

# گنجینه

## شعر عاشورا است بیعت با حسین (ع)

شعر عاشورا بود شعر زمان  
شعر بیعت با امام انس و جان  
شعر عاشورا «ولایت» را صلاست  
پرچم خون رنگ دشت کربلاست

نشریه ویژه بازنشستگان صنعت نفت



از خوشبخت‌ترین  
مردم زمانه  
بوده‌ام  
۱۴



وقتی که  
سنگ روی سنگ  
بند می‌شود!  
۱۲



بازخوانی کتابی که  
۳۳ سال پیش نوشته  
شد  
۱۱



جمعیت سالمندان  
تا ۴۰ سال آینده به بیش  
از ۲۰ میلیون می‌رسد  
۷



صندوق بازنشستگی،  
همراه همیشگی  
بازنشستگان  
۳

## سلام زمستان ...



نیمه دوم آذرماه

۱۳۳۶	توقف مذاکرات استیفای حقوق ایران از نفت جنوب در پی سقوط قوام
۱۳۵۰	راه اندازی پالایشگاه گاز بید بلند
۱۳۴۱	انتشار اصلاحیه قرارداد کنسرسیوم و افزایش سهم ایران از درآمد نفت
۱۳۶۱	پنجمین حمله هوایی دشمن به کارخانه لوله سازی اهواز

۱۰۰ سال با صنعت نفت

یادداشت

تا شقایق هست...

به تعبیر رییس صندوق های بازنشستگی، بازنشستگان سرمایه اصلی صندوق ها هستند و همه تلاش دست اندرکاران و متولیان امور بازنشستگی، معطوف به نگهداشت این سرمایه و تأمین رفاه و آسایش عزیزان بازنشسته است. رییس صندوق های بازنشستگی در تشریح و توضیح مأموریت و مسؤلیت تعریف شده این نهاد اجتماعی، با تأکید بر این که پیش از این نفت در این زمینه، صندوق های بازنشستگی صنعت نفت را در قیاس با دیگر صندوق های بازنشستگی، در موقعیت برتر و در جایگاه مطلوب تری قرار داده است، از وضع موجود کاملاً خرسند نیست و بر این باور است که به تناسب روند فزاینده جمعیت بازنشستگان، پیوسته باید به گسترش خدمات رفاهی و درمانی صندوق ها اندیشید و وضع موجود را تا حد امکان به وضع مطلوب نزدیک کرد. چنین رویکردی به خانواده بزرگ بازنشستگان که با احتساب افراد اصلی و تبعی، شمارشان از ۲۰۰ هزار نفر فراتر می رود، واجد یک پیام ارزشمند نیز هست و آن این که توجه به امور بازنشستگان صرفاً در چارچوب مسایل معیشتی، پاسخگو نیست. خوشبختانه تفکر حاکم در صندوق های بازنشستگی صنعت نفت، در کنار رویکرد معیشتی، معطوف به کیفیت زندگی و چگونگی گذران اوقات آنان در سال های بازنشستگی نیز هست. مسؤولان صندوق ها در همه دوره ها به ویژه در سال های اخیر همواره بر این نکته پای فشرده اند که «باید هوای بازنشستگان را داشت، باید همراه و همدل شان بود و گوش جان به حرف و سخن شان سپرد. باید به متن زندگی شان در سال های دور از کار و مسؤولیت، راهی جست و از قالب یک همکار و همراه سال های اشتغال بیرون آمد و در قالب یک همدل و هم زبان فرو رفت. با غم و شادی شان شریک شد. با خنده هایشان خندید و با اشک هایشان گریست».

این، شاید وظیفه ای فراتر و والاتر از وظیفه اصلی است. به سخن دیگر، صندوق های بازنشستگی، در عین حال بازتاب دهنده و پاسخگوی نیازهای روحی، روانی و عاطفی کسانی است که تنها به لحاظ مقررات و قوانین استخدامی از صنعت فاصله گرفته اند. بر این پایه، عاشقانه زیستن، تنها یک شعار سازمانی در صندوق های بازنشستگی نیست، بلکه راهبردی است در تعامل همه سویه با اعضای آن. دیدار اخیر رییس صندوق های بازنشستگی و چند تن از مدیران از خانواده دکتر مرتضی مرتضوی و حضور آنان در جشن سالگرد ۹۲ سالگی وی و دیدار با خانواده موسوی، تنها مصداقی از مصداق فراوان دمیدن روح عاشقانه زیستن در خانواده بزرگ بازنشستگان صنعت نفت است. به ویژه آن که در این دیدار، «شقایق گل» همیشه عاشق زندگی خانواده موسوی نیز حضور داشت و با اشکها و لبخندهایش از روی صندلی چرخدار، با زبان بی زبانی و در اوج ناتوانی جسمی و ذهنی پذیرای مهمانان بود و روایتگر این نکته که: «تا شقایق هست، زندگی باید کرد».

نفت و خاطره

آرایشگاه "بر آفتو"

فرشید خدادادیان



نشستند و استاد سلمانی با تیغ و قیچی به هنرنمایی می پرداخت. سلمانی ها معمولاً برای استفاده از روشنایی نور مشتریان خود را رو به آفتاب می نشانند و به همین دلیل اصطلاح «بر آفتو» که در گویش محلی بختیاری های منطقه به معنای روبه روی آفتاب بود، به کنایه به بساط آرایشگری ایشان اطلاق می شد.

اول و پانزدهم هر ماه که موجب (حقوق) می رسید، کارگران قبل از رفتن به خانه سر و روی خود را صفایی می دادند و همسر و فرزندان را با چهره ای مرتب ملاقات می کردند. کارگران موسمی و مهاجران نیز که از خانه و خانواده دور بودند، دقایقی را که ساکت زیر تیغ سلمانی می نشستند با مرور خاطرات خانه و دیار سپری کرده و اندوهگین زمزمه می کردند:

سررم را سرسری مترانش ای استاد سلمانی  
که ما هم در دیار خود سری داریم و سامانی

با توسعه مناطق نفتی و ایجاد بازارچه های محلی، سلمانی ها هم دارای مغازه شدند و رفته رفته مدل قلندری جای خود را به مدل های "آلا گارسونی"، "تلی ساوالاسی"، "جان وینی" و ... داد.

سلمانی ها مدل عوض کردند، اما خاطرات آرایشگاه های "بر آفتو" در دل مردم تا مدت ها باقی ماند...

در شرایطی که هنوز شرکت نفت به ساخت بازارچه ها و مغازه ها در مناطق نفت خیز ایران اقدام نکرده بود، سوداگران و کاسبان دوره گرد به صورت گردشی در این مناطق رفت و آمد و در هر منطقه روزی خود را از قبال صنعت نفت کسب می کردند. دلاکها و آرایشگران - البته مردانه - از این نمونه سوداگران بودند.

آرایشگری را در آن زمان همچون امروز "سلمانی" می گفتند و آورده اند که از این سبب به این شغل سلمانی می گویند که "سلمانی" صحابه ایرانی رسول خدا (ص) مو و ریش آن بزرگوار را اصلاح می کرد و این شغل بدین ترتیب "شغل سلمانی" و به مرور "سلمانی" نامیده شد.

به هرحال "سلمانی" ها در بین کارگران نفت نیز مشتریان خود را داشتند و کارگران و کارکنان نفت هر از گاه نیاز داشتند تا سر و روی صفا دهند.

"سلمانی" با ابزار ساده خود در کنار کارخانه ها و منازل کارگری حاضر می شد و شاگرد او با فریاد حضورشان را به اطلاع کارگران کارخانه یا ساکنان محله کارگری می رساند. آرایش "قلندری" مدل مرسوم آن روزگار بود و معمولاً مشتریان بر روی لوله نفت، که در مناطق کم نبود یا روی چهارپایه ای چوبی می

دریافت مدرک دکتری و فوق لیسانس قرار دارند. شقایق اما، کمی دورتر از آقای محمدی و هیأت همراه روی صندلی چرخدار نشسته و آرام و بی صدا به جمع میهمانان چشم دوخته است. شاید شقایق نتواند تشخیص دهد کسانی که با لیخند و کلام مهرآمیز وارد خانه می شوند و از مقابل او عبور می کنند و حالش را می پرسند چه کسانی هستند و از کجا می آیند، اما به یقین، امروز برای شقایق عاشق زندگی، یک اتفاق است. مادر و پدر شقایق که از روزنه‌های فراتر از فلج مغزی و معلول ذهنی و جسمی به تنها دخترشان می نگرند، می گویند شقایق بعضی وقتها می خندد، گاهی اوقات گریه می کند و گاه نیز انتظار می کشد و شقایق همیشه عاشق زندگی، امروز کمی بیشتر از همیشه روی صندلی اش نشسته، چشم به در دوخته و دقایقی نیز انتظار کشیده است چرا که ترافیک عصرگاهی خیابان‌های تهران، سبب شده آقای محمدی و هیأت همراه با تأخیر به خانه شقایق موسوی جهرمی برسند.

### زایمان نامتعارف

مادر شقایق می گوید: سی و سه سال پیش برای وضع حمل در بیمارستان بستری شدم. تجربه زایمان نداشتم و علی اکبر در کنارم نبود. به هر تقدیر زایمان انجام شد و شقایق به دنیا آمد. هنگامی که برای اولین بار به آن میهمان کوچک شیر می دادم و به چهره معصومش نگاه می کردم، مادری جوان و شکرگزار بودم که از سلامت نورسیده اش شاد بود و سر پا نمی شناخت، اما هنگامی که علی اکبر از مأموریت بازگشت، تازه فهمیدیم که نورسیده ما بیمار است. به ما گفتند سر کوچک شقایق درگیردار زایمان فشاری نامتعارف را تحمل کرده و مغزش آسیب دیده. ما نتوانستیم کاری برای شقایق انجام دهیم فقط همت کردیم و ۳۳ سال از او مواظبت و مراقبت کردیم و چشم از او برنداشتیم و همراه او زندگی کردیم تا امروز که شقایق ۳۳ ساله شده است.

سیدعلی اکبر موسوی جهرمی که خود سال هاست از عارضه شدید شبکیه چشم رنج می برد، می گوید: زمانی که شقایق می خواست به دنیا بیاید، من و یکی از همکاران را به مأموریت پالایشگاه کرمانشاه فرستادند. با این که نگران همسرم بودم و اصولاً ضرورت داشت در کنار او و قوت قلبش باشم، هرچه با خود کلنجار رفتم زانم نچرخید به ریسم بگویم که یک همکار دیگر را به جای من به مأموریت بفرستد. به این باور رسیده بودم که کار مهم تر است. وقتی از مأموریت برگشتم، فهمیدم کار از کار گذشته و دختر کم بر اثر خطای پزشک، معلول شده است. این بود که مصمم شدیم شقایق را زیر بال و پر بگیریم و شاهد موفقیت فرزندان دیگر باشیم. بعدها خداوند دو پسر به من و همسرم عطا کرد که هر دو با رتبه ممتاز به تحصیل ادامه دادند و مایه مباهات خانواده هستند.



### صندوق بازنشستگی، همراه همیشگی بازنشستگان

## دیدار با شقایق عاشق زندگی

دوران اشتغال خدماتی را با بهترین کیفیت به صنعت ارایه کرده اند و شایسته است در دوران بازنشستگی از بهترین امکانات برخوردار شوند.

رییس صندوق‌ها خدمات رسانی به خانواده بزرگ و پرشمار بازنشستگان و بازماندگان صنعت نفت را مستلزم دقت، حساسیت و دلسوزی دانست و گفت خانواده بزرگ بازنشستگان نفت از حدود ۳۰۰ هزار نفر تشکیل شده که در نقاط دور و نزدیک شرق و غرب و شمال و جنوب سرزمین پهناور ما سکونت دارند و خدمات مورد نیاز را به نحو مطلوب دریافت می کنند. بدیهی است هریک از این خانواده‌ها با مشکلات خاص خود درگیر است و از صندوق نیز انتظار دارد در رفع تنگناها با او همراهی کند. بدیهی است صندوق بازنشستگی نفت در راه رفع مشکلات بازنشستگان و بازماندگان بیشترین تلاش را داشته و از این پس نیز چنین خواهد کرد.

### شقایق عاشق زندگی

سیدعلی اکبر موسوی جهرمی متولد زمستان ۱۳۲۰ در بهار ۵۴ بامدرک فوق دیپلم به استخدام صنعت نفت درآمد و پس از ۲۷ سال خدمت در پژوهشگاه صنعت نفت در پاییز ۷۶ به دلیل عارضه شدید شبکیه چشم، از کار افتاده تلقی و بازنشسته شد. وی و همسرش نرگس خاتون نیز که بازنشسته هواپیمایی ملی است سه فرزند دارند: شقایق که از معلولیت ذهنی و جسمی شدید رنج می برد و دو فرزند پسر که با رتبه ممتاز در دانشگاه دنامارک و نروژ به تحصیل ادامه می دهند و در آستانه

با بازنشستگان و خانواده‌ها در تعامل هستیم و مسایل و مشکلات آنان را می شناسیم و لمس می کنیم.

عضو ارشد هیأت ریسه صندوق بازنشستگی نفت از افزایش سالانه میانگین مستمری بازنشستگان نفت و تسهیلات و امکانات جنبی در زمینه‌های درمانی، ورزشی، گردشگری و... خبر داد و گفت: کارکنان پرتلاش و خانواده‌های فداکار و صبور نفتی، سال‌ها در شرایط سخت و در مواجهه با محرومیت‌ها و کمبودها تلاش می کنند و به همت و کوشش آنان و نجابت و از خودگذشتگی خانواده‌هایشان، نفت خام از زرفای زمین بیرون می آید و به انواع فراورده‌های نفتی بدل می شود که مهم‌ترین حاصل این فرایند، تأمین بودجه ارزی کشور است که صلابت و اقتدار ایران را در مجامع اقتصادی و مراجع تصمیم‌گیری، در پی دارد.

آقای محمدی در ادامه به افزایش تعداد بازنشستگان اشاره کرد و گفت: روند بازنشستگی توقف‌ناپذیر است و هر سال تعداد زیادی از همکاران به افتخار بازنشستگی نایل می شوند که این به معنای لزوم گسترش خدمات درمانی و رفاهی است. وی افزود: خوشبختانه مسؤولان ارشد وزارت نفت و صندوق روند افزایش شمار بازنشستگان را زیر نظر دارند و با تمهیدات به هنگام و برنامه‌ریزی‌های مؤثر به استقبال آن می‌روند و اجازه نمی‌دهند وقفه‌ای در ارایه خدمات کیفی به بازنشستگان و خانواده‌هایشان پدید آید. رییس صندوق‌ها با تأکید بر کیفیت مطلوب خدمات گفت: اعتقاد مسؤولان این است که همکاران نفت در

رییس صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز و رفاه کارکنان صنعت نفت به میمنت اعیاد قربان و غدیر با دو خانواده بازنشسته نفتی دیدار و به آنان ادای احترام کرد. آقای محمدی در ملاقات با خانواده موسوی جهرمی و عیادت از سیده شقایق فرزند ۳۳ ساله آقای سیداکبر موسوی جهرمی که از ناتوانی شدید جسمی - حرکتی رنج می‌برد، بازنشستگان را سرمایه اصلی صندوق دانست و گفت هدف همه زحماتی که همکاران صندوق بازنشستگی متحمل می‌شوند، خانواده‌های بازنشستگان و رفاه و آرامش و ایجاد شرایط مطلوب معیشتی است. وی تصریح کرد: قشری که بازنشسته و پیشکسوت نامیده می‌شود، اصول و اساس اولیه صنعت نفت را بنیاد گذاشت، به مرور آن را ارتقا بخشید و در وضعیتی دلخواه، متحول و متفاوت، به نسل پس از خود واگذار کرد و امروز هم این تلاش را همکاران در واحدهای گوناگون ادامه می‌دهند تا ضمن ادای دین به نیاکان خود، شرایط بهتری برای کار و تلاش و موفقیت در صنعت نفت فراهم سازند.

رییس صندوق‌ها یادآور شد: هر چند امور بازنشستگی نفت در بسیاری از زمینه‌ها علمی‌تر و فنی‌تر عمل کرده و جلوتر از دیگران حرکت می‌کند و به ویژه در ارایه خدمات درمانی، رفاهی و ورزشی و گردشگری از همتایان خود پیشی گرفته و از نظر برنامه‌ریزی و عملکرد به الگو بدل شده است، اما خود ما از وضعیت موجود به طور کامل خرسند نیستیم چرا که

### جشن تولد

رییس صندوق‌ها و هیأت همراه پس از خداحافظی با شقایق موسوی جهرمی و مادر و پدرش، باردیگر در دام ترافیک سنگین شامگاهی تهران گرفتار شدند و همراه با حرکت آهسته و پیوسته قطار خودروها، به خانه مسکونی دکتر مرتضی مرتضوی رسیدند تا با شرکت در جشن ساده و بی‌پیرایه تولد او، از خدمات و زحمات ۳۱ ساله او در مناطق نفت‌خیز جنوب قدردانی به عمل آورند. از بین اعضای خانواده دکتر مرتضوی، تنها همسر مهربان و محبوب او در این جشن ساده شرکت داشت اما حضور آقای محمدی و هیأت همراه پررنگ و دلگرم‌کننده بود. دکتر مرتضوی که گویی در جمع مدیران ارشد صندوق، بیماری «فراموشی» خود را فراموش کرده بود، به رغم داشتن مشکل در تکلم، از آقای محمدی و هیأت همراه تشکر کرد و با خاموش کردن شمع ۹۲ سالگی کیک تولد، وارد نود و سومین سال از عمر پربار خود شد. دکتر مرتضوی دانش‌آموخته رشته داروشناسی دانشگاه تهران در بهار سال ۱۳۲۷ به صنعت نفت پیوست و پس از ۳۱ سال خدمت صادقانه به عنوان پزشک مسؤول داروخانه و انبار دارویی مناطق نفت‌خیز جنوب و تدوین نظامنامه دارویی، در پاییز سال ۱۳۵۶ به افتخار بازنشستگی نایل آمد. یادآوری می‌شود، در دیدار رییس صندوق‌ها با خانواده‌های موسوی جهرمی و مرتضوی، خانم‌ها عزیزبان و بهرام‌نیا و آقایان: حاجی صادق، عبدالعزیزی، اکبری و رامین، آقای محمدی را همراهی می‌کردند.



**با دفاتر نمایندگی**

# تأسیس صندوق همیاری به ابتکار دفتر نمایندگی بروجرد


**اشاره**

محمد صاحبی در آذر سال ۱۳۵۲ به استخدام شرکت ملی نفت درآمد و در پالایش و پخش بروجرد سرگرم کار شد. بعد از حدود یک سال رسمی شد و به مدت ۶ سال مسؤولیت انبار نفت (واحد صدور و دریافت) را برعهده گرفت. از سال ۵۹ تا ۸۲ در امور مالی کار کرد و پس از ۳۰ سال خدمت در پخش بروجرد، در آستانه نوروز ۸۲ به افتخار بازنشستگی نایل آمد. دفتر نمایندگی امور بازنشستگی در بروجرد، در نیمه سال ۸۴ افتتاح شد و در حد توان و ظرفیت به تأمین خواسته‌های بازنشستگان همت گماشت. آقای صاحبی مسؤول دفتر نمایندگی امور بازنشستگی بروجرد با ارایه گزارشی کوتاه و در عین حال جامع از عملکرد مجموعه تحت سرپرستی خود، به پرسش‌های «زندگی نو» پاسخ داده است.

**ایجاد تحول در خدمت‌رسانی**

در آغاز، همکاران بازنشسته و شاغل در صورت نیاز تنها از خدمات یک پزشک طرف قرارداد بهره‌مند می‌شدند اما با تحولاتی که رخ داد، مراکزی چون بیمارستان امام خمینی (ره)، بیمارستان دکتر چمران، بیمارستان کوثر و همچنین پزشکان متخصص قلب و عروق، داخلی، ارتوپدی، مغز و اعصاب، چشم پزشکی، گوش و حلق و بینی، کودکان و زنان و زایمان در فهرست ارایه خدمات به همکاران بازنشسته قرار گرفتند و با سه داروخانه نیز قرارداد همکاری منعقد شد.

در حال حاضر فعالیت‌هایی چون تعویض دفترچه درمان، صدور معرفی‌نامه، اختصاص سهمیه وام و هماهنگی با امور بازنشستگی تهران در زمینه‌های مختلف، در این دفتر نمایندگی انجام می‌شود و در صورت نیاز، همکاران دفتر، پیگیری‌های لازم را برای تسریع کارهای در دست اقدام انجام می‌دهند و مدارک و مستندات مربوط را به تهران ارسال می‌کنند.

**همکاران من**

دو همکار به نام‌های خانم مریم صاحبی و آقای عباسعلی فلاحی دارم. آقای فلاحی در بخش درمان و مسایل مربوط به آن فعالیت می‌کند و خانم صاحبی کار آماده‌سازی نامه‌ها، رایانه و سیستم جامع نیروی انسانی را انجام می‌دهد. با

مسرت اعلام می‌کنم خدمات دو همکار یاد شده بسیار مطلوب بوده و رضایتمندی قلبی بازنشستگان و خانواده‌ها را به دنبال داشته است.

**تکریم ارباب رجوع**

تکریم ارباب رجوع به عنوان یک ارزش بر رفتار و کردار همکاران دفتر حاکم است. بازنشستگان

نفت برای دستیابی به امکاناتی چون: ورزش، رفاه، درمان، گردشگری، استخر، سینما و... به این دفتر مراجعه می‌کنند و از کلیه امکاناتی که صندوق تهران در اختیار ما می‌گذارد، بهره می‌برند. در مجموع محل و ساختمان مناسب و اختیارات گسترده می‌تواند یک دفتر نمایندگی را از شرایط دلخواه برخوردار سازد. ساختمان این دفتر نمایندگی نسبتاً خوب است و ما در حد توان و ظرفیت، خدمات مورد نیاز را به پیشکسوتان نفت ارایه می‌کنیم.

**انتظارات بازنشستگان**

بازنشستگان بروجردی مانند دیگر پیشکسوتان صنعت نفت دارای انتظارات معقول و منطقی هستند و بیشتر برای رفع مشکلات دارو و درمان و رفاه و ورزش به این دفتر مراجعه می‌کنند. ما با تمام قوا در خدمت همکاران بازنشسته هستیم و در عین حال به دو همکار نیاز داریم که در صورت بهره‌مندی از آنان، می‌توان گفت از نظر کیفی در شرایط مناسب‌تری قرار خواهیم گرفت.

**تعامل با سازمان‌ها**

با مقامات و مسؤولان شهری، کانون‌های بازنشستگان فرهنگی، نیروهای مسلح، بیمه پارسیان و بانک‌ها و مخابرات در تعامل و ارتباط هستیم، ضمن این‌که با چند کانون و دفتر نمایندگی نیز در ارتباطیم. اگر اختیارات بیشتری داشتیم، به رفع نابه‌سامانی‌های مالی افرادی که در سطوح پایین‌تری قرار دارند و مستمری کمتری دریافت می‌کنند، بهای بیشتری می‌دادم و به مشکلات درمانی آنان بیشتر توجه می‌کردم.

**تشکیل صندوق همیاری**

به پیشنهاد این دفتر نمایندگی و با هدف کمک به رفع مشکلات مالی بازنشستگان و با ماندگان، صندوق همیاری با سرمایه اولیه ۳۰ میلیون ریال (موجودی صندوق در حال حاضر ۷۰ میلیون ریال است) تأسیس شده که با رعایت نوبت به کلیه اعضا وام پرداخت می‌کند.

## پاگردها و آدم‌ها

«آقا ببخشید! من می‌توانم تحمل کنم اما پدر بزرگ دارم و مصرف می‌کند و حتماً باید چند لقمه غذا بخورد.»

مرد سری تکان داد و موبایلش را از جیب درآورد و یک شماره گرفت و بعد از مکالمه‌های کوتاه، همان جا ایستاد و منتظر ماند. کمتر از دو دقیقه بعد، یک نفر با شتاب از راه رسید و چهار فیش ناهار به او داد. مرد درحالی که تبسمی بر لب داشت فیش‌ها را به دو زن بازنشسته و پدر بزرگ و نوه‌اش داد و با همان آرامش و وقار پنج دقیقه پیش، از پله‌ها پایین رفت. دو زن بازنشسته از من پرسیدند: «این دیگر کی بود؟! یک‌هو از کجا آمد، کجا رفت؟...»

گفتم: یک بازنشسته مثل شما، چند روز بیشتر نیست که بازنشسته شده، از طبقه هشتم آمد و رفت به نمازخانه. یک نفر به شوخی گفت: نمازش را قضا نکرده باشید خوب است.

و دیگری زمزمه کرد: عبادت امروز او، همین فیش‌های غذاست. بروید و بخورید، نوش جانتان.

من گفتم: یادمان باشد از این به بعد وقتی از پله‌های زندگی بالا و پایین می‌رویم، نگاهی هم به پاگردها و آدم‌ها بیندازیم. شاید پاگردها زودتر از پله‌ها ما را به مقصد و مقصود برسانند...



زن بازنشسته گوش کرد. در این حال، دخترک هم بی‌آن که دست پدر بزرگ را رها کند از همان جا که نشسته بود گفت:

چهار نفر بودند، دو زن میانه سال، ایستاده بر پاگرد پله‌های طبقه دوم ساختمان صندوق بازنشستگی و یک مرد و یک زن، نشسته بر روی صندلی. دنبال چه کارهایی بودند، خدا می‌داند اما خستگی از سیمایشان هویدا بود. مرد سالمند نشسته بر روی صندلی که از بقیه خسته‌تر به نظر می‌رسید با چشمان باز، خوابش برده بود و با نظمی خاص، نفس می‌کشید. نوه‌اش اما، بیدار بود و هشیار. دختری ۶-۲۵ ساله که دست تکیده پدر بزرگ را توی مشتش گرفته بود و رها نمی‌کرد. همان‌طور که به چهره پدر بزرگ خیره می‌شد، نیم نگاهی هم به دو زن میانه‌سال داشت که چند دقیقه‌ای بود سعی می‌کردند بلکه بتوانند برای صرف ناهار در رستوران صندوق راهی بیایند. دو زن، از چند مرد که با شتاب از پله‌ها پایین می‌رفتند پرسیدند: «ببخشید آقا! وقت ناهار. کار ما هنوز انجام نشده. از صبح تا حالا اینجاییم و صبحانه هم نخورده‌ایم. ممکنه بفرمایید از کجا می‌تونیم فیش ناهار بگیریم؟»

اما پاسخی نشنیدند. همان‌طور هاج و واج کنار پاگرد ایستاده بودند که یکباره مردی را دیدند که آرام و بی‌شتاب از پله‌ها پایین می‌آمد. رفتند جلو و سؤال‌شان را تکرار کردند. مرد که محاسن سفید و موهای سیاه داشت با دقت به حرف‌های دو

خسته نباشید

اسامی بازنشستگان آبان 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
۶۵۲۹۴۰	حسین فاضل شهرستانی	۵۳۳۹۴۱	سیدعلی نظر موسوی	۵۴۸۷۶	سیدمحمد رضا شریعت‌زاده		<b>خانم‌ها:</b>
۶۵۴۸۰۲	کوروش رزمخواه	۵۳۴۵۵۲	خلیل...بهارلوئی	۵۵۰۷۷	عبد...زارعی	۸۶۷۵۳	فرح بوذری
۶۵۵۲۱۷	عباس...داد	۵۳۶۷۰۷	نوید کریمی فر	۵۵۵۳۹	سیدحسین فخرزادگان	۶۰۷۴۵	صدیقه رائینی نژاد
۶۵۵۲۷۰	کاظم لاچوردی	۷۱۳۶۹	غلامرضا حقیقی	۵۷۴۸۶	محمدتقی اصلانپور طامه	۷۳۷۷۱	مهوش افتخاری
۵۵۱۶۵۳	ناصر خالقی	۷۱۵۴۵	ابراهیم درشمال	۵۷۵۳۴	اسدا...اقتصادی	۷۵۱۸۷	فاطمه مؤمن صفائی
۵۶۲۷۶۳	هیبت...اشبانی	۷۱۶۳۱	علی حسین طهماسب‌زاده	۵۷۹۶۹	عباس امیدوار میمند	۵۴۶۹۳۷	لیلا ریواز
۶۰۰۴۳۴	محمدموسوی	۷۱۷۴۸	جمات مزده	۵۸۱۱۸	عزیز کارگر نژاد	۶۶۴۳۳۷	زهرا فخر وئیان
۶۰۱۶۰۵	مجید هدایتی	۷۲۸۹۲	هادی نوحه‌خوان	۵۸۶۲۴	علی اکبر مباشر کاشانی		<b>آقایان:</b>
۶۰۲۴۶۹	یونس صفری	۷۴۱۹۲	عبدالرضا جنگجو	۶۰۲۶۸	تقی نصرافهانی	۷۱۲۳۵	محمد لریکی
۶۰۲۵۰۹	فتح...حسینی	۷۴۴۹۰	حسن میرلوحی	۶۰۷۰۰	عبدالرضا خواجه فرد	۶۱۴۶۵	صباح فاضلی پور
۶۰۲۹۲۴	محمد عبداللهی	۷۴۵۴۰	علی سنگری فر	۶۱۳۳۰	همت رنجیری سلطان آبادی	۶۱۸۱۲	بیژن گلرنگ
۶۰۵۲۸۶	نورعلی پورعسکر	۷۵۵۵۲	اسلام زینال‌زاده	۶۱۳۱۴	محمد رضا محمدی	۶۲۹۲۶	محمدحسن سراج‌زاده
۶۰۵۵۴۳	کریم صدی	۷۵۶۴۸	سیدنجف جلیلیان	۶۱۳۶۷	ابراهیم حساییان	۶۳۱۹۳	رمضانعلی حیدرپورسکه
۶۰۵۶۱۵	ایرج بخشی	۷۷۷۵۵	جمشید خوشنام	۵۰۹۳۷۵	محمد زارعی	۶۳۹۱۶	غلامحسین ابهری
۶۰۵۶۲۷	کاظم حیوری	۸۶۳۹۰	محمدحسین علی عسگری	۵۱۸۱۴۸	رحیم عاشوری	۶۴۰۹۲	چاسب حیدری
۶۰۵۹۱۵	هوشنگ سعیدیان	۶۰۸۸۶۹	احمدآذرباد	۵۱۸۴۶۸	سید کریم محمدی	۶۴۵۵۸	یوسف برنجانی
۶۰۶۲۳۷	خداداد پورپورناصری	۶۰۹۸۵۶	حسین یزدانی	۵۱۹۶۶۹	نادر شرافتی آیده‌گاه	۶۵۱۶۷	غلامحسین پیرعباسی
۶۰۶۳۳۲	عبدالامیر دباشیان	۶۱۰۷۰۸	دادشاه ربی نژاد	۵۲۰۲۱۹	محمدحسین رجبی	۶۶۶۴۹	قدرت گلخنی
۶۰۶۵۲۸	عزت...احمدی	۶۱۱۳۸۶	رضا علی محمدی	۵۲۱۷۱۴	محمدعلی جعفری	۶۷۲۲۷	علی اصغر احمدی بنی
۶۰۶۸۵۳	عبدالعلی کرباسچی	۶۱۱۶۶۵	علیرضا نیکرو	۵۲۵۳۸۵	احمدعلی باقالبی	۶۷۳۴۹	محمد رضا بنکدار هاشمی
۶۰۷۵۱۷	علی اکبر احمدی	۶۱۴۰۷۱	عبدالخالق حمادی	۵۲۷۰۱۷	حسینعلی علی تبار	۶۷۳۵۱	غلامعباس عزیزی نیا
۶۵۷۹۳۳	حسن هارونی	۶۱۷۹۵۴	علی اکبر صالحی	۵۲۷۳۳۶	عبدالرسول امیری	۶۷۶۹۷	فرج...علی موری
۶۵۸۴۱۵	مصطفی رسولی دزفولی	۶۵۰۳۱۳	صافی طاوسیان	۵۲۷۳۵۱	علی اکبر مرادی نژاد	۶۸۳۱۶	اسماعیل فاخری رثوف
۶۵۸۷۵۰	علیرضا افضل‌زاده	۶۵۰۶۰۶	بهرام پروانه	۵۲۷۸۴۶	حصیربغلانی	۷۱۲۰۱	عبدالرحیم والی پور
۶۶۰۰۱۳	پاشا حسینی	۶۵۰۹۷۳	مهدی درخشان فرد	۵۲۹۶۳۵	صفدر ناتیج ونوش	۷۱۲۲۱	هوشنگ کمایی
۶۶۴۰۷۸	رحمان مرادی	۶۵۱۲۱۹	عبد...ایکیچی	۵۳۰۴۲۰	علی فرطوسی	۵۳۱۴۱	عبدالرحمان مناوی
		۶۵۱۶۲۳	احمد ایرانشاهی	۵۳۰۸۵۱	محمدحسین بهدادفر		

## دوران بازنشستگی را با سلامت و شادابی طی کنیم

در میان سالمندان، یکی از توصیه‌های مهمی که برای پیشگیری و به تأخیر انداختن بیماری‌هایی مانند آلزایمر و نقصان عقلی شده است، به کارگیری مغز و استمرار فعالیت‌های مغزی در سالمندان است.

«ژرنتولوژیست‌ها» تأکید زیادی بر روی فعالیت‌های مغزی سالمندان کرده‌اند. برای مثال لازم نیست که مغز را به کارهای سخت و دشوار وادار سازیم، حتی توصیه شده که درگیر کردن ذهن به کارهایی ساده مانند حل جدول، مطالعه مطالب و داستان‌های مورد علاقه از هر نوع، حفظ ارتباطات اجتماعی و مکاتبه با دوستان و همکاران سابق نیز مغز را به فعالیت وادار می‌کند و باعث پیشگیری از بیماری‌هایی مانند آلزایمر خواهد شد.

بسیاری از سالمندان تصور می‌کنند که در مقطع خاصی از سن خود؛ برای مثال ۶۵ سالگی، از برداشتن و جابه‌جا کردن اشیای نسبتاً سنگین باید بپرهیزند. به نظر محافل دست‌اندرکار طب سالمندی، این تصویری است باطل زیرا به طور قطع کاهش توده استخوانی و انعطاف آن به موازات افزایش سن، افزایش خواهد یافت در حالی که انجام تمرینات قدرتی منظم و البته با تجویز و مشورت پزشک می‌تواند مانع از بروز این شرایط اجتناب‌ناپذیر یا دست کم به تأخیر انداختن روند آن شود.



انجام وظایفی است که به ما محول شده است. محافل پزشکی اعلام کرده‌اند کنار گذاشتن عادات ناپسند در سنین حتی نزدیک به ۷۰ سالگی نیز، کاری پسندیده است و احتمال بروز حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد که به طور حتم تأثیر مثبت بر روی سلامت و تندرستی شخص خواهد گذاشت. با توجه به افزایش بیماری‌های مغزی و روانی

بهتر که این دوران را تا آنجا که ممکن است با سلامت و شادابی طی کنیم تا ضمن برخورداری از ویژگی‌های مثبت این بخش مهم از زندگی، برای وابستگان و اطرافیان نیز همچنان به عنوان منبع انرژی مثبت، سرچشمه محبت و محور نزدیکی و یگانگی باقی بمانیم. این که روزگار چه سرنوشتی برای ما رقم زده، زیاد مهم نیست، آنچه حائز اهمیت است

برخی از بازنشستگان وقتی از لزوم دقت در حفظ سلامت و یا ترک عادت‌های ناسالم سخن به میان می‌آید، در جواب می‌گویند: «ای بابا، این‌ها دیگر از ما گذشته است» در حالی که محافل علمی و پزشکی طب سالمندی به صراحت اعلام کرده‌اند کنار گذاشتن سیگار، پر خوری، کم‌تحریکی و نظایر آن حتی در سنین بالاتر از ۶۵ سالگی نیز به سالمندان کمک می‌کند تا چندسالی بیشتر عمر کنند.

ممکن است بعضی بگویند: «ای بابا چند سال کمتر و بیشتر چه چیزی را تغییر می‌دهد» در حالی که به جرأت باید گفت که این سخن درست نیست و حتی گوینده نیز به آن ایمان ندارد. مسأله چند سال کمتر و بیشتر نیست و به قول معروف عمر دست خداوند است اما همه ما نیز در قبال خود و جامعه وظایفی داریم که عمل نکردن به آنها به منزله تخلف و حتی خیانت به خود، خانواده و جامعه‌ای است که در آن زندگی می‌کنیم.

به یاد دارم که سال‌ها پیش یکی از دوستان و همکاران نزدیکم فوت کرده بود و خانمی از همکاران نه چندان نزدیک به من و همکار متوفی، بعد از گفتن تسلیت و حرف‌های رایج، رو به من و یکی از همکاران دیگرم کرد و گفت: وجود سایه پدر و مادر - حتی خدای ناکرده علیل و بیمار - بر سر بچه‌ها یک موهبت است. پس چه



## به استثنای مساله "بحران" و "بالا بردن سن بازنشستگی" - که مشکل بیشتر نظام‌های تامین اجتماعی در جهان است - مساله مهم، پیش‌بینی زندگی سالم‌تر و با نشاط‌تر برای سالمندان در آینده است



## سالمندان جوان بحران ساز می‌شوند!

سالمندی یا پیری از این پس تعبیر گذشته را ندارد؛ هر چند معنای واژه تغییری نکرده و سالمند یا سالخورده به افرادی اطلاق می‌شود که به دوران یا مرحله‌ای از سن رسیده‌اند که توانایی انجام بسیاری از کارها و فعالیت‌ها از آنان سلب شده و ضعف و فتور بر جسم آنان غلبه کرده، اما تعبیر یا به عبارت دیگر آنچه از واژه سالمند به ذهن متبادر می‌شود، نسبت به گذشته تفاوت بارزی یافته است.

روزنامه "واشنگتن پست" چاپ آمریکا اخیراً مقاله‌ای تحت عنوان "پیری و سالمندی نسبت به گذشته در حال تغییر است" به قلم ویلیام سیلتن منتشر کرده که اگرچه تغییر روحیات و شرایط دوران سالمندی را با خصوصیات جامعه آمریکا سنجیده اما در مواردی می‌تواند با شرایط سالمندان سراسر جهان مطابقت یابد.

نویسنده مقاله با اشاره به بحرانی که دیر یا زود گریبانگیر نظام‌های تامین اجتماعی در سراسر جهان خواهد شد، ابتدا دشواری‌های کنونی بازنشستگان و سالمندان آمریکایی را در زمینه مساله تامین هزینه‌های زندگی و درمانی تشریح کرده و نتیجه گرفته که نظام تامین اجتماعی در آمریکا به دگرگونی عمیق و تغییرات گسترده نیاز دارد.

ویلیام سیلتن در ادامه این مقاله خاطرنشان کرده، در سال ۱۹۳۵ زمانی که نظام تامین اجتماعی کنونی در آمریکا شکل گرفت، تنها ۶ درصد از جمعیت آمریکا ۶۵ ساله و بالاتر بودند، اما این رقم به تدریج به بیش از دو برابر رسیده و

**با توجه به افزایش امید به زندگی و پیشرفت‌های پزشکی، به خصوص در حوزه طب سالمندی و دستاوردهای دیگر از این قبیل، نظام تامین اجتماعی در هر کشور بنا به مقتضیات و خصوصیات جوامع باید سن بازنشستگی را افزایش دهد**

برآوردهای اداره آمار حکایت از آن می‌کند که تا ۲۰ سال دیگر نزدیک به ۲۰ درصد جمعیت آمریکا ۶۵ ساله و بالاتر خواهند بود.

وی تاکید می‌کند: "وقتی مساله تغییرات و دگرگونی‌های عمیق در نظام تامین اجتماعی مطرح می‌شود، منظور خصوصی کردن یا دولتی کردن نیست، بلکه موضوعی فراتر از آن است."

"سیلتن" به افزایش جمعیت آمریکا اشاره می‌کند و با مقایسه جمعیت آمریکا در آغاز قرن ۲۰ (۱۹۰۱ میلادی) و با شروع قرن ۲۱ (۲۰۰۱) خاطرنشان کرده است "درست است که جمعیت آمریکا به صورت چشمگیری افزایش یافته و انتظار می‌رود که بازهم افزایش بیشتری یابد اما مساله جمعیت و افزایش آن، یکی از ده‌ها عامل موثر در بالا رفتن تعداد سالخوردگان جامعه و بحران نظام تامین اجتماعی است."

وی می‌گوید: در سال ۱۹۰۰ میلادی میانگین

امید به زندگی برای افرادی که پا به سن ۶۵ سالگی می‌گذاشتند کمتر از ۱۲ سال بود اما این رقم در سال ۱۹۶۰ به بالاتر از ۱۴ سال، در سال ۱۹۸۰ به ۱۶ سال و در سال ۲۰۰۰ به ۱۸ سال رسید، به عبارت دیگر امید به زندگی در جامعه آمریکا به استناد مدارک اداره آمار، اکنون رقمی بیش از ۸۳ سال است.

نویسنده مقاله در ادامه به هزینه‌هایی که بر دوش دولت آمریکا سنگینی می‌کند اشاره کرده و خاطرنشان می‌سازد هزینه‌های درگیری در عراق و افغانستان و هزینه‌هایی از این قبیل را می‌توان حذف کرد اما تعهدات دولت نسبت به بازنشستگان چیزی نیست که بتوان آن را رها ساخت و باید در نظر گرفت که هر دهه نیز میزان آن افزایش می‌یابد.

وی برای حل بحران نظام تامین اجتماعی سیستم شناور را پیشنهاد کرده و خواستار آن شده که نظام تامین اجتماعی نیز مانند سیستم مالیاتی کشور سیستم شناور را اجرا کند و هر چه بر تعهداتش افزوده می‌شود و امید به زندگی افزایش می‌یابد، دریافت و پرداخت‌هایش را با نرخ شناور تعیین کند.

در ادامه این مقاله آنچه به سالمندان و بازنشستگان سراسر جهان مربوط می‌شود؛ به استثنای مساله "بحران" و "بالا بردن سن بازنشستگی" - که مشکل بیشتر نظام‌های تامین اجتماعی در جهان است - مساله مهم، پیش‌بینی زندگی سالم‌تر و با نشاط‌تر برای سالمندان در آینده است.

وی با استناد به اخبار و گزارش‌های محافل گوناگون پزشکی و درمانی، کاهش بیماری‌های مزمن و معلولیت را میان سالمندان جهان در شرایط کنونی و نسبت به دهه‌های گذشته یادآور شده است.

"ویلیام سیلتن" با استناد به گزارش دکتر «کنت مانتون» از دانشمندان حوزه طب سالمندی می‌نویسد: در حال حاضر سن ابتلا به بیماری‌های رایج سالمندی مانند بیماری‌های قلبی، تنفسی، آرتروز و از این قبیل در مردان نسبت به پدران سالمندشان یک دهه به تأخیر افتاده به عبارت دیگر، در حالی که در دهه ۳۰ میلادی از سنین ۶۰ سالگی به بعد امکان ابتلا به این بیماری‌ها وجود داشت، اکنون این بیماری‌ها ممکن است در سنین ۷۵ سالگی به بالا در فرزندان بروز کند.

دکتر کنت مانتون می‌گوید: اینها سبب شده که تصور مردم از دوران سالمندی و کهولت به نحو چشمگیر و شتابانی تغییر یابد و امروز در جامعه و حتی در اداره آمار آمریکا از افرادی که در سنین ۶۵ تا ۷۴ سالگی هستند به عنوان "جوانان قدیم یا سالمندان جوان" یاد می‌شود.

با این وصف، درصد سالمندان در قالب نیروی فعال جامعه نسبت به ۵۰ یا ۶۰ سال پیش به طرز چشمگیری کاهش یافته و براساس ارقام اداره آمار آمریکا، در سال ۱۹۵۰ میلادی ۴۵ درصد افراد ۶۵ سال و بالاتر، نیروی فعال جامعه به حساب نمی‌آمدند در حالی که این میزان اکنون به زیر ۲۰ درصد کاهش یافته است.

نتایج مطالعات و تحقیقاتی که ۵ سال پیش در آمریکا صورت گرفت حکایت از آن می‌کند که مردان و زنان در آمریکا نسبت به گذشته ۵ تا ۶ سال زودتر از عرصه فعالیت دست می‌کشند و بازنشسته می‌شوند و این امر باعث شده نظام تامین اجتماعی ۹۱ درصد از افراد را در سنین ۶۵ سال و بالاتر تحت پوشش داشته باشد.

این پرسش مطرح است که با وجود افزایش میانگین امید به زندگی و افزایش سنین ابتلا به بیماری‌های دوران کهولت، چرا افراد زودتر از محیط کار و فعالیت فاصله می‌گیرند؟ پاسخ آن ساده است، اتکا به حقوق و مزایای بازنشستگی و بهره‌مندی از تامین اجتماعی در یک دوره طولانی‌تر.

نویسنده مقاله در پایان به این مساله اشاره می‌کند که مساله بحران سالمندی و بازنشستگی می‌رود که به بحرانی فراگیر؛ با فواصل زمانی اندک در جهان تبدیل شود و نتیجه می‌گیرد که با توجه به افزایش امید به زندگی و پیشرفت‌های پزشکی، به خصوص در حوزه طب سالمندی و دستاوردهای دیگر از این قبیل، نظام تامین اجتماعی در هر کشور بنا به مقتضیات و خصوصیات جوامع باید سن بازنشستگی را افزایش دهد.

این پیشنهاد از جهت دیگری نیز حائز اهمیت است، کاهش زاد و ولد که در بلندمدت می‌تواند نیروی فعال جامعه یا نیروی انسانی را با مشکلات جدی روبه رو سازد، بنابراین، با بالا بردن سن بازنشستگی هم می‌توان به طور نسبی از روبه رو شدن نظام تامین اجتماعی با بحران پیشگیری کرد و هم اینکه از به وجود آمدن فاصله عمیقی که در ساختار نیروی انسانی جامعه بر اثر کنار رفتن زود هنگام افراد کارآمد و با تجربه و نداشتن نیروی انسانی کافی و مجرب پدیدار می‌شود، جلوگیری کرد.

به گفته کارشناسان عوامل متعددی در افزایش جمعیت سالمند ایران نقش داشته است که از جمله آنها می‌توان به سیاست‌های کنترل جمعیت اشاره کرد



## جمعیت سالمندان تا ۴۰ سال آینده به بیش از ۲۰ میلیون می‌رسد

در سال ۱۳۹۵ جمعیت کل کشور ۸۰ میلیون و ۶۱۲ هزار و ۹۰۴ نفر خواهد بود که ۸/۲ درصد آن به جمعیت سالمند اختصاص خواهد داشت.

در سال ۱۴۰۰ جمعیت کل کشور به ۸۴ میلیون و ۷۷۹ هزار و ۷۹۲ نفر می‌رسد که ۹/۷ درصد آن را جمعیت سالمند تشکیل خواهد داد. پنج سال بعد و در سال ۱۴۰۵ جمعیت کل کشور ۸۷ میلیون و ۶۲۳ هزار و ۸۸ نفر می‌شود در حالی که ۱۱/۳ درصد آن به جمعیت سالمند اختصاص می‌یابد.

در سال ۱۴۱۰ از کل جمعیت ۸۹ میلیون و ۳۸۲ هزار و ۶۲۴ نفری کشور ۱۳/۵ درصد آن را جمعیت سالمند تشکیل خواهد داد.

در سال ۱۴۱۵ جمعیت کل کشور ۹۰ میلیون و ۵۱۹ هزار و ۷۷ نفر خواهد بود و ۱۵/۷ درصد آن به جمعیت سالمند اختصاص خواهد داشت.

در سال ۱۴۲۰ جمعیت کل کشور ۹۱ میلیون و ۱۱۹ هزار و ۳۹۱ نفر می‌شود و سهم جمعیت سالمند ۱۸/۹ درصد خواهد بود.

طبق این بررسی در سال ۱۴۲۵ جمعیت سالمند کشور ۲۳/۲ درصد و ۵ سال بعد در سال ۱۴۳۰ جمعیت فوق ۲۶/۸ درصد جمعیت کشور خواهد شد.

بررسی آمارهای فوق حاکی از آن است که جمعیت کشور در دوره ۴۵ ساله ۱۳۸۵ تا ۱۴۳۰ تقریباً ۱/۳ برابر شده اما جمعیت سالمند در این دوره ۴ برابر خواهد شد.



**جمعیت کشور در دوره ۴۵ ساله ۱۳۸۵ تا ۱۴۳۰ تقریباً ۱/۳ برابر شده اما جمعیت سالمند در این دوره ۴ برابر خواهد شد**

**شاخص امید به زندگی در کشور در سال ۱۳۳۵ حدود ۴۷ سال بود که در سال ۱۳۸۵ به ۷۰ سال رسید**

جمعیت سالمند به کل جمعیت کشور ۶/۲ می‌شود. در سال ۱۳۴۵ جمعیت کل کشور ۲۴ میلیون و ۶۹۱ هزار و ۱۱۸ نفر بود که یک میلیون و ۵۲۷ هزار و ۲۵۱ نفر آن جمعیت ۶۰ ساله و بیشتر بود.

در این دوره نرخ رشد جمعیت سالمند ۲/۷ درصد و نسبت این جمعیت به کل جمعیت کشور باز هم ۶/۲ بود. در سال ۱۳۵۵ جمعیت کل کشور ۳۳ میلیون و ۷۰۸ هزار و ۷۴۴ نفر ثبت شد که یک میلیون و ۷۷۱ هزار و ۶۱۴ نفر آن را جمعیت سالمند تشکیل می‌داد. در این سال نرخ رشد جمعیت سالمند کاهش یافته و به ۱/۵ رسید و در نتیجه نسبت جمعیت سالمند به کل جمعیت کشور نیز کاهش داشت و به ۵/۳ رسید.

در سال ۱۳۶۵ کل جمعیت کشور به ۴۹ میلیون و ۴۲۰ هزار و ۲۶۷ نفر رسید که ۲ میلیون و ۶۸۶ هزار و ۳۵۰ نفر آن به جمعیت سالمند اختصاص داشت. در این سال نرخ رشد جمعیت سالمند کشور به شدت بالا رفت و به ۴/۳ درصد رسید و نسبت این جمعیت به کل جمعیت کشور نیز ۵/۴ شد.

در سال ۱۳۷۵ جمعیت کل کشور از ۶۰ میلیون نفر گذشت و به همان نسبت نیز جمعیت سالمند کشور افزایش یافت و به ۳ میلیون و ۹۷۸ هزار و ۱۳۷ نفر رسید. در این دوره نرخ رشد جمعیت سالمند اندکی کاهش یافت و به ۴/۰ درصد رسید اما نسبت جمعیت سالمند به کل جمعیت رشد داشت و ۶/۶ شد.

در سال ۱۳۸۵ جمعیت کل کشور ۷۰ میلیون و ۴۹۵ هزار و ۷۸۲ نفر شد در حالی که جمعیت سالمند کشور ۵ میلیون و ۱۲۱ هزار و ۲۸ نفر بود.

### پیش‌بینی نرخ رشد

بررسی‌ها نشان می‌دهد که جمعیت کل کشور در سال ۱۳۹۰ به ۷۵ میلیون و ۵۳۲ هزار و ۳۱۲ نفر خواهد رسید که ۷/۴ درصد آن را جمعیت سالمند تشکیل خواهد داد.

جمعیت سالمندان ایران به صورت پلکانی سال به سال در حال افزایش است و با این روند، درصد سالمندان کشور که در سال ۱۳۳۵ معادل ۴ درصد کل جمعیت کشور بود در سال ۱۳۸۵ به ۵/۲ درصد، و در سال ۱۴۰۰ به ۶ درصد و در سال ۱۴۳۰ به ۱۸/۶ درصد خواهد رسید.

بر اساس آخرین آمارهای رسمی طی ۵۰ سال (۱۳۳۵ تا ۱۳۸۵) روند رشد جمعیت سالمندی کشور حداقل ۲/۵ درصد و حداکثر ۵/۶ بود اما طی دوره ۱۳۸۵ تا ۱۴۳۰ یعنی در مدت ۴۵ سال روند رشد فوق از شدت بیشتری برخوردار خواهد بود به طوری که حداقل آن ۵ درصد و حداکثر آن نیز ۱۸/۶ درصد خواهد شد.

تعداد جمعیت سالمند ایران (۶۰ ساله و بیشتر) که در سال ۱۳۳۵ حدود یک میلیون و ۱۷۳ هزار و ۶۷۹ نفر بود، پس از ۵۰ سال و در سال ۱۳۸۵ از مرز ۵ میلیون و ۱۲۱ هزار نفر گذشت که نشان‌دهنده رشد ۴/۴ برابری آن است.

نکته مهم‌تر آنکه شاخص امید به زندگی در کشور در سال ۱۳۳۵ حدود ۴۷ سال بود که در سال ۱۳۸۵ به ۷۰ سال رسید.

به گفته کارشناسان عوامل متعددی در افزایش جمعیت سالمند ایران نقش داشته است که از جمله آنها می‌توان به سیاست‌های کنترل جمعیت اشاره کرد.

همچنین کاهش میزان باروری کل در این دوران قابل ملاحظه است چرا که میزان آن که در سال ۱۳۶۵ معادل ۶/۴ فرزند بود، به ۳ فرزند در سال ۱۳۷۵ و سپس به ۲ فرزند در سال ۱۳۸۵ کاهش یافت. مطالعات کارشناسی انجام شده نشان می‌دهد که در آینده روند سالمندی جمعیت با سرعت و شدت بیشتری افزایش خواهد یافت. بررسی‌ها نشان می‌دهد از کل جمعیت کشور در سال ۱۳۳۵ که حدود ۱۸ میلیون و ۹۲۷ هزار و ۶۴۲ نفر بود، تعداد یک میلیون و ۱۷۳ هزار و ۶۷۹ نفر آن جمعیت شصت ساله و بیشتر بود که نسبت

### نرخ رشد جمعیت ۶۰ ساله و بیشتر در سال‌های ۱۳۳۵ تا ۱۳۸۵ و پیش‌بینی آن تا سال ۱۴۳۰

سال	درصد
۱۳۳۵	-
۱۳۴۵	۲/۷
۱۳۵۵	۱/۵
۱۳۶۵	۴/۳
۱۳۷۵	۴/۰
۱۳۸۵	۳/۶
۱۳۹۰	۷/۴
۱۳۹۵	۸/۲
۱۴۰۰	۹/۷
۱۴۰۵	۱۱/۳
۱۴۱۰	۱۳/۵
۱۴۱۵	۱۵/۷
۱۴۲۰	۱۸/۹
۱۴۲۵	۲۳/۲
۱۴۳۰	۲۶/۸

### شب چله

## شب بیداری تا بامداد



است. آغاز بازگردیدن خورشید به سوی شمال شرقی و افزایش طول روز، در اندیشه و باورهای مردم باستان به عنوان زمان زایش یا تولد دوباره خورشید دانسته می‌شد و آن را گرمی و فرخنده می‌داشتند. در گذشته، آیین‌هایی در این هنگام برگزار می‌شد که یکی از آنها برپایی جشنی شبانه و بیداری تا بامداد و تماشای طلوع خورشید تازه متولد شده بود. جشنی در پایان پاییز که از لازمه‌های آن، حضور کهنسالان و بزرگان خانواده، به نماد کهنسالی خورشید بوده است و همچنین خوراکی‌های فراوان برای بیداری در این شب بلند که همچون انار و هندوانه و سنجد، به رنگ سرخ خورشید باشند.

دیر زمانی است که مردمان ایرانی و بسیاری از جوامع دیگر، در آغاز فصل زمستان مراسمی را برپا می‌دارند که در میان اقوام گوناگون، نام‌ها و انگیزه‌های متفاوتی دارد. در ایران و سرزمین‌های هم‌فرهنگ مجاور، از شب آغاز زمستان، با نام «شب چله» یا «شب یلدا» نام می‌برند که همزمان با شب انقلاب زمستانی است. خورشید در حرکت سالانه خود، در آخر پاییز به پایین‌ترین نقطه افق جنوب شرقی می‌رسد که موجب کوتاه شدن طول روز و افزایش زمان تاریکی شب می‌شود، اما از آغاز زمستان یا انقلاب زمستانی، دگرباره به سوی شمال شرقی بازمی‌گردد که نتیجه آن افزایش روشنایی روز و کوتاه شدن شب

### بازمانده‌ای از نسل نخستین زنان دیپلمه اصفهانی

## اولین دختری که در اصفهان دیپلم گرفت



به شناسنامه، طلعت شاه ناصری متولد سال ۱۲۹۸ است، اما خودش حدس می‌زند سنش بیش از چیزی است که در شناسنامه نوشته‌اند. در سال ۱۳۱۵ دیپلم گرفته و یکی از اولین دختران اصفهانی است که دیپلم گرفته‌اند. می‌گوید همان موقع مدیر مدرسه‌شان تصدیق ششم ابتدایی داشته است. به «کشف حجاب» سال ۱۳۱۴ که می‌رسد، انکار مطمئن نیست ذوقش را نشان بدهد یا تاسفش را. شب «کشف حجاب» تا صبح خواب نبرد. ذوق این را داشتیم که صبح یک کلاه و کت مخمل می‌پوشم و کفش پاشنه دار. «خر» بودم؛ نمی‌دانستم کفش پاشنه دار برای مدرسه نیست! یادش می‌آید آن چند همکلاسی را که بعد از کشف حجاب، دیگر نتوانستند در سشون را ادامه دهند و خانه نشین شدند؛ رفیق‌های نیمه راه.

### تنها دیپلمه اداره

کار کردن برای طلعت جوان، سخت و گاه آزاردهنده بود: «سال‌ها خون دل خوردم. به عنوان ماشین نویسی استخدام شدم. به عنوان دیگری نمی‌توانستند استخدام کنند. فقط ماشین نویسی را در شان زن می‌دیدند.» می‌گوید همکاری‌اش به او حسادت می‌کردند. «تمام مردهایی که در اداره ام بودند، تصدیق ششم ابتدایی داشتند. حتی یک دیپلمه یا یک سیکلی هم بین شان نبود. ولی دستور بود که به زن ترقی ندهند. برای زن اهمیت قائل نبودند. تا این که سال ۴۵ یا ۴۶ بود که دستور آمد خانم‌ها می‌توانند در اداره‌ها سمت بگیرند.»

### به روی شوهرم نیاوردم که ...

طلعت، ۲۳ ساله بود که ازدواج کرد. با شوهر مرحومش که شیرازی بود و نزدیک به ۱۵ سال از خودش بزرگ‌تر، در همان اداره‌ای که کار می‌کرد آشنا شد. هیچ خواستگاری یا مراسم رسمی‌ای هم در کار نبود. همسرش او را پشت تلفن از پدر طلعت خانم خواستگاری کرد. «وقتی گفتم این خوب است، پدرم راضی شد. می‌دانست راه خطا نمی‌روم.» مهریه خانم شاه ناصری، هزار تومان بود: «نه پست بود و نه مثل این روزها که میلیون میلیون است.» همسر خانم شاه ناصری، تصدیق ششم ابتدایی داشته: «ولی در تمام عمر یک بار به رویش نیاوردم که من دیپلم دارم و تو نداری.»

حالا ۳ دختر، ۱ پسر، ۱۱ نوه و ۶ نتیجه دارد. به تربیت فرزندانش می‌بالد: «در تربیت این‌ها کم نگذاشتم. برایم ارزش قائل اند که تربیت درست بوده.» طلعت شاه ناصری می‌گوید: «هرچه خودم به عنوان یک زن تحقیر شدم، عوض دخترهایم را جوری بار آوردم که زیر بار تحقیر نروند.»

خانم شاه ناصری این بخت را داشته که همسری هم فکر و هم عقیده داشته باشد. «اصلاً یک بار هم حرف این نشد که نروم سر کار.» البته به نظر خودش، این به خاطر «حجب و حیا»ی خودش بوده و این که شوهرش می‌دانسته که او کار خطایی نمی‌کند: «در این ۳۰ سال که در اداره بودم، یک بار کسی به من نگفت چرا خندیدی یا چرا با فلانی آن طوری حرف زدی؟ خودم می‌فهمیدم چطور رفتار کنم. با حیا رفتار می‌کردم. حجاب نداشتم اما یک بار هم آستین کوتاه نپوشیدم.»

حالا با وقتی که ما درس می‌خواندیم، خیلی تفاوت دارد.

### نام‌های آشنا

#### ۵۱ آرماند هم

(ARMAND HAMMER)

قسمت سوم

### عجوبه در اقتصاد و فعال در دنیای سیاست



به اعتقاد بسیاری از صاحب‌نظران دنیای نفت، در سراسر قرن بیستم کمتر کسی را می‌توان یافت که در زمینه ترتیب دادن معاملات نفتی، نظیر «همر» با موفقیت عمل کرده باشد.

همر تا سال ۱۹۹۰ یعنی در ۹۲ سالگی رییس فعال هیأت مدیره «اکسیدنتال» بود و سهامداران وفادار این شرکت همچنان وی را مورد تحسین و احترام قرار می‌دادند. او در واقع از جمله بزرگان خلاق صنعت نفت و همپایه کسانی چون «راکفلر»، «ساموئل»، «دیتروینک»، «گلبنکیان»، «گتی» و «ماتهی» بود.

«همر» علاوه بر عملکرد کم‌نظیر در دنیای نفت، از جمله فعالان بین‌المللی بود که در سراسر جهان با اقوام و دوستان پرشمار خود ارتباطی مستمر داشت و شبکه‌ای جهانی از آنان تشکیل داده بود که در زمینه‌های اقتصادی، سیاسی و اجتماعی با او همکاری و همراهی داشتند. در زمان حکومت خروش‌سچف «همر» تماس‌های خود را با اتحاد جماهیر شوروی قوت بخشید و در طول زمامداری پنج دیرکل حزب کمونیست شوروی و هفت رییس جمهور آمریکا نقش میانجی را در میان آنان داشت. دسترسی او به کرملین یگانه و منحصر به فرد بود. او عملاً تنها فردی بود که می‌توانست اطلاعات دست اولی درباره لنین به گورباچف که ۱۰ سال پس از مرگ لنین به دنیا آمده بود، بدهد. در سراسر زندگی‌اش، رابطه شخصی و تجاری خود را با شوروی حفظ کرد. با وجود ممنوعیت‌های حاصل از جنگ سرد، او به همه جا سفر می‌کرد و برای برقراری صلح بین آمریکا و شوروی تلاش مجدانه داشت. کمک به بازماندگان حادثه انفجار در نیروگاه هسته‌ای چرنوبیل شوروی یکی از اقدامات صلح‌جویانه و ناشی از تمایلات قلبی او به زادبوم اجدادی‌اش بود. این علاقه و گرایش تا جایی پیش رفت که حتی سوءظن و بدگمانی مقامات شوروی را نیز برانگیخت. هم‌رازه طرفداران حزب جمهوری‌خواه و از حامیان سرسخت ریچارد نیکسون در مبارزات انتخاباتی بود و در جریان یکی از کمک‌های مالی به نیکسون مجرم شناخته شد. سال‌ها مهر مجرمیت را بر پیشانی داشت تا این که در زمان ریاست جمهوری جرج دبلیو بوش مورد بخشش قرار گرفت.

### یک خاطره

«یکی از معلم هایمان، آقایان «همامی» خداوند ادبیات بود. یک بار سر کلاس از همه دانش‌آموزها سوالی پرسید که هیچ کس نتوانست جواب بدهد اما من جواب دادم. برایم نوشت:

اگر شه ناصری پندم دهد گوش  
نسازد پندهایم را فراموش  
رباید گوی سبقت همگان را

که با فهم است و با ادراک و باهوش.»

به شوخی و خنده اضافه می‌کند: «اما حالا نه فهم دارم، نه ادراک، و نه هوش! دیگر جمع و تفریق هم یادم رفته.»

### زیر سایه مرتضی علی

خانم شاه ناصری این روزها از کم کاری کید رنج می‌برد. فقط ۴ درصد از کیدش وفادار مانده است. این نارسایی، بدنی نحیف و کم رمق برایش باقی گذاشته. می‌گوید «رفتنی» است و دعا می‌کند: «همه‌مان زیر سایه مرتضی علی». «مرتضی علی» را با تاکید خاصی می‌گوید و بعد با لحنی که انگار خواهد کسی را از اشتباه در بیورد، توضیح می‌دهد: «درست است که مثل خیلی‌های دیگر نبوده‌ام و مدرسه رو و دختر بیرون شدم؛ اما اهل دین و مذهب بودم. شاید بعضی وقت‌ها حواسم پرت و نماز یا روزهام پس و پیش شود اما معتقدم. اگر الان برایم قرآن بیاورید و هرچایش را باز کنید، می‌توانم بخوانم. این‌ها را همه در مدرسه یاد گرفتیم.»

بعد از ساعتی، وقت خداحافظی می‌رسد. توان بدرقه ندارد اما همان طور که به زحمت از روی مبل چوبی بلند می‌شود، با لحنی که زنگی از هشدار دارد، می‌گوید: «طولی نمی‌کشد که شما هم همین طور می‌شوید؛ مثل من پیر و افتاده. یک دفعه چشم باز می‌کنید و می‌بینید دیگر نمی‌توانید کارهایی را که سابق می‌کردید انجام دهید... دو چیز است که نمی‌شود کاریش کرد: یکی پیری و یکی هم مردن.»



## یادایام

### TT ها

#### در سیزده به در!

یوسف فخاری

سال ۱۳۱۴ در ذرفول به دنیا آمدم. از همان کودکی تمایل داشتم در صنعت نفت به کار بپردازم. دوباره به کارگزینی پالایشگاه آبادان مراجعه کردم و پاسخ شنیدم که هنوز به سن اشتغال نرسیده‌ام. بار سوم ۱۳ ساله بودم که پاسخ منفی شنیدم، اما اصرار کردم. لباسم مرتب بود و کت وشلوار تابستانی لیمویی رنگ به تن داشتم. آن قدر سماجت کردم که ساعت ۱۱ همان روز برایم کارت شناسایی صادر شد تا به کلاس درس بروم. معلم کلاس هندی بود و محاسبات درس می‌داد. هربار از من درس می‌پرسید می‌گفتم می‌توانم عمل هم بکنم. دو عدد چند رقمی نوشت و گفت ضرب کن، ۳ ماه به کارگاهی رفتم که مربیان یک انگلیسی و یک ایرانی بودند. در آن جا سوهانکاری، قلم کاری، چکش کاری و کارهای دیگر را یاد می‌دادند. پس از مدتی به رییس آموزشگاه مراجعه کردم و گفتم من کسی را در آبادان ندارم و جایی برای سکونت می‌خواهم. به این ترتیب با اقدام رییس آموزشگاه در آسایشگاه ساکن شدم. هر اتاق آسایشگاه چهارتخت چوبی داشت و برای ۱۸ اتاق یک آبخوری مشترک، دستشویی عمومی و چند دوش آب سرد در نظر گرفته بودند. فاصله چند کیلومتری آسایشگاه و پالایشگاه را همه روزه صبح و عصر باید پیاده طی می‌کردیم. ظهرها به کانتین (رستوران کارگران) می‌رفتیم و نان یک ربالی، کاسه آش ۳ ربالی و چای یک ربالی می‌گرفتیم. این در شرایطی بود که روزانه ۳۰۰ ریال مزد دریافت می‌کردیم. گاهی اوقات برای ناهار از محل در ورودی پالایشگاه نان وانگور و یا سببزمینی پخته تهیه می‌کردیم. در حالی که کارمنداها انگلیسی‌ها با اتوبوس به ناهارخوری می‌رفتند و برمی‌گشتند. انگلیسی‌ها بدرقار بودند و هندی‌ها کوشش می‌کردند ما کار یاد بگیریم. آن‌ها هر بار که کار به مرحله اصلی می‌رسید، ایرانی‌ها را پی نخود سیاه می‌فرستادند. من چندبار به این کار اعتراض کردم. می‌گفتم ما خدمتکار نیستیم بلکه کارآموز هستیم. در آستانه ملی شدن صنعت نفت، رفتار انگلیسی‌ها با کارگران و کارکنان ایرانی ملایم‌تر شد. آن‌ها آشپزخانه‌ای تدارک دیدند که شنبه تا چهارشنبه هر هفته فقط شام و پنج‌شنبه که کار نیم روز بود ناهار و شام و جمعه‌ها صبحانه، نهار و شام سرو می‌کرد و روزانه ۱۴ ریال از مزدمان کسر می‌شد. هنرجویان و کارآموزان چند دسته بودند. At ها که پس از دوره کارآموزی کارمند می‌شدند. AM ها که در آموزشگاه آموزش می‌دیدند و دسته TT ها که آموزشگاهشان داخل پالایشگاه بود. با خواندن روزنامه‌ها، مشتاقانه تحولات مربوط به نفت را دنبال می‌کردیم و در جریان فعالیت احزاب و گروه‌های سیاسی قرار می‌گرفتیم. سرانجام روز ۲۹ اسفند ۱۳۲۹ خبر ملی شدن صنعت نفت به گوش همگان رسید. آن سال برای نخستین بار، ما را (TT ها) به سیزده بدر بردند.

نظر مواد اولیه وضعیت مطلوبی داریم و در صورت نیاز به تولید بیشتر، کافی است ماشین آلات را توسعه دهیم و نیروی انسانی بیشتری را به کار بگیریم.

### اوقات فراغت

حتی گرفتارترین و پرکارترین انسان‌ها، می‌توانند اوقات فراغت داشته باشند و در این اوقات به علایق خود بپردازند. مطالعه، ایرانگردی و جهانگردی، انجام امور خیر، شاد کردن دل‌های هموطنان و صدها هزاران فعالیت دیگر که می‌توان در اوقات فراغت انجام داد، می‌تواند به انسان نیرو و روحیه‌ای تازه ببخشد و او را به ادامه کار و زندگی دلگرم و امیدوار کند.

### مفهوم بازنشستگی

بازنشستگی، مفهومی نسبی است و نباید آن را به طور مطلق ارزیابی کرد. یک کارمند بازنشسته می‌تواند فعال، پرکار و سرشار از تحرک و تکاپو باشد و برای خود موقعیت‌های تازه و درآمد خوب ایجاد کند. به همین ترتیب یک کارمند شاغل می‌تواند از تحرک و تکاپو گریزان و به رکود و سکون گرایش داشته باشد و زندگی کسالت‌باری را به دیگران تحمیل کند. آدمی می‌تواند بازنشسته باشد اما از شادی و نشاط، طراوت و تازگی و اندیشه‌های زیبا و عاشقانه بهره‌مند باشد و برای سپری کردن بقیه زندگی، برنامه‌ریزی کرده باشد.

### نفت و من

ساختار صنعت نفت چنان قوام یافته و جامع است که همه همکاران راتحت تأثیر قرار می‌دهد. این ساختار با جابه‌جایی افراد و تغییر مدیریت‌ها دگرگون نمی‌شود و عوامل فردی نیز کمتر می‌تواند بر آن اثرگذار باشد. این صنعت از امکانات رفاهی، درمانی و فرهنگی خوبی برخوردار است و میانگین حقوق و مزایای آن نیز در سطح قابل قبولی قرار دارد. وجود خانه‌های سازمانی، باشگاه‌ها، آموزشگاه‌ها و ورزشگاه‌ها به ویژه در مناطق عملیاتی سبب می‌شود همسران و فرزندان نیز با استفاده از این امکانات خود را به صنعت وابسته بدانند و همه را اعضای یک خانواده به شمار آورند. ساختار صنعت به گونه‌ای است که با حفظ شأن و جایگاه افراد ارزش‌های فردی آنان را متجلی می‌کند، به همین دلیل، حس غرور و مباهات در رفتی‌ها پدیده‌ای مثبت و سازنده و ارزشمند است چرا که صنعت، شخصیت و هویت کارکنان را احیا و تقویت می‌کند و به کارکنان اعتماد به نفس و اقتدار معنوی می‌بخشد.

### از خانواده بگوییم....

سال ۵۵ تشکیل خانواده دادم. همسرم فرهنگی است و با ۳۱ سال سابقه خدمت در سال ۸۳ بازنشسته شد. من و همسر سه پسر داریم؛ دو مهندس مکانیک و یک فوق لیسانس حقوق که در آزمون کارشناسی ارشد نفر اول شد و یک لپ‌تاپ جایزه گرفت.

پسر اول مهندس کشاورزی است و پسر دوم مهندس صنایع. اولی و دومی ازدواج کرده‌اند اما سومی مجرد است. یک نوه از پسر دوم دارم که همین روزها جشن دو سالگی‌اش را برگزار خواهند کرد.

### حرف آخر

یادآوری می‌کنم ظروف یکبار مصرف تولید شده از نشاسته ذرت قابل بازیافت نیستند و کمتر از عماه پس از مصرف تجزیه می‌شوند و دوباره به چرخه طبیعت بازمی‌گردند.



میهمان این شماره

## بازنشسته‌ای که از نشاسته ذرت ظروف یکبار مصرف تولید می‌کند

در راه کمک به حفاظت محیط زیست و تولید ظروف یکبار مصرف بهداشتی انتظار حمایت‌های گسترده داشتیم اما حمایت‌ها از مرز کلام فراتر نرفت

شورا برعهده داشت. در بهار سال ۶۵ به وزارت نفت انتقال یافت و در قسمت بازرسی شرکت ملی گاز مشغول به کار شد. در مجموع ۱۵ سال رییس واحد مددکاری اجتماعی بود و پنج سال هم به عنوان رییس بازرسی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت منشأ خدمت بود. کمتر از یک سال معاون پشتیبانی سازمان بهداشت و درمان بود و سرانجام به شرکت ملی گاز بازگشت و پس از مدت کوتاهی به افتخار بازنشستگی پیش از موعد نایل آمد.

### نوآوری

پس از بازنشستگی به اتفاق چند دوست قدیمی که بازنشسته نفت هستند کار تازه‌ای را آغاز کردیم که می‌توانیم به آن نوآوری بگوییم. حتما در مورد ظروف یکبار مصرف و آسیب‌هایی که به محیط زیست وارد می‌کند شنیده‌اید و می‌دانید حدود ۳۰۰ سال در طبیعت باقی می‌ماند. به همین دلیل تصمیم گرفتیم با استفاده از نشاسته ذرت و ترکیباتی از مواد خوراکی دیگر ظروف یکبار مصرف تولید کنیم. به این منظور کارخانه‌ای در کاشان احداث کردیم. خوشبختانه این ظروف به تأیید وزارت بهداشت و درمان رسید و این سازمان استفاده از ظروف ساخته شده از نشاسته ذرت را مورد تأیید قرار داد.

نکته قابل توجه این که، مواد غذایی در ظروف تولیدی ما، در دمای بیش از ۶۵ درجه سانتی‌گراد کاملاً سالم می‌ماند اما مواد سرطان‌زای به کار رفته در ظروف یکبار مصرف پلاستیک در این دما آزاد شده و با مواد غذایی داخل آن ترکیب می‌شود.

### بازار مصرف

نزدیک به دو سال از افتتاح کارخانه می‌گذرد و ما ظروف یکبار مصرف متنوع پلاستیکی تولید می‌کنیم که در بسیاری از واحدها کاربرد گسترده‌ای دارند. از

می‌توانست - و هنوز هم می‌تواند - سرمایه‌اش را در زمینه‌های غیر مولد و در عین حال پردرآمد و سودآور به کار اندازد و یک شبه ره صدساله برود و از وادی سرمایه‌گذاری به عرصه سرمایه‌داری سفر کند. اما نه می‌توانست - و نه هنوز می‌تواند - تنها به فکر خود باشد در حالی که می‌تواند به خود نیز در کنار و همراه با دیگران ببندد. از یک کارمند شرکت نفت غیر از این هم انتظاری نمی‌رفت. بهترین سال‌های عمرش را با گروهی گذرانده بود و در بازنشستگی هم دلش می‌خواست سفره فراخی و فراوانی بگستراند و دیگران را نیز برگرد آن بنشانند. نفتی بود و اهل نوآوری و ابتکار. پس خلاقیت را چاشنی سرمایه‌اش کرد و به اتفاق چند همکار و دوست قدیمی، کارخانه تولید ظروف یکبار مصرف از نشاسته ذرت را به راه انداخت. آقای صادق پور و دوستانش دلشان را به حمایت‌های دوستان‌شان بهداشت و سلامت جامعه و طبیعت به ویژه سازمان حفاظت محیط زیست خوش کرده بودند تا فعالیت خود را توسعه بخشند و با تولید انبوه و فراوان ظروف یکبار مصرف بهداشتی، طومار پلاستیکی غیربهداشتی را در هم بیچند و ظروف ساخته شده از نشاسته ذرت را جایگزین آن کنند.... آقای صادق پور در ادامه این نوشتار در خصوص فعالیت تولیدی توأم با نوآوری خود و دوستانش سخن گفته است.

### معرفی

آقای بهرام صادق پور متولد سال ۱۳۳۱ است. پس از دوران دبیرستان وارد بازار کار شد و امروز ۳۸ سال سابقه کار و خدمت دارد که ۲۲ سال آن در صنعت نفت سپری شده است.

سال‌ها در وزارت بازرگانی به کار اشتغال داشت و نماینده این وزارتخانه در شوروی آرد و نان بود و در سال ۶۲ نیز نمایندگی نخست وزیری را در آن

## تقدیر و تشکر

**حسین زمانی - تهران:** از این که با ارسال کارت تبریک تولد به همراه یک شاخه گل زیبا، موجب خشنودی فراوانم شدید سپاسگزارم. برای کلیه عزیزان دست‌اندرکار امور بازنشستگان به ویژه کارکنان روابط عمومی صندوق‌ها آرزوی تندرستی و توفیق بیشتر دارم.

**ا... کرم شهنی زاده - تهران:** دریافت کارت تبریک تولدم به همراه یک شاخه گل زیبا خشنودم کرد. شادمانی و سربلندی‌تان را آرزومندم.

**علی اصغر فرشباف - تهران:** از این که یادآور روز تولدم بودید، سپاسگزارم. ارسال کارت تبریک به همراه شاخه گل زیبا کار پسندیده و زیبایی است که لازم است به بانیان آن به ویژه عزیزان فعال در روابط عمومی صندوق‌های بازنشستگی خسته نباشید گفت.

**ندا قدیم‌پور - همدان:** امسال برای دومین بار جشن تقدیر از دانش‌آموزان و دانشجویان ممتاز خانواده‌های کارکنان بازنشسته شرکت گاز همدان برگزار شد. به این وسیله از برگزارکنندگان چنین مراسمی که موجب دلگرمی و خشنودی خانواده‌های کارکنان صنعت نفت می‌شود تشکر می‌کنم و خوشحالم که توانسته‌ام یکی از فرزندان تقدیر شده باشم.

**علی محمد راکی علی‌پور - اصفهان:** نظر مساعد آقای مهندس جشن‌ساز در مورد ایجاد اماکن ورزشی و سالن‌های اجتماعات ویژه کارکنان بازنشسته صنعت نفت با تقدیر و استقبال فراوان روبه‌رو شده است. ضمن تشکر از ایشان به آگاهی می‌رسانیم پالایشگاه اصفهان سال‌ها پیش قطعه زمینی را مقابل شهرک شهید منتظری به همین منظور تهیه کرده بود که تا به حال بدون استفاده مانده بود. اینک با دستور آقای جشن‌ساز قرار است این زمین به باشگاه کارکنان تبدیل شود. بار دیگر تشکر خود و همکاران بازنشسته‌ام را در این زمینه اعلام می‌کنم.

**مظفر پرویزی - گچساران:** به تازگی همکار جدیدی به جمع همکاران کانون بازنشستگان گچساران پیوسته است که انصافاً نمونه و مسؤولیت‌شناس است. سرعت عمل و آشنایی او به امور اداری موجب شده است کار مراجعان به این کانون به خوبی انجام و رضایت آنان جلب شود. به این وسیله از این همکار گرامی تشکر می‌کنم و برایشان آرزوی تندرستی و موفقیت دارم.

**علی خضری - یزد:** به تازگی و با تلاش چشمگیر مسؤول دفتر نمایندگی امور بازنشستگان در یزد، گردهمایی فرزندان ممتاز همکاران بازنشسته با شکوه فراوان برگزار شد. ضمن تشکر از گردانندگان این جشن، پیشنهاد می‌کنم با توجه به وجود ادارات گسترده شرکت‌های تابعه وزارت نفت و نبود سالن مناسب برای چنین گردهمایی‌هایی، ترتیبی داده شود تا کارکنان صنعت نفت، ناکزیر از مراجعه به سایر سازمان‌ها برای در اختیار گرفتن سالن و برگزاری مراسم خود نباشند.

## پرسشی و پاسخی

**شده، پاداش پایان خدمت کلیه کارمندان بازنشسته، طبق مقررات پرداخت شده است.**

**ع - م بازنشسته شماره ۷۳۸۹۸:** سال گذشته به همراه خانواده‌ام برای مدت دو روز به مجتمع محمودآباد رفتیم. چندی پیش به دفتر نمایندگی کرمانشاه مراجعه و برای استفاده از زایرسرای مشهد، درخواست ثبت‌نام کردم، اما اظهار داشتند که شما سال گذشته به محمودآباد رفته‌اید و تا سه سال آینده، استفاده از محمودآباد، زایرسرا و تورهای گردشگری مقدور نیست. نمی‌دانم درست می‌گویند یا...

**زندگی نو: براساس برنامه تنظیمی، امکانات تازه‌ای برای ثبت نام متقاضیان استفاده از زایرسرا فراهم آمده است. علاقه‌مندان می‌توانند جهت آگاهی، به اداره مرکزی صندوق بازنشستگی**

**حسن ارزه‌گر دهدزی - اهواز:** تعداد معدودی از کارمندی که قبل از سال ۱۳۷۴ بازنشسته شده بودند پاداش پایان خدمت خود را در سال ۱۳۸۶ و بدون توجه به فوق‌العاده ویژه و حق کارگاهی دریافت کرده‌اند. با وجود این که دارای ۴۳ سال و ۸ ماه و یک روز سابقه خدمت هستم و در تاریخ ۱۳۷۵/۱/۵ به افتخار بازنشستگی نائل شده‌ام بابت سنوات خدمت خود تنها دومیلیون و پانصد هزار تومان دریافت کردم. امید است دستور تجدیدنظر در مورد محاسبه سنوات خدمت اینجانب و پرداخت مابه‌التفاوت پرداخت نشده صادر شود.

**زندگی نو: بر اساس نامه معاونت صندوق‌ها در امور بازنشستگی و رفاه که در پاسخ به رییس تدوین و هماهنگی مقررات اداری و استخدای تنظیم و نسخه‌ای از آن نیز به دفتر نشریه ارسال**

## پاسخ به نامه‌ها

شد. موفق باشید.

است که به نشریه و گردانندگان آن دارید و این، بزرگ‌ترین سرمایه و پشتوانه کار برای ما محسوب می‌شود. بار دیگر از حسن توجه‌تان تشکریم و برایتان تندرستی و موفقیت آرزو می‌کنیم.

**آقای محمود مرتضوی - تهران** باتشکر از توجه و محبتی که به نشریه خود دارید به آگاهی می‌رسانیم پیشنهادتان در صورت تمایل و موافقت میهمانان، عملی خواهد

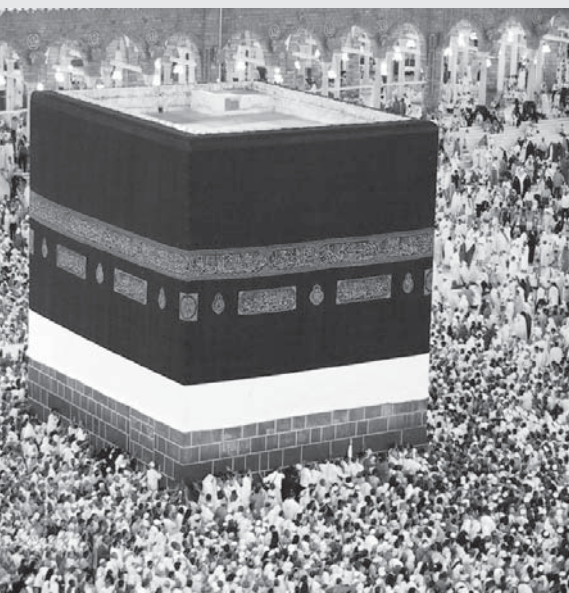
**خواننده و همکار گرامی آقای ناصر ضرغام - کرج!**

از این که نشریه مورد توجه‌تان قرار گرفته است خرسندیم. در عین حال از ارایه پیشنهادهای سازنده شما سپاسگزاریم، به ویژه پیشنهادی که از مسؤولیت‌شناسی و علاقه‌مندی‌تان نشان دارد و آن، کمک نقدی به نشریه به عنوان همیاری است. ما تصور می‌کنیم بزرگ‌ترین همیاری عزیزی همانند شما، همان توجه و رویکرد مثبتی

## داستانی کوتاه از سفر یک زائر خانه خدا

حاج مصطفی با بیان شیرینی‌های این سفر معنوی و اینکه توانسته بود از این فرصت طلایی برای عبادت و زیارت استفاده کند بسیار خشنود و خرسند بود و خدای متعال را شکر می‌کرد. به همین سادگی ...

م - همدانی از تهران



حاج مصطفی از نزدیکان بنده است که به تازگی از سفر معنوی حج بازگشته بود. اوج سادگی او در برگزاری برنامه‌های سفر حج برای خیلی جالب بود. اول اینکه مانع راه‌اندازی کاروان جماعت بستگان به سمت فرودگاه جهت مشایعت شد و به تنهایی به سمت فرودگاه حرکت کرد.

در هنگام حلالیت طلبی نیز از همه خواست برای استقبال هم به فرودگاه نیابند. شاید در نگاه اول این طرز فکر و نوع نگاه برای بعضی کمی عجیب بود اما نزدیکان چاره‌ای جز اجرای تصمیم او نداشتند و البته تا حد زیادی از ته دل از این تدبیر خوشحال بودند.

دیگر این که با اصرار از دوستان خواست از آوردن هر نوع هدیه خودداری نمایند. از دیگر تدابیر خویش این بود که از خانواده خود تقاضا کرد از نصب پلاکاردهای مختلف صرف‌نظر و در صورت امکان فقط یک ریسه چراغ آویزان کنند. خلاصه این حاجی خوب ما به مکه مکرمه مشرف شد و بعد از مدتی به میهن بازگشت. نزدیکان با حضور در منزل او زیارت قبولی گفتند و دهانی شیرین کردند و بعد یک میهمانی ساده برای بستگان و نزدیکان در منزل برپا شد. سادگی پذیرایی او در مراسم ولیمه نیز دیدنی بود. تنها یک نوع غذا با ماست و سبزی. جای همه دوستان خالی. دیگر از فیلمبردار و پلاکاردها و دسته گل و این تشریفات نیز خبری نبود و برای اینکه سنت سوغاتی را رعایت کرده باشد برای خانواده و بستگان درجه یک مختصر چیزهایی تهیه کرده بود.

فرغانه نژند، بازنشسته سال‌های دور، فرامی‌خواند

## باز خوانی کتابی که ۳۳ سال پیش نوشته شد

اشاره

سی و سه سال پیش، زمانی که باروک - حسین - اوپاما در آستانه ورود به دانشگاه هاروارد و تحصیل در رشته حقوق بود، کتابی در آمریکا انتشار یافت که نویسنده آن یک خانم ایرانی به نام فرغانه نژند بود. خانم نژند که بازنشسته صنعت نفت است و این روزها در آپارتمانی واقع در شهرک اکباتان دوران سالمندی را سپری می‌کند، در کتابی با عنوان «اگر یک سیاهپوست رییس جمهور آمریکا شود»، از احتمال رییس جمهور شدن یک سیاهپوست و پایان دردها و رنج‌های سیاهپوستان سخن گفته بود. کسی نمی‌داند این کتاب در زمان انتشار چه عکس‌العمل‌هایی را در بین مردم آمریکا برانگیخت و منتقدان ادبی، آن را چگونه ارزیابی کردند، اما همه می‌دانیم ۳۳ سال پس از آرزوی پیش‌بینی گونه خانم فرغانه نژند، یک سیاهپوست از سدر رقیبان انتخاباتی سفیدپوست خود گذشت و به کاخ سفید راه یافت. اما نکته جالب این که در فهرست برنامه‌های آقای

اوپاما، نشانی از تلاش برای پایان بخشیدن به رنج‌های سیاهپوستان آمریکا دیده نمی‌شود چرا که بر اثر تحولات چند دهه اخیر در آمریکا، سیاهپوستان نیز همچون سفیدپوستان از حقوق شهروندی برخوردار شده‌اند و حتی می‌توانند به یمن توسعه سیاسی، اجتماعی و فرهنگی و تحول گسترده در رویکرد جامعه به مسایل گوناگون، به جایگاه مهمی چون ریاست جمهوری ایالات متحده دست یابند. به راستی، زمان پدیده عجیبی است. زمان می‌تواند بستر توسعه یافتگی جوامع را ایجاد کند. می‌تواند اندیشه‌ها و ذهنیت‌ها را دگرگون کند و متحول سازد. و می‌تواند درهای کاخ سفید را به روی یک رییس جمهور سیاهپوست بگشاید.



## پرزیدنت سیاه!

خود من هم باور نمی‌کردم. شاید به دلیل همین ناباوری بود که در جایی از کتاب پرسیده‌ام «...می‌شود یک رهبر سیاه داشته باشیم؟ بدون جنگ و خونریزی و اگر این موضوع امکان دارد، آیا پرزیدنت سیاه ما فرصت خواهد یافت به ایالات متحده و ملت آمریکا خدمت کند؟...» زمانی که پرزیدنت اوپاما رییس جمهوری آمریکا شد، من پاسخ سؤال خود را گرفتم و به خودم گفتم زمان خیلی مهم است. زمان همه چیز و همه کس را تغییر می‌دهد...

## مردتر از همه!

می‌پرسید چرا ازدواج نکردم، فکر نمی‌کردم قرار است به مسایل خصوصی هم بپردازیم. با این حال پاسخ این است که ازدواج نکردم چون هر چه به پیرامونم نگاه کردم، مردتر از خودم ندیدم!

## عشق و عاشقی

باز هم یک سؤال خصوصی! می‌خواهید بدانید من عاشق شده‌ام یا نه. البته که عاشق شده‌ام. من عاشق کارم بودم. عشق من کارم بود با همان معیارهای واقعی عشق. درست است که هیچ‌گاه عاشق نبوده‌ام اما عشق را می‌شناسم. در طول سال‌های خدمت هرگز بر اثر بیماری غیبت نکردم و اصلاً پرونده پزشکی نداشتم. البته دارای ذوق هنری هم بودم و سازهایی چون ماندولین و آکاردئون را به خوبی می‌نواختم. در ضمن هیچ‌گاه برای تهیه کارت تبریک هزینه نکردم. نقاش خوبی بودم و یک‌بار حدود ۴۰۰ کارت تبریک نقاشی کردم و برای دوستان و آشنایان فرستادم؛ از جمله برای دوست قدیمی و وفادارم مهین‌دخت فراگزولو که هرگز از من غافل نمی‌شود و مثل یک خواهر خوب، همیشه نگران و در کنار من است.

## درسی از زندگی

از زندگی این را فهمیدم که ما آدم‌ها یک روز می‌آییم و روز دیگر می‌رویم. مهم این است که در آن مدتی که هستیم و حضور داریم، کار خود را به درستی انجام دهیم و با خوب زندگی کردن، نامی و ردپایی از خود برای بگذاریم. شاید نتوانیم مثل ادیسون، بل و... باشیم و به بشریت خدمت کنیم، اما مطمئنم که می‌توانیم در خدمت دوستان و آشنایان و همکاران و بخش کوچک‌تری از جامعه باشیم و کمک کنیم تا آن‌ها بر مشکلاتشان فایز آیند. اگر قرار باشد توصیه‌ای برای خانم‌ها به ویژه خانم‌های شاغل نفتی داشته باشم، این جمله کوتاه خواهد بود: دست و دل و اندیشه‌تان را پاک نگه دارید تا نزد خداوند و بندگان او محترم باشید.



۹۲ سال پیش در اصفهان دیده به دنیا گشود. پدرش کرمانی بود و با حقوق معلمی، چرخ خانواده‌ای پرجمعیت را به حرکت درمی‌آورد. ۱۰ خواهر و برادر داشت که سه جفت آنان توأمان بودند و خود، فرزند پنجم خانواده بود. پس از دریافت دیپلم از کالج آمریکایی‌ها به تهران آمد و در شرکت پخش فراورده‌های نفتی استخدام شد. برادران و خواهرانش اما وارد دانشگاه شدند و با به خارج از کشور رفتند. خانم فرغانه نژند زمانی به شرکت پخش پیوست که شمار کارکنان خانم بسیار اندک بود و بیشتر آنان در بخش‌های اداری، خدماتی و دفتری فعالیت می‌کردند. خانم نژند نیز کار خود را به عنوان مسوول امور دفتری با دو کارمند و یک کارگر آغاز کرد و پس از سال‌ها، به عنوان رییس خدمات دفتری - با ۲۵ کارمند و ۲۰ کارگر - از موقعیت شغلی بسیار خوبی برخوردار شد. وی در سال ۴۸ به افتخار بازنشستگی نایل آمد و این در حالی بود که سال‌ها به عنوان کتابدار افتخاری، با کتابخانه باشگاه شرکت ملی نفت

همکاری داشت و برای تجهیز و به روزرسانی این مجموعه فرهنگی، متحمل زحمات فراوانی شده بود. فرغانه نژند در حال حاضر در آپارتمانی واقع در شهرک اکباتان روزگار می‌گذراند. خانواده سببی خانم نژند دو عضو اصلی دارد: خانم مهین‌دخت فراگزولو بازنشسته صنعت نفت، از بستگان خانم نژند و دوستی غمخوار که همواره از حال او باخبر است و فاطمه خانم پرستار و همخانه دایمی خانم نژند.

## چرا کتاب رییس جمهور سیاهپوست را نوشتیم؟...

در کنار فعالیت اصلی و وظایف روزمره، مسوولیت کتابخانه را هم برعهده داشتیم و بیشتر اوقات من با مطالعه کتاب می‌گذشت. در همان دوران بود که چند مطلب در مورد رنگین‌پوستان آمریکا، ستم‌هایی که بر خانواده‌های سیاهپوست می‌رفت و مبارزات سیاسی و اجتماعی آنان خواندم و با سوابق مبارزاتی مارتین لوتر کینگ رهبر سیاهان آمریکا آشنا شدم. در سفری هم که به آمریکا داشتم، از نزدیک شاهد بودم که با سیاهپوستان آمریکا به گونه‌ای غیر انسانی رفتار و برخورد می‌شد و خانواده‌های سیاهپوست از حقوق اجتماعی محروم بودند. این بود که در بازگشت به ایران، به فکر نوشتن کتابی در مورد سیاهپوستان افتادم.

## شعر عاشورا است بیعت با حسین (ع)

شعر عاشورا سرودن، سهل نیست قطره از دریا سرودن سهل نیست شعر عاشورا، شعاری از شعور دعوتی از عاشقان تا شهر نور شعر عاشورانه حرف شاعر است بازتاب بانگ «هل من ناصر» است شعر عاشورا، سعادتنامه است نیست شهنامه، شهادتنامه است شعر عاشورا، پیامی پریهاسست جوشش «هیهایت مآلذله» هاست جنس شعر کربلا از خون بود واژه‌هایش لاله گلگون بود شعر خون، شعر شهادت‌های پاک سجده از بالای زین تا روی خاک وه چه سنگین است، شعر کربلا گفتن از ایمان و ایثار و ولا هر زمان بینی به روی دوش خود وزنه‌ای سنگین‌تر از کوه احد مرز ما اینجا نه وزن و قافیه است عشق متن است و ادب در حاشیه است گر نجوشد شعر خونت از جگر می‌سرای شعر، اما بی‌اثر گر نجوشد شعر خونت از جگر لب بگوید کربلا، دل بی‌خبر شعر ما خوابه دل بربل است جمله‌ای از خطبه‌های زینب است شعر عاشورا، ز شعر غم جداست شعر معراج است، نی شعر عزاست گرچه چشم شاعرش از خون، تر است لیک از غمناهما، والاتر است شعر عاشورا، سرود افتخار شرح جانبازی عاشق، بهر یار شعر عاشورا، صدای خیزران بربل و دندان مردی، قهرمان شعر ما گلوازه آگاهی است پرتوی از نور ثاراللهی است شعر عاشورا، خروشی بی‌امان صوت قرآن، از بلندای زمان شعر ما والاترین احساس‌هاست پرتوان از بازوی عباس‌هاست شعر عاشورانه شمری مضطر است شعر شمشیر علی اکبر است اکبر این جا، خفته در خون خدا شعر خون خوانده است، مجنون خدا در زمین کربلا، لیلا نبود غیر حق، گمگشته‌ای پیدا نبود در زمین عشق «اصغر» یا «حیب» جز شهادت، کی بی‌چونندی نصیب؟ هر که در این دشت ایداکبر است اصغر اکبر شده، نیکوتر است ما به حال خویش می‌گرییم، زار مانده محروم از شهادت، بهر یار خیزد از غمخانه دل تا فلک ناله‌ی یالینتی کنت مَمک گریه ما، گریه بر حال دل است تا لقاء... رفتن مشکل است شعر عاشورا است، بیعت با حسین (ع) گفتن از روی ارادت، یا حسین (ع) اشک ما اشکی است از بحر ادب اشک تعظیم است و تکریم و عجب گریه‌ها گر باشد از یاد حسین (ع) کی رود از یاد، امداد حسین (ع) شعر عاشورا، سخن از حال ماست یادمان «کل أرض کربلا» است هر زمانی را یزیدی، دیگر است روز ایثار شهیدی دیگر است شعر عاشورا بود شعر زمان شعر بیعت با امام انس و جان شعر عاشورا «ولایت» را صلاست پرچم خون رنگ دشت کربلاست شعر عاشورا بود شعر «مید» شرح والایی اهداف شهید مصطفی یاد کوبه‌ای هزاره‌ای «امید»

## با نسخه نویسی زندگی نو

## بیماری

## آسم



دکتر علیرضا صفوت نیا

بیماری آسم یا همان تنگی نفس یکی از بیماری‌های آزاردهنده دستگاه تنفسی است. زیرا کمبود هوا و تنگی نفس ضمن ایجاد ناراحتی شدید برای بیمار، حرکت و فعالیت روزانه وی را نیز مختل می‌کند.

آسم بیشتر جنبه حساسیت (آلرژی) دارد، بنابراین امکان تکرار آن زیاد است و پس از مدتی به حالت مزمن در می‌آید و درمان آن گاه سال‌ها طول می‌کشد. چنانچه این بیماری همراه با عفونت سینوس‌ها، برونش و ریه باشد، باید به پزشک مراجعه کرد.

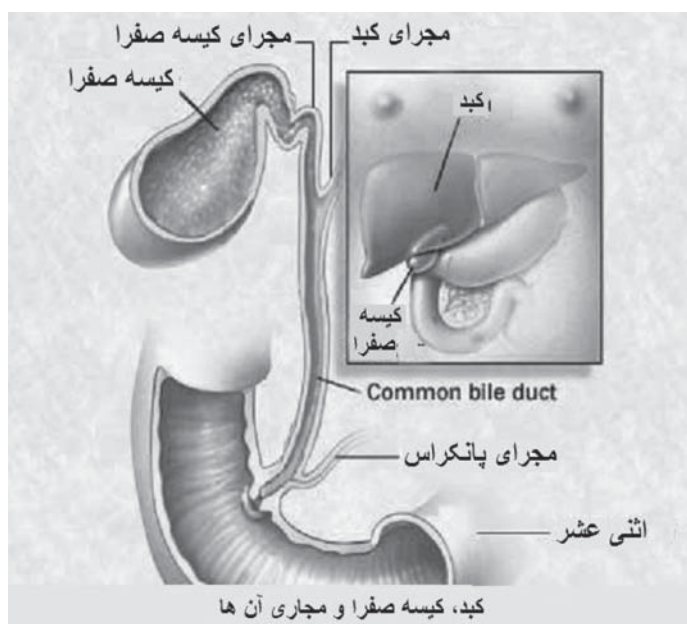
داروهای گیاهی که در طب سنتی از آنها برای رفع سرماخوردگی، سرفه و ناراحتی‌های ریوی استفاده می‌شده برای درمان آثار تنگی نفس بسیار مؤثر است، به گونه‌ای که در مواردی، بیمار را از اسپری‌های کورتونی یا غیر کورتونی بی‌نیاز می‌کند. داروهای گیاهی مورد اشاره عبارت است از:

ترکیب گل بنفشه، گل گاوزبان، سنبل طیب، پرسیاوشان، پنیرک، عناب، سه‌پستان، آویشن واسطوقدوس از هر کدام (۳۰ گرم) گزنه (۱۰۰ گرم) وانجیر خشک (۲۰۰ گرم). این مواد را پس از پاک و خرد کردن باید با دو لیتر آب به مدت یک ساعت روی شعله ملایم جوش آورد و پس از خنک شدن با نظیف صاف کرد. مواد باقی‌مانده باید خوب فشرده و با محلول به دست آمده مخلوط شود. محلول را می‌توان در شیشه‌های دربسته و به دور از نور نگهداری کرد. مقدار مصرف این جوشانده، روزی یک استکان معمولی در سه نوبت صبح و ظهر و شب، پیش از غذاست.

## در این کیسه در دسرساز

# وقتی که سنگ روی سنگ بند می‌شود!

دکتر اسعد نیک آیین



کبد، کیسه صفرا و مجاری آن‌ها

سنگ صفرا رسوب سختی است از مایع هضم کننده غذا که در کیسه صفرا تشکیل می‌شود. کیسه صفرا عضوی کوچک و گلابی شکل است که در قسمت راست بدن و درست در زیر کبد قرار دارد. کیسه صفرا مایع هضم کننده‌ای به نام صفرا را نگهداری کرده، به داخل روده می‌ریزد. سنگ کیسه صفرا می‌تواند به اندازه یک گندم یا به بزرگی یک توپ گلف باشد. صفرا بعضی از افراد یک سنگ تولید می‌کند، در حالی که برخی، همزمان دارای سنگ‌های متعدد هستند. سنگ‌های صفرا مشکل شایعی است. افرادی که سنگ صفرا علامت‌دار دارند غالباً نیاز به برداشتن کیسه صفرا پیدا می‌کنند. سنگ‌های صفرا هیچ علامتی ایجاد نمی‌کند و معمولاً نیازی به درمان ندارد.

## علایم

ممکن است سنگ‌های صفرا هیچ علامت و نشانه‌ای نداشته باشند. اگر سنگ کیسه صفرا وارد مجرای صفرا شود و انسداد به وجود بیاورد با نشانه‌های زیر همراه است:

- درد ناگهانی و شدید در ناحیه راست و بالای شکم.
- درد شدید و ناگهانی در قسمت میانی شکم، درست در زیر دنده‌ها.
- درد پشت در بین تیغه‌های کتف.
- درد شانه راست.

درد سنگ‌های صفرا ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت به طول بیانجامد. در صورت بروز هر یک از علایم مذکور، باید به

پزشک مراجعه شود.

## علل

مشخص نیست چه عواملی باعث تشکیل سنگ صفرا می‌شوند. پزشکان حدس می‌زنند زمانی که صفرا حاوی مقادیر زیادی کلسترول یا بیلی‌روبین باشد و یا کیسه صفرا به‌طور کامل تخلیه نشود، احتمال ایجاد سنگ افزایش می‌یابد.

## عوامل مستعد کننده

عواملی که می‌تواند کیسه صفرا را مستعد تشکیل سنگ سازد عبارت است از:

- مؤنث بودن
- سن ۶۰ یا بالاتر
- اضافه وزن

- بارداری
- خوردن غذای چرب، باکلسترول بالا و فیبر کم
- وجود سابقه فامیلی
- دیابت
- کاهش سریع وزن
- مصرف داروهای پائین آورنده کلسترول یا داروهای دارای استروژن، برای درمان‌های هورمونی.

## عوارض

التهاب کیسه صفرا، انسداد مجرای صفراوی مشترک، انسداد مجرای پانکراس و سرطان، از جمله عوارض سنگ‌های صفراوی هستند.

## پیشگیری

علاوه بر مراجعه به پزشک جهت درمان و یا پیشگیری از تشکیل سنگ‌های صفراوی، رعایت برخی موارد نیز می‌تواند از بروز این عارضه جلوگیری کند، از جمله:

رژیم غذایی حاوی مقدار زیاد میوه و سبزیجات. این رژیم غذایی پر فیبر می‌تواند به پیشگیری از تشکیل سنگ کمک کند. همچنین افزودن چربی‌های سالم در رژیم غذایی. ماهی و آجیل از جمله غذاهای حاوی چربی غیر اشباع است. افرادی که به مقدار کافی ویتامین C و E یا کلسیم دریافت نمی‌کنند بیشتر به سنگ کیسه صفرا مبتلا می‌شوند.

بهترین راه برای دریافت ویتامین بیشتر، مصرف میوه‌هایی است که محتوی این مواد هستند.

- سعی کنید هر روز وعده‌های غذایی مرتبی داشته باشید.

حذف هریک از وعده‌های غذا خطر تشکیل سنگ را افزایش می‌دهد.

- بی‌حرکتی خطر ابتلا به سنگ صفرا را افزایش می‌دهد. بنابراین تنظیم یک برنامه ورزشی در طول روز می‌تواند مؤثر واقع شود. اگر مدت زمان طولانی از ورزش دور بوده‌اید آهسته شروع کنید و فعالیت خود را ادامه دهید تا به روزی ۳۰ دقیقه در اکثر روزهای هفته برسید.

- اگر نیاز دارید وزن خود را کاهش دهید، به کندی پیش بروید. کاهش سریع وزن، خطر ابتلا به سنگ صفرا را افزایش می‌دهد. کاهش وزن باید نیم تا یک کیلو در هفته باشد.
- چاقی و اضافه وزن، خطر سنگ صفرا را افزایش می‌دهد.

برای رسیدن به وزن مناسب، مقدار انرژی غذایی خود را کاهش و فعالیت خود را افزایش دهید.

بارسیدن به وزن مناسب، رژیم غذایی سالم را حفظ نموده و به ورزش ادامه دهید.

## یبوست و نشانه‌های آن



دکتر پریسا طاهری  
متخصص طب سالمندی  
و استادیار دانشگاه

روزانه تقریباً ۹ لیتر مایع وارد دستگاه گوارش می‌شود که حدود یک لیتر آن به روده بزرگ می‌رسد و حدود ۲۰۰ سی‌سی آن از طریق مدفوع دفع می‌شود. یبوست به اجابت مزاج طولانی، دشوار و به دفعات کم و یا ظاهراً ناکامل گفته می‌شود. نکته قابل توجه آن است که دفعات اجابت مزاج به تنهایی معیار کافی برای تشخیص این بیماری نیست زیرا بسیاری از مبتلایان به یبوست تعداد دفعات دفع طبیعی دارند اما از سفتی مدفوع، احساس پری در قسمت تحتانی شکم و احساس دفع ناکامل شکایت دارند.

توجه به نشانه‌های یبوست بسیار مهم است. این نشانه‌ها عبارت است از: کاهش دفعات اجابت مزاج (مثلاً کمتر از ۳ بار در هفته)، قوام مدفوع (گلوله‌ای سفت)، فشار زیاد، زمان طولانی دفع. در بیش از ۹۰ درصد مبتلایان به یبوست هیچ عامل بیماری زمینهای وجود ندارد و مشکل آن مصرف کم مایعات، ورزش نکردن و مصرف ناکافی فیبرهای غذایی است.

مواردی که در صورت بروز یبوست حتماً باید به آن‌ها توجه کرد و مورد ارزیابی قرارداد عبارت است از: کاهش وزن، خونریزی از مقعد و کم خونی به همراه یبوست. یبوست می‌تواند علت‌های مختلفی داشته باشد که ۹۰ درصد آن به دلیل رژیم غذایی نامناسب و ورزش نکردن است، اما ۱۰ درصد موارد ناشی از بیماری‌هایی نظیر انسداد روده بزرگ (به دلیل بدخیمی‌ها، تنگی، التهاب و...)، اسپاسم اسفنکتر مقعد (به دلیل فشار مقعد، هموروئید و...)، سندرم روده تحریک‌پذیر، اختلالات تخلیه رکتوم، اختلالات روانی مانند افسردگی، اختلالات عصبی مانند پارکینسون و MS و برخی بیماری‌های دیگر است.

### چند توصیه:

روزانه حداقل ۵ لیوان آب بنوشید. رژیم غذایی پر فیبر داشته باشید. به اولین درخواست اجابت مزاج پاسخ دهید. به طور مستمر از مواد ملین استفاده نکنید. از استراحت طولانی خودداری کنید.

ورزش کردن هیچ یک از گروه‌های سنی نیست. با این همه از دیدگاه سالمندان، این دوران، دورانی است با تمام احتیاط‌ها و دلمشغولی‌ها برای حفظ سلامت و جلوگیری از آسیب‌های جسمی. شاید بسیاری از سالمندان بر این باور باشند که ورزش و فعالیت‌های جسمی را در این دوران محدود و گاه به طور کلی از زندگی خود حذف می‌کنند. دیدگاهی که دکتر صحاف خلاف آن را معتقد است و در این باره می‌گوید: «علم پزشکی می‌گوید هر فرد در هر گروه سنی می‌تواند ورزش کند».

با این همه انجام حرکات ورزشی برای هر گروه سنی به ویژه سالمندان با محدودیت‌هایی همراه است. توصیه ما به تمام افراد سالمند این است که قبل از انجام هر ورزشی با پزشک خود مشورت و تحت نظر او ورزش کنند زیرا کسانی که دچار نارسایی قلبی هستند باید با نظر متخصص قلب ورزش متناسب انجام دهند.»

وی با در نظر گرفتن شرایط سالمندان، معتقد است ورزش سبک، منظم و حداقل پنج روز در هفته و آن هم به مدت ۳۰ دقیقه در روز، بهترین عامل برای حفظ سلامت سالمندان است. البته فعالیت باید با گرم کردن بدن همراه باشد و بعد از آن به یک سطح متوسط و سپس آرام آرام به پایان برسد. به عبارت دیگر پنج دقیقه زمان شروع و زمان پایان حرکات ورزشی مهم‌ترین مسأله است.

صحاف بهترین ورزش را پیاده روی می‌داند و می‌گوید: «در پیاده روی نیز همان شرایط حاکم است یعنی راه رفتن، با سرعت پایین شروع می‌شود و به سرعت متوسط می‌رسد، سرعتی که حد وسط راه رفتن و دویدن است و بهترین راه شناخت این سرعت در افراد گوناگون به این صورت است که فرد در سرعت مورد نظر خود به راحتی و بدون وارد شدن هرگونه فشاری یعنی تنفس تند و ضربان قلب بالا بتواند حرف بزند».

نکته مهم در پایان پیاده‌روی این است که نباید به یک باره پیاده‌روی را قطع کرد بلکه این ورزش نیز باید به مرور و با سرعت کم تمام شود.»



## عبور سالم از گذرگاه سالمندی با ورزش

خمودگی و بی‌تحرکی بدن در دوران سالمندی سبب پیری زودرس می‌شود. به صورتی که همین امر باعث ایجاد عوارضی چون گرفتگی رگ‌ها، پوک شدن استخوان‌ها، کاهش قدرت عضلات، کاهش کارایی مفاصل و بسیاری موارد دیگر می‌شود. ثابت شده یکی از روش‌های کند کردن روند پیری ورزش است.

اگر چه در گذشته فیزیولوژیست‌ها معتقد بودند تنها ورزش در دوران جوانی است که به استقامت دوران پیری کمک می‌کند، اما این تحقیقات نشان می‌دهد ورزش برای هر فرد در هر دوره سنی مفید است.

دکتر رباب صحاف، فوق تخصص سالمندان در این باره می‌گوید: ممکن است حرکات ورزشی در تمام گروه‌های سنی عوارضی ایجاد کند که در مورد سالمندان شدیدتر باشد، اما مانعی در مقابل

سالمندی دوره‌ای است مانند تمام دوران‌های سنی دیگر چون کودکی، نوجوانی، جوانی و میانسالی؛ با این تفاوت اساسی که در این دوره جسم با ورود به ۶۰ سالگی دیگر آن طراوت و شادابی و حتی نیروی دوران پیش را ندارد، به گونه‌ای که قسمتی از انجام امور روزمره دستخوش دگرگونی‌های این دوره می‌شود. با این همه توجه به حفظ سلامت در این دوره با انجام اموری چون تغذیه مناسب و ورزش بسیاری از مشکلات و مسائلی را که بین سالمندان شایع است، به شدت کاهش می‌دهد، مشکلات و مسائلی که شایع‌ترین آن گوشه‌گیری و انزوا از انجام امور جاری و افسردگی و کاهش اعتماد به نفس است.

### پیری زودرس

بر اساس تحقیقات پزشکی صورت گرفته،

### جدی بگیرید

#### بواسیر، بیماری شایع ایرانیان

یک پزشک متخصص با اعلام این مطلب که بیماری هموروئید یا بواسیر در میان ایرانیان به صورت یک بیماری شایع و رایج درآمد است، گفت: درمان نکردن یبوست مزمن می‌تواند زمینه ابتلای فرد را به بیماری هموروئید فراهم سازد. دکتر عباس ربانی می‌گوید: در انتهای روده بزرگ (مقعد) رگ‌هایی زیر مخاط وجود دارد که به مرور زمان ممکن است غیر طبیعی شود و مخاط را برجسته کند. به این برجستگی‌ها هموروئید یا بواسیر گفته می‌شود.

#### آزمایش قند خون برای افراد بالای ۴۰ سال

یکی از اعضای انجمن دیابت خوزستان با اشاره به این مسأله که افراد در سنین بالای ۴۰ سالگی مستعد ابتلا به بیماری دیابت هستند، به همه افراد به ویژه افرادی که ۴۰ سالگی را پشت سر گذاشته‌اند توصیه کرده قند خون خود را آزمایش کنند. وی با اشاره به اینکه از هر ۱۰ تا ۱۵ نفر، یک نفر به دیابت مبتلا می‌شود، به افراد بالای ۴۰ سال توصیه کرده است که علاوه بر انجام تست قند خون، به رژیم غذایی خود نیز توجه و از مصرف بیش از حد شیرینی خودداری کنند.

#### سروصدای محیط

نتایج پژوهش‌های گروهی از دانشمندان و محققان سوئدی نشان داده سالمندانی که در نزدیکی خیابان‌ها و جاده‌های پررفت و آمد و پر سروصدا زندگی می‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به پرفشاری خون قرار می‌گیرند. پایگاه اینترنتی "بی.بی.سی" گزارش داده دانشمندان دانشگاه «لوند» سوئد هشدار داده‌اند که سروصدای بیش از ۶۰ دسی بل (واحد اندازه‌گیری صدا) برای سالمندان به معنای یک هشدار و خطر است زیرا باعث پرفشاری خون و بروز سکت‌های مغزی و قلبی در آنان می‌شود.

#### سیگار عامل بروز سکنه مغزی

پژوهشگران بخش نورولوژی دانشگاه نیویورک اعلام کردند سکنه مغزی، سومین علت اصلی مرگ و میر در افراد است که با ترک سیگار به راحتی می‌توان از بروز آن جلوگیری کرد. دکتر "ماتیو فینک" و همکارانش در بخش نورولوژی بیمارستان "پرس بایترن" دانشگاه نیویورک تاکید کرده‌اند که یک فرد سیگاری دو برابر دیگران در معرض خطر ابتلا به سکنه مغزی است.



## اشاره

روان‌شناسان بر این باورند که آرامش و آسایش و خوشبختی و دیگر عواطف و احساسات ارزشمند بشری را باید درون آدم‌ها جست‌وجو کرد. آدمی با زندگی هوشمندانه و عملکرد سنجیده، می‌تواند بهانه‌های کوچک و بزرگ خوشبختی و آرامش را بسازد و احساسات و عواطف درونی خود را به فعالیت وا دارد. نوجوانی خام و ناپخته از منطقه‌ای محروم به «شهری اروپایی» می‌رود. او در این شهر گم نمی‌شود و هرز نمی‌رود بلکه دیپلم می‌گیرد و به استخدام شرکت نفت در می‌آید. سپس تشکیل خانواده می‌دهد، صاحب فرزند می‌شود، سال‌ها در پالایشگاه آبادان کار می‌کند و پس از انتقال به شهر بزرگ و اروپایی دیگری، باز هم خردمندانه عمل می‌کند؛ لیسانس و فوق لیسانس می‌گیرد و به مدارج مدیریتی می‌رسد و به موازات فعالیت اداری، در دانشگاه درس می‌دهد و نیروی مفید و کارآمد تربیت می‌کند و همزمان، فرزندان او نیز به مدارج تحصیلی و موقعیت شغلی ارزشمند دست می‌یابند. او در دوران بازنشستگی نیز همچنان عضو هیأت علمی دانشگاه است و به عنوان استاد مدعو پروازی، با دانشگاه زادگاهش بوشهر همکاری می‌کند. استاد انگالی می‌گوید طول و عرض زندگی را پیموده است. می‌گوید از خوشبخت‌ترین مردم زمانه بوده است. می‌گوید فرصت‌های زندگی را از دست نداده، مشاغل خوبی داشته، فرزندان فهیمی تربیت کرده و همواره در پی دستیابی به وضعیت مطلوب بوده و هست...

# از خوشبخت‌ترین مردم زمانه بوده‌ام

## آشنایی

حسینقلی انگالی سال ۱۳۰۳ در بوشهر زاده شد. پدرش سه همسر اختیار کرد که حسینقلی تنها فرزند همسر سوم او بود. تا کلاس نهم یعنی سوم دبیرستان در بوشهر درس خواند و بعد برای دریافت دیپلم به آبادان رفت. آبادان در آن دوران شرایط خاصی داشت و برای کسانی که از نقاط دیگر می‌آمدند، به منزله شهری اروپایی بود. ورود به آبادان هم شرایطی داشت. حسینقلی در سال ۱۳۲۶ دیپلم بازرگانی گرفت و پس از مدت کوتاهی به استخدام شرکت نفت درآمد و بیش از ۲۰ سال در پالایشگاه آبادان خدمت کرد. آقای انگالی در ۲۱ سالگی تشکیل خانواده داد و همزمان با تأسیس شرکت ملی گاز در سال ۴۷ به تهران انتقال یافت. وی در سال ۴۷ وارد دانشکده نفت تهران شد و در سال ۵۰ لیسانس بازرگانی گرفت. سپس به تحصیل ادامه داد و پس از دو سال موفق به دریافت فوق لیسانس حسابداری صنعتی شد. آخرین سمت آقای انگالی پیش از بازنشستگی رییس کل بودجه و کنترل هزینه‌ها در شرکت ملی گاز بود. وی سال ۵۵ به افتخار بازنشستگی نایل آمد.

## آغاز به کار

اوایل استخدام در دانشکده نفت آبادان تدریس می‌کردم. از سال ۴۴ تا ۴۷ رییس اداره دستمزد کارگران بودم. پس از انتقال به تهران مسؤول حسابداری پیمان‌ها شدم و پس از مدتی به عنوان معاون اداره کل مالی به خدمت ادامه دادم. پس از مدتی رییس کل بودجه و هزینه‌ها شدم و در مهر سال ۵۵ با ۵۲ سال سن و ۳۱ سال سابقه با دوران اشتغال خداحافظی کردم.

## خانواده

در سن ۲۱ سالگی با خواهر یکی از همکلاسی‌هایم پیمان زناشویی بستم. ارتباط خوبی با همسرم و بچه‌ها دارم و رضایت نسبی برقرار است. ما پنج فرزند پسر داریم: فرزند اولم متولد ۱۳۲۷، استاد دانشگاه در آمریکا، فرزند دوم متولد ۱۳۲۹، متخصص کامپیوتر، فرزند سوم متولد ۱۳۳۱ و کارمند نفت بود که متأسفانه در سال ۶۹ بر اثر ایست قلبی درگذشت، فرزند چهارم مترجم سازمان ملل در امور پناهندگان و فرزند پنجم متولد سال ۳۸ که لیسانس دارد و کار آزاد انجام می‌دهد. اوایل از نبود فرزند دختر شکایتی نداشتیم اما با گذشت زمان دریافتیم که فرزند دختر هم نعمت بزرگی است.

## پس از بازنشستگی

پس از بازنشستگی تا حدود سال ۶۶ کار تألیف و ترجمه می‌کردم و در مواردی هم تدریس خصوصی زبان انجام می‌دادم. بعد عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد شدم و با شرکت گاز هم همکاری داشتیم تا این

که در سال ۸۲ رسمی را کنار گذاشتم

و تا سال ۸۵ به استراحت پرداختم. سال ۸۵ از سوی دانشگاه آزاد دعوت به کار شدم و در حال حاضر هم به عنوان استاد مدعو به شکل پروازی با دانشگاه آزاد بوشهر همکاری می‌کنم.

## دانشجویان

ارتباطم با دانشجویان بسیار خوب و مبتنی بر احترام و درک متقابل است. متأسفانه دانشجویان را خیلی جدی در عرصه تحصیل و دانش‌اندوزی نمی‌بینم. شاید علت آن جاذبه‌های کاذب فناوری، اینترنت و فضای مجازی است که البته درمفید بودن و کارآمدی آنها تردیدی نیست اما در عین حال نمی‌توان منکر اثرات جنبی نامطلوب و منفی این پدیده‌ها شد.

## زمانه ما

حقیقت این است که ارتباطات و مناسبات اجتماعی بین اعضای خانواده و نزدیکان و دوستان تا حدود زیادی رنگ‌بخته و عواطف انسانی نیز از عمق به سطح نقل مکان کرده و ظاهرسازی‌های کاسبکارانه رواج یافته است. مخلص کلام این که همان گونه که تکنولوژی حاوی سودآوری برای بشر است، بدآموزی نیز دارد و فضایل اخلاقی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

## طول و عرض زندگی

فارغ از حادثه تلخ درگذشت پسر، به جرأت می‌گویم از خوشبخت‌ترین مردم زمانه بوده‌ام. مشاغل خوبی داشته‌ام، عاقبت طلب نبودم و در مسیر تدریس و کاراداری همزمان گام برداشتم و در عین حال تلاش همسر و من برای تربیت بچه‌ها موفقیت‌آمیز بوده است. گمان می‌کنم طول و عرض زندگی را پیموده‌ام.

## نگاه من به زندگی

زندگی نیاز دارد به این که مردم بایکدیگر مهربان باشند و محبت و عواطف انسانی را در روابطشان با یکدیگر به کار گیرند. پندر و اندرز مصلحانه و مشفقانه و نیت خیر داشتن، میراثی است که از انسان خوب به دیگرانی که پس از او می‌آیند و زندگی می‌کنند خواهد رسید. متأسفانه این گرایش‌های ارزشمند انسانی در زمانه ما کمتر دیده می‌شود. انسان امروز زیاده‌خواه شده و گستره زیاده‌خواهی هم افزایش یافته است. انسان امروز زمانی برای اندیشیدن و خلاقیت و ابتکار ندارد و گمان می‌کند با داشتن خودرو و خانه آنچنانی و دیگر جلوه‌های زندگی امروز، به همه نیازهای انسانی او پاسخ داده شده است.

## صندوق، تکیه‌گاه

از نظر مالی، تنها یک وام یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومانی از صندوق دریافت کردم و اما از نظر معنوی، صندوق تکیه‌گاه و نقطه اتکا برای بازنشستگان است. گزارش شفافی از موجودی صندوق و چند و چون سرمایه‌گذاری‌ها و گردش مالی این مجموعه به بازنشستگان داده نشده اما با این همه، وضعیت موجود را رضایت‌بخش ارزیابی می‌کنم.

## علائق من

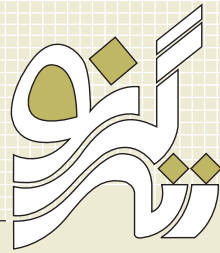
ورزش و شعر از علایق دیرین من‌اند. پیاده‌روی را مفیدترین نسخه برای سلامت پایدار آدم‌ها به ویژه بازنشستگان می‌دانم و آن را به همه توصیه می‌کنم. شعر می‌گویم، مضمون شعر من تغزل و بیان احساسات و عواطف درونی است. بیشتر اشعارم مضامین اجتماعی و فرهنگی دارند. از فرزندان سوم، چهارم و پنجم نوه‌هایی دارم که در رأس علایق و دلخوشی‌های من قرار دارند.

## خاطره و خبر

بهترین و ارزشمندترین خاطره من، نهضت ملی شدن نفت است. خلع‌ید، رفتن انگلیسی‌ها، انجام فعالیت‌ها به دست مهندسان و کارشناسان و کارگران ایرانی و خوش‌ترین خبرها، دریافت مدرک فوق لیسانس، پذیرفته شدن در دوره آموزش مکاتبه‌ای زبان انگلیسی کالج کمبریج و...







### خبر

#### دریافت لوح تقدیر در شعر

آقای غلامرضا شادمانی همکار بازنشسته خوش قریحه و شاعر، در جشنواره بانوی عشق و ایثار که به مناسبت بزرگداشت مقام زن ترتیب یافته بود موفق به دریافت لوح تقدیر شد.

#### قهرمانان کاراته جهان

خانم‌ها شیبا و شنه کاظمی فرزندان همکار بازنشسته آقای امجد کاظمی در مسابقات جهانی کاراته آفریقای جنوبی به ترتیب موفق به کسب مقام اول کومیته و مقام دوم کاتای تیمی شده‌اند. خانم شنه کاظمی علاوه بر کسب این عنوان، در رشته کومیته نیز موفق به کسب مقام سوم جهانی شده است. به گزارش دفتر نمایندگی سندج، این دو قهرمان زیر نظر خانم شریفه ساعد موجشی به فعالیت می‌پردازند.

#### موفقیت تحصیلی فرزندان

مهدی اصفهانیان فرزند آقای غلامرضا اصفهانیان در آزمون کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی در رشته مهندسی برق پذیرفته شده است.

رضا و مجید شجاعی شمیرانی فرزندان همکار بازنشسته آقای غلامحسین شجاعی شمیرانی به ترتیب موفق به دریافت مدرک فوق لیسانس با نمره ممتاز در رشته علوم تربیتی (برنامه‌ریزی درسی) از دانشگاه پیام نور تهران و قبولی در آزمون کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد در رشته علوم ارتباطات اجتماعی شده‌اند.

شاداب شادمانی فرزند همکار بازنشسته هنرمند آقای غلامرضا شادمانی دانشجوی ممتاز در مقطع کارشناسی ارشد رشته مهندسی مدیریت اجرایی «MBA» شناخته شده است.

#### تسلیمت

کارکنان دفتر نمایندگی اراک مصیبت وارده را به همکار بازنشسته گرمی، آقای سعید مرشد سلوک صمیمانه تسلیمت می‌گویند.

کارکنان دفتر نمایندگی چالوس، مصیبت وارده را به همکار بازنشسته گرمی آقای هادی سالارزاده صمیمانه تسلیمت می‌گویند.

مصیبت وارده را به آقای فتح‌الله ملکانی نژاد تسلیمت گفته، برای ایشان و بازماندگان صبر و شکیبایی آرزو می‌کنیم.

زندگی نو

## شهید تندگویان از اسارت تا شهادت



(خرداد ۱۳۶۱) آگاهی یافت، اما از جزئیات اسارت و نحوه شهادت او در اردوگاه‌های اسرا اطلاع دقیقی در دست نیست. سرانجام پس از پایان جنگ و تبادل اسرا و شهدا میان دو طرف، پیکر پاک شهید محمدجواد تندگویان که در اثر شکنجه‌های عوامل بعثی عراق به دیدار حق شتافته بود، به کشور بازگردانده و در آذر سال ۱۳۷۰ در ایران به خاک سپرده شد. روحش شاد و یادش گرامی باد.

شهید تندگویان نهم آبان ۵۹ و در حالی که بیش از سه ماه از آغاز کارش به عنوان وزیر نفت نمی‌گذشت، برای بازدید از پالایشگاه نفت آبادان عازم منطقه شد. وی در جاده ماهشهر-آبادان به همراه معاون و دیگر همراهانش به اسارت نیروهای ارتش رژیم بعث عراق درآمد و به زندان اسیران ایرانی در عراق منتقل شد. شهید تندگویان تا مدت‌ها زنده بود و حتی از شکست حصر آبادان (مهر ۱۳۶۰) و آزادسازی خرمشهر

## فراخوان عضویت در طرح تأمین آتیه

و شهرستان‌ها نسبت به تکمیل فرم مربوط اقدام و به دفاتر نمایندگی استان محل سکونت خود تحویل نمایند. مشمولان فراخوان مذکور، کارمندان ذکور در قید حیات و اناث دارای همسر و فرزند می‌باشند. ضمناً وصول حق عضویت سهم بازنشسته از آغاز طرح مذکور (۱۳۸۵/۸/۱) و به‌طور تقسیمی خواهد بود. علت دریافت حق عضویت از تاریخ مذکور نیز بیمه‌ای بودن طرح می‌باشد که از محل موجودی طرح مذکور نسبت به تودیع بیمه عمر اقدام می‌گردد.

به دنبال پیگیری‌های مکرر بازنشستگان، با موافقت مسؤولان صندوق بازنشستگی مقرر شد بازنشستگان مایل به شرکت در طرح تأمین آتیه با پرکردن فرم مربوط، نسبت به برقراری عضویت مجدد خود در این طرح اقدام نمایند. بر پایه این گزارش، بازنشستگان انصرافی از عضویت در طرح تأمین آتیه چنانچه علاقه‌مند به عضویت مجدد در طرح مذکور می‌باشند (برای آخرین بار) تا پایان دی ماه سال ۱۳۸۸ فرصت دارند که ضمن مراجعه به دفاتر نمایندگی در تهران

## آموزش بسیجیان صندوق بازنشستگی



۱۷ تا ۱۷ در ۳۰ جلسه برگزار خواهد شد، شرکت خواهند کرد.

از سوی مرکز مقاومت بسیج وزارت نفت و در جهت تقویت بنیان‌های فرهنگی و فکری بسیجیان صنعت نفت، طرح آموزشی «بصیرت» در چهار ترم شش ماهه به مدت دو سال (۱۳۸۸ تا ۱۳۹۰) به اجرا گذاشته می‌شود. به گفته فرمانده پایگاه بسیج صندوق‌های بازنشستگی، این طرح در قالب کلاس‌های آموزشی در پایگاه‌های بسیج هر سازمان اجرا می‌شود و در پایان هر ترم با برگزاری آزمون حضوری و کتبی، شرکت‌کنندگان ضمن دریافت گواهینامه و جوایز تشویقی، از ۳ درصد فوق‌العاده جذب برخوردار می‌شوند. شایان ذکر است که تاکنون ۵۵۵ تن از بسیجیان صندوق بازنشستگی جهت حضور در طرح مذکور ثبت‌نام کردند. این جمع در کلاس‌هایی که هر هفته روزهای چهارشنبه از ساعت

## دیدار با خانواده شهید در ساری

مرحوم یوسفی که نزدیک به ۱۰ سال در اسارت دشمن به سر برد و با ۵۰ درصد جانبازی پس از سال‌ها جدال با بیماری به فیض شهادت نائل گردید، تقدیر شد.

مالی و پشتیبانی شرکت ملی گاز استان مازندران و آقای حبیب‌زاده رییس دفتر نمایندگی ساری حضور داشتند، ضمن اشاره به ایثارگری‌ها و مجاهدت‌های آزادگان و ایثارگران، از خانواده

بر اساس برنامه تنظیمی از سوی دفتر نمایندگی ساری، جمعی از بازنشستگان استان مازندران با خانواده شهید حاجی موسی یوسفی دیدار کردند. در این دیدار که آقای قربانی معاون

## جشن شکوفه‌ها در شاهین‌شهر



همزمان با اعیاد خجسته قربان و غدیر، دفتر نمایندگی شاهین‌شهر ضمن برگزاری مراسمی در دو شب متوالی، میزبان ۱۲۰۰ تن از خانواده‌های بازنشستگان صنعت نفت و فرزندان ممتاز آنان بود. در این مراسم که قرائت پیام تبریک آقای محمدی رییس صندوق‌ها به مناسبت گرامیداشت ازدواج حضرت علی(ع) و حضرت فاطمه(س) و تکریم بازنشستگان بخشی از آن بود، برنامه‌های متنوع هنری، مسابقه برای سنین مختلف و بازنشستگان و همسران همراه با اهدای جایزه به اجرا درآمد.

## جشن آینده‌سازان چالوس

جشن بزرگ دانش‌آموزان و دانشجویان ممتاز چالوس با حضور گروه زیادی از خانواده‌های بازنشستگان در ارتفاعات مشرف بر شهر نمک‌آبرود چالوس و در دل جنگل برگزار شد. بازنشستگان غرب مازندران ضمن شرکت در این مراسم، از مناظر زیبا و امکانات نمک‌آبرود استفاده کردند. در این جشن که شامل برنامه‌های متنوعی بود افزون بر اهدای لوح تقدیر و جایزه به دانش‌آموزان و دانشجویان، به ۱۰ نفر از مادرانی که چند دانش‌آموز یا دانشجوی ممتاز داشتند جوایزی تعلق گرفت.

