافت. دفتر نمایندگی کرمان مجری طرح‌ها و برنامه‌ها، بخشنامه‌ها و دستورالعمل‌ها و وظایف و تکالیفی است که از سوی صندوق ابلاغ و ارسال می‌شود. در ضمن اگر ضرورت ایجاد کند، هماهنگی‌های لازم را با نهادها و سازمان‌های مختلف در سطح استان انجام می‌دهد تا خواسته‌های همکاران بازنشسته محقق شود. این دفتر در حال حاضر مسؤولیت ارائه خدمات به بیش از یکصد بازنشسته و ۷۰ بازمانده را که در شهرهای کرمان، جیرفت، بم، رفسنجان، شهربابک، بافق، زرنند و... سکونت دارند برعهده دارد.

دو نفر در یک دفتر

کیفیت خدمات‌رسانی به بازنشستگان در این دفتر از روندی مطلوب و روبه رشد برخوردار است. همکارم خانم ریحانه ربانی که مسؤولیت امور اداری و سامانه مکانیزه را برعهده دارد و من با رویکردی درآمیخته به تکمیل و مهرورزی و توأم باعلاقه و احترام در خدمت پیشکسوتان صنعت نفت هستیم و خدمات اداری، درمانی، رفاهی، توزیع بن غذا، نشریه «زندگی نو»، کارت

استخر، سینما، تئاتر، گردشگری و... را در کوتاه‌ترین زمان به عزیزان ارائه می‌کنیم. ساختمان استیجاری این دفتر در مرکز شهر واقع شده و دسترسی آسان، از ویژگی‌های مثبت آن به شمار می‌آید. این کانون گرم صمیمیت‌ها و دوستی‌ها از امکاناتی چون نمازخانه و کتابخانه برخوردار است و فضای سرشار ازوقار، متانت، اصالت و فرهنگ و فرهیختگی که از شخصیت والای بازنشستگان و بازماندگان کرمانی سرچشمه می‌گیرد، هر شهروند اصیل و صاحب‌دلی را به خود جذب می‌کند. پیشکسوتان و خانواده‌های ساکن در کرمان و دیگر نقاط استان با مراجعه به دفتر نمایندگی، تماس تلفنی و فرستادن نامه و نامبر از بنده و همکار پرتلاشم خانم ریحانه ربانی ابراز

رضایت و خرسندی می‌کنند و در عین حال آرزومند و امیدوارند که مسؤولان محترم صندوق در خصوص استقرار این دفتر نمایندگی در ساختمانی مناسب و بهره‌مند از فضای کافی اقدام کنند تا توان و ظرفیت انجام همه کارهای مربوط به بازنشستگان و بازماندگان در این دفتر از حالت بالقوه به شکل بالفعل درآید.

وعده و وعید...

به عنوان مسؤول دفتر نمایندگی امور بازنشستگی نفت در کرمان و همچنین به عنوان عضوی از خانواده بزرگ بازنشستگان، از مسؤولان و مدیران پرتلاش و دلسوز به ویژه در صندوق بازنشستگی می‌خواهم به وعده‌هایی که داده‌اند و می‌دهند عمل کنند

خسته نباشید

اسامی بازنشستگان شهریور ماه ۱۳۸۸ 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
۷۴۵۹۴	بهرز ضرغامیان	۵۹۶۶۷	عبدالکریم حقیقی	۶۱۰۲۰۰	محمدعلی سخایی‌منش	۵۱۲۲۲۴	سیدعلی موسوی		
۷۴۷۰۵	علی عسگر شیرابادی	۵۹۷۴۰	حاجتی پروان	۶۱۱۰۱۲	غلامعلی پزشکی	۵۱۴۶۴۲	حاجت‌مراد موری		
۷۴۸۵۶	رحیم راهبی‌نیا	۵۹۹۴۷	پرویز صادقی‌نژاد	۶۱۱۸۲۹	عبدالعلی رضایی	۵۱۵۲۹۲	نعمت‌الله رفیعی منصورآبادی	۶۳۶۹۶۲	زهره مدرسن‌نیا
۷۵۵۵۸	عباسقلی شهنی	۶۰۲۹۰	ابراهیم پیشه‌ور	۶۱۲۵۶۵	ناصر حمیدی	۵۱۶۹۵۴	جلال ذوالقدر	۶۷۶۶۲	ملکه فرخ‌بی
۷۵۶۴۷	فتح‌الله توحیدی‌کیا	۶۰۳۵۶	خسرو تجلی	۶۱۳۱۳۵	عبدالرضا ذاکرزاده دوانی	۵۱۹۹۴۹	میکائیل نوجوان	۶۹۱۸۴	حمیرا جلالی کشاورز
۷۶۵۴۳	علی...کرم‌پور	۶۲۸۷۸	پرویز احمدی	۶۱۵۷۸۸	سیدمه‌دی فاطمی‌زاده	۵۲۳۳۷۵	صمدغلامی	۶۵۷۹۵۶	خدیجه عزیزنیا
۶۵۴۰۹۸	علی زرچی	۶۲۹۴۳	احمد عصار	۵۴۳۴۲	حشمت‌الله نصیرزاده	۵۲۳۹۷۵	محمدتقی حیدری	۶۵۸۴۵۸	منیره نام‌آور سروستانی
۶۵۵۹۲۲	حسنعلی دهقانی	۶۳۹۶۶	مجیدعیناوی‌پور	۵۵۵۴۸	حسین زجاجی	۵۲۶۰۸۸	جابر هلالی	۶۵۹۱۴۶	پروانه پیشوا
۶۵۷۵۷۴	مهرداد ایمان‌نخان	۶۴۰۵۱	طهمورث ابدالی مشهدی	۵۷۰۳۶	محمدعلی طهماسب‌زاده	۵۲۸۹۱۵	حسین سپاسدار	۶۶۰۴۹۸	نژیله سیدان اسکویی
۶۵۸۹۰۰	سپاوش عبدی	۶۴۲۶۹	سیدمحمدنقیب‌زاده	۵۷۲۵۵	غلام سبغی	۵۳۰۴۵۷	عبدالرحمن زارع شادانی		
۶۵۹۴۲۰	نصرا...مکوندی	۶۶۰۵۱	مرتضی کوبر	۵۸۲۴۷	علی محمد طیبی	۵۳۳۱۶۱	عبدالرضا عظیمی	۶۰۱۱۱۷	آقایان
۶۵۹۸۲۳	غلامرضا اکبری خلج	۶۷۹۷۹	حسین اخوان	۵۸۳۲۶	رضا افشین	۶۰۱۵۲۲	منوچهر حیدری	۶۰۱۵۲۲	قاسم ملک‌زاده مهریز
۶۶۰۹۴۲	محمدرضا ورشوساز	۶۸۶۰۱	علی اکبر پرویزی	۵۸۳۲۶	احمد ملاک‌شیرازی	۶۰۵۸۳۳	محمدتقی شاطر کاظمی	۶۰۵۸۳۳	رضا ماجدی‌منش
۶۶۳۷۷۳	عزت...دوستی	۷۳۷۸۱	مسعود رحیمی‌ان	۵۸۷۹۵	مجید عامری اصل	۶۰۷۰۷۶	محمداسماعیل پختیارپور	۵۰۱۲۵۵	عبدالحسین زارعی
				۵۹۱۳۷		۶۰۸۱۷۳	مجیدپورمند شوشتری	۵۱۰۱۹۵	غلامحسین راجی‌پور
						۶۰۹۳۶۷	محمدجلال امامی‌فرد	۵۱۰۳۴۸	بهرام محمدی‌زاده

همه همکارانم در صندوق نمونه‌اند

کار طعمه نیست، امانت است...



با نمونه‌ها

«کار طعمه نیست، امانت است». این عبارت حکمت‌آمیز را از امیرالمؤمنین علی (ع) نقل می‌کند و می‌افزاید: کار را در دوران اشتغال به درستی انجام می‌دهیم و بعد با افتخار بازنشسته می‌شویم و امانت را به دیگری می‌سپاریم. خداوند کار را طعمه بینداریم. پاییز سال ۱۳۴۵ در خانواده‌ای مذهبی در تهران به دنیا آمد. رشته حسابداری را در دبیرستان حزب‌ا... به پایان برد و پس از دریافت فوق دیپلم از دانشگاه شهید چمران در زمستان ۷۱ برای استخدام به صداوسیما و سپس وزارت نفت مراجعه کرد و سرانجام رابطه استخدامی وی با شرکت نفت برقرار و در اداره وام صندوق بازنشستگی نفت سرگرم کار شد. آقای عبدا... جباری رییس تدوین روش‌های مالی صندوق بازنشستگی، پیش از پیوستن به نفت به عضویت بسیج درآمد و به مدت یک سال در مناطق عملیاتی و جبهه‌های جنگ تحمیلی حضور یافت. وی پس از استخدام نیز به بسیج وزارت نفت پیوست و در حال حاضر معاون پشتیبانی حوزه نیروی مقاومت بسیج شرکت ملی نفت ایران است. آقای جباری در سال ۸۷ به عنوان کارمند نمونه از سوی صندوق معرفی شد و در جشنواره شهید رجایی از وزیر نفت لوح تقدیر دریافت کرد.

بسیج، حامی سازمان

به باور آقای جباری، بسیج به سازمان کمک می‌کند تا به اهداف خود دست یابد: بسیج، تافته جدا بافته نیست! تشکیلاتی درون سازمانی است که می‌کوشد با حمایت‌های خود، به تحقق اهداف سازمان یاری رساند و در عین حال در اندیشه ارتقای کیفی خود نیز باشد. این مجموعه در حال حاضر از کمترین ابعاد و رنگ و بوی نظامی برخوردار است و به مسایل پژوهشی بیش از هر مقوله دیگر بها می‌دهد. قراردادهایی هم با دانشگاه جامع علمی- کاربردی منعقد شده که افزایش سطح دانش و تخصص بسیجیان از اهداف آن است. هدف مشترک بسیج و بسیجیان این است که پاسخگویی به مراجعان در کوتاه‌ترین زمان و به بهترین شکل انجام شود و سیمای دلنشین و لب‌های خندان و لحن درآمیخته با ادب و احترام، همواره چاشنی انجام کار باشد تا مراجعان باخشنودی و خرسندی از اداره بیرون بروند و فرهنگ بسیجی ترویج شود. در حال حاضر نیمی از همکاران در صندوق بسیجی هستند و عضویت در این نهاد به سادگی امکان‌پذیر است.

به قوانین و مقررات- برخوردار نیستند اما چنان بزرگوار و بلند همت‌اند که بی‌توجه به کاستی‌ها و کمبودها، خود را موظف به ارائه خدمت با بهترین کیفیت می‌دانند و وظایف اداری و تکالیف انسانی خود را به طور کامل انجام می‌دهند.

پیامدهای نمونه شدن

کارمند پس از «نمونه» شدن، با تحولات و تعهدات تازه‌ای روبه‌رو می‌شود که او را به تحرک و تکاپوی بیشتر فرا می‌خوانند. برای مثال، ترازنامه مالی صندوق را در سال جاری خودمان تهیه کردیم در حالی که در سال‌های گذشته این کار بیرون از صندوق انجام می‌شد. امیدوارم این نوع فعالیت‌های تخصصی در صندوق تداوم یابد و منافع آن نیز نصیب همکاران توانمند شود.

افق آینده

اهمیتی برای فراز و فرودها و ارتقای شغلی قایل نیستم و آنچه برایم مهم است، امکان ارائه خدمت به هموطنان است. نوروز گذشته در جنوب کشور میزبان حدود یک هزار نفر از اعضای خانواده‌های شهدا از جمله بازنشستگان بودم و در طول دو هفته، به یاری خداوند همه خدمات مورد نیاز را به این عزیزان ارائه کردم. به طور کلی گمان می‌کنم می‌توان در هر جایگاه و مرتبه شغلی به بندگان خدا خدمت کرد و با اندکی تلاش، باری از دوش آنان برداشت و عده‌ای را به آرزوهایشان رساند. می‌توان به جای مأموریت، از مرخصی استحقاقی و حتی بدون حقوق استفاده کرد، می‌توان از تلفن همراه شخصی بهره برد، می‌توان برخی هزینه‌ها را پرداخت، می‌توان اوقات طلایی عمر را در کنار کسانی سپری کرد که جامعه مدیون همت و تلاش آنان است و می‌توان یکی-دوتا از بهارها و نوروهای زندگی را با کسانی گذراند که بهار و نوروز برای آنان معنا و مفهوم متفاوتی دارد.

با پسرها راحت‌ترم...

هفت ماه پیش از پیوستن به صنعت نفت ازدواج کرد و در پاییز سال ۷۱، بهار را به خانه آورد. سه فرزند دارد: علی در آستانه گرفتن دیپلم، حسین سال اول دبیرستان و مهدی اول راهنمایی. فرزند پسر را بیشتر دوست دارد و هوای دختر داشتن در سر ندارد. می‌گوید با پسرها راحت‌تر کنار می‌آیم، هرچند همسرم به مراتب بیش از من درگیر تعلیم و تربیت آنان است. برادر شهید است و همت بلندش در موفقیت تحصیلی بچه‌ها متجلی می‌باشد. در طول این سال‌ها پا به پایم آمده و همسفر و همدل و همراه بوده است. از او سپاسگزارم و همواره دعایش می‌کنم.

با نمونه‌ها

حقیقت این است که نمی‌دانم با نمونه بودن چگونه برخورد کنم چرا که معتقدم همه همکارانم در صندوق نمونه‌اند و برای این ادعا، دلایل فراوانی دارم. شماری از کارکنان رسمی، قراردادی، پیمانکاری و... با انگیزه‌های متفاوت در حوزه خدمت‌رسانی و پاسخگویی به جمعیت روبه افزایش بازنشستگان در صندوق فعالیت می‌کنند و حاصل تلاش خداپسندانه آنان رضایتمندی پیشکسوتان نفت و خانواده‌هایشان است. منظورم از انگیزه‌های متفاوت در خدمت‌رسانی اشاره به شرایط متفاوت بین کارکنان رسمی و غیررسمی است. واقعیت این است که همه کارکنان از همه امکانات و تسهیلات- باتوجه

هفده سال خاطره

تمامی این هفده سال دوران خدمتم، خاطره‌های بزرگ با اجزای به هم پیوسته است که نظم و انضباط و اخلاق و رفتاری ویژه را در محیط کار به یاد می‌آورد. به اعتقاد من نفت، عرصه آموزش و فراگرفتن از یکدیگر است. من خود در روزهای نخست خدمت در اداره وام، نکات مهمی را از همکاران بزرگواری چون آقای صابری و آقای قهاری آموختم و به همین دلیل همواره توصیه‌ام این است که همکاران تازه کار، مراحل نخست خدمت را در کنار همکاران قدیمی و کارآمد سپری کنند و راه و رسم خدمت و همچنین تکریم و احترام به مراجعه‌کنندگان را از آنان بیاموزند.

بازنشستگی، دوره‌ای لذت بخش



برنامه‌ریزی به ما می‌آموزد که وقت خود را چگونه سپری کنیم و از امکانات مالی مان به چه صورت بهره‌مند شویم. فوربز داشتن منابع مالی و درآمد کافی را یکی از عوامل مهم برای برآورده شدن آرزوها و مقاصد افراد، به ویژه در دوران بازنشستگی و سالمندی می‌داند. اما پول را به تنهایی اساس و مایه یک بازنشستگی لذتبخش و دلخواه معرفی نکرده است.

او می‌گوید: واقعیت این است که با داشتن یک برنامه درست همه می‌توانند در حد امکانات و به نحو مطلوب به بسیاری از خواسته‌های خود تحقق بخشند و با اطمینان خاطر، به بسیاری از کارها و تفریحاتی که در دوران اشتغال وقت انجام آن را نداشته‌اند، بپردازند.

بی‌تحرک است که شخص را از پای درمی‌آورد. «فوربز» می‌افزاید: بسیاری از سالمندان از دوران میانسالی مبتلا به بیماری‌هایی می‌شوند که برایشان تحمل‌پذیر است، اما به محض بازنشستگی طولی نمی‌کشد که به دلیل عوارض روحی ناشی از روزمرگی و مشکلات جسمانی برآمده از بی‌تحرکی و نداشتن فعالیت گرفتار می‌شوند. فوربز خاطر نشان می‌سازد: آن چه در این میان مایه آرامش خیال می‌شود داشتن وقت کافی برای برنامه‌ریزی است.

وقتی دوران بازنشستگی فرا می‌رسد، باید مطمئن باشیم یک دوره لذتبخش و سرشار از صلح و صفا با یک برنامه ریزی خوب و مناسب در پیش است. البته چه بهتر که این برنامه‌ریزی پیش از فرا رسیدن بازنشستگی صورت گیرد.

می‌توانید تصور کنید که اکنون بازنشسته شده و هیچ کاری برای انجام دادن ندارید. این می‌تواند یک مجازات ظالمانه باشد که حتی تصور هم انسان را ناراحت می‌کند.

از روزی که حکم بازنشستگی را به دست شما می‌دهند چه کاری برای انجام دادن دارید جز اینکه ساعت‌ها به تماشای تلویزیون بنشینید، یا اینکه در بوستان‌های محل خود قدم بزنید، آیا کار دیگری جز این دارید؟

پایگاه «ریترمنت یا بازنشستگی» گزارشی به قلم «مالکلم. اس. فوربز» منتشر کرده است. نویسنده با این مقدمه قصد دارد بازنشستگان را به برنامه‌ریزی برای آینده ترغیب کند.

«فوربز» می‌گوید: انسان را کار سخت و دشوار از بین نمی‌برد، بلکه بازنشستگی بی‌برنامه و



دکتر پریسا طاهری از معدود متخصصان طب سالمندی کشور است که از حدود دوسال پیش با راهاندازی نخستین درمانگاه طب سالمندی ایران در بیمارستان بزرگ آیت... طالقانی می‌کوشد این شاخه مهم از دانش پزشکی را که در کشور، نوپا و ناشناخته است به جامعه به ویژه سالمندان معرفی کند و ویژگی‌های فرهنگی طب سالمندی را نیز به علاقه‌مندان بنماید. دکتر پریسا طاهری افزون بر اداره امور درمانگاه طب سالمندی و ارتقای سلامت، مسؤول ارزیابی درونی بخش‌های داخلی بیمارستان آیت... طالقانی نیز هست و با گروه پزشکی اجتماعی نیز همکاری می‌کند. وی در گفت‌وگو با «زندگی نو» به مناسبت روز جهانی سالمندان، به ارزیابی مسایل گوناگون در ارتباط با سالمندان پرداخته و با اشاره به آمار و ارقام، از مقوله‌هایی چون طب پیشگیری، ارتقای سلامت، بحران سالمندی و... یاد کرده و نقش آموزش را در شکل‌گیری سالمند توانمند ترسیم کرده است.

خانم دکتر طاهری می‌گوید طب سالمندی در کشور، همچنان پدیده‌ای ناشناخته است. ما از نظر سخت افزار و نرم‌افزار مشکل چندانی نداریم هر چند شمار متخصصان طب سالمندی در ایران اندک است. ما آرزومند روزی هستیم که هموطنان در آستانه ۵۵ سالگی به مراکز طب سالمندی مراجعه کنند و این کار را یک ضرورت به شمار آورند. مشاهده زنان و مردان سالمندی که کیسه‌های پلاستیک پر از انواع دارو در دست دارند و با گام‌های خسته، شهر را زیر پا می‌گذارند، ما را آزار می‌دهد. طب سالمندی، می‌تواند از شمار این عزیزان بکاهد و راه را بر پیامدهای نامطلوب غفلت از خود، سد کند.



پیام روز جهانی سالمندان:

نهم مهر ماه
روز جهانی سالمندان بر پیشاهنگان صنعت نفت مبارک

ساختن جهانی متناسب با همه سنین

نتیجه و برابند ارتقای بهداشت و خدمات در هر کشور، شکل‌گیری جامعه سالمند است و این رخداد اجتناب‌ناپذیر و حاصل پیشرفت و تمدن است و نمی‌توان و نباید از آن جلوگیری کرد

تعداد سالمندان زیاد شده، بحران به وجود آمده، اگر دنیا نگران بحران است، به دلیل نبود برنامه برای سالمندان است. براساس تفکر و رویکرد امروز دنیا، سالمندان گروهی فعال، مولد و همچنان کارآمد هستند و نباید از کار افتاده تلقی شوند. اگر ما نگران بحران هستیم، برای این است که تدبیری نباندیشیده‌ایم، شهرمان را سالمند را زیر پوشش بیمه نبرده‌ایم. گزارش سازمان بهزیستی حاکی از آن است که ۲۵ درصد سالمندان کشور، زیر پوشش ۲۰ نوع خدمات بیمه‌ای قرار ندارند!

از سوی دیگر، خدماتی که به سالمندان ما ارائه می‌شود در بیشتر موارد در شأن آنان نیست و هنوز باهدف طلایی، فاصله داریم.

آموزش

کشورهای پیشرفته به شهروندان‌شان آموزش می‌دهند تا دوران سالمندی سالم‌تر و آرام‌تری داشته باشند. کارمندان چگونه ساعت‌ها روی صندلی بنشینند، به چه صورتی از رایانه استفاده کنند، باچه

در زمانه ما، مشکلات فرهنگی و اجتماعی و تنگناهای معیشتی، پیوندی تنگاتنگ با عوارض و اختلال‌های جسمی یافته و سالمندان را به مرز استیصال رسانده است. یادمان باشد که سالمندی نه به معنای درد و نه به مفهوم بیماری است از سوی دیگر، طب سالمندی که به قشر سپید موی جامعه خدمت‌رسانی می‌کند، خود دانشی نوین است.

مختصات سال ۲۰۵۰

در حال حاضر شمار سالمندان دنیا به حدود ۶۰۰ میلیون نفر رسیده و در سال ۲۰۵۰، این تعداد به بیش از یک میلیارد و یکصد میلیون نفر افزایش خواهد یافت و جمعیت سالمند کشور ما نیز ۲۰۵ میلیون نفر خواهد بود که به معنای یک سالمند از هر ۷ نفر است و این در حالی است که در غرب، این تناسب یک به هفت خواهد بود. نکته مهم این است که روند سالمند شدن در کشور ما پرشتاب اما آهنگ برنامه‌ریزی و خدمت‌رسانی و دستیابی به اهداف، بسیار کند و بطئی است.

دکتر طاهری مقوله بحران سلامت را این گونه معنا می‌کند: نتیجه و برابند ارتقای بهداشت و خدمات در هر کشور، شکل‌گیری جامعه سالمند است و این رخداد، اجتناب‌ناپذیر و حاصل پیشرفت و تمدن است و نمی‌توان و نباید از آن جلوگیری کرد. اگر امروز در دنیا مسأله بحران سالمندی مطرح شده، برای این نیست که بگوییم چون

زنگ خطر

یکم اکتبر - نهم مهرماه - مصادف با روز جهانی سالمندان است و بهداشت جهانی می‌گوید: شعار سال ۲۰۰۹ میلادی، ساختن جهانی متناسب با همه سنین است. به گفته دکتر پریسا طاهری براساس سرشماری سال ۸۵ مرکز آمار ایران، کشور ما بیش از ۵ میلیون سالمند دارد که بیش از ۷ درصد جمعیت را تشکیل می‌دهد و به این ترتیب براساس اعلام بهداشت جهانی، زنگ خطر برای برخی کشورها از جمله ایران به صدا درمی‌آید و کشورهای یاد شده «سالمند» به شمار می‌آیند. با این مقدمه، پرسش این است که چه برنامه‌ها و تمهیداتی برای سالمندانمان داریم. چه خدماتی به آنان ارائه می‌کنیم و این خدمات در چه سطحی و با چه کیفیتی عرضه می‌شود. وزارت بهداشت و درمان طرح‌ها و برنامه‌هایی را برای پاسخگویی به نیازهای مطرح شده تدوین کرده که البته این برنامه‌ها باید باشتاب هر چه بیشتر و همچنین با پرهیز از دوباره‌کاری‌ها و حرکت‌های موازی و ناهماهنگ به اجرا درآید که این در میان مشارکت و همکاری سازمان‌های تأمین اجتماعی، بهزیستی، سازمان توان‌بخشی و... تعیین‌کننده خواهد بود. مسؤول درمانگاه طب سالمندی بیمارستان آیت... طالقانی می‌افزاید: پیش از این، موضوع سالمندی موفق به عنوان هدف، تعریف و تبیین می‌شد اما در حال حاضر کارشناسان، پدیده سالمندی بهینه را مطرح می‌کنند. حقیقت این است که

روشن‌ترین توصیه طب سالمندی این است که

اجازه ندهیم کار به استخوان برسد و کار از کار

بگذرد. پس از عبور از مرز ۵۵ سالگی، طبق برنامه و

به شکل دوره‌ای به درمانگاه طب سالمندی مراجعه

کنیم و از سلامت خود باخبر و مطمئن شویم

ترفندهایی دردم روزمرگی و تکرار گرفتار نشوند، به چه ترتیبی از آسردگی فاصله بگیرند و... در کشور ما فرهنگسراها خدمات ارزشمندی به سالمندان ارائه می‌کنند. نزدیک به ۲۰ هزار نفر با سن بیش از ۶۰ سال در این مجموعه عضویت دارند و با فعالیت‌های گروهی به زندگی‌شان طراوت و تازگی می‌بخشند. کارگاه‌های تقویت حافظه، توانمندسازی و... با شرکت سالمندان برگزار می‌شود و حاصل مطلوبی دارد. یکی از عوامل پیشگیری از انواع بیماری‌ها و آسیب‌های روانی در سالمندان، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و مشارکت در برنامه‌هاست.

طب پیشگیری

به گفته خانم دکتر طاهری دنیا مدت‌هاست در مسیر طب پیشگیری حرکت می‌کند و این در حالی است که بخش بزرگی از سالمندان ما، از نعمت سواد محرومند. هدف مطلوب این است که پیشگیری کنیم و اجازه ندهیم اتفاق بد رخ دهد اما چگونه؟ آموزش در سطحی که ابتدا موقعیت خود را دریابند و اصول پیشگیری را بفهمند برای سالمندان ضروری است. کارشناسان معتقدند سالمندی که بیش از چهار نوع دارو مصرف کند، سالمند شکننده تلقی می‌شود و درصد خطرپذیری در روند درمان و مراقبت از او زیاد است. از سوی دیگر، مقطع تحصیلی طب سالمندی در نظام آموزش عالی کشور وجود ندارد و این به معنای کمبود نیروی آموزش دهنده است.

سالمند توانمند

دکتر طاهری دریابان به تبیین ارتباط ساده سالمندی و توانمندی می‌پردازد: آدمی مجموعه‌ای متشکل از گوشت و پوست و استخوان است که بر اثر تغذیه، رشد می‌کند و بزرگ می‌شود. این انسان چگونه باید زندگی کند تا پس از گذر از میان‌سالی، به سالمند توانمند بدل شود؟

اگر به تغذیه اطفال و جوانان توجه می‌کنیم، به این دلیل است که به گفته پژوهشگران، برخی عوارض ناشی از سالمندی، از دوران کودکی شکل می‌گیرند. به عبارت ساده، روش زندگی و نوع تغذیه، چگونه گذراندن اوقات فراغت، برخورداری از شرایط مطلوب جسمی و روحی و آرامش و آسایش و بسیاری از عوامل دیگر، در توانمندسازی و یا ناتوانی یک سالمند نقش مؤثری دارند.

باین همه، مراجعه دوره‌ای به پزشک و آگاهی از وضعیت جسمانی، می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌ها منجر شود. روشن‌ترین توصیه طب سالمندی این است که اجازه ندهیم کار به استخوان برسد و کار از کار بگذرد. پس از عبور از مرز ۵۵ سالگی، طبق برنامه و به شکل دوره‌ای به درمانگاه طب سالمندی مراجعه کنیم و از سلامت خود باخبر و مطمئن شویم.

نتایج یک گزارش تحلیلی و مقایسه‌ای پیرامون:

ویژگی‌های رفتاری سالمندان ایرانی و سوئدی



بیکار نشستن بیمارتان می‌کند

در گزارش پایگاه اینترنتی «بی‌زاین» بازنشستگان امروز به سرگرمی‌های دوران بازنشستگی تنها به عنوان یک عامل سرگرم‌کننده نگاه نمی‌کنند، بلکه تأثیر سرگرمی‌های مفید بر سلامت جسم و روان را مورد توجه قرار می‌دهند.

در این گزارش آمده است: «این روزها می‌بینیم بازنشستگان چنان از خود تحرک نشان می‌دهند که اغلب، جوانان را خجالت زده می‌کنند!»

اما آنچه از گذشته تا امروز در ذهن افراد تغییر نکرده، چگونگی پرکردن اوقات فراغتی است که در اختیار بازنشستگان قرار می‌گیرد.

مساله دیگر آن است که بازنشسته در این مرحله از زندگی خود چه هدفی را باید دنبال کند و چه چیزتازه‌ای را می‌تواند به دست آورد.

به عبارت دیگر بیشتر بازنشستگان باید سرگرمی‌هایی برای خود انتخاب کنند که آنان را از یک زندگی سالم بهره‌مند سازد و یا سبب طول عمر آنان شود.

برای نمونه، فعالیت‌های اجتماعی، مانند فعالیت‌های زیست محیطی، مبارزه با آلودگی هوا و... زمینه جنب و جوش بیشتر بازنشسته را در دورانی که دیگر انگیزه‌ای برای جنب و جوش ندارد، فراهم می‌سازد.

البته انتخاب سرگرمی باید با توان فرد تناسب داشته باشد. بسیار دیده شده که بازنشستگان به سرگرمی‌ها یا برخی فعالیت‌های ورزشی روی می‌آورند که فراتر از توان جسمی آنان است.

رویکرد به فعالیت‌هایی فراتر از توان جسمی و مالی، سبب سرخوردگی فرد بازنشسته می‌شود و به جای این که آن‌ها را از منافع این سرگرمی‌ها بهره‌مند سازد ممکن است آسیب هم به آنان وارد سازد.

بنابراین به بازنشستگان توصیه شده است ارتباط خود را با دوستان و آشنایان مانند دوران فعالیت، حتی منسجم‌تر از آن دوران حفظ کنند. زیرا گوشه نشینی و عزلت آسیب روحی زیادی به فرد بازنشسته وارد می‌سازد.

است که مهم‌ترین دلیل آن عدم دسترسی است.

حضور در فعالیت‌های مذهبی و شرکت در مجالس دینی در میان سالمندان مقیم ایران ۶۴/۷ درصد است که این رقم در مورد سالمندان سوئدی (فعالیت‌های مشابه) به ۱۶/۴ درصد و در مورد سالمندان ایرانی مقیم سوئد به ۶/۹ درصد می‌رسد. جالب اینکه ۷۳/۴ درصد سالمندان سوئدی از نحوه گذران اوقات فراغت خود راضی هستند. این رقم در مورد سالمندان ایرانی مقیم سوئد ۱۹/۸ درصد و در مورد سالمندان مقیم ایران ۶/۹ درصد است.

در زمینه مطالعه و کتاب خواندن نیز سالمندان مقیم ایران و سالمندان ایرانی مقیم سوئد در مقایسه با سالمندان سوئدی در سطح پایین‌تری قرار دارند.

به گفته آگاهان، همسو با تلاش برای تقویت نقاط قوت سالمندان ایرانی مانند باورهای مذهبی باید فعالیت‌های ورزشی نزد آنان نهادینه شود. فراهم کردن زمینه فعالیت‌های ورزشی برای سالمندان ایرانی با توجه به محدودیت‌های کنونی در جامعه ایران، می‌تواند بر ارتقای وضعیت سلامت جسم و کیفیت زندگی سالمندان تأثیر زیادی داشته باشد.

در شرایطی که تأمین نیازها و فراهم ساختن امنیت و رفاه سالمندان با توجه به رشد جمعیت این گروه سنی، یک چالش واقعی است، نتایج این مطالعات، لزوم یافتن راهکارهایی برای ارتقای روابط سالمندان با هم‌تایانشان و مشارکت بیشتر آنان در فعالیت‌های اجتماعی در کشور را یادآور می‌شود.

اندک است در حالی که با توجه به نقش مثبت فعالیت‌های ورزشی در پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای کیفیت زندگی، همواره بر اجرای برنامه‌های آموزشی و تشویقی تأکید می‌شود.

رویکرد سالمندان مقیم ایران بیشتر معطوف به شرکت در نشست‌های مذهبی و آموزش و قرائت قرآن و در درجه دوم به دیدارهای دوستانه و خویشاوندی، شرکت در تورهای زیارتی و سیاحتی و گردش در پارک‌هاست در حالی که بین سالمندان ایرانی مقیم سوئد، بیشتر رفت و آمد در

فراهم کردن زمینه فعالیت‌های ورزشی برای سالمندان ایرانی با توجه به محدودیت‌های کنونی در جامعه ایران، می‌تواند بر ارتقای وضعیت سلامت جسم و کیفیت زندگی سالمندان تأثیر زیادی داشته باشد

انجمن‌ها، شرکت در تورهای سیاحتی و فعالیت‌های فرهنگی و هنری در رشته‌هایی مانند موسیقی و سینما رایج است.

رفتن به پارک‌ها و بوستان‌ها بین سالمندان ایرانی مقیم سوئد در مقایسه با سالمندان مقیم ایران کمتر رواج دارد و در مقایسه با سالمندان سوئدی بسیار ناچیز است.

شرکت در نشست‌های دوستانه در بین سالمندان ایرانی مقیم سوئد بسیار ناچیز

تا حدود صد سال پیش یا به عبارت دیگر در آغاز قرن بیستم، امید به زندگی در کشورهای پیشرفته و ثروتمند فراتر از ۵۰ سال نبود، اما امروزه امید به زندگی به بالاتر از ۷۵ سال رسیده و سالمندی را در آغاز قرن جدید به یک مساله مهم جمعیت‌شناختی و اجتماعی تبدیل کرده است.

براساس برآورد سازمان بهداشت جهانی "هو"، جمعیت سالمندان در کشورهای در حال توسعه در ۵۰ سال آینده به ۹ برابر میزان کنونی افزایش خواهد یافت و در کشورهای پیشرفته و صنعتی بیشترین رشد را خواهد داشت.

افزایش جمعیت سالمندان چالشی مهم پیش روی مسئولان تمامی کشورهای جهان قرار داده است. چالشی برای فراهم کردن امنیت و رفاه برای تأمین نیازهای این قشر از جامعه.

نتایج بررسی‌ها و مطالعات انجام شده روی گروهی از سالمندان سوئدی و ایرانی (بین سنین ۶۰ تا ۷۷ سالگی) نشان داده است که سالمندان ایرانی در مقایسه با سالمندان سوئدی (هر دو گروه ساکن منزل) به نحو بارزی کمتر در فعالیت‌های گروهی مانند تمرین‌های ورزشی، کوهنوردی، شطرنج، پیاده‌روی دسته جمعی، تورهای سیاحتی و... شرکت می‌کنند. جالب‌تر این که سالمندان ایرانی مقیم سوئد در مقایسه با سالمندان مقیم ایران فعالیت کمتری در این عرصه‌ها دارند.

نتایج این مطالعات همچنین نشان داده است که رویکرد به فعالیت‌های ورزشی در سالمندان زن ایرانی بسیار

تمدید و کالتنامه بازنشستگان مقیم خارج از کشور

وکالتنامه وکیل خود را در ایران تمدید کنند. وی در توضیح نحوه برقراری ارتباط صوتی و تصویری بازنشستگان مقیم خارج از کشور با مسوولان سازمان بازنشستگی گفت: بازنشستگان برای تمدید وکالتنامه وکیل خود می‌توانند با تکمیل فرمی که برای این منظور در سایت اینترنتی سازمان بازنشستگی در نظر گرفته شده است درخواست خود را به سازمان ایمیل کنند.

مدیرسیستم های مکانیزه سازمان بازنشستگی کشوری اعلام کرد از این پس بازنشستگان مقیم خارج از کشور برای تمدید وکالتنامه و دریافت حقوق خود توسط وکلایشان، نیازی به حضور در نمایندگی های ایران در خارج از کشور ندارند. مهدی عبداللهیان گفت: با اجرای طرح "تمدید وکالتنامه بازنشستگان مقیم خارج از کشور" این دسته از بازنشستگان از این پس می‌توانند از طریق سایت سازمان بازنشستگی

در جهان سالمندان

قدیمی ترین روزنامه جهان تعطیل می‌شود



گروه رسانه‌های گاردین انگلیس به دلیل مشکلات مالی تصمیم گرفته است انتشار قدیمی ترین نشریه روزهای یکشنبه جهان یعنی «آبزرور» را متوقف کند. نشریه «آبزرور» که ۲۱۸ سال از تاریخ انتشار آن می‌گذرد در ۱۲ ماه گذشته با ۸۹ میلیون پوند زیان روبرو شده است. نخستین شماره روزنامه آبرور با مضمون سیاسی چاپ میانه یا چپ لیبرال در یکی از روزهای یکشنبه سال ۱۷۹۱ در حالی که تنها ۲ سال از دوران ریاست جمهوری جرج واشنگتن نخستین رئیس جمهوری آمریکا می‌گذشت و عمر انقلاب کبیر فرانسه هنوز به نیم دهه نرسیده بوده، منتشر شد.

دریافت کارت تبریک پس از ۷۲ سال!



«فرناند روبری» شاگرد یک سالن آرایشگری در شهر "سنت اتین دوتین" در استان «آپ» فرانسه روز یازدهم اوت سال ۱۹۳۷ برابر با بیستم مرداد ماه ۱۳۱۶ خورشیدی هنگام کار ناگهان به فکرش رسید که چند روز دیگر تولد نامزدش یعنی مادمازل (ژنی. آشیاردی) است، بنابراین فوراً به یک فروشگاه رفت، کارت تبریکی خرید و پشت آن «یادداشت عاشقانه و پر سوز و گدازی» نوشت و به آدرس نامزدش در شهر موناکو پست کرد. این کارت تبریک ۲۵ اوت امسال یعنی سوم شهریورماه به دست خانم اشپاردی رسید! روزنامه موناکو به نقل از «ژان لوک دل کروال» مدیر اداره پست موناکو نوشت احتمال می‌رود «کارت تبریک» در جایی افتاده و از نظرها پنهان مانده است. آنچه مهم است حال و روز آقای روبری است که سال‌ها با سوگند و اصرار می‌گفته برای نامزدش کارت تبریک تولد فرستاده و در همه این مدت، مادمازل اشپاردی این موضوع را انکار می‌کرده است!

گره‌های مادر بزرگ



یک مادر بزرگ ۸۰ ساله تهرانی که بیش از ۳۰ گره را در آبرتمان محل سکونتش نگهداری می‌کرد، با شکایت همسایگان و به دستور بازپرس دادسرا به انتقال گره‌ها به خارج از آبرتمان رضایت داد. اتهام مادر بزرگ، تهدید بهداشت عمومی خوانده شد و با پیگیری موضوع، مأموران شهرداری با هماهنگی سازمان محیط‌زیست و نیروی انتظامی، گره‌ها را جمع‌آوری و به محل دیگری منتقل کردند. جالب این که پس از خروج ۳۰ گره از این واحد آپارتمانی، همسایه‌ها بار دیگر شکایت کردند که چند گره دیگر در آپارتمان وجود دارد که دستور انتقال آن‌ها نیز داده شد!

نام‌های آشنا

۴۶

انریکو ماتئی
Enrico Mattei

قسمت دوم

نبرد با هفت خواهران



به دنبال کشف ذخایر عظیم گاز طبیعی در شمال ایتالیا و توسعه عملیات شرکت «آجیب»، «ماتئی» به قهرمانی محبوب و مشهورترین فرد کشور تبدیل شد. او تجسم ژرف بینی‌های بزرگ ایتالیایی پس از جنگ بود: ضد فاشیسم، تجدید حیات و بازسازی کشور و ظهور «انسان جدیدی» که خود وی بی‌باری شبکه کهنسالان از خود ساخته بود. «ماتئی» سریعاً به قدرتمندترین فرد ایتالیا تبدیل گردید. او علاقه‌ای خاص به سیاستمداران نداشت، اما هر قدر که لازم بود از وجود آنها استفاده می‌کرد. وی شکایت داشت که: «سروکله زدن با دولت به بلعیدن سوزن می‌ماند». ایتالیایی صحبت کردن «ماتئی» بریده بریده و مقطع و پیش پا افتاده و عاری از روح و احساسات بود و با فصاحت و شاعران دادن‌های سیاستمداران ایتالیایی به کلی تفاوت داشت. با این حال شنوندگان را به خود جذب می‌کرد و برای آنها خوشایند و تشویق کننده بود. سخنان وی ترکیبی از عواطف عمیق و صمیمیت را در خود داشت و بر پایه‌های انرژی مقاومت‌ناپذیر وی استوار بود. سال‌ها بعد، یکی از دستیاران وی یادآور شد: «هر که با او کار می‌کرد حاضر بود به خاطر وی خود را به درون آتش افکند گو این که نمی‌دانست چرا این کار را می‌کند».

مهم‌ترین هدف «ماتئی» این بود که مستقل از شرکت‌های انگلیسی و آمریکایی، عرضه بین‌المللی نفت را برای «اِنی» و ایتالیا تضمین کند. او می‌خواست در امتیازهای تولید نفت خام خاورمیانه سهیم شود. او پیوسته و علنی به شرکت‌های عمده بین‌المللی، که آنها را «کارتل» می‌نامید، حمله می‌کرد. کاربرد اصطلاح «سته سورله» (هفت خواهران) را برای نخستین بار، به وی نسبت می‌دهند و چنان که می‌دانیم این اصطلاح به نحوی طعنه‌آمیز به وابستگی نزدیک و مشارکت چندگانه آنها اشاره دارد. «هفت خواهران» عبارت بودند از چهار شریک «آرامکو»، «جرزی»، «اکسان»، «سوکونی و کیوم»، «موئیل»، «استاندارد اویل کالیفرنیا» (شورون) و «تکراکو» - به علاوه «گالف»، «رویال داچ شل» و «بریتیش پترولیوم» که در کویت شریک بودند. (در ۱۹۵۴)، شرکت نفت انگلیس و ایران نام شرکت فرعی خود که در جریان جنگ اول جهانی آن را خریده بود، یعنی بریتیش پترولیوم را بر خود گذارد. در واقع خواهر هشتمی هم - شرکت نفت فرانسه - وجود داشت، که هم با هفت خواهران در کنسرسیوم نفت ایران شریک بود و هم با «جرزی»، «سوکونی»، «بریتیش پترولیوم» و «رویال داچ / شل» در شرکت نفت عراق) اما از آنجا که شرکت نفت فرانسه در ردف شرکت‌های انگلوساکسن (انگلیسی و آمریکایی) محسوب نمی‌شد، «ماتئی» آن را از فهرست خواهران حذف کرده بود. ناخشنودی واقعی وی از این باشگاه انحصاری شرکت‌های عمده، وجود آن نبود، بلکه عدم عضویت وی در آن بود. در این نکته تردیدی نیست که «ماتئی» کوشید عضو این باشگاه شود. او می‌پنداشت چون در تحریم شرکت‌های عمده علیه نفت ایران پس از ملی شدن آن توسط مصدق، همکاری جامع و دقیقی به عمل آورده بود، پس لزوماً باید در کنسرسیوم نفت ایران که پس از سقوط مصدق با همکاری شرکت‌ها و دولت‌های انگلیس و آمریکا به وجود آمده بود، جایگاهی کسب کرده باشد. «ماتئی» گفت وگوهای جدی خود را با مقامات دولت ایران و شاه آغاز کرد. اگر شرکت‌های عمده بین‌المللی از راه ایجاد مشارکت‌ها در ازدواج میان شرکت‌ها متبخر شده بودند، «ماتئی» یک گام از آن‌ها جلوتر بود.

صنعت نفت جهان ۱۵۰ ساله شد

از تیتوسویل هیچ کس مایل نبود این مناسبت را در آمریکا جشن بگیرد؛ نفت؛ موتور محرک اقتصاد جهانی و سنگ بنای ایجاد توازن در قدرت سیاسی و اقتصادی است. اگر چه ممکن است برای کشورهای مصرف‌کننده خوشایند نباشد اما تا آنجا که آینده را می‌توان پیش‌بینی کرد، نفت همچنان سوخت غالب خواهد بود. در حال حاضر نیمی از نفت جهان در بخش حمل و نقل مورد استفاده قرار می‌گیرد، در حالی که پیش از بحران‌های نفتی دهه ۷۰ این میزان یک سوم بود. سهم بخش حمل و نقل همچنان افزایش می‌یابد و بیشترین رشد تقاضای جهانی نفت را به خود اختصاص خواهد داد. با وجود دستاوردهای فراوان در زمینه کارایی انرژی، جایگاه نفت به عنوان مرکز نقل ترکیب انرژی به راحتی قابل تغییر نیست.



سرهنگ ادوین دریک، که شاپوی بلند بر سر دارد، در برابر نخستین چاه در نزدیکی تیتوسویل که در ۱۸۵۹ در پنسیلوانیا به نفت رسیده دیده می‌شود. عنوان «سرهنگ» به منظور تحت تأثیر قرار دادن جنگل‌نشینان برای وی جعل شده بود.

روز پنج‌شنبه (۲۷ آگوست/۵ شهریور) گذشته، صنعت نفت جهان ۱۵۰ ساله شد. ۱۵۰ سال پیش در چنان روزی حفاری‌های «ادوین دریک» در پنسیلوانیا به نتیجه رسید و نقش‌آفرینی نفت به عنوان عمده‌ترین منبع انرژی جهان آغاز شد. هفته‌نامه پترولیوم آرگوس (۳۱ آگوست/۹ شهریور) در این باره نوشته است: یکصد و پنجاهمین سالگرد فعالیت صنعت نفت آمریکا کاملاً بی‌سروصدا سپری شد. اگر شما در تیتوسویل در پنسیلوانیا زندگی نکرده باشید - جایی که کنسل ادوین دریک نخستین چاه نفت آمریکا را در روز ۲۷ آگوست سال ۱۸۵۹ حف کرد - غیرممکن است متوجه یکصد و پنجاهمین سالگرد شروع به کار صنعت نفت آمریکا شده باشید. با وجود نقش محوری که نفت در جهان معاصر ایفا می‌کند، خارج

یادایم

ماجرای دیری فارم
و شرکت «نانشیر»

ایرج فرزین

در شماره ۷۱ نشریه زندگی نو، آقای مهندس رضا احمدی از اصفهان شرح گونه‌ای از گذشته «دیری فارم» را تا زمان شروع جنگ داده بودند. اما سرنوشت «دیری فارم» پس از انقلاب.

مالک دیری فارم، پالایشگاه بود که بعدها فروخته شد. قبل از پالایشگاه، دیری فارم به فروشگاه‌های تعاونی آن زمان تعلق داشت. دیری فارم با تشکیل شرکتی به «نانشیر» تغییر نام پیدا کرد. هرچند اهالی آبادان و خرمشهر هنوز آن را با همان نام «دیری فارم» خطاب می‌کنند. در میانه سال‌های ۷۷-۷۶ من از طرف مدیرعامل وقت آقای اقصالح به مدت یازده ماه سرپرست نانشیر بودم. در واقع من هشتمین نفری بودم که با این سمت به آنجا رفتم. از گاوآردی خبری نبود، اما شرکت نانشیر با ساخت دوازده سالن مرغداری ده‌هزار قطعه‌ای در سه نقطه از

زمین‌های شرکت که هر چهار سالن و منطقه آن را «فارم» نامگذاری کرده بودند اقدام به تولید مرغ گوشتی می‌کرد. در جوار سالن‌های مرغداری که با توجه به آب و هوای آبادان و چگونگی ساخت و ساز، اداره آن مناسب نبود، چنین سرمایه‌گذاری هم مقرون به صرفه نشد زیرا به دلیل گرمای شدید هوا، از سالن‌ها در طول سال، حداکثر دوبرابر بهره‌برداری می‌شد. از دیگر اقدامات، خرید و احداث کارخانه تولید «دان»، کارگاهی برای تعمیرات ماشین‌آلات و ابزار کار با افراد کارآمد، ایجاد دریاچه پرورش ماهی و کشتارگاه مکانیزه

بود. آموزش و پرورش آبادان با علم و آگاهی از وجود «دیری فارم» ظرف چند دهه گذشته در زمانی که من مسؤولیت آنجا را داشتم، در جوار مرغداری، مدرسه ساخت و سپس با نامه‌نگاری و شکایت نسبت به وجود مرغداری در جوار مدرسه شاکی شد! زمین‌های کشاورزی را نیز در اختیار داشتیم که هدفش تهیه پاجوش نخیلات و سرسبز کردن محیط بود و همکاری بسیار ارزنده اداره کشاورزی جزیره مینو را پشتوانه خود داشت. اداره کشاورزی پاجوش‌ها را از کشاورزان می‌خرید و رایگان در اختیار ما می‌گذاشت. متأسفانه چون ارون‌درود لایروبی نشده بود و در وسط آن نزارهای خودروی فراوان وجود داشت، منطقه محل و مأوای گرازهای فراوانی

شده بود که شب‌ها وارد زمین‌های «نانشیر» می‌شدند، پاجوش‌ها را می‌کنند و مغز آنها را که شبیه موز بود می‌خوردند! به طور کلی فکر احداث چنان مجموعه‌ای بدون بررسی و مطالعه قبلی و شناخت محیط باهزینه‌ی زیاد صحیح نبود و بالاخره کار به تعطیلی کشید. وجه تسمیه «نانشیر» برمی‌گردد به گذشته که «دیری فارم» نانوایی فانتزی داشت. تلفیق کلمات نان و شیر هم که عمده محصول منطقه بود «نانشیر» را به وجود آورد.

منوچهر خوش بویی، آتش‌نشان بازنشسته:

گریبان چه آتش‌هایی
را که نگرفتم!

میهمان این شماره



ستون دود و آتش را که از بهشت زهرا دیدم، جمع سوگواران را رها کردم و خودم را به پالایشگاه رساندم! همسرم گفت: کجا؟! گفتم: حالا که بازنشسته شده‌ام، دلیلی نمی‌بینم همکاران شاغلم را در مهار آتش تنها بگذارم. رفتم. آستین‌ها را بالا زدم و باز مانند گذشته، خودم را آتش‌نشانی دیدم که بارها در دوران اشتغال، گریبان سخت‌ترین آتش‌ها را گرفته بود.

در مراسم تدفین یکی از بستگان به همراه همسرم به بهشت زهرا رفته بودم که در میانه‌ی مراسم، ناگهان چشمم به ستون بزرگی از دود و آتش افتاد که از محوطه پالایشگاه برمی‌خاست. با سرعت خودم را به پالایشگاه رساندم. واحد «ال.بی.جی» ترکید و چند واحد دیگر دچار آتش‌سوزی شده بود. گاز، با فشار و صدای بسیار مهیبی، زوزه می‌کشید و می‌سوخت. همکاران سابقم از من استقبال کردند. لباس پوشیدم و به کمک‌شان رفتم. سرانجام آتش را مهار کردیم. در حالی که رییس واحد نمی‌دانست خوش بویی نامی، بازنشسته شده است.

خوش بویی در ۵۵ سالگی خودش را هنوز چنان جوان و با انرژی می‌بیند که تأسف می‌خورد چرا کارش را به سادگی رها کرده و بازنشسته شده است:

چه قدر خوب بود اگر افرادی مانند من، امکان بازگشت به صنعت و استفاده از تجربیات‌شان را داشتند. من بسیاری از بچه‌های آتش‌نشان را در سال‌های کار به صورت قراردادی، آموزش دادم. پاداش بازنشستگی‌ام صرف ازدواج فرزندانم شد. با این همه، خوشحالم که نفتی هستم و از این که بازنشستگان نفتی مورد تکریم و احترام قرار می‌گیرند سپاسگزارم. «زندگی نو» را هم می‌خوانم و از مطالب متنوعش استفاده می‌کنم و لذت می‌برم.

دختر بزرگم ازدواج کرده‌اند، اما هنوز نوه ندارم. وقتی بازنشسته می‌شدم استادکار آتش‌نشانی بودم. صبح، حکم بازنشستگی‌ام را گرفتم و عصر، تماس گرفتند که برگرد! خوش بویی پس از بازنشستگی و دعوت مجدد به کار، چند سالی را هم به عنوان آتش‌نشان به صورت قراردادی در صنعت باقی ماند.

همواره به صنعت نفت عشق ورزیده‌ام. الآن در یک آژانس مسافرتی سرگرم کار هستم.

جنگ که شروع شد...

۲۰ روز از شروع جنگ گذشته بود که به آبادان اعزام شدم. شهر، غرق در دود و آتش بود. مردم با قاطر، دوچرخه، ماشین و یا پای پیاده می‌گریختند. در مدت اقامت یک ماهه‌ام در آبادان، پالایشگاه دو بار بمباران شد. ما پنج آتش‌نشان بودیم و هر بار با تلاش فراوان توانستیم آتش را مهار کنیم. به هر حال، روزهای سختی بود.

تأسف از بازنشستگی زود هنگام

خوش بویی خاطرات فراوانی دارد که یکی از شنیدنی‌ترین‌شان مربوط به سال‌های پس از بازنشستگی است: اواخر آبان ماه سال گذشته بود. برای شرکت

منوچهر خوش بویی متولد ۱۳۳۳ تهران است. می‌گوید:

در ۵۰ سالگی بر اساس یک تبصره قانونی و با ۲۷ سال سابقه کار در سال ۱۳۸۳، بازنشسته زود هنگام شدم. پدرم نفتی بود و سال‌های ۸۸، ۶۷ با ۳۰ سال سابقه کار بازنشسته شد. من فرزند اول او هستم و در مجموع ۱۴ خواهر و برادر هستیم که همگی در قید حیات هستند. پدرم دو سال پیش مرحوم شد. او دارای ۳ زن بود و من فرزند همسر اولش هستم.

خوش بویی که در سال ۱۳۵۶ به عنوان آتش‌نشان به استخدام صنعت نفت درآمد. می‌گوید:

اولین پستم رانندگی آمبولانس در تبریز بود. دو سال بعد به تهران آمدم و در پالایشگاه، آتش‌نشان شدم.

صبح حکم گرفتم، عصر گفتند برگرد!

خوش بویی همزمان با استخدام، ازدواج کرده و اینک دارای ۳ فرزند است. دو پسر و یک دختر. می‌گوید:

از حقوق بازنشستگی‌ام راضی نیستم! ولی با همین حقوق کارگری، بچه‌ها را به دانشگاه فرستادم. پسرم الآن مهندس نرم‌افزار است. یک دخترم لیسانس شیمی دارد و دختر کوچکم فوق دیپلم حسابداری گرفته است. پسرم و

داستانک

صندلی راحتی تاشو

می‌شود و مثل دزدها راه می‌رود. به خانه برگشت تا برای شکایت به پلیس لباسش را عوض کند؛ صندلی جای خودش بود! همسرش برای تمیز کردن خانه جای آن را عوض کرده بود!

وقتی از خانه خارج می‌شد، همان همسایه‌اش را دید که مانند مردم امین از خیابان رد می‌شد، مثل اشخاص درستکار به اطراف نگاه می‌کرد، چون درستکاران از کنار مردم عبور می‌کرد و مانند آنان راه می‌رفت!...

فرستنده: مهدی متولی

برای تأمین درآمد زندگی، هر روز در کنار یک مغازه روی صندلی راحتی تاشو و کوچکی که از منزل همراه خود می‌برد می‌نشست، میز کوتاهی را - که شب‌ها در همان مغازه می‌گذاشت - جلوی قرار می‌داد و چند دسته گل و مجسمه تزئینی کوچک را برای فروش روی آن می‌چید. یک روز صبح که می‌خواست صندلی را به محل کارش ببرد، آن را نیافت. مطمئن شد که کار همسایه است.

به دقت او را زیر نظر گرفت؛ دید مثل دزدها از خانه خارج می‌شود و این طرف و آن طرف را نگاه می‌کند، مانند دزدها از کنار مردم رد



من اینجا هستم

محمدرضا نیستانی، ساکن اصفهان: تمایل فراوان دارم از این طریق از دوست و همکار قدیمی خود آقای علی الماسی که سال‌هاست از ایشان بی‌خبر هستم، سراغ و نشانی پیدا کنم.
تلفن تماس: ۰۳۱۱-۶۷۳۳۳۵۰
تلفن همراه: ۰۹۱۳۳۲۷۱۹۸۱

تقدیر و تشکر

از پیام شادی بخشان
سپاسگزاریم....

از این که با ارسال کارت تبریک و شاخه گل زیبا یادآور تولدمان بوده و خوشنودمان کرده‌اید، سپاسگزاریم. امیدواریم همواره پیام‌رسان شادی و محبت باشید. درود بر شما عزیزان، به ویژه همکاران سخت‌کوش در روابط عمومی صندوق‌ها.
علی اکبر محسنی - تهران
حسن پرندوش - تهران
امیر هوشنگ شایان آرانی - تهران
عباسقلی خدابخشی - شاهین شهر
داوود صدفی نژاد - تهران
عبدالحسین مکی‌پور - تهران
عزیزا... زرین - تهران

محمود اسداللهی - شیراز:

لازم می‌دانم از کلیه مسئولان دفتر نمایندگی شیراز به ویژه آقایان قهرمانی و اردشیر دوانی به مناسبت تلاش‌شان برای تهیه محل مناسب برای کانون بازنشستگان تشکر کنم. همچنین برخورد مناسب کارکنان دفتر نمایندگی با بازنشستگان درخور تقدیر و قدرانی است.
از گردانندگان نشریه زندگی نو نیز متشکرم.

زندگی نو: ما نیز از شما خواننده محترم به مناسبت توجه و محبتی که به نشریه و گردانندگان آن دارید سپاسگزاریم و برایتان تندرستی و شادکامی آرزو می‌کنیم.

تبریک عید فطر

کانون کارمندان بازنشسته صنعت نفت تهران، عید سعید فطر را به سردبیر و کارکنان نشریه زندگی نو تبریک گفته است.
زندگی نو: ما نیز عید سعید فطر را به همکاران عزیزمان در کانون کارمندان بازنشسته صنعت نفت تهران تبریک می‌گوییم و برای همگی آنان تندرستی آرزو می‌کنیم.

آقای اسکندر زبردست - آبادان:

برای درمان فرزند بیمارم به تهران اعزام شدم. برخورد صمیمانه و مسئولانه کارکنان بیمارستان نفت به ویژه خانم‌ها سومی و کنگانی شایسته تقدیر و احترام است. برای همه عزیزان فعال در بخش درمان صنعت، آرزوی سلامت و توفیق بیشتر دارم.

پرسشی و پاسخی

باید بکنم؟

هزینه اقامت و رفت و آمد قابل پرداخت نیست. در صورت مراجعه به تهران و بستری شدن در بیمارستان با ارائه درخواست به واحد مددکاری، نسبت به تأمین بخشی از هزینه‌ها اقدام خواهد شد. در خصوص آمبولانس می‌توانید آمبولانس گرفته و قبض آن را به واحد درمان ارائه دهید تا هزینه آن مطابق تعرفه به شما پرداخت گردد.

ع- م بازنشسته شماره ۶۰۹۰۶: فرزندم به یک بیماری عفونی مبتلاست و بیش از یک ماه است که تب او قطع نشده. با کمک دفتر نمایندگی اهواز مقدمات اعزام او به بیمارستان تهران فراهم شد، اما من که پدر او هستم برای اقامت در تهران از امکانات لازم برخوردار نیستم. ضمن این که برای انتقال او از فرودگاه یا ایستگاه قطار به بیمارستان به یک دستگاه آمبولانس نیاز دارم. چه

شما نویسنده‌اید

ریسه صندوق‌های بازنشستگی، هر یک از کانون‌های بازنشستگی فعال در مراکز استان‌ها می‌توانند در صورت ضرورت به تأسیس شعباتی در شهرهای تابعه اقدام کنند. تعداد بازنشستگان در این زمینه، یکی از عوامل مؤثر در تأسیس چنین شعباتی است.

همکاران بازنشسته ساکن شاهین شهر می‌توانند ضمن تماس با کانون بازنشستگان اصفهان، نسبت به ارائه درخواست خود اقدام کنند. بدیهی است در صورت پی‌گیری کانون اصفهان، شرایط لازم برای تأسیس شعبه‌ای از این کانون در شاهین شهر، از سوی صندوق بازنشستگی فراهم خواهد شد.

استفاده بهتر از امکانات

عبدالستار بهبهانی - تهران:

امکانات موجود در باشگاه‌های صنعت نفت، ویژه بهره‌مندی عموم کارکنان اعم از شاغل و بازنشسته است. بنابراین شایسته است در توزیع این امکانات، عدالت رعایت شود. متأسفانه نام نویسی و رزرو جا آن هم با تلفن که همواره اشغال است، روش مناسبی نیست و کارکنانی مانند من و خانواده‌ام هیچ‌گاه نمی‌توانند از این امکانات استفاده کنند.

روحیه و برخوردی همین یک روز باشد. در عوض همکار جوان دیگر این شخص با ادب و متانت فراوان از مراجعان دلجویی می‌کرد. واقعاً انصاف نیست با همه تلاشی که برای ارائه خدمات لازم به بازنشستگان صورت می‌گیرد، برخی همکاران جوان و ناشکیبا، این تلاش‌ها و زحمات را به باد بدهند. به این گونه افراد باید تذکر داد که شما هم روزی بازنشسته خواهید شد.

زیر برف و باران

چه کنیم؟

غلامحسین ورپشتی - شاهین شهر اصفهان:

از همین جا به نیابت از طرف کلیه بازنشستگان، از عطا خان عزیز دعوت می‌کنم به شاهین شهر سفر کند و از نزدیک به ما رهنمود بدهد حالا که زمستان نزدیک است و ما جلسات مان را زیر سایه دیوار محل قبلی کانون برگزار می‌کنیم چه کنیم. سال گذشته، کانون شاهین شهر به یک محیط اداری تبدیل شد و ما قدیمی‌های صنعت نفت ناگزیر جلسات مان را به پای دیوار ساختمان منتقل کردیم!
زندگی نو: باتوجه به مصوبه هیأت

پاسخی به نامه‌ها

کوتاه تاریخی دریافت کردیم. امیدواریم مطالب دیگری نیز از شما دریافت کنیم.

آقای اسماعیل نظری پور - تهران:

خاطره ارسالی تان دریافت شد. امیدواریم مطالب دیگری هم برای ما بفرستید. موفق باشید.

ما نیز برای این دوست و همکار گرانقدر آرزوی نشاط و تندرستی می‌کنیم و حضورشان را در جمع پرشمار خوانندگان و دوستداران نشریه، مغتنم می‌دانیم.

آقای مهدی متولی - تهران:

نامه محبت‌آمیزتان را به انضمام یک روایت

آقای عبدالحسین سلیلی، همکار بازنشسته و عزیز تهرانی، درنامه‌ای با خط خوش که بی‌گمان نشان از خلق خوش و روزگار خوش‌شان دارد، چهارمین سال انتشار نشریه «زندگی نو» را تبریک گفته و با خسته نباشیدی، ما را به مهر و محبت نواخته است.

گشایش حساب پس انداز

آقای قاسم میاحی - آبادان: پیشنهاد می‌کنم در صورت امکان، همانند گذشته حساب پس انداز (saving) برای بازنشستگان دایر شود. این کار از بسیاری جهات به سود صندوق و به صلاح بازنشستگان است.

پیشنهادی درباره پرداخت بیمه عمر

آقای عبدالرضا طالی - تهران: باتشکر از دست‌اندرکاران نشریه «زندگی نو» به ویژه نویسنده شیرین بیان و خوش ذوق و قلم جناب عطا خان و فرزند دل‌بندش و با سپاس از تلاش مسئولان صندوق از جمله رییس پیشین هیأت ریسه، پیشنهاد می‌کنم نیمی از مبلغ بیمه عمر کارکنان در صورت درگذشت همسرشان پرداخت شود تا کارمند بیمه شده بتواند دست‌کم نیمی از آن را به عنوان کمک هزینه دریافت کند.

پیشنهادات

تبدیل انبارهای متروکه به مجموعه‌های رفاهی

آقای محمدناظریان - تهران: باتوجه به تأکید مکرر مسئولان محترم نسبت به توسعه خدمات رفاهی صندوق‌های بازنشستگی پیشنهاد می‌کنم انبار نفت شماره یک اصفهان و انبار نفت کاشان که در مرکز این دو شهر قرار دارند و کاربری اولیه را از دست داده‌اند، به مجموعه‌های رفاهی برای بازنشستگان تبدیل شوند.

وام دانشجویی همزمان با ثبت نام پرداخت شود

آقای محمدرضا دولت آبادی - تهران: دو فرزند دوقلو دارم که همزمان در کنکور دانشگاه آزاد پذیرفته شده‌اند. واحد مددکاری می‌گوید پرداخت وام دانشجویی موکول به ثبت نام آنان در دانشگاه است. آیا بهتر نیست به محض پذیرش داوطلب در کنکور، نسبت به پرداخت آن اقدام شود؟

به مناسبت روز بزرگداشت مولانا

عارفی درد آشنا و بی پروا

جلال‌الدین محمدبن بهاء‌الدین محمدبن حسین خطیبی بکری منجمی، مشهور به مولوی و ملای روم، یکی از مشاهیر علم و عرفان و از شاعران طراز اول ایران به شمار می‌آید.

شهرت بی‌بدیل مولوی به عنوان چهره‌ای درخشان در تاریخ مشاهیر علم و ادب و فرهنگ جهان بدان جهت است که وی گذشته از آگاهی کامل و شامل به علوم و فنون گوناگون، عارفی است دل‌آگاه و شاعری درشناس، پرشور، بی‌قرار و بی‌پروا و اندیشمندی است پویا که آدمیان را از راه خوار شمردن لذایذ زودگذر جسمانی، مقامات و تعلقات دنیوی و تعصبات نژادی، به جست‌وجوی کمال فرا می‌خواند. آن چه مولانا می‌خواهد به دیگران بیاموزد تجلی خلق و خوی نیک در وجود انسان است که با تزکیه درون و معرفت حق و خدمت به خلق و عشق و محبت و ایثار و ترک صفات ناستوده حاصل می‌شود. هنر بزرگ مولانا در سرودن شاهکار خود یعنی «مثنوی معنوی» است که با بحث و بررسی‌های دلنشین که به دنبال داستان پیش می‌آورد، اندیشه‌های درخشان عرفانی و فلسفی خود را شرح می‌دهد.

مولانا جلال‌الدین محمدبلخی پس از درگذشت پدرش در حالی که ۲۴ سال بیش نداشت در قونیه برمسند تدریس نشست و به ارشاد خلق پرداخت و مدت ۵ سال در مدرسه پدر خود به تدریس فقه و اصول و سایر علوم دینی پرداخت تا آن که در سال ۶۴۲ هجری

به شمس‌الدین محمدبن علی بن ملک داد از مردم تبریز برخورد و اعتقادات معنوی شمس در او سخت اثر کرد. مولانا پس از آشنایی با این عارف بزرگ، ترک مجالس درس و بحث گفت و در اثر تحول شگرفی که در او به وجود آمد به شعروشاعری پرداخت و این همه آثار بدیع از خود برجای نهاد.

شمس بیش از ۳ سال در قونیه نماند و به عللی که به تفصیل در شرح احوال مولانا باید دید، شبی در سال ۶۴۵ ترک قونیه گفت و ناپدید شد و مولانا در فراق او تا آخر عمر روزگار به شسوریدگی گذرانند و آن‌گاه که از وی ناامید شد، دل به حسام‌الدین چلبی سپرد و به درخواست او به سرودن مثنوی پرداخت.

غزل پرسوز و زیبایی «تو مرو» بازتابی است از حالات درونی او پس از دوری از شمس:

«تو مرو»

گر رود دیده و عقل و خرد و جان، تو مرو
 که مرا دیدن تو بهتر ازیشان تو مرو
 آفتاب و فلک اندر کنف^۱ سایه تست
 گر رود این فلک و اختر تابان، تو مرو
 ای که دُرُ سخت صاف تر از طبع لطیف
 گر رود صفوت این طبع سخندان، تو مرو
 اهل ایمان همه در خوف دم خاتمتند
 خوفاً از رفتن تست، ای شه ایمان، تو مرو
 تو مرو، گر بروی، جان مرا با خود بر
 و مرا می‌نبری با خود از این خوان، تو مرو
 با تو هر جزو جهان باغچه و بستان است
 درخزان گریز رود رونق بستان، تو مرو

هجر خویشم منما، هجر تو بس سنگدل است
 ای شده سنگ ز تو لعل بدخشان، تو مرو
 که بود ذره که گوید: «تو مرو، ای خورشید»؟
 که بود بنده که گوید به تو سلطان: «تو مرو»
 لبیک تو آب حیاتی، همه خلقان ماهی
 از کمال کرم و رحمت واحسان تو مرو
 هست طومار دل من به درازای ابد
 برنوشته ز سرش تا سوی پایان: «تو مرو»
 گر ترسم ز ملال تو، بخوانم صدبیت
 که ز صد بهتر و از هجده هزاران، تو مرو

(۱) کنف: پناه، حمایت.
 (۲) در جهان‌شناسی، قداما به هزده هزار عالم قائل بوده‌اند.

مولانا در یک نگاه

در ۶ ربیع‌الاول ۶۰۴ هجری در بلخ متولد شد. در ۵ سالگی به همراه پدر بلخ را به قصد بغداد ترک کرد.

در ۸ سالگی با پدر از بغداد به مکه و از آن جا به دمشق سفر کرد و نهایتاً به قونیه رفت.

در ۱۹ سالگی به امر پدر با گوهر خاتون دختر خواجه لالای سمرقندی ازدواج کرد.

در ۳۷ سالگی در روز شنبه ۲۶ جمادی‌الآخر ۶۴۲ هجری با شمس تبریزی ملاقات کرد.

در ۳۹ سالگی، ۲۱ شوال ۶۴۳ شمس قونیه را ترک کرد.

... و سرانجام در غروب روز ۵ جمادی‌الآخر ۷۱۲ هجری مولانا در سن ۶۸ سالگی در قونیه وفات یافت و در همان‌جا دفن شد و اینک مقبره این شاعر و عارف بزرگ قرن هفتم، محل زیارت عاشقان و عارفان و شیفتگان این شخصیت کم‌نظیر می‌باشد.

شعر همکاران

وداع گل

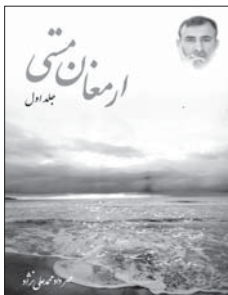
خزان آمد نهاده تیشه بردوش
 گل از بیم جدایی گشته خاموش
 نشسته باغبان در گوشه باغ
 وداع گل، زبلبل می‌کند گوش
 محمد علی رفیعی - مسجد سلیمان

ای خوشا

ای خوشا چون شمع یکجا سوختن
 اشک ریزان با تمنا سوختن
 ای خوشا مستانه در آغوش یار
 در شب تاریک یلدا سوختن
 ای خوشا چون تشنه کامی ناامید
 در کنار موج دریا سوختن
 ای خوشا مجنون صفت در کوی دوست
 در خیال وصل لیلا سوختن
 ای خوشا در بحر بی پایاب عشق
 از فراق زشت و زیبا سوختن
 ای خوشا چون عاشقان پاکدل
 در امید صبح فردا سوختن
 ای خوشا پروانه و ش از شوق وصل
 گرد شمع بی محابا سوختن
 ای خوشا چون مرغ دور از آشیان
 در صبوری، ناشکیبا سوختن
 چون «سکوت» از هجر یاران ای خوشا
 در میان بزم، تنها سوختن
 شادروان منوچهر سکوت

معرفی کتاب

ارمغان مستی



«ارمغان مستی» عنوان مجموعه سروده‌های مهرداد محمدعلی نژاد است که در دو جلد تهیه و تنظیم شده و به بازار کتاب راه یافته است. سراینده از این آثار گران عرصه صنعت نفت و از جمله افراد برگزیده‌ای بود که در مراسم تقدیر از بازنشستگان نمونه از دست وزیر نفت لوح تقدیر دریافت کرد. در مقدمه کتاب از قول شاعر آمده است: توفیق حضور در جبهه سبب ایجاد روحیه‌ای خاص در من شد که از آن زمان به سرودن شعر پرداختم، اما با ادامه این روند و آغاز بیماری، شعر پناهی شد برای رهایی از خستگی‌ها و اضطراب‌های ناشی از بیماری‌ام.

این کتاب در ۱۱۰ صفحه و به همت نشر آیات در دسترس خوانندگان قرار گرفته است. اشعار این مجموعه بیانگر حالات روحانی شاعر و لحظه‌های خلوت او با آفریننده خویش است.

پیوندهای پایدار

با من از عشق بگو



پنجاهمین سالگرد ازدواجمان بود. تاجایی که به یاد دارم، هر سال این روز را جشن گرفته‌ایم. تا وقتی که بچه‌ها بودند، با حضور آنها و بعدها که یکی یکی خداحافظی کردند و رفتند دنبال زندگی‌شان، دوتایی با هم. تا همین پارسال که گوهر تاج و من ۴۹ عدد شمع کوچک روی کیک را فوت کردیم و درست مثل ساعت تحویل سال نو برای هم کف زدیم و خندیدیم و بعد که یکی از بچه‌ها اتفاقی از آن سردنیا زنگ زد، گوهر تاج زد زیر گریه. گریه تلخی بود از سردلتنگی. مادر بزرگ دلخوش بود که

از جمله آخرم برآشفت و گفت: شریک زندگیم هستی. بهترین سال‌های عمرم باتو گذشته. جوانی و شادابی و زیبایییم رابه تو پیشکش کردم. رخت و لباس خودت و بچه‌ها را شستم، مردی و مردانگی را تنها در وجود تو دیدم و باور کردم. ۵۰ سال از بدرقه و استقبال غافل نشدم... اگر این‌ها عشق نیست، پس چیست؟! آری فقط عشق است که می‌تواند پنج دهه، دو انسان را به زیستن در کنار یکدیگر متعهد کند. تنها عشق است که از دو بیگانه، کانونی گرم و آشنا به نام خانواده می‌سازد و به آن اصالت و قداست

می‌بخشد. آری عشق از زن، مادر می‌سازد و از مرد، پدر پدید می‌آورد. عشق است که به زن نجابت و به مرد وفاداری می‌بخشد، بنای زندگی مشترک را مقاوم و مستحکم می‌کند، از آسیب‌ها و تعرض‌ها مصون می‌دارد و عمر حلاوت با هم بودن عاشقان را به دهه‌ها می‌رساند و به پاس همین مهربلندی‌های دریغ است که «زندگی نو» می‌خواهد جشن پنجاه سالگی عشق را در خانه‌های عاشقان برگزار کند.

به همین منظور از تمامی عزیزان بازنشسته‌ای که بیش از ۵۰ سال از زندگی مشترک‌شان می‌گذرد دعوت می‌کنیم ضمن تماس با دفتر نشریه، سالروز این رویداد گرانسنگ را به ما یادآور شوند. با این امید که در جاودانه ساختن پنجاه‌سالگی پیوندشان سهم و نقشی کوچک ایفا کنیم.

نوازش بگوید «هلو، هلو، آری...» اما اردشیر - پسر - گوشی را گذاشته بود به بهانه رکود اقتصادی! و این دلخوشی تبدیل شد به دلخوری و بعد هم باران اشک روی گونه‌های تکیده گوهر تاج. دلم برایش سوخت. دلم برای دل شکسته مادر و مادر بزرگ سوخت و یکبار ده‌ها خاطره از پنج دهه زندگی با گوهر تاج به یاد آمد. پیش رفتم و دستش را گرفتم و حلقه ازدواجمان را دور انگشتانش چرخاندم. می‌خواستم نگاهم را به نگاهش بدوزم و بگویم هنوز هم عاشقش هستم و طاقت دلتنگی‌هایش را ندارم اما نمی‌دانم چطور شد که یکبار پرسیدم: بچه‌ها روفرآموش کن. بگو ببینم بعد از پنجاه سال، هنوز هم دوستم داری؟ عاشقم هستی؟ اصلاً در طول این سال‌ها، راست می‌گفتی که دوستم داری؟

با نسخه نویسی زندگی نو

روغن زیتون



دکتر علیرضا صفوت نیا

روغن زیتون یکی از بهترین روغن های طبیعی است و مانند همه مواهب طبیعت، هدیه بسیار ارزنده ای برای سلامت انسان هاست. موارد زیر از جمله این مواهب است:

پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی: در روغن زیتون نوعی آنتی اکسیدان وجود دارد که حافظ گلبول های قرمز خون است. مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری روغن زیتون، سبب کاهش کلسترول و افزایش آنتی اکسیدان های خون شده و از بیماری های قلبی، جلوگیری می کند. روغن زیتون جدار سلول ها را در برابر حملات و آسیب رادیکال های آزاد مخرب حفظ می کند. آزمایش های انجام شده نشان داده است که مصرف روغن زیتون، کلسترول خون را حدود ۱۳ درصد و جزء خطرناک کلسترول یعنی "ال دی ال" را ۲۱ درصد کاهش می دهد. روغن زیتون نه فقط کلسترول توتال خون را کاهش می دهد بلکه در عین حال برعکس سایر روغن های گیاهی، جزء مفید کلسترول خون یعنی «اچ دی ال» را حفظ می کند، در نتیجه نسبت بحرانی «اچ دی ال» در خون حمایت می شود. این رمز شفا بخشی روغن زیتون در مورد بیماری های قلبی است. در حالی که سایر روغن های گیاهی، کلسترول خون را با تمام اجزایش یعنی "ال دی ال" و "اچ دی ال" کاهش می دهد.

نقش حفاظتی برای معده: هضم روغن زیتون برای معده آسان است. این روغن، در حقیقت عملکرد محافظتی برای معده دارد و آن را در برابر التهاب و زخم محافظت کرده و سبب افزایش ترشح صفرا و هورمون های لوزالمعده می شود، در نتیجه از تشکیل سنگ های صفراوی جلوگیری می کند. روغن زیتون از دیرباز برای حفظ شادابی و طراوت پوست مؤثر بوده است، به گونه ای که در تولید بسیاری از لوازم بهداشتی و آرایشی کاربرد دارد. روغن زیتون خالص برای رفع خشکی پوست بسیار مؤثر است به همین دلیل در ترکیب بسیاری از شامپوها، کرم ها، لوسیون ها و پمادها از آن استفاده می شود.

این روغن به دلیل داشتن «پلی فنول»ها از آسیب های پوستی در برابر نور خورشید جلوگیری می کند. یکی از بهترین و سالم ترین درمان ها برای یبوست استفاده از روغن زیتون است. مصرف یک قاشق غذاخوری روغن زیتون خالص یا مخلوط با نصف لیوان آب پر تقال به هنگام صبح و پیش از صرف صبحانه برای مقابله با بیماری های کبدی و سنگ صفرا بسیار مفید است.

پخت غذا با روغن زیتون: برای این کار بهتر است از حرارت دادن زیاد روغن زیتون پرهیز شود. روغن زیتون همراه با کمی آب لیمو و یا سرکه، بهترین و سالم ترین سس برای انواع سالاد است.



پاییز

فصل سرماخوردگی

دکتر اسعدنیک آیین

سرماخوردگی که به نام عفونت ویروسی دستگاه تنفس فوقانی نیز شناخته می شود، یک بیماری مسری و خودبهبود است که از طریق انواع مختلفی از ویروس ها ایجاد می شود. بیش از ۲۰۰ نوع ویروس مختلف شناخته شده که می تواند این بیماری را ایجاد کند. از آنجا که تعداد بسیاری از ویروس ها می توانند باعث سرماخوردگی شوند و پیوسته ویروس های جدیدی هم به وجود می آیند، بدن انسان هیچ گاه در مقابل همه آنها مقاوم نمی شود به همین دلیل سرماخوردگی رایج بوده و مشکلی تکرار شونده است. بچه ها در سنین قبل از مدرسه و در زمان رفتن به مدارس ابتدایی ممکن است سه تا دوازده بار در سال سرما بخورند، در حالی که جوانان و بالغین دو تا چهار بار در سال سرما می خورند. سرماخوردگی شایع ترین بیماری در جهان و شایع ترین علت مراجعه به پزشک و غیبت از مدرسه و کار است.

علامین سرماخوردگی چیست؟

علامین سرماخوردگی عبارتند از: گرفتگی یا آبریزش بینی، سوزش یا خارش گلو، عطسه، گرفتگی صدا، سرفه و گاهی تب و سردرد. اکثر افراد مبتلا به سرماخوردگی، احساس خستگی و درد دارند. این علامین ممکن است از سه تا ده روز طول بکشد.

سرماخوردگی چگونه منتشر می شود؟

سرماخوردگی معمولاً از طریق تماس مستقیم دست با دست آلوده به ترشحات عفونی یا از طریق تماس با سطوح آلوده منتقل می شود. برای مثال اگر یک فرد سرماخورده بینی خود را لمس کند و بعد به فرد دیگری دست بزند، آن فرد ممکن است به ویروس بیماری آلوده شود. به علاوه ویروس سرماخوردگی می تواند بر روی اشیایی مانند خودکار، کتاب، تلفن، صفحه کلید کامپیوتر یا لیوان قهوه، برای چندین ساعت زنده بماند و با تماس با این اشیاء منتقل گردد.

آیا لازم است در هوای سرد اقدامی انجام دهیم؟

اگرچه سرماخوردگی اغلب در ماه های پاییز و زمستان بروز می کند، اما هوای سرد به خودی خود باعث سرماخوردگی نمی شود. تصور می شود در ماه های سرد مردم زمان بیشتری را در هوای بسته و نزدیک به یکدیگر می گذرانند و این شرایط

مبتلا به سرماخوردگی غالباً علائم خفیف تری دارند. بیماران مبتلا به آنفلوآنزا معمولاً بدحال تر بوده و بیماری در آنها به صورت ناگهانی با تب، لرز، سردرد، بدن درد و سرفه های خشک و ضعف شدید آغاز می شود.

اگرچه تشخیص سرماخوردگی و آنفلوآنزا می تواند مشکل باشد، اما امروزه برای تشخیص، آزمایش هایی قابل انجام است.

راه درمان سرماخوردگی چیست؟

برای سرماخوردگی درمانی وجود ندارد. درمان های خانگی این بیماری برای تخفیف علائم بیماری است تا این بیماری بهبودیابنده مسیر خود را طی کند. اقدامات کمک کننده به افراد سرماخورده، استراحت و خوردن مقدار زیادی مایعات است. داروهای بدون نیاز به نسخه مانند قرص های مکیدنی، اسپری های گلو، قطره ها و شربت های سینه به تسکین ناراحتی ها کمک می کنند. ضد احتقان ها مانند دکونژستان ها یا آنتی هیستامینیک ها نیز می توانند برای مشکلات بینی مورد استفاده قرار گیرند. اسپری های سالیین و مرطوب کننده ها نیز مفید هستند. استامینوفن و ایبوپروفن هم می تواند به کاهش تب، مشکلات گلو و درد بدن کمک کند.

آیا آنتی بیوتیک ها برای درمان سرماخوردگی مناسبند؟

خیر، آنتی بیوتیک ها در درمان سرماخوردگی نقشی ندارند. آنتی بیوتیک ها تنها در بیماری هایی که از طریق باکتری ها ایجاد می شوند مؤثرند، در حالی که سرماخوردگی یک بیماری ویروسی است، بنابراین نه تنها آنتی بیوتیک ها کمک کننده نیستند بلکه می توانند باعث بروز حساسیت های کشنده شوند (۱ در ۴۰ هزار). به علاوه استفاده از آنتی بیوتیک ها در زمانی که مورد نیاز نیست موجب رشد انواعی از باکتری می شود که در مقابل آنتی بیوتیک مقاوم هستند (مانند باکتری هایی که در گوش اطفال ایجاد عفونت می کنند) به این دلیل و دلایل دیگر، محدود کردن استفاده از آنتی بیوتیک برای موارد ضروری، اهمیت خاصی دارد.

گاهی ممکن است بعد از سرماخوردگی عفونت های میکروبی مانند سینوزیت یا عفونت گوش میانی بروز کند که در این صورت، درمان با آنتی بیوتیک باید زیر نظر پزشک صورت پذیرد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

عموماً سرماخوردگی را می توان در منزل و با داروهای بدون نیاز به نسخه کنترل نمود، اما در صورت بروز علائم شدید لرز، تب بالا (بیش از ۳۹ درجه)، سردرد یا سفتی شدید گردن، تهوع و استفراغ، تنفس سخت یا درد قفسه صدری باید فوراً به پزشک مراجعه کرد. اگر دچار گلودرد و تب هستید و علائم دیگر سرماخوردگی را ندارید نیز باید به پزشک مراجعه کنید. ممکن است بیماری گلودرد استرپتوکوکی باشد که یک عفونت باکتریایی است و نیاز به درمان با آنتی بیوتیک دارد. احساس درد در صورت یا ترشحات سبز و زرد بینی همراه با تب، ممکن است نشانه های ابتلا به سینوزیت باشد که با دریافت یک دوره درمان با آنتی بیوتیک مشکل حل خواهد شد.

چگونه می توان از سرماخوردگی پیشگیری کرد؟

مهم ترین عامل پیشگیری از سرماخوردگی شستن مکرر دست هاست، زیرا این عمل می تواند ویروس های ناشی از لمس اشیاء آلوده را از بین ببرد. سعی کنید از وسایل غذاخوری مشترک استفاده نکنید و اگر در خانواده فردی به سرماخوردگی مبتلاست در صورت امکان از وسایل یکبار مصرف (مانند لیوان های یکبار مصرف) استفاده نمایید. اصلاح روش های زندگی مانند ترک سیگار و مدیریت استرس، در کاهش استعداد افراد برای ابتلا به سرماخوردگی مؤثر خواهد بود.

سرایت ویروس را تشدید می کند. به همین دلیل بچه ها در مهدکودک ها و مدارس در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری قرار دارند.

تفاوت سرماخوردگی و آنفلوآنزا چیست؟
بسیاری از مردم، سرماخوردگی را با آنفلوآنزا اشتباه می گیرند. آنفلوآنزا از طریق ویروس آنفلوآنزا ایجاد می شود در حالی که سرماخوردگی چنین نیست. با وجودی که بعضی از علامین سرماخوردگی و آنفلوآنزا شبیه هستند، بیماران

سرماخوردگی در یک نگاه

- سرماخوردگی از طریق انواع مختلفی از ویروس ها ایجاد می شود.
- قرار گرفتن در سرما، باعث ابتلا به سرماخوردگی نمی شود.
- داروهای موثری برای درمان سرماخوردگی در دسترس می باشد که بدون نیاز به نسخه قابل تهیه است.
- آنتی بیوتیک ها به درمان سرماخوردگی کمکی نمی کنند.
- غالباً می توان از فرد سرماخورده، در منزل مراقبت کرد.

پیاده روی، ضامن طول عمر



پژوهش های تازه نشان داده پیاده روی روزانه خطر مرگ را به ویژه در سالمندان و به خصوص در مردان سالمند تا ۵۰ درصد کاهش می دهد. پژوهشگران موسسه "ژرونولوژی سنتر" در واشنگتن آمریکا دریافته اند که به ازای هر دو دقیقه ورزش و فعالیت بدنی، احتمال مرگ و میر تا ۱۰ درصد کاهش پیدا می کند. پژوهشگران مزبور به سالمندان توصیه کرده اند که روزانه دست کم ۳۰ دقیقه پیاده روی کنند و چنانچه از قدرت کافی برای پیاده روی برخوردار نیستند به نحوی تحرک

و جنب و جوش خود را حفظ و با وسایل مناسب ورزشی به خصوص در پارک ها ورزش کنند. دکتر «پتر کوکینوس» سرپرست پژوهشگران موسسه یاد شده می گوید: با یک دوره مطالعه بر روی بیش از سه هزار مرد داوطلب بالاتر از ۶۵ سال و مطالعه در اطراف سوابق پزشکی و نحوه تغذیه و عادات آنها از جمله سیگاری بودن یا نبودن آنان، دریافته ایم که هر چه تحرک افراد بیشتر باشد، زمان مرگ آنان نیز بیشتر به تأخیر می افتد. دکتر ژاله مرتضایی متخصص طب

سالمندی نیز با اشاره به مطالعات انجام شده می گوید فعالیت های ورزشی باعث افزایش اعتماد به نفس و کاهش بروز عوارض روانی از جمله افسردگی در سالمندان می شود. این استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران تأکید کرده است که انجام تمرینات ورزشی به ویژه به صورت گروهی و نیز افزایش حمایت های اجتماعی و حمایت های خانوادگی، به ارتقای سطح کارایی و کاهش افسردگی در سالمندان منجر خواهد شد.

توصیه های پزشکی

برای رفع نفخ چه کنیم؟

متخصصان تغذیه به افرادی که از نفخ شکم رنج می برند توصیه کرده است که از خوردن بیش از اندازه نمک یا غذاهایی که به صورت کنسروی با نمک فراوان فراوری شده اند، خودداری کنند زیرا نمک باعث جذب بیشتر آب و در نتیجه بروز نفخ می شود. این متخصصان همچنین توصیه کرده اند که برای جلوگیری از نفخ شکم از خوردن بیش از اندازه غذاهایی مانند برنج، نان، سبزیجاتی مانند کلم، پیاز، فلفل و مرکبات و غذاهای چرب و سرخ کردنی خودداری شود. به گفته این متخصصان جلوگیری از بروز نفخ شکم تا حدود ۳/۵ کیلوگرم وزن را کاهش می دهد و باعث رفع برآمدگی شکم و صاف شدن آن می شود.

سر درد ناگهانی را جدی بگیرید!

یک متخصص بیماری های مغز و اعصاب با اشاره به اینکه سکنه های مغزی در ساعات نخستین قابل درمان هستند به افراد بالای ۵۰ سال توصیه کرد با مشاهده علائمی مانند از دست دادن تعادل، اختلال در حرف زدن و سردرد ناگهانی به سرعت به مراکز درمانی مراجعه کنند.

زیاد ننشینید!

یک متخصص علوم تغذیه و سلامت، نشستن زیاد را باعث افزایش ابتلا به یبوست دانسته و خاطر نشان ساخته است که ورزش صبحگاهی و نوشیدن آب بعد از بیدار شدن در پیشگیری از یبوست موثر است.

افراد بالای ۴۰ سال و عمل جراحی

رییس یازدهمین کنگره سراسری تازه های قلب و عروق به تمامی افراد بالای ۴۰ سال و افرادی که سابقه بیماری قلبی دارند توصیه کرد قبل از هر عمل جراحی با پزشک متخصص قلب مشورت کنند. دکتر مسعود قاسمی گفت: افرادی که سکنه قلبی کرده یا آنژیوپلاستی شده اند، لازم است پیش از هر گونه عمل جراحی با متخصص قلب و عروق مشورت کنند. وی تأکید کرد این مشورت برای حفظ جان بیمار ضروری است و از سال ها پیش در تمام دنیا به آن عمل می شود. دکتر قاسمی همچنین تأکید کرد مشورت پیش از عمل جراحی مساله ای جدا از مواردی مانند تهیه نوار قلب و عکس سینه است که پیش از تمام اعمال جراحی ضروری است.

تازه های علمی

کم خوابی و خطرات قلبی و مغزی

نشریه انجمن پزشکی آمریکا در تازه ترین گزارش خود تأکید کرده است خوابیدن کمتر از ۷ ساعت و ۳۰ دقیقه در شبانه روز می تواند خطرات قلبی و عروقی را در افرادی که بیماری فشارخون دارند، تشدید کند.

کارشناسان بر این باورند که کم خوابی و همچنین خواب زیاد می تواند حمله قلبی را افزایش دهد.

در این مطالعه که در ژاپن صورت گرفته است ظرف یک دوره چهارساله ۱۲۲۵ نفر با متوسط سن ۷۰ سال و مبتلا به بیماری فشارخون بررسی شده اند. نتیجه این که تعداد حملات قلبی، سکنه مغزی و مرگ ناگهانی در گروهی که روزانه کمتر از هفت ساعت و ۳۰ دقیقه خوابیده اند، ۳۳ درصد افزایش داشته است.

بدن انسان هنگام خواب، فشار خون را کاهش می دهد اما در صورتی که خواب کافی نباشد فشارخون افزایش می یابد. افسردگی و ضعف سیستم ایمنی بدن از دیگر عوارض کم خوابی است.

رابطه دوستانه مغز و شکلات!



نتایج پژوهش های محققان دانشگاه "نورث امریبا" نشان داده است که خوردن شکلات توانایی مغز را در حل مسائل ریاضی و محاسبات ذهنی افزایش می دهد.

به گزارش پایگاه اینترنتی «هلث نیوز» شکلات می تواند در انجام وظایف پیچیده و طاقت فرسای ذهنی موثر باشد.

نتایج این پژوهش همچنین نشان داده است شکلات که حاوی ماده ای موسوم به "فلاوانول" است، دقت ذهن را افزایش می دهد.

ماده فلاوانولز قسمتی از ماده شیمیایی پلی فنولز است که مصرف آن باعث افزایش جریان خون در مغز انسان می شود.

تعداد مبتلایان به آنفلوآنزای A در کشور به ۴۰۰ نفر رسید

دست دادن و دیده بوسی ممنوع

وزارت بهداشت عربستان در پی شدت یافتن شیوع آنفلوآنزای نوع "A" در این کشور، از شهروندان عربستان خواست، از دست دادن و دیده بوسی خودداری کنند.

علاوه بر عربستان، وزارت بهداشت دیگر کشورهای عرب نیز از شهروندان خود خواسته اند این توصیه را به کار بندند.

سازمان بهداشت جهانی "هو" آنفلوآنزای خوکی یا نوع A بیماری همه گیر اعلام کرده و در آخرین بیانیه مطبوعاتی اش متذکر شده که هنوز برای این بیماری واکسنی یافت نشده است.

به دلیل تغییر زنجیره «دی. ان. ای» ویروس آنفلوآنزای خوکی امکان تولید واکسن وجود ندارد و آنچه در برخی از داروخانه ها به نام واکسن آنفلوآنزای خوکی به فروش می رسد، گاما گلوبین است که مقاومت بدن را بالا می برد.

براساس آخرین آمار تا کنون نزدیک به ۴ هزار نفر در عربستان به ویروس آنفلوآنزای نوع A یا همان آنفلوآنزای خوکی مبتلا شده اند و همین امر باعث شده که بسیاری از کشورهای اسلامی از جمله ایران محدودیت های شدیدی در اعزام زائران به حج عمره و تمتع اعمال کنند.

رییس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت ضمن توصیه های بهداشتی در خصوص آنفلوآنزای نوع A گفت: تاکنون ۴۰۰ نفر در کشور به این بیماری مبتلا شده اند.

به گزارش خبرگزاری مهر، دکتر محمد مهدی گویا ضمن اشاره به هماهنگی های صورت گرفته با سازمان بهزیستی در خصوص دستورالعمل پیشگیری از ابتلا به بیماری جدید گفت: ظرف هفته گذشته ۹ مورد جدید ابتلا به این بیماری در کشور مشاهده شده است و علاوه بر آن تعدادی مظنون به این بیماری نیز شناسایی شده اند که حال حاضر آزمایشگاه مرکزی در حال بررسی مجدد بیماری است که نتایج آن هفته آینده اعلام می شود.

وی با بیان این که مورد جدیدی از فوت در کشور گزارش نشده است، گفت: موارد ابتلا به این بیماری در کشورهای کوچک همسایه افزایش چشمگیر داشته است. وی افزود: طبق آخرین گزارش سازمان جهانی بهداشت تعداد موارد ابتلا به این بیماری طی دو هفته اخیر در کشور کویت از ۱۴۰۰ مورد به ۲۴۵۱ مورد رسیده و در این مدت هفت مورد فوت گزارش شده است.

گویا افزود: تعداد موارد این بیماری در کشور عمان به ۱۶۱۷ مورد رسیده و ۱۹ نفر در اثر این بیماری در این کشور فوت شده اند.



خودساخته



زمستان سال ۱۳۲۱ در محله ابوسعید تهران زاده شد. دروس ابتدایی را در دبستان رشدیه فراگرفت و سپس موفق به دریافت دیپلم متوسطه فنی و لیسانس ماشین‌های ابزار از هنرسرای عالی تهران (دانشگاه علم و صنعت کنونی) شد. پس از پایان خدمت سربازی، واحد تولید مصالح ساختمانی را احداث کرد و بعد از آن نیز به مدت دو سال در بخش نصب مراکز تلفن با شرکت مخابرات همکاری داشت اما سرانجام، اشتغال رسمی در زمینه‌های مرتبط با رشته تحصیلی خود یعنی مهندسی مکانیک را برگزید و با پیوستن به شرکت ملی نفت ایران در سال ۱۳۵۰ در شرکت خطوط لوله و مخابرات سرگرم کار شد.

مهندس محسن ابروانی پور از سال ۵۱ تا ۵۹ مهندس تعمیرات خطوط لوله و حفاظت از زنگ بود. سپس مهندس ارشد شد و از سال ۶۱ تا ۶۹ به ریاست بهره‌برداری مناطق شمال ارتقا یافت. وی از سال ۶۹ تا ۷۷ معاون عملیات خطوط لوله و مخابرات بود. از سال ۷۷ تا ۷۹ ریاست امور خطوط لوله را بر عهده گرفت و در سال ۷۹ حکم مدیریت خطوط لوله را دریافت کرد.

محسن ابروانی پور در سال ۱۳۸۱ پس از ۳۱ سال خدمت به افتخار باننشستگی نایل آمد.

معتقدم آدمی با تلاش شرافتمندانه می‌تواند به اهداف و آرزوهایش دست پیدا کند چرا که خداوند بندگان پرتلاش و شریف را دوست دارد و از آنان پشتیبانی می‌کند

دایی ام صاحب یک دوچرخه شدم. وسیله‌ای خوب و مناسب بود و می‌توانست اسباب ورزش و بازی هم باشد. اما فکر و سؤال من این بود که چگونه می‌توان به کمک دوچرخه، درآمد هم کسب کرد. من برای رسیدن به استقلال مالی و کمک به اقتصاد خانواده (پدربزرگ، مادربزرگ، دایی و ...) در آن دوران پراشوب یعنی وقایع ۲۸ مرداد، نهضت ملی شدن نفت و ... اطلاعات، کیهان، آتش، باختر امروز، شاهد، طلوع، شورش و مجله‌هایی مثل خواندنی‌ها، تهران مصور، ترقی، اطلاعات هفتگی، آسیای جوان و ... را رکاب‌زنان به محله‌های شلوغ می‌رساندم و به مردم می‌فروختم. آن وقت‌ها جوانی بودم که با زحمت پول درمی‌آوردم و قدر آن را می‌دانستم اما امروز این‌طور نیست. جوانانی که برای تولید پول تلاش نکرده‌اند و نمی‌دانند سرچشمه درآمد کجاست، آن را بی‌محابا خرج می‌کنند، درحالی‌که اگر بدانند با چه زحمتی به دست آمده، قدر آن را بیشتر خواهند دانست.

از خانواده‌تان بگویید.

در سال ۴۸ ازدواج کردم. به نقش تقدیر اعتقاد دارم و معتقدم زن و شوهر باید «قسمت» یکدیگر باشند. منظورم از قسمت و تقدیر، نفی تلاش و کوشش نیست. باید انتخاب کنیم، مصمم باشیم و پای در راه بگذاریم و از خداوند برای رسیدن به مقصدی که صلاح و مصلحت ما در آن است کمک بخواهیم. دو دختر و یک پسر دارم که هر سه دارای تحصیلات دانشگاهی هستند. همسر من، دو نوه داریم.

در مورد استخدام فرزندان باننشستگان در صنعت نفت چه

فکر می‌کنید؟

این عرف و آیین نانوخته در بعضی دستگاه‌ها و سازمان‌ها وجود داشته و دارد و در صنعت نفت هم بوده که وقتی کارمندی پس از سال‌ها تلاش و خدمت، به سن باننشستگی می‌رسید شرایطی را ایجاد می‌کردند تا چنانچه فرزندی تحصیل کرده و لایق دارد، در محل کار سابق او به استخدام درآید.

به راستی چه کسانی بهتر از فرزندان باننشستگان که در قلمرو صنعت نفت دیده به دنیا گشوده‌اند، رشد کرده و دانش اندوخته‌اند و با استفاده از امکانات و تسهیلات صنعت، از رفاه و آرامش برخوردار شده‌اند و خود را مدیون و وام‌دار صنعت نفت می‌دانند، استحقاق و شایستگی خدمت به این صنعت را دارند؟ چه زیباست اگر فرزند یک باننشسته پس از او به یادگار در صنعت نفت بماند و ضمن ادامه راه پدر، نامش را عاشقانه، همراه نفت در دشت‌ها و دامنه‌ها جاری سازد.

چه زمان شادی و چه زمان غمی را تجربه کردید؟

در دوران جنگ تحمیلی، زمانی که یک تلمبه‌خانه بمباران شده، پس از ترمیم صدمات، کار خود را از سر می‌گرفت و خون نفت در رگ لوله‌ها جاری می‌شد، همه فریاد شادی سر می‌دادند و یکدیگر را در آغوش می‌فشرده‌اند. این اوج شادی و هیجان بود و اوج غم و اندوه هم زمانی بود که «تنگ فنی» بمباران شد و زبانه‌های آتش به آسمان برخاست. عده‌ای از همکاران که در زمان استراحت، به همراه خانواده‌هایشان در حال ترک تلمبه‌خانه بودند، هنگام عبور از در خروجی؛ رفتن و تنها گذاشتن همکاران خود را جایز ندانستند، با ترک خانواده‌ها به یاری دوستان خود شتافتند و تنی چند از آنان در ستیز با زبانه‌های سوزان آتش به فیض شهادت نایل آمدند.

چه رسالتی برای «زندگی نو» قابل هستید؟

نشریه ویژه باننشستگان نفت همچنان که از عنوان آن برمی‌آید، باید آینه تمام نمای زندگی و مشکلات و تنگناهای معیشتی پیشکسوتان این صنعت باشد و نقاط قوت و ضعف را بر مسؤولان بنماید. باید این حقیقت را با مسؤولان و تصمیم‌گیرندگان در میان بگذارد و تکرار کند که افتخار باننشستگی دیر یازود نصیب همگان خواهد شد و در این دوران، آرامش و آسایش، ارزشمندترین سرمایه به شمار می‌آید.

از سال‌ها، داغ نبود سایه بهشتی مادر در دلش تازه شد. از سوی دیگر به دلیل این که مرحوم پدرم نظامی بود، مستماری مختصری دریافت می‌کردم اما آن‌گونه تربیت نشده بودم که با کار و تلاش و فعالیت اقتصادی بیگانه باشم. به این ترتیب از سال ۳۷ به بعد عادت کردم که روی پای خودم بایستم و اوقات فراغتم را هم به تلاش و کوشش مضاعف اختصاص دهم. کار می‌کردم، به کلاس آموزش زبان انگلیسی می‌رفتم، از مطالعه و ارتقای آگاهی‌هایم غافل نبودم و با برنامه، زندگی‌ام را می‌ساختم و پیش می‌رفتم. هرگاه به آن زمان فکر می‌کنم و به مرور اتفاقات می‌پردازم، به این نتیجه می‌رسم که بی‌آن‌که خود خیر داشته باشم و بدانم، در آزمون الهی شرکت داشتم و به استناد اتفاق‌هایی که بعدها رخ داد، در آن آزمون پذیرفته شدم.

مایلم از مهندس حقیقی یاد کنم که انسانی عالم و فهیم و فرهیخته بود و به عنوان بنیانگذار هنرسرای عالی تهران (دانشگاه علم و صنعت امروز) شناخته شده است و الگوی بسیاری از شخصیت‌های برجسته علمی به شمار می‌آید.

برای رسیدن به آرزوها، بهتر است از کدام مسیرها گذر کنیم؟

همواره به خداوند و الطاف و عنایتش به همه بندگان و به ویژه آنان که خالص‌تر و مخلص‌ترند اتکال و اتکا داشته‌ام و معتقدم خورشید حمایت خداوند، زندگی بندگان خوب را گرم و مسیر حرکت آنان را روشن می‌سازد. من معتقدم آدمی با تلاش شرافتمندانه می‌تواند به اهداف و آرزوهایش دست پیدا کند چرا که خداوند بندگان پرتلاش و شریف را دوست دارد و از آنان پشتیبانی می‌کند.

خود را پرتلاش و شریف می‌دانید؟

افتخار می‌کنم به این که یک عمر کوشیده‌ام پرتلاش و شریف باشم و امروز احساسم این است که تا حد زیادی موفق بوده‌ام. آرامشی نسبی دارم، گذشته‌ای سرشار از تلاش برای خدمت، همسری دلسوز و همراه و فرزندان صالح و سر به راه.

بگذارد کمی از گذشته بگویم: کلاس هشتم بودم. در آستانه نوجوانی، هر روز مسیر رفت و برگشت مدرسه را که نسبتاً طولانی بود پای پیاده طی می‌کردم و شکایتی هم نداشتم تا این که به همت

بخش بزرگی از دوران خدمت شما با ریاست و مدیریت سپری شده است. با تأکید بر این نکته، می‌توانید به نقاط عطف دوران اشتغال و خدمت اشاره کنید؟

هر روز از ایام خدمت در صنعت نفت به ویژه در مناطق عملیاتی و به‌طور خاص در خطوط لوله که نفت را از مبادی تولید به نواحی مصرف می‌رساند و همراه لوله‌ها از پیچ و خم جاده‌ها، دشت‌ها و دامنه‌ها، کوه‌ها و دره‌ها و بستر رودها و ژرفای دریاها می‌گذرد، نقطه عطفی است. با این همه اگر بخواهم به فعالیت‌های شاخص و مهم در طول دوران خدمت اشاره کنم، از حضور در بازسازی تلمبه‌خانه‌های بمباران شده و آسیب دیده خواهیم گفت؛ از نقشی که در افزایش انتقال سوخت به شمال کشور داشتم یاد خواهیم کرد؛ حکایت راه‌اندازی خط لوله فراورده ری - تبریز را سر خواهیم داد؛ از خاطرات شیرین و ارزشمندی یاد خواهیم کرد که از راه‌اندازی توربین‌های سولار تاروس خط لوله بندرعباس - رفسنجان برجا مانده‌اند. همچنین به دورانی اشاره خواهیم کرد که مسؤولیت راه‌اندازی توربین‌های «نیوپنیون» خط لوله نفت خام اهواز - تهران را بر عهده داشتم.

این فعالیت‌ها چه پیامدهایی داشت؟ منظورم تقدیر و تشویق است؟

در سال ۶۸ به دلیل بازسازی تلمبه‌های آسیب‌دیده و در سال ۷۰ به‌خاطر تلاش‌های منجر به افزایش انتقال سوخت به شمال کشور از وزیر وقت نفت تقدیر نامه دریافت کردم. در همایش سال ۷۹ مدیران ارشد هم به عنوان مدیر نمونه معرفی شدم و از وزیر نفت لوح تقدیر دریافت کردم. مایلم این موضوع را اضافه کنم که تقدیر و تشویق برای هر فرد خدمتگزار در هر جایگاهی که باشد دلگرم‌کننده و امیدافزین است اما شایسته نیست به هدف تبدیل شود و فرد پس از هر خدمتی توقع و انتظار تقدیر داشته باشد.

دوران کودکی‌تان چگونه گذشت؟

من اشک را از گوشه چشمم پاک می‌کنم و می‌گویم: دو ساله بودم و تک فرزند و ناتوان از درک معنای نیستی و مرگ که مادر پر کشید و رفت و من تنها ماندم. در خانه پدربزرگ زندگی می‌کردم تا سال ۳۷ که پدر هم به دنبال مادر رفت و آن نوجوان ۱۶ ساله، یکباره سنگینی فقدان دو تکیه‌گاه را حس کرد و تازه پس



خبر

امکانات و تسهیلات رفاهی

برای بازنشستگان شرکت گاز مازندران

مسئول دفتر نمایندگی صندوق‌های بازنشستگی در مازندران (ساری) طی مذاکره حضوری با مهندس عرب مقصودی مدیرعامل شرکت گاز منطقه، برخی تقاضاهای بازنشستگان زیرپوشش دفتر را مطرح کرد. ارایه کارت استخر و دیگر مزایای رفاهی به بازنشستگان گاز و ایجاد امکان اشتغال فرزندان افراد بازنشسته در مناقصه‌ها و پیمانکاری‌ها از جمله این درخواست‌ها بود. مدیرعامل شرکت گاز در این زمینه دستورات لازم را صادر کرد.

گاز، کارت استخر می‌دهد

در پی مذاکرات انجام شده بین مسئولان صندوق‌ها و شرکت ملی گاز ایران در مورد چگونگی اختصاص سرانه ورزش، از این پس کارت استخر بازنشستگان شرکت گاز، رأساً توزیع خواهد شد. به این ترتیب بازنشستگان شرکت گاز می‌توانند برای تهیه کارت استخر به واحد مربوط در شرکت ملی گاز مراجعه کنند.

موفقیت فرزندان

دانش‌آموز متین حیدریان لنگرودی فرزند محمدحیدریان در آزمون آینده‌سازان، موفق به کسب رتبه اول کشور شده است. وی دانش‌آموز سال اول راهنمایی است. به گزارش دفتر نمایندگی اصفهان، ارسلان شریف‌زاده فرزند همکار بازنشسته آقای قدرت... شریف‌زاده در مسابقات لیفت قهرمانی استان اصفهان در رده سنی نوجوانان به مقام سوم وزن ۸۲/۵ کیلوگرم دست یافته است. فاطمه مشیری، فرزند همکار بازنشسته خانم فردوس متین دانش‌آموز آموزشگاه بنت‌الهدی در مسابقات قرآن مجید و احکام و معارف اسلامی در سال تحصیلی ۸۸-۸۷ موفق به کسب رتبه اول در رشته حفظ قرآن شده است.

تسلیمت

■ رییس و کارکنان دفتر نمایندگی شرق تهران، مصیبت وارده را به همکار بازنشسته آقای بهمن علیرضایی تسلیمت گفته، برای ایشان و دیگر بازماندگان، تندرستی و شکیبایی آرزو کرده‌اند.
■ اعضای هیأت مدیره و بازرسان کانون کارمندان بازنشسته صنعت نفت استان فارس، مصیبت وارده را به همکار بازنشسته آقای رمضان حاجی‌نژاد تسلیمت گفته، برای ایشان و بازماندگان، آرزوی تندرستی و شکیبایی کرده‌اند.
■ سرپرست و کارکنان دفتر نمایندگی استان قم، مراتب تسلیمت و همدردی خود را به مناسبت مصیبت وارده به همکاران بازنشسته آقایان علی راهی و عزیز خرمی موحد اعلام کرده‌اند.
■ مصیبت وارده را به آقای حسن زمردیان تسلیمت گفته، برای ایشان و دیگر بازماندگان تندرستی و شکیبایی آرزو می‌کنیم.

«زندگی نو»

سپاسگزاری

ماشاء... قربانی - تهران: از دوستان و همکاران عزیز که با ابراز همدردی در فقدان برادر گرانقدرم موجب تسلی خاطر شدند سپاسگزارم و برای همگی، تندرستی آرزو می‌کنم.

صندوق بازنشستگی قهرمان بلامنازع فوتسال



تیم‌های فوتسال صندوق بازنشستگی در سه رده پیشکسوتان، کارکنان و فرزندان در مسابقات فوتسال جام رمضان که از سوی امور ورزش شرکت ملی نفت ایران برگزار شد، به مقام قهرمانی دست یافتند.

به گزارش خبرنگار «زندگی نو» کسب عنوان قهرمانی در رده‌های سنی مختلف موجب شد، صندوق بازنشستگی به عنوان قهرمان بلامنازع فوتسال شرکت ملی نفت معرفی و تیم پیشکسوتان این مجموعه نیز به عنوان نماینده شرکت ملی نفت در مسابقات سراسری (المپیاد وزارت نفت) شرکت کند. برپایه این گزارش تیم پیشکسوتان که در جمع هشت تیم شرکت‌کننده با کسب چهار پیروزی، یک تساوی، ۱۶ گل زده و ۲ گل خورده به مقام قهرمانی دست یافت، با این نمرات پای به میدان گذاشت:

مرتضی شاهرودی، سیدحجت... سلطانی، احمد صدوقیان‌زاده، سیدعلی موسوی، مهدی فراهانی، علی اکبر رجبی، محسن صالحی، اکبر بابایی، ید... سهرابی، رضا پارسایی، هادی نوری، سید محمود حقیقیان «مربی» و محسن رامین «سرپرست».

در رده سنی کارکنان که با شرکت ۲۰ تیم برگزار و تیم صندوق‌ها با کسب ۷ پیروزی، ۲ مساوی و ۴ گل زده به مقام نخست دست یافت، اعضای تیم عبارت بودند از:

سیدغلامرضا فراهانی، مرتضی زیبایی، نیما پازوکی، مجید بنی‌اسدی، محمد دوست محمدی، محمد شجاعی، هومن رضایی، افشین

اصغری، اکبر خلیلی، خلیل مصیبی، بهرام حورآبادی (مربی)، عزت قادری (سرپرست)، مجید رفایی (تدارکات).

در رده فرزندان نیز که در بین ۸ تیم شرکت‌کننده برگزار شد تیم فرزندان صندوق بازنشستگی با کسب ۴ پیروزی، یک تساوی، ۱۲ گل زده و ۹ گل خورده به مقام قهرمانی دست یافت. اعضای این تیم عبارت بودند از: میرحسام سلطانی، سیدصادق موسوی، مصطفی موسوی، عباس نوری، سیدامیرولیعهدی، سیدعلی ولیعهدی، مهیا دارابی، مجید تفضلی، محمدرضا ازناوی، محمد مرسلی، سیدحامد سلطانی (مربی)، حمیدرضا خسروی (سرپرست) و سید حمید سلیمانی (تدارکات).

احداث مجتمع رفاهی و باشگاه‌های ویژه بازنشستگان

طرح‌ها در آستانه اجرا قرار گرفته است. برپایه این گزارش هم اکنون با اختصاص قطعه زمینی در مجاورت برج‌های مجتمع محمودآباد، مطالعات مربوط به احداث مجموعه‌ای ویژه برای بازنشستگان در حال انجام می‌باشد. علاوه بر این، در شهرهای شیراز، اصفهان و اهواز نیز، مطالعات مربوط به انتخاب زمین مناسب برای احداث باشگاه به پایان رسیده که پس از طی مراحل اداری مربوط، به دست اجرا سپرده خواهد شد.

مجتمع رفاهی و باشگاه‌های ویژه بازنشستگان در تهران و شهرستان‌ها احداث خواهد شد.

به گزارش خبرنگار «زندگی نو» به دنبال توصیه مهندس جشن‌ساز مدیرعامل شرکت ملی نفت و رییس هیأت ریسه صندوق‌های بازنشستگی، در خصوص احداث مجتمع رفاهی در محمودآباد و همچنین باشگاه‌های ویژه بازنشستگان در شهرهای بزرگ کشور و انجام بررسی‌های لازم از سوی هیأت ریسه، انجام این

جشن شکوفه‌ها در ساری

به منظور تقدیر از آینده‌سازان کشور و به همت دفتر نمایندگی استان مازندران، جشن شکوفه‌ها با شرکت ۱۲۰ نفر از دانشجویان و دانش‌آموزان ممتاز با شکوه فراوان در ساری برگزار شد. در این جشن، افزون بر مسئولان و مقامات محلی، نمایندگان صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت نیز حضور داشتند و طی آن، دانشجویان و دانش‌آموزان ممتاز لوح تقدیر و هدایایی دریافت کردند.

جشن بزرگ آینده‌سازان شرق تهران



جشن آینده‌سازان، شامگاه یازدهمین روز از پاییز با حضور مسئولان صندوق بازنشستگی، مدیرعامل شرکت صبا نفت، رییس دفتر نمایندگی شرق تهران و جمعی از دانش‌آموزان و دانشجویان ممتاز ساکن شرق تهران و خانواده‌هایشان در تالار بزرگ وزارت کشور برگزار شد.

در این مراسم که با آیات روشنگر کتاب وحی و سرود غرور انگیز جمهوری اسلامی آغاز شد، بیش از ۸۰۰ تن از فرزندان ممتاز و خانواده‌های آنان شرکت داشتند.

آقای اکبری مسئول امور رفاهی صندوق‌ها در آغاز مراسم در سخنانی کوتاه موفقیت

بازنشستگی را چگونه سپری کنند؟ و اگر رییس صندوق‌ها بودید چه می‌کردید؟ «خواستار مشارکت خانواده بازنشستگان در مدیریت صندوق با دادن ایده‌های جدید به صندوق بازنشستگی شد.

فرزندان نفت را به آنان تبریک گفت و یادآور شد دانش‌آموزان و دانشجویان، جایگاه ممتاز خود را حفظ کنند و تا آخرین درجات علمی همچنان در این سطح عالی باقی بمانند. وی با طرح دو سؤال: «بازنشستگان سال‌های

در این مراسم برنامه‌های متنوعی همچون مسابقه، برنامه‌های شاد هنری و کنسرت به اجرا درآمد و در پایان با اهدای شاخه گل و هدیه از مادرانی که دارای سه فرزند ممتاز هستند تقدیر به عمل آمد.