

## میزان پاداش نروزی اعلام شد

صفحه ۱۶

نشریه ویژه بازنشستگان صنعت نفت



از سایه سارا شترانکوه  
تا دور و نزدیک  
مناطق نفتی

۱۴



امان  
از  
درد کمر!

۱۲



ریس صندوق بازنشستگی:  
تسریع  
در عملیات طرح  
توسعه زایرسرا

۳



معاون وزیر نفت:  
پیشکسوتان  
در تاریخ و تحولات نفت  
نقشی اساسی داشته‌اند

۴



دکتر علی احمدی:  
عوامل مؤثر در پیروزی  
انقلاب برای تداوم انقلاب  
نیز ضرورت دارد

۳



تقدیر از پیشکسوتان پالایش و پخش

**نکوداشت**  
**سال‌های خدمت و خاطره**

نیمه اول اسفندماه

۱۳۳۹	سنگ اندازی انگلیس بر سر راه ملی کردن صنعت نفت ایران
۱۳۴۳	به نفت رسیدن چاه شماره ۲ منطقه مارون بین آغاچاری و اهواز
۱۳۳۱	موافقت مشروط بریتانیا با در اختیار گرفتن کمتر از ۵۰ درصد سهم نفت ایران
۱۳۷۴	آغاز عملیات حفاری اولین چاه اکتشافی در دریای خزر

۱۰۰ سال با صنعت نفت

یادداشت

سرمایه انسانی و نکوداشت آن

نکوداشت سرمایه انسانی، سنت پسندیده‌ای است که اگر در کشور ما بی سابقه نیست، اما به جرأت می‌توان گفت صنعت نفت، پیشاهنگ و چاووش خوان چنین سنتی است. یکصد سال پیشینه صنعت نفت در ایران، به اعتبار آموزه‌های فرهنگی و اجتماعی برآمده از ویژگی اداره و راهبری آن، بیانگر درک صحیح و روشن مدیران آن از نیازهای واقعی سرمایه انسانی و اولویت بخشی به آن هاست.

چنین رویکردی در صنعت، ویژه یک یا چند دوره خاص مدیریتی نیست، بلکه راهبردی تأیید شده و تثبیت شده است که بر پایه آن، هر مدیری پیشاپیش خود را ملزم می‌داند همسو با هدف‌ها و برنامه‌های تعریف شده در این زمینه حرکت کند.

تأکید رییس هیأت‌ریسه صندوق‌های بازنگستگی در دیدار اخیر با مسؤولان زیرسرای مشهد، پیرامون توسعه طرح‌ها و برنامه‌های رفاهی و خدماتی برای بازنگستان حکایتگر چنین سمت و سویی است تا در آینده بتوان نیروی انسانی را همانند همیشه دلخوش از کار و تلاش مسؤولانه، دلگرم و امیدوار، حامی و پشتیبان مجموعه عظیم صنعت نفت قرارداد.

ششمین آیین نکوداشت بازنگستان شرکت ملی پالایش و پخش نیز که به تازگی در باشگاه شماره یک صنعت نفت برگزار شد، مصداق دیگری از این راهبرد و رویکرد خجسته است. در این آیین، از ۸۵ تن از همکاران بازنگسته شرکت که بیش از ۳۰ سال در کار سوخت‌رسانی پایدار به هموطنان، سهم و نقش داشته‌اند و از مرداد تا پایان بهمن ماه سال جاری به افتخار بازنگستگی نایل آمده‌اند تجلیل شد.

معاون وزیر نفت و مدیر عامل شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی در این مراسم با اشاره به نقش آفرینی کارکنان، شرکت در اجرای برنامه‌های توسعه اقتصادی-اجتماعی کشور و اطمینان از آینده روشن شغلی برای کارکنان را ضروری خواند و معاون صندوق‌های بازنگستگی نیز از کلیه شرکت‌ها و واحدهای فعال در سطوح صنعت خواست، فرصت زیبا و ارزشمند تجلیل از کارکنان خود را بیش از پیش فراهم آورند تا همکاران شاغل نیز با دلگرمی و امید بیشتر نسبت به آینده در خدمت تحقق اهداف سازمان خود باشند. این تأکیدات و سفارش‌ها جملگی ناظر بر این نکته حیاتی است که سرمایه انسانی در صنعت-چه شاغل و چه بازنگسته- چیزی نیست که مورد غفلت قرار گیرد و نسبت به نیازهای انسانی و فرهنگی آن بی‌اعتنایی صورت گیرد. نیروی انسانی، سرمایه اصلی و واقعی صنعت است.

نفت و خاطره

صنعت نفت

و پیدایش ورزش‌های نوین در ایران

منوچهر یآوری



تیم فوتبال باشگاه ایران کارکنان پالایشگاه نفت آبادان ۱۳۱۳

استخرهای شنا از سال‌های قبل یعنی از سال ۱۹۱۴ در مسجدسلیمان، هفتکل، آغاچاری و آبادان ساخته شده است، همچنین در آبادان، مسجدسلیمان و سایر مناطق نفت‌خیز، باشگاه‌های مجهزی با سالن‌های مخصوص بلیارد، پینگ‌پنگ، سکوی نمایش و سالن‌های مختلف که هر یک دارای تأسیسات کامل، استخر شنا، سینما توگراف، سالن نمایش و غیره هستند ساخته شده است که با بهترین باشگاه‌های مشابه آن در لندن برابری می‌کند. هم‌اکنون بازی‌های تنیس، کریکت، قایقرانی، اسب‌دوانی، هاکی، اسکواش، بدمینتون، فوتبال، شنا و غیره رواج کامل دارد و چند میدان دیگر برای بازی گلف و سایر ورزش‌ها تدارک دیده شده است.

از بدو پیدایش صنعت نفت در ایران و آغاز بهره‌برداری از چاه شماره یک مسجدسلیمان (سال ۱۹۰۸ میلادی برابر با ۱۲۸۷ شمسی) ورزش‌های نوینی مانند فوتبال، تنیس، تنیس روی میز، گلف، بدمینتون، اسکواش، هاکی، بیس‌بال، کریکت، راگی و بلیارد در کنار ورزش‌های دیگری چون سوارکاری، قایقرانی و اتومبیل‌رانی در خطه خوزستان رونق گرفت. البته پیش از آن، با ورود انگلیسی‌ها به بوشهر، بندرعباس و اصفهان و نیز ورود روس‌ها به بندرانزلی و تبریز، فعالیت‌های ورزشی به ویژه در رشته فوتبال در این شهرها به صورت موردی و زودگذر و نه سازمان‌یافته و ماندگار شکل گرفت. همزمان با ایجاد نیروگاه برق، لوله‌کشی آب و برقراری خطوط ارتباطی تلفن، در سال ۱۹۱۴ میلادی-۱۲۹۳ شمسی- ۱۰ مهمانسرا، ۷ باشگاه با سینماهای متعدد، چند استخر شنا، زمین‌های فوتبال، راگی، تنیس، گلف، بیس‌بال، کریکت و سالن‌های ورزشی بدمینتون، اسکواش، تنیس روی میز و بلیارد در این شهر ساخته شد. مرحوم سید خلیل کازرونی از جمله نخستین مقامات ارشد ایرانی شرکت نفت انگلیس و ایران بود که در راهاندازی و گسترش بسیاری از این رشته‌های ورزشی نقشی سازنده ایفا کرد. «جان ویلیامسون» یک مقام نفتی انگلستان که در سال ۱۹۲۶ میلادی (۱۳۰۵ شمسی) از مسجد سلیمان بازدید کرده در گزارش خود نوشته است:

برای اروپاییانی که دور از وطن خود هستند و همچنین سایر کارکنان، لازم است تدارکاتی بهتر صورت گیرد. در مسجد سلیمان مسابقات اسب‌دوانی هر سال سه یا چهار مرتبه برگزار می‌شود که خودم شاهد یکی از این مسابقات بودم. دقیقاً مثل مسابقات اسب‌دوانی که در لندن برگزار می‌شود. زمین‌های ورزشی و



تیم فوتبال دسته آبی کارگران پالایشگاه نفت آبادان ۱۳۲۰

یکپارچه در مسیر اهداف والای دین مبین اسلام سه عامل مهم و مؤثر در پیروزی انقلاب و استقرار نظام مقدس جمهوری اسلامی بود و همین عوامل می‌تواند استمرار و اقتدار انقلاب اسلامی را تضمین کند.

وی افزود: همه شاهدیم در هر مقطعی از تاریخ که از اصول یاد شده فاصله گرفتیم و دچار سستی شدیم، تهاجمی از سوی ضد انقلاب و دشمنان با هدف آسیب رساندن به ارزش‌های ناشی از انقلاب اسلامی صورت گرفت.

رییس هیأت رییسه صندوق‌ها تأکید کرد: به همین دلیل است که در قانون اساسی و عرف اجتماعی، اصول مهمی چون وفادار ماندن به ارزش‌های اسلامی، وحدت کلمه و پیروی از ولایت فقیه مورد تأکید قرار گرفته و می‌گیرد.

دکتر علی احمدی با اشاره به حضور یکپارچه و منسجم مردم در صحنه خاطرنشان ساخت: این روزها به دلیل اختلاف نظرهایی که در بین خواص، در زمینه نتایج انتخابات دوره دهم ریاست جمهوری وجود دارد، فرصتی برای دشمن طمعکار فراهم آمد تا برنامه‌ریزی کند و برای وارد آوردن آسیب‌هایی به انقلاب و نظام، آماده شود که خوشبختانه با حضور یکپارچه و منسجم مردم در خیابان‌های تهران و شهرستان‌ها و پیروی از مقام معظم رهبری و ولایت فقیه شرایط تغییر یافت.

وی تصریح کرد: به مناسبت یوم... ۲۲ بهمن و پیروزی انقلاب اسلامی بر اساس تکلیفی که همگی احساس می‌کنیم در صحنه حاضر خواهیم شد و از مجاهدت‌ها و ایثارگری‌های شهیدان گرانقدر تقدیر به عمل خواهیم آورد.

همانگونه که برای پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی و ترویج ارزش‌های آن و همچنین دوران دفاع مقدس زحمات و تلاش‌های فراوانی صورت پذیرفته و انسان‌های والایی به شهادت رسیده‌اند، برای استمرار انقلاب و حفاظت و صیانت از دستاوردهای ارزشمند جنگ تحمیلی نیز باید شاهد از خودگذشتگی‌ها و ایثارگری‌های بسیاری باشیم.

رییس هیأت رییسه صندوق‌ها با تقدیر از خانواده‌های معزز شهیدان، جانبازان، آزادگان و ایثارگران به سخنان خود پایان داد.



رییس هیأت رییسه در نخستین دیدار با مدیران و کارکنان صندوق:

## عواملی که در پیروزی انقلاب نقش داشتند برای تداوم انقلاب نیز ضرورت دارند

ظرفیت از مرز ۴۹۰ میلیون متر مکعب گذشته است. پیش از انقلاب یک خط لوله فشار قوی انتقال گاز به طول ۲۹۰۰ کیلومتر در کشور وجود داشت که امروز طول این خط لوله بیش از ۳۲ هزار کیلومتر است. بدیهی است این تحولات در بخش‌های دیگر صنعت نفت نیز به چشم می‌خورد و در خور تقدیر است.

رییس هیأت رییسه صندوق بازنگستان نفت تصریح کرد: همه مسؤولان در راستای تحقق اهداف کلان و سیاست‌های کلی دولت و نظام تلاش می‌کنند و تصمیم‌گیری‌ها نیز در چنین فضایی صورت می‌گیرد.

دکتر علی احمدی در بخش دیگری، از عوامل پیروزی انقلاب اسلامی یاد کرد و گفت: دهه مبارک فجر، همواره یادآور عواملی است که انقلاب بزرگ اسلامی را به پیروزی رساند. پیروی از رهبری بنیانگذار جمهوری اسلامی، وحدت کلمه ائتلاف مختلف و حرکت

**پیروی از رهبری بنیانگذار جمهوری اسلامی، وحدت کلمه ائتلاف مختلف و حرکت یکپارچه در مسیر اهداف والای دین مبین اسلام سه عامل مهم و مؤثر در پیروزی انقلاب و استقرار نظام مقدس جمهوری اسلامی بود و همین عوامل می‌تواند استمرار و اقتدار انقلاب اسلامی را تضمین کند**

است. همچنین پیش از انقلاب یک واحد صنعتی از گاز بهره‌مند بود اما امروز تعداد این واحدها از ۲۵ هزار فراتر رفته است.

شبکه گازرسانی شهری پیش از انقلاب حدود ۲ هزار کیلومتر بود، امروز طول این شبکه بیش از ۱۸۰ هزار کیلومتر است. ظرفیت پالایش گاز در سال‌های پیش از انقلاب حدود ۳۶ میلیون متر مکعب بود امروز این

رییس هیأت رییسه صندوق بازنگستان نفت در آستانه سی و یکمین سال پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی با مدیران و کارکنان این مجموعه دیدار و گفت‌وگو کرد. وی در نخستین دیدار با همکاران خود از حضور در جمع آنان ابراز خرسندی کرد و گفت: در گستره صنعت نفت، تحولات چشمگیری در دوران ۳۱ ساله انقلاب پدید آمده که یادآوری آنها، به منزله تقدیر از تلاش‌ها و مجاهدت‌های کارکنان خدوم این صنعت است.

دکتر علیرضا علی احمدی به تحولات گسترده و مهم در صنعت گاز کشور اشاره کرد و گفت:

در سال ۵۷ تنها پنج شهر از نعمت گاز برخوردار بودند اما امروز ۸۰۹ شهر به گاز دسترسی دارند. پیش از انقلاب یک روستا از گاز بهره‌مند بود، امروز بیش از ۸ هزار روستا از گاز استفاده می‌کند. جمعیت برخوردار از گاز در سال‌های پیش از انقلاب حدود ۲۵۰ هزار نفر بود و امروز این رقم به بیش از ۵۸ میلیون تن رسیده

رییس صندوق بازنگستان تأکید کرد:

تسریع در عملیات طرح توسعه زایرسرا



آقای علی محمدی رییس صندوق بازنگستان، در ادامه دیدارهای خود از دفاتر نمایندگی و مراکز خدماتی صندوق بازنگستان در شهرستان‌ها، به شهر مقدس مشهد سفر و با کارکنان زایرسرا و دفتر نمایندگی این شهرستان دیدار کرد. رییس صندوق بازنگستان در دیدار با مسؤولان زایرسرا، پس از بازدید از استخر بازسازی شده این مجموعه، ضمن بررسی نحوه پیشرفت عملیات طرح توسعه زایرسرا، راهکارهای لازم را جهت تسریع در بهره‌برداری و استفاده از این فضای اقامتی در حال احداث ارایه کرد.

دکتر علی احمدی در دیدار با مسؤولان زایرسرای مشهد:

توفیق خدمت به زایران حضرت رضا (ع) نصیب هر بندهای نمی‌شود



آقای علیرضا مدیر زایرسرا، از بخش‌های مختلف این مجموعه بازدید و بر تسریع روند امور مربوط به طرح در دست اجرای توسعه زایرسرا و آغاز بهره‌برداری از آن تأکید کرد.

دکتر علی احمدی همچنین در جریان این سفر ضمن بازدید از دفتر نمایندگی صندوق بازنگستان در مشهد، از تغییرات به عمل آمده در این دفتر ابراز خشنودی کرد و آن را حرکتی مثبت در جهت احکام عملی بازنگستان دانست.

«خدمت به زایران ثامن الحجج علی ابن موسی الرضا (ع) به طور مسلم اجر و قربی فراتر از انتظار در پیشگاه حضرت حق خواهد داشت.» دکتر علی رضا علی احمدی رییس هیأت رییسه صندوق‌های بازنگستان، پس‌انداز و رفاه کارکنان که به منظور بازدید از زایرسرای مشهد مقدس در این شهر حضور یافته بود، در دیدار با مسؤولان و کارکنان این مجموعه پس از بیان این مطلب افزود: شما عزیزان باید با تمام وجود و در خور شأن آن امام همام پذیرای زایران باشید و تا آنجا که توان دارید، خدمات مورد نیاز را در اختیار زایران قرار دهید. وی یادآور شد: حال که این توفیق نصیب یکایک شما شده تا خادم زایران حضرتش باشید، قدر این نعمت بزرگ را بدانید، چرا که این توفیق نصیب هر بندهای نخواهد شد. به یاد داشته باشید، هنگامی که زایران این امام همام، با دلی شاد و فراغ بال به زیارت حضرتش نایل شوند، به طور قطع دعای خیر آنان توشه‌ای بزرگ خواهد بود برای آخرت شما. دکتر علی احمدی در ادامه این دیدار ضمن استماع گزارش

تقدیر از پیشکسوتان پالایش و پخش

# نکوداشت سال‌های خدمت و خاطره

بازنشستگی و تقدیر از بازنشستگان پالایش و پخش که از مرداد تا پایان بهمن سال جاری به افتخار بازنشستگی نایل آمده‌اند، از همه شرکت‌ها و واحدها در سطح صنعت بزرگ نفت خواست این فرصت زیبا و ارزشمند را برای همکاران بازنشسته فراهم آورند تا همکاران شاغل نیز با دلگرمی و امید بیشتر در خدمت تحقق اهداف سازمان خود باشند. آقای حاجی صادق در گفت‌وگو با خبرنگار زندگی نو افزود: برگزاری این گونه نشست‌ها، به معنای بزرگداشت و نکوداشت انسانیت و کرامت و خدمات صادقانه بازنشستگان است.

بازنشستگان و خانواده‌هایشان در بدو ورود به این مراسم شاخه‌ای گل دریافت می‌کنند و در محیطی ساده و سرشار از صفا و صمیمیت، از دیدار دوباره همکاران و دوستان قدیمی شاد و امیدوار می‌شوند و با لبخند برای دیدار بعدی قرار می‌گذارند و برنامه‌ریزی می‌کنند.

معاون امور بازنشستگی و رفاه تصریح کرد:



برگزاری این گونه مراسم، به ویژه اگر با حضور و حمایت مسؤولان و مدیران صنعت نفت و تشکل‌ها و کانون‌ها همراه باشد، موجبات افزایش همبستگی و پیوستگی بازنشستگان را فراهم می‌آورد و سبب‌ساز تعامل و مساعدت و همراهی بیشتر آنان با مسؤولان می‌شود.

آقای حاجی صادق حمایت مدیران و حضور آنان در این مراسم را مورد تأکید قرارداد و گفت: حمایت مدیران و حضور آنان در مراسم تقدیر از بازنشستگان اهمیت بسیاری دارد چرا که این احساس را به میهمانان و خانواده‌هایشان منتقل



**مهندس شهنازی زاده: این مراسم، حرکتی نمادین برای تجلیل از خدمات همه خدمتگزارانی است که در شکل‌گیری تاریخ یکصدساله نفت و تحولات و موفقیت‌های شرکت پالایش و پخش نقش ارزشمند و مؤثر داشته‌اند**

روستاها و مناطق دور و نزدیک انتقال می‌دهد و شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی ایران از بزرگ‌ترین مجموعه‌های تولید و توزیع سوخت و انرژی در سطح دنیا به شمار می‌آید. این تحولات بر اثر تلاش‌ها و زحمات نیروی انسانی بازنشسته و شاغل در این مجموعه به دست آمده که امروز بسیاری از آنان با رضایت‌مندی از تحولات مثبت در وضعیت کلی بازنشستگان به کار ادامه می‌دهند و قلب و روح آنان از امید و دلگرمی و افق روشن آینده سرشار است.

مهندس شهنازی زاده، اطمینان از آینده روشن شغلی را از عوامل مهم و مؤثر در دستیابی به خودکفایی در زمینه فرآورده‌های نفتی و حامل‌های انرژی دانست و از خانواده‌های همکاران بازنشسته و شاغل که با تحمل دوری‌ها و سختی‌ها، کمک می‌کنند تا بهترین و کامل‌ترین خدمات از سوی کارکنان به صنعت نفت و بخش مهم و بزرگ پالایش و پخش ارائه شود، تشکر کرد.

## بازنشستگان فراموش نمی‌شوند

معاون امور بازنشستگی و رفاه صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز و رفاه از تداوم برنامه‌هایی که در جهت تقدیر از تلاش‌های عاشقانه پیشکسوتان صنعت نفت صورت می‌گیرد ابراز خشنودی کرد و با اشاره به برپایی ششمین همایش نکوداشت

دانست که در شکل‌گیری تاریخ یکصدساله صنعت نفت و تحولات و موفقیت‌های شرکت پالایش و پخش نقش ارزشمند و مؤثر داشته‌اند.

مهندس شهنازی زاده تأکید کرد: وقتی سخن از پالایش و پخش به میان می‌آید، شرایط دشوار و مخاطره‌آمیز در پالایشگاه‌ها و زحمات و کوشش‌های عاشقانه در خطوط انتقال، تلمبه‌خانه‌ها، مبادی توزیع و... به ذهن متبادر می‌شود و زمانی اهمیت و بزرگی این خدمت آشکارتر می‌شود که این خدمات را به دورافتاده‌ترین و محروم‌ترین نقاط کشور تعمیر و تسری می‌دهیم و درمی‌یابیم که سوخت‌رسانی به هموطنان شهری و روستایی در چهار گوشه این سرزمین پهناور چه خدمت و لذت بزرگ و بی‌بدیلی است و همکارانی که پس از سال‌ها خدمت به افتخار بازنشستگی نایل می‌آیند با چه رهتوشه ارزشمندی به دوران بازنشستگی گام می‌گذارند.

معاون وزیر نفت در امور پالایش و پخش، تحولات ایجاد شده در شرایط معیشتی و اجتماعی و فرهنگی بازنشستگان نفت را طی چند سال گذشته کم‌نظیر و امیدآفرین توصیف و تصریح کرد: امروز پالایشگاه‌های کشور روزانه نزدیک به ۲۵۰ میلیون لیتر انواع فرآورده را تولید می‌کنند و شبکه‌ای گسترده به پهنای ایران عزیز، این فرآورده‌ها را به شهرها و

با برگزاری ششمین آیین نکوداشت بازنشستگی در باشگاه شماره یک، از ۸۵ تن از همکاران بازنشسته شرکت ملی پالایش و پخش که بیش از ۳۰ سال مسؤلیت سوخت‌رسانی پایدار به هموطنان را در اقصی نقاط کشور برعهده داشتند و از مردادماه تا پایان بهمن جاری به افتخار بازنشستگی نایل آمدند تقدیر به عمل آمد. استقبال گسترده بازنشستگان و خانواده‌ها و همچنین حضور معاون وزیر نفت و مدیر عامل شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی، مدیران عامل و اعضای هیأت مدیره شرکت‌های تابع، معاون امور بازنشستگی و رفاه و معاون مالی و پشتیبانی و همچنین مدیر درمان صندوق بازنشستگی نفت، اعضای هیأت مدیره کانون بازنشستگان نفت تهران، نمایندگان رسانه‌ها و دیگر میهمانان، از ویژگی‌های ششمین آیین نکوداشت بازنشستگی و تقدیر از بازنشستگان شرکت پالایش و پخش بود که شامگاه چهارشنبه بیست و هفتم بهمن با اهدای شاخه‌های گل و پذیرایی ساده میهمانان آغاز شد، با اجرای برنامه‌های هنری متنوع و اهدای لوح‌های تقدیر به بازنشستگان ادامه یافت و با صرف شام و تجدید خاطرات گذشته و قول و قرار برای دیدارهای آینده به پایان رسید.

مهندس سید فتح‌علوی از پیشکسوتان قدیمی میهمان ویژه این مراسم بود. وی ۶۶ سال از عمر ۸۶ ساله خود را صرف خدمت به کشور کرده و ۳۸ سال در خدمت صنعت نفت بوده و در سال ۱۳۶۰ در حالی که مدیریت پخش شرکت خطوط لوله و مخابرات را برعهده داشت به افتخار بازنشستگی نایل آمد. مهندس علوی که همچنان در عرصه تلاش و فعالیت حضور دارد به دعوت مجری برنامه به جایگاه ویژه رفت و گوشه‌هایی از خاطرات سال‌های دیرین خدمت را بازگفت. آنچه در پی می‌آید، گزارشی است از آن چه در این مراسم به یادماندنی گذشت.

## نقش پیشکسوتان

### در تاریخ و تحولات نفت

معاون وزیر نفت و مدیر عامل شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی تقدیر از ۸۵ تن از کارکنان بازنشسته این شرکت را حرکتی ارزشمند و نمادین برای تجلیل از خدمات همه خدمتگزارانی



## پای در راه تصمیم‌های مهم و بزرگ

براین دفتر و رویکرد توأم با عشق و دلسوزی در انجام فعالیت‌های روزمره، وظایف و مأموریت‌های خود را انجام می‌دهیم و با رضایتمندی عزیزان بازنشسته و خانواده‌ها خستگی را از تن به در می‌کنیم.

### شرایط پاسخ‌گویی بهتر

افزایش امکانات و تسهیلات ورزشی، امکان استفاده از محمودآباد و زایرسرای مشهد در فصل تابستان و ایجاد امکانات لازم برای اقامت افرادی که به عنوان همراه بیمار از نقاط مختلف به تهران سفر می‌کنند از جمله درخواست‌هایی هستند که به دفتر نمایندگی ارومیه منعکس می‌شوند. از مدیریت صندوق انتظار داریم با تخصیص بودجه کافی برای گسترش فعالیت‌های رفاهی، ورزشی و آموزشی و همچنین احداث باشگاه، شرایطی فراهم آورد تا دفاتر نمایندگی بیش از پیش پاسخگوی مراجعان خود باشند و پاسخ‌هایشان همواره مثبت باشد.

بیشترین تلاش را به کار می‌بریم تا خواسته‌های بازنشستگان را تأمین کنیم. اگر با مشکلی روبه‌رو شویم، موضوع را با تهران در میان می‌گذاریم و کسب تکلیف می‌کنیم. در مواردی با همکاران در دیگر دفاتر نمایندگی رایزنی می‌کنیم تا به راهکارهای مشترک برسیم. در مجموع می‌کوشیم شرایطی ایجاد کنیم تا همکاران بازنشسته تنها در موارد اضطراری و خاص به تهران مراجعه کنند.

### اختیارات بیشتر

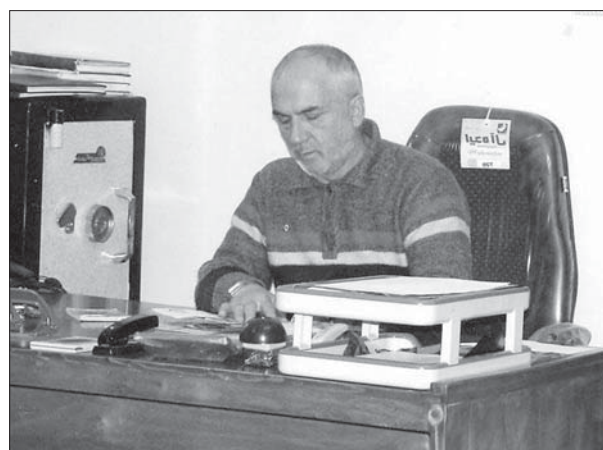
اگر اختیارات کافی داشتیم، ابتدا ساختمانی مناسب برای دفتر نمایندگی خریداری می‌کردم تا مشکلات مکان رفع شود و بازنشستگان و بازماندگان سردرگم نشوند. رسیدگی به مشکلات مالی و مسکن بازنشستگان گام بعدی بود و بعد از آن در زمینه تأسیس تعاونی مسکن و تعاونی مصرف اقدام می‌کردم. یادآوری می‌کنم برای انجام هر کاری در دفاتر نمایندگی، به حمایت گسترده صندوق نیاز داریم. پاسخ به هنگام به نامه‌ها و درخواست‌های ما، آشنایی بیشتر با کانون‌ها و چالش‌های پیش روی آنها از طریق دیدار و گفت‌وگو با مدیریت این مراکز و همچنین برگزاری دوره‌های آموزشی برای ارتقای سطح دانش و تخصص همکاران دفاتر نمایندگی از جمله این حمایت‌هاست.

### تفاوت

مسوول دفتر نمایندگی تفاوتی با دیگر هم‌تایان خود ندارد و به خود می‌بالد و مباحثات می‌کند چرا که خدمتگزار خدم پیشکسوتان صنعت نفت است. در دوران مسوولیت خود شاهد ارائه خدمات ارزشمندی به بازنشستگان نفت بوده‌ام که سهام عدالت، یارانه سفر، وام جامع و وام مسکن از مهم‌ترین آنهاست. در ضمن احداث باشگاه و ارائه خدمات رفاهی و افزایش کیفی خدمات بهداشتی و درمانی می‌توانند از تحولاتی باشند که امید است در آینده روی دهد.

### اهم خواسته‌ها

بیشترین خواسته‌ها و مطالبات خانواده‌های بازنشستگان نفت در موارد زیر خلاصه می‌شود: جذب فرزندان و استفاده از خدمات آنان، افزایش کمک هزینه مربوط به اعضای معلول خانواده‌ها، کارآفرینی برای بازنشستگان جوان و پیش از موعد، رسیدگی به مسایل و مشکلات ایثارگران، تدویم حمایت از فرزندان پسر بیش از ۲۵ سال، کمک به ارتقای سطح زندگی و معیشت و اختصاص سهمیه حج.



اشاره:

تفویض اختیارات و مسوولیت‌های بیشتر به مسوولان دفاتر نمایندگی امور بازنشستگی می‌تواند بربابتکار عمل و خلاقیت و نوآوری آنان بیفزاید و کمک کند تا توانمندی‌های خود را باور کنند و پای در راه اتخاذ تصمیم‌های بزرگ و مهم بگذارند...

ایجاد یک باشگاه با امکاناتی چون کتابخانه، اتاق تلویزیون و نمایش فیلم، تجهیزات سبک و ساده ورزشی، میز شطرنج و چایخانه، می‌تواند یک بازنشسته خسته از یکنواختی و تکرار را در خود پناه دهد و از خستگی و تکرار رهاییش کند. وجود این امکانات به سود خانواده‌ها نیز هست و در ایجاد تعادل عاطفی به ویژه در ارتباط با همسر، مؤثر خواهد بود. رییس دفتر نمایندگی امور بازنشستگی ارومیه با بیان این مطالب به عنوان مقدمه، به پرسش‌های «زندگی نو» به تریبی که در ادامه خواهد آمد، پاسخ گفته است.

**تفویض اختیارات  
بیشتر، ارائه خدمات  
گسترده‌تر را به همراه  
دارد**

**بازنشستگان نفت  
علاقه‌مندند ارتباط  
خود را با «خانه دوم»  
خود حفظ کنند**

مشکلات جاری را بیش از پیش فراهم می‌سازد. در ضمن تحول ساختاری می‌تواند به گونه‌ای تحقق یابد که زمان بیشتری برای پاسخ‌گویی به مراجعان اختصاص پیدا کند.

### روش پاسخگویی

خانواده‌های بازنشسته یا

بازمانده با اشتیاق و علاقه به این دفتر مراجعه می‌کنند و پاسخ لازم در کوتاه‌ترین زمان ارائه می‌شود. آنچه در این میان اهمیت زیادی دارد، روش و چگونگی پاسخ‌گویی است. اگر نتوانیم انتظارات را تأمین کنیم، می‌کوشیم به آرامش درونی همکاران بازنشسته خللی وارد نشود. یادآوری می‌کنم بازنشستگان اهل ارومیه و آذربایجان غربی چند ویژگی دارند که آنان را از دیگر پیشکسوتان نفت متمایز می‌سازد. این عزیزان خونگرم و مهربان، شاداب و پویا و خوش رفتار و خوش برخورد هستند و مهم‌تر از همه این که اوقات فراغت خود را به گونه‌ای مطلوب سپری می‌کنند.

### سه عامل مهم

به اعتقاد من سه عامل، دفتر نمایندگی را در شرایط نسبتاً مناسبی قرار می‌دهد: استفاده از افراد مجرب و متخصص، برخورداری از اختیارات کافی و ساختمان مناسب و مجهز. ما با حاکم ساختن نظم

دفتر نمایندگی امور بازنشستگی ارومیه در زمستان سال ۸۴ تأسیس شد. ابتدا فعالیت‌های خود را به طور پراکنده انجام می‌داد تا این که با همراهی و مساعدت دکتر سودی، رییس سازمان بهداشت و درمان، اتافی در اختیار این دفتر قرار گرفت. پس از مدتی ساختمانی با

هماهنگی صندوق بازنشستگی تهران اجاره شد که همچنان محل استقرار دفتر نمایندگی در شهر ارومیه است.

شمار خانواده‌های بازنشسته و بازمانده که از خدمات آن بهره می‌برند ۱۲۰۰ نفر است.

### چهره‌های ماندگار

بازنشستگان چهره‌های ماندگار و خدمتگزار صنعت نفت هستند که با کوله‌باری از دانش، تخصص و تجربه وارد دنیای نو می‌شوند و «زندگی نو» را آغاز می‌کنند. این نور چشمان جامعه، آمادگی دارند تجربه‌های ارزشمند خود را به نسل حاضر انتقال دهند و ارتباط خود را با صنعت نفت که خانه دوم آنان به شمار می‌آید حفظ کنند.

### تحول ساختاری

تحول ساختاری در دفاتر نمایندگی، هم به سود بازنشستگان و بازماندگان است، هم از فشرده‌گی فعالیت‌ها می‌کاهد و امکان پرداختن به مسایل و

می‌کند که مدیران و مسوولان، بازنشستگان و خدمات آنان را فراموش نکرده‌اند و از فرصت‌هایی که برای تقدیر و تشکر از این عزیزان به دست می‌آید، استفاده می‌کنند و این آمادگی را دارند تا از تجربه‌های مفید آنان بهره‌برداری لازم را به عمل آورند.

### ارزش شاد کردن دل‌ها

سخنگوی آیین نکوداشت بازنشستگی و تقدیر از بازنشستگان پالایش و پخش با طرح این پرسش که «به راستی، شاد کردن دل‌هایی که عمری برای اعتلای صنعت عاشقانه تپیده‌اند و مسایل روزمره کار، مهم‌ترین دغدغه‌های آنان بوده است، چه قدر می‌ارزد؟»، سخنان کوتاهی ایراد کرد و گفت: ششمین آیین نکوداشت بازنشستگی و تقدیر از ۸۵ تن از بازنشستگان پالایش و پخش با پیشنهاد مدیر اداری شرکت و موافقت مدیر عامل برگزار شده و آقای درخشانی مدیر اداری و آقای طاهایی مدیر روابط عمومی بر روند و کیفیت برگزاری آن نظارت داشته‌اند.

آقای صابرنژاد یادآور شد: شش تن از بازنشستگان شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی کار طراحی و برنامه‌ریزی این مراسم را برعهده دارند و تنها انگیزه آنان، اشتیاق و علاقه فراوان به نفت و نفتی‌ها و تعلق خاطر به سال‌های پر از خاطره و خدمت در این صنعت بزرگ است.

عضو کمیته برنامه‌ریزی آیین نکوداشت بازنشستگی شرکت پالایش و پخش در ادامه تصریح کرد: محترم شمردن شخصیت والای خدمتگزاران صنعت نفت و اهدای شاخه گل به آنان و خانواده‌هایشان و تقدیر از خدمات آنان کار بزرگی نیست اما تجربه سه سال گذشته نشان می‌دهد اثر بزرگی در تقویت روحیه و افزایش نرخ امید به زندگی این عزیزان داشته و دارد.

### تشکر از برگزارکنندگان



در کنار رضایتی که در چهره یکایک شرکت‌کنندگان در مراسم موج می‌زد، آقایان عبدالحسین اکبری، هوشنگ حریرچیان، اسماعیل میرسیان، علی اصغر نیکدل و سیدحسن قاسم‌زاده از پیشکسوتان شرکت پالایش و پخش در گفت‌وگو با زندگی نو، بر تلاش‌های برگزارکنندگان مراسم نکوداشت بازنشستگی و تقدیر از بازنشستگان این شرکت ارج نهادند و خواستار تدویم این گونه مراسم شدند.

دوران سالمندی و بازنشستگی ویژگی‌هایی دارد که اگر نادیده گرفته شوند و یا تمهیدات لازم و برنامه‌ریزی خاصی برای آنها اتخاذ و تنظیم نشود می‌تواند زمینه یک زندگی دشوار را برای این گروه ایجاد کند و در پی خود کشور را نیز به بحران کشد

## راهکارهایی برای زندگی بهتر در دوران بازنشستگی

آینده گذاشته می‌شود، باید به نحوی در دوران سالمندی و بازنشستگی پرداخت شود که هر نوع مشکل هر چند پیچیده و پرهزینه را از سر راه بردارد اما واقعیت این طور نیست. بخشی از مبالغی که از حقوق افراد کسر و به صندوق بازنشستگی واریز می‌شود، تحت عنوان حقوق بازنشستگی به افراد پرداخت شده و بخشی دیگر نیز صرف هزینه‌های درمانی و بهداشتی افراد سالمند و بازنشسته می‌شود. نظام تأمین اجتماعی امروزه در تمام جهان با مشکلات نسبتاً بزرگی روبه‌رو شده که تأمین اجتماعی در ایران نیز از این امر مستثنی نیست.

سالمندی و بازنشستگی در ذهن بیشتر مردم معنایی مترادف دارند و اکثر افراد با شنیدن واژه بازنشسته در ذهنشان فردی سالخورده تداعی می‌شود و هرگاه سخن از سالمند و سالمندی به میان آید در ذهن بیشتر شنوندگان، فردی بازنشسته تداعی می‌شود.

از اواخر قرن نوزدهم که پس از کنش و واکنش‌های زیاد برای نخستین بار یک نظام تأمین اجتماعی با کارکردهایی ساده و ابتدایی در آلمان پایه‌ریزی شد، تا امروز که نظام تأمین اجتماعی و سلامت و آسایش سالمندان هدف و کارکرد اصلی نظام‌های تأمین اجتماعی در سراسر جهان است، تلاش‌های زیادی به عمل آمده تا سالمندان در دورانی که قادر به انجام فعالیت نیستند، از امکانات معیشتی و رفاه و تندرستی، با حداقل امکانات برخوردار باشند.

اما با این همه اتحادیه بین‌المللی تأمین اجتماعی "ایسا" در یکی از گزارش‌های اخیر خود از تحت پوشش نبودن بخش اعظم سالمندان جهان خبر داد و گفت اکثریت افراد گروه سنی ۶۵ سال به بالا در سراسر گیتی، هنوز تحت پوشش هیچ نوع بیمه‌ای که هزینه‌های زندگی آنان را تأمین و حداقل امکانات درمانی را برای آنها فراهم کند، نیستند.

هانس - هورست کونکولوفسکی دبیر کل "ایسا" تأکید کرده گسترش پوشش تأمین اجتماعی، یکی از ارکان اصلی توسعه است و با گسترش نظام تأمین اجتماعی است که می‌توان فقر و عقب افتادگی را از میان برد. کونکولوفسکی همچنین خاطرنشان کرده است «به دشواری می‌توان ابزاری مانند تأمین اجتماعی یافت که فقر و مرگ و میر را در تمام کشورهای در حال توسعه به ویژه آفریقا به سرعت از میان ببرد.

دوران سالمندی و بازنشستگی ویژگی‌هایی دارد که اگر نادیده گرفته شوند و یا تمهیدات لازم و برنامه‌ریزی خاصی برای آنها اتخاذ نشود، می‌تواند زمینه یک زندگی دشوار را برای این گروه ایجاد کند و در پی خود کشور را نیز به بحران کشد.»

براساس برخی از آمارهای منتشر شده حدود ۱۰ درصد جمعیت ایران را سالمندان یا گروه سنی ۶۵ سال به بالا تشکیل می‌دهند که این رقم اکنون بالغ بر ۷ میلیون نفر است.

جمعیت سالمندان در جهان نیز در حال حاضر به مرز یک میلیارد تن رسیده و با توجه به افزایش میانگین امید به زندگی، پیش‌بینی شده که ظرف یکی دو دهه آینده جمعیت سالمندان جهان به نحو چشمگیری افزایش یابد.

همانطور که گفته شد فراهم کردن یک زندگی توأم با آسایش و حداقل امکانات رفاهی و معیشتی از وظایف نظام تأمین اجتماعی در هر کشور است تا بازنشستگان و سالمندان بتوانند با آسودگی خیال و سلامت و تندرستی این مرحله از زندگی خود را طی کنند.

تصور می‌رود مبالغی که در دوران فعالیت از حقوق افراد کاسته و به حساب حق و حقوق بازنشستگی یا تأمین اجتماعی آنان در

پژوهشگران موسسه مطالعات سالمندی در آمریکا "نشنال اینستیتو آن ایجینگ" با اشاره به سرعت افزایش جمعیت سالمندان این کشور هشدار داده‌اند، در صورتی که در کوتاه‌ترین زمان ممکن راه‌حل‌های اساسی برای از میان بردن مشکلات درمانی و اقتصادی سالمندان و بازنشستگان این کشور پیدا نشود، جامعه آمریکا در آینده نزدیک با چالش‌هایی در زمینه درمان و معیشت سالمندان و بازنشستگان روبه‌رو می‌شود که می‌تواند به یک بحران تمام عیار ختم شود.

این در حالی است که اتحادیه بین‌المللی تأمین اجتماعی "ایسا" اعلام کرده گروه کثیری از سالمندان جهان (بیشترین در کشورهای در حال توسعه) نه تنها از مزایای تأمین اجتماعی و بازنشستگی

**سالمندان در جامعه‌ای مانند ایران با توجه به آموزه‌های دینی و اخلاقی که در این مرز و بوم رایج است، همواره از شان و مرتبت ویژه‌ای برخوردار بوده و امید می‌رود که این سنت حسنه در آینده نیز در میان مردم کشورمان و نسل کودک و جوان کنونی که آینده‌سازان و گردانندگان فردای این جامعه محسوب می‌شوند، تداوم یابد**



## بازنشستگانی که به کار ادامه می دهند کمتر به بیماری‌های سخت دچار می شوند



نتایج بررسی‌ها و مطالعاتی که طی ۶ سال بر روی بیش از ۱۲ هزار بازنشسته بین سنین ۵۱ تا ۶۱ سال انجام شده، نشان داده آن عده از بازنشستگانی که بعد از بازنشستگانی به فعالیت روی آورده‌اند و از تجاربی که در طول دوران اشتغال به دست آورده در کار جدید استفاده می‌کنند، کمتر دچار بیماری‌های عمده و سخت می‌شوند.

پایگاه اینترنتی "هیندوستان نیوز" در گزارشی که به نقل از نشریه "روانشناسی کار و شغل درمانی" منتشر کرده، آورده است: این بررسی توسط گروهی از پژوهشگران دانشگاه مریلند در شرق آمریکا صورت گرفته و اطلاعاتی که در ابتدا از افراد مورد مطالعه به دست آمده بیشتر مربوط به وضعیت سلامت و تندرستی، میزان درآمد، مشروح فعالیت‌های آنان در طول دوران اشتغال و شرحی از زندگی آنان در دوران اشتغال و دوران بازنشستگانی بوده است.

دکتر موانگ سرپرست گروه محققان دانشگاه مریلند یادآور شده در این تحقیق مسائل مربوط به سلامت جسمی و روحی افراد، از آغاز زندگی و با توجه به جنسیت، سن، سطح تحصیلات و میزان درآمد آنان مد نظر قرار گرفته است.

نتایج این پژوهش همچنین نشان داده آن دسته از بازنشستگانی که پس از بازنشستگانی در مشاغل همخوان با شغل خود در دوران اشتغال، سرگرم فعالیت هستند از نظر وضعیت روانی و روحی در مقایسه با افرادی که به طور کامل بازنشسته شده یا دست از کار و فعالیت کشیده‌اند در شرایط مساعدتری به سر می‌برند.

### راه‌های مقابله با مشکلات سالمندی در غرب

## افزایش سن بازنشستگانی مهاجرپذیری و تشویق فرزندگرایی

به گفته کارشناسان مسائل اجتماعی، دگرگونی‌های چشمگیر در نسبت‌های جمعیتی یا گروه‌های سنی، در دهه آینده میلادی برای آمریکا و اروپای غربی یک خطر جدی است زیرا هزینه‌های مربوط به مراقبت‌های بهداشتی و تأمین اجتماعی با توجه به پیر شدن جمعیت این کشورها، بالاتر از توان اقتصادی آنها خواهد بود.

تا اواسط قرن گذشته یک فرد فعال در اروپای غربی نه تنها هزینه‌های مربوط به خانواده‌اش را تأمین می‌کرد بلکه به طور معمول، هزینه دست کم یک بازنشسته (سالمند از کار افتاده) به احتمال یک معلول، افراد بیکار در خانواده و نزدیکان و نیز بستگان و خویشاوندان فقیر و بیکار را عهده‌دار بود. واتیکان همواره بر اینکه طول عمر موهبتی الهی است تأکید می‌کرد اما اکنون حتی این نهاد نیز در مورد پیر شدن جمعیت به دولت‌های اروپایی هشدار داده است که اروپا در آینده نزدیک با بحران مواجه خواهد بود.

کشورهای اروپایی در شرایطی که با تمهیدات قبلی جمعیت خود را تثبیت کرده و مانع از افزایش آن شده‌اند، اکنون تنها راه چاره را در آن دیده‌اند که برای اجتناب از روبه رو شدن با بحران یا دست کم کاستن از شدت آن، سن بازنشستگانی را افزایش دهند و در این میان فرانسه بیش از دیگر کشورهای اروپایی به فراهم کردن زمینه بالابردن سن بازنشستگانی مبادرت ورزیده است. برخی دیگر از کشورهای اروپایی نیز برای مقابله با کمبود کارکنان، طرح افزایش سن بازنشستگانی را به موازات ایجاد توازن جمعیت از طریق افزایش سطح پذیرش مهاجرت‌ها دنبال می‌کنند. افزایش پذیرش مهاجران به دلیل اینکه ممکن است به بحران تبعیض نژادی در کشورهای اروپایی دامن زند مایه نگرانی مقام‌های اروپایی شده است، اما با این حال این طرح به عنوان یک راهکار همچنان به قوت خود باقی است. در این میان آلمان درصدد برآمده که زوج‌های جوان را با انگیزه‌های مالی به زاد و ولد ترغیب کند و حتی برای تشویق آن‌ها به این امر، برای هر نوزاد ماهانه هزار یورو پاداش تعیین کرده است.

تصریح کرده براساس آمار بازنشستگانی که از فعالیت و جنب و جوش باز ایستاده‌اند، در مقایسه با هم نسلان و همکاران خود - صرفنظر از سن و سال و توانایی‌های جسمی - که به کار و فعالیت ادامه می‌دهند بیشتر به بیماری‌های جسمی و عوارض روحی از جمله افسردگی و به مرور زمان آلزایمر و نقصان و زوال عقلی مبتلا می‌شوند.

جان کاست می‌افزاید: بازنشستگانی مرحله جدیدی است که در زندگی افراد شروع می‌شود و هیچگاه نمی‌توان بازنشسته را به دلیل سن و سال بالا سالمند و از کار افتاده قلمداد کرد. در این مرحله بازنشسته باید با شرایط جدید خود را وفق داده و فعالیت و کاری برای خود دست و پا کند.

این تحلیلگر به اندازه‌ای به رابطه مثبت بازنشستگانی و سالمندی با کار و فعالیت باور دارد که معتقد است بازنشسته باید در مرحله بازنشستگانی - که وی از آن به عنوان مرحله تازه‌ای از مراحل گوناگون زندگی یاد می‌کند - به‌حدی سرگرم باشد که فرصتی برای انجام کارهای فرعی یا به قول معروف "فرصت سر خاراندن" نداشته باشد.

از سوی دیگر انستیتوی ملی سالمندی آمریکا "ان آی ای" در یک همایش علمی که به تازگی برگزار کرده و بیشتر دست‌اندرکاران مسائل اجتماعی از جمله بازنشستگانی، بیمه، تأمین اجتماعی، بهداشت، متخصصان طب سالمندی "ژرنتولوژیست‌ها"، روزنامه‌نگاران و گروهی از استادان رشته‌های مرتبط با مسائل بازنشستگانی و سالمندی در مراکز آکادمیک در آن حضور داشته‌اند، به بحث و گفت‌وگو درباره نیازهای کنونی بازنشستگان و سالمندان پرداخته‌اند.

با وجودی که محور این مباحث، بازنشستگان و سالمندان آمریکایی و مسائل و مشکلات آنها بوده اما به طریقی می‌توان نتایجی را که از این همایش به دست آمده به نوعی به بازنشستگان و سالمندان دیگر نقاط جهان تعمیم داد.

با توجه به شرایط اقتصادی بحرانی آمریکا و چالش‌هایی که اکنون در این کشور درباره مسائل مربوط به هزینه‌های درمانی در جریان است، دغدغه اکثر شرکت‌کنندگان در این همایش افزایش روز افزون هزینه‌های درمانی و نبود پوشش بیمه‌ای است که بتوان با آن بخش اعظم این هزینه‌ها را تأمین کرد. اما با این حال در شرایط موجود نیز فرصت‌هایی در دست است که باید از آنها سود جست و توصیه شرکت‌کنندگان در این همایش نیز به بازنشستگان و سالمندان آمریکایی این بوده که در شرایط حاضر سرگرم کردن خود به کارهای داوطلبانه خیر برای دوری از عوارض روحی و بیماری‌های جسمی، امری الزامی است.

نتایج مطالعات تازه‌ای که گروهی از پژوهشگران دانشگاه میشیگان در آمریکا به عمل آورده‌اند حاکی از آن است که آن دسته از بازنشستگان و سالمندانی که از توان فعالیت‌های داوطلبانه برخوردار بوده و به این نوع فعالیت‌ها روی می‌آورند، ۶۰ درصد نسبت به دیگر هم‌تایان و هم سالان خود عمر طولانی‌تری داشته‌اند. این مطالعه که ظرف مدت ۱۵ سال بر روی گروهی از سالمندان بازنشسته آمریکایی که سن آنها از ۵۱ سال تا ۷۰ سال بوده انجام شده، همچنین نشان داده است افرادی که به کارهای خیر و داوطلبانه در دوران بازنشستگانی مبادرت می‌کنند، ۵۰ درصد کمتر از هم‌تایان خود به عوارض روحی - روانی از جمله آلزایمر، افسردگی و نظایر آن دچار می‌شوند.

بهره‌مند نیستند بلکه از نظر بهداشت و درمان نیز در شرایط بدی به سر می‌برند و به استثنای چند کشور غربی، در بیشتر نقاط جهان سالمندان با بیماری‌ها و عوارض دوران سالمندی دست به گریبانند و بیمارستان‌ها و مراکز درمانی ویژه بیماری‌های دوران سالمندی در این کشورها وجود ندارد.

در ایران با تمام تلاش‌هایی که برای بهبود وضع معیشت سالمندان صورت گرفته و گسترش چشمگیر پوشش بیمه‌ای، سالمندان هنوز از وضعیت درمانی و بهداشتی مطلوبی برخوردار نشده‌اند.

سالمندان در جامعه‌ای مانند ایران با توجه به آموزه‌های دینی و اخلاقی که در این مرز و بوم رایج است، همواره از شان و مرتبت ویژه‌ای برخوردار بوده و امید می‌رود که این سنت حسنه در آینده نیز در میان مردم کشورمان و نسل کودک و جوان کنونی که آینده‌سازان و گردانندگان فردای این جامعه محسوب می‌شوند، تداوم یابد.

طب سالمندی به عنوان یک رشته خاص در قالب علوم پزشکی و روانپزشکی، برای نخستین بار از دهه ۱۹۲۰ میلادی در غرب کار خود را شروع کرد. پیامدهای فاجعه‌بار جنگ اول جهانی در مطرح شدن این رشته تخصصی در محافل آکادمیک و سپس به وجود آمدن آن، تأثیری به سزا داشته است.

نزدیک به یک قرن از تاسیس رشته طب سالمندی "ژرنتولوژی" که مسائل جسمی و روانی سالمندان را به عنوان یک شاخه جدید از دانش طب، مدنظر قرار می‌دهد گذشته، اما به گفته مسوولان بهزیستی کشورمان در ایران تنها دو متخصص طب سالمندی فعال هستند که این دو نیز در آستانه یا مرز بازنشستگانی و پایان دوران فعالیت خود قرار گرفته‌اند و حتی یک بیمارستان خاص سالمندان در ایران وجود ندارد.

مراکز آموزش طب سالمندی و بیماری‌های این دوران در کشورهای غربی روبه فزونی است و تعداد متخصصان طب سالمندی نیز در حال حاضر در کشورهایی مانند سوئد، آمریکا، انگلیس و ژاپن به هزاران نفر رسیده است.

با توجه به این نکات وظایفی را که سالمندان و بازنشستگان برای فراهم کردن یک زندگی سالم و با حداقل امکانات رفاهی و تأمین باید به عهده گیرند، چندان دور از ذهن نیست.

برای سالم نگاه داشتن جسم و روح خود هیچگاه نباید از فعالیت دست کشید و بازنشستگانی را مرحله‌ای از زندگی تلقی کرد که پایان راه و به عبارت دیگر اتاق انتظار است، بلکه این مرحله نیز انگیزه‌هایی برای تداوم یک زندگی خلاق و تأثیرگذار با خود دارد.

سازمان بهداشت جهانی هشدار می‌دهد که نداشتن فعالیت‌های جسمی و جنب و جوش در میان بازنشستگان و سالمندان، خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها به خصوص بیماری‌های قلبی و عروقی را در فرد به دو برابر افزایش می‌دهد.

سرطان روده، اختلالات گوارشی، بالا رفتن فشار خون و عوارض روحی روانی مانند افسردگی، اضطراب و... از جمله بیماری‌هایی هستند که سازمان بهداشت جهانی نسبت به ابتلا به آن‌ها در صورت نداشتن تحرک و جنب و جوش هشدار داده است.

«جان کاست» از تحلیلگران سرشناس مسائل بازنشستگانی و سالمندی در گزارش تازه‌ای که در یکی از پایگاه‌های اینترنتی منتشر کرده نداشتن سرگرمی و یادگیری از فعالیت را برای بازنشستگان زیانبار دانسته و

## سامانه الکترونیکی برای انتقال تجارب نخبگان بازنشسته

در اختیار نسل جوان قرار دهند. وزیر رفاه همچنین اعلام کرد ارائه خدمات بیمه حوادث و عمر که پیش از این متعلق به ۷۰ ساله‌ها بود حذف شده است و در حال حاضر تمام بازنشستگان را شامل می‌شود. صادق محصولی وزیر رفاه و تامین اجتماعی در بخش دیگری از اظهارات خود از انتقال سازمان تامین اجتماعی به زیر مجموعه وزارت رفاه و تامین اجتماعی خبر داد و گفت: این انتقال قطعی شده است و مصوبه قانونی آن تا چند روز دیگر در دولت به اجرا در خواهد آمد.

صادق محصولی وزیر رفاه و تامین اجتماعی بر راه اندازی سامانه‌ای الکترونیکی با هدف برقراری ارتباط منظم نخبگان بازنشسته و با تجربه برای انتقال اندوخته‌هایشان، تاکید کرد.

وی در همایش تکریم بازنشستگان تصریح کرد هدف از راه‌اندازی چنین سامانه‌ای در سازمان بازنشستگی، آگاهی بازنشستگان از افزایش حقوق و ارائه تسهیلات نیست، بلکه منظور آن است تا از طریق ایجاد سامانه الکترونیکی، بازنشستگان تجربه‌های ارزنده خود را در زمینه‌های گوناگون،

### در جهان سالمندان

#### چراغ راهنمایی ۹۱ ساله شد



نخستین چراغ راهنمایی به سبک چراغ‌های امروزی روز دوم ژانویه ۱۹۱۹ در شهر «دیترویت» آمریکا به وسیله یک پلیس راهنمایی رانندگی به نام «ویلیام پتس» اختراع شد. پیش از این، اولین چراغ راهنمایی در سال ۱۸۶۸ در لندن نصب شده بود.

این چراغ از یک پایه و دوفانوس گازی سبز و قرمز ساخته شده بود که با چرخاندن یک اهرم، به کار می‌افتاد. این چراغ پس از چندماه ناگهان منفجر شد و یک مأمور پلیس را مجروح کرد. چراغ جدید همزمان با پنجاه سالگی انفجار نخستین چراغ راهنمایی گازی در لندن، در دیترویت آمریکا نصب شد.

#### مرگ یک زن مرگ یک زبان ۶۵ هزار ساله!



با مرگ آخرین بازمانده یکی از قبایل منحصر به فرد ساکن جزیره آندامان که قدمت آن به ۶۵ هزار سال قبل بازمی‌گردد، زبان بومی این قبیله نیز به خاک رفت. بوآسنیور ۸۵ ساله آخرین بازمانده قبیله «بو» در جزیره دورافتاده‌ای واقع در ۸۰ کیلومتری ساحل شرقی اقیانوس هند پیرترین آندامان از میان ۵۲ عضو باقی‌مانده از این قبیله بود البته سایر بازماندگان به زبانی غیر از زبان بومی خود صحبت می‌کنند و به این ترتیب امیدی به احیای این زبان نیست. بر اساس گزارش‌های سازمان مطالعات بین‌المللی حامی قبایل قدیمی جهان، قبیله آنداما نیز جزئی از ۱۰ قبیله اصلی هند به شمار می‌رفت که بیش از پنج هزار سکنه داشت و در سال ۱۸۵۸ به دست نیروهای استعماری انگلستان افتاد و بسیاری از ساکنان آن کشته یا به دلیل بیماری از بین رفتند. افراد قبیله آنداما تا اوایل قرن ۱۹ میلادی با دنیای خارج ارتباط بسیار محدودی داشتند. رییس سازمان مطالعات بین‌المللی حامی قبایل جهان اعلام کرد، با مرگ خانم بوآسنیور و انقراض زبان «بو» - زبان باستانی قبیله «بو» - بخش بزرگی از فرهنگ دیرینه نسل بشر تبدیل به یک خاطره شد.

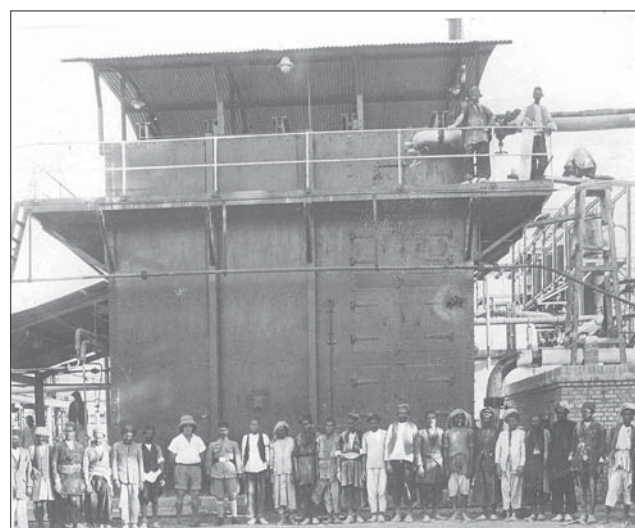
#### دریافت گواهینامه آموزش تیراندازی در ۹۰ سالگی!



شواهد فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهد هیچ‌گاه برای آموزش دیر نیست. نمونه آن، همکار بازنشسته آقای عبدالحمید ناصری اهل کاشان است که در سن ۹۰ سالگی موفق به دریافت گواهی‌نامه آموزش تیراندازی شده است. آقای ناصری متولد سال ۱۲۹۱ در سال ۱۳۸۱ با گذراندن یک دوره آموزشی، از سوی سازمان حفاظت اطلاعات ارتش، این گواهی‌نامه ویژه دریافت کرده است. این بازنشسته صنعت‌نفت که نام خود را در ۹۷ سالگی در فهرست بازنشستگان نمونه نیز ثبت کرده است می‌گوید قصد دارد برای دفاع از کشور خود، تا پای جان ایستادگی کند. وی هم اینک در تهران سکونت دارد.

### عکس و خاطره

#### آماده...؟! یک، دو، سه!



آماده...؟! یک، دو، سه... و به این ترتیب تصویری ثبت می‌شود و به یادگار به آلبوم‌های خانوادگی راه پیدا می‌کند تا حافظه تاریخی یک ملت شکل بگیرد و نسل در پی نسل، ببیند و دریابد که صنعت صدساله و سربلند نفت، چه مسیری را به همت و تلاش چه کسانی طی کرده است. این‌جا، پالایشگاه آبادان در نخستین سال‌های فعالیت خود است و آن‌ها که پای کوره پالایشگاه صف کشیده و به دوربین خیره مانده‌اند، نمایندگان مردمان سرزمینی هستند که در آستانه ورود کشور به عصر صنعت، آستین بالا زده و با غیرت و تعصب و امید به روزهای بهتر آینده، از هیچ تلاشی فروگذار نکرده‌اند.

این‌ها، نفتگران تحت پوشش شرکت نفت ایران و انگلیس (AIOC) هسته اولیه و شکل دهنده نیروی انسانی عظیمی هستند که امروزه به مثابه سرمایه‌های بی‌بدیل، امکان ادامه حیات صنعت را فراهم می‌سازد و به پشتوانه دانش فنی و تکنولوژیک خود، میراث ارزشمند پیشینیانش را پاس می‌دارد.

فرستنده عکس: غلامعلی بامشادنی

### نام‌های آشنا

#### احمدزکی یمانی

قسمت اول

#### نماد عصر جدید نفت



احمدزکی یمانی دومین و صاحب نام‌ترین وزیر نفت عربستان بود. از نظر عموم مردم دنیا، یمانی نماینده و در واقع نماد عصر جدید نفت محسوب می‌شد. وی نزدیک به ۲۵ سال نماینده صنعت نفت عربستان سعودی و البته مهم‌ترین نماینده این کشور به شمار می‌آمد. شیوه دیپلماسی، تسلط وی بر تحلیل مسائل و مذاکرات و مهارتش در روبرویی با روزنامه‌نگاران، قدرت و نفوذ خارق‌العاده‌ای به وی بخشیده بود. صرف ماندن وی در پست وزارت نفت طی مدتی طولانی، بر قدرت وی می‌افزود و واقعیت این بود که او بیشتر از هر وزیر نفت دیگری در صحنه‌های بین‌المللی نفت «حضور» داشت.

یمانی اصلاً اهل حجاز بود و شهرنشینی از سواحل دریای سرخ و آشنا با مسایل و بازرگانی و نه اهل «تجد» که در امیرنشین‌های صحرای عربستان قرار داشت، پایگاه اصلی قدرت ابن‌سعود بود و مردم آن به ریاض به عنوان مرکز کشور می‌نگریستند. یمانی در ۱۹۳۰ در مکه زاده شد. یعنی همان سالی که «فیلیپس» - تکنوکرات انگلیسی که بعدها کاشف نفت عربستان نام گرفت - ابن‌سعود را متقاعد کرده بود که برای رها کردن عربستان سعودی از وضع مالی وخیم آن تنها راه حل صدور اجازه اکتشاف نفت و دیگر مواد کانی در کشور است. در دوران کودکی یمانی، هنوز خیابان‌های مکه را شترها درمی‌نوردیدند و یمانی شب‌ها در زیر چراغ نفتی به مطالعه می‌پرداخت یا به مسجد می‌رفت تا از نور الکترونیسته استفاده کند. پدر و پدربزرگ یمانی معلمان مذهبی و فقیه بودند. پدرش مفتی اعظم در مالایا و هند شرقی (هلند) بود. این آمیزه دانش و پارسی، دیدگاه و نحوه رشد معنوی یمانی را شکل داد. پس از آن که پدرش به عربستان سعودی بازگشت، خانه آنها در مکه به محل اجتماع شاگردانش تبدیل شد. «یمانی» بعدها در این باره نوشت: «بسیاری از این شاگردان اینک فقیهان مشهوری بودند که قوانین شرعی را با پدرم در میان می‌گذارند و در باب موارد مختلف بحث می‌کردند. من در این جلسات بحث حضور می‌یافتم و غالباً پس از رفتن آنها ساعت‌ها بیدار می‌ماندم و پدرم به آموزش من می‌پرداخت و از استدلال‌های من انتقاد می‌کرد.» از همان آغاز، در مدارس عربستان سعودی به هوش سرشار یمانی پی برده بودند. او را برای ادامه تحصیل به دانشگاهی در قاهره و سپس به دانشگاه نیویورک فرستادند و یک سالی را نیز در دانشگاه «هاروارد» به تحصیل حقوق بین‌الملل پرداخت. گرچه یمانی را عموماً «شیخ» می‌نامیدند، اما این عنوان در مورد او لقبی افتخارآمیز بود که به دانشجویان برجسته می‌دادند و او، به واقع دانشجوی برجسته‌ای بود.

## یادایم

## از فیدوس تا سپرطاس!

محمود ثمر

صنعت صدساله نفت، سهمی اساسی در فراز و فرود تاریخ اقتصادی- اجتماعی ایران طی یک قرن اخیر داشته است. بسیاری از رفتارهای اجتماعی ایرانیان، بانفت به عنوان آغازگر عصر صنعت شکل گرفته و بنیان‌های جامعه مدنی را پدید آورده است.

صنعتی شدن، ناگزیر با گردن نهادن به برخی مقررات و قوانین همراه بود و فرد صنعتگر را وامی داشت در چارچوب خشک و قراردادی «باید»ها و «نباید»ها، کار را پیش ببرد و به معیشت خود و خانواده‌اش بپردازد. از جمله این قوانین و مقررات، رعایت نظم کاری، کنترل آمد و شد و رعایت موارد احتیاطی و ایمنی در محیط کار بود.

برای نمونه در آبادان، صبح‌ها ساعت ۷ سه بار و ساعت ۷ و ۱۵ دقیقه دوبار، صدای آژیری که به آن فیدوس می‌گفتند، آغاز کار را اعلام می‌کرد. آخرین فیدوس، «بندکرو» نام داشت و در ساعت ۷ و ۳۰ دقیقه به صدا درمی‌آمد. سوت پایان کار هم ساعت ۴ بعدازظهر برای آگاهی کارکنان نواخته می‌شد.

کاری که خوشبختانه هنوز در شهر آبادان انجام می‌شود. درهای ورودی پالایشگاه، ساعت ۷ و ۳۰ دقیقه بسته می‌شد و کارکنانی که پس از سوت آخر می‌رسیدند پشت در ورودی به انتظار می‌ماندند تا کارمند اداره ثبت اوقات می‌آمد، شماره‌هایشان را یادداشت می‌کرد و با کسر نیم ساعت از دستمزد، به آنان اجازه ورود به پالایشگاه را می‌داد. در آن زمان وسیله آمد و شد برای کارکنان وجود نداشت. به همین دلیل افراد ناگزیر پای پیاده از احمدآباد و بهمنشهر خود را به سرکار می‌رساندند. از غذای گرم هم خبری نبود.

در نتیجه کارکنان غذای‌شان را در ظرف‌هایی که به آن‌ها «سپرطاس» می‌گفتند از منزل با خود می‌آوردند. نزدیک درهای ورودی پالایشگاه، مأموران حراست با به صدا آوردن بوق هشدار می‌دادند که بردن سیگار و کبریت به پالایشگاه اکیداً ممنوع است و چنانچه از کارگری سیگار و کبریت گرفته می‌شد، وی را برای همیشه از کار اخراج می‌کردند.

سپرطاس: ظرفی مسی یا رویی سه طبقه برای قراردادن پلو، خورش و نان در آن.

نفت خیز را برعهده داشتیم. با شروع جنگ، حجم کار و مخاطرات آن روبه افزایش گذاشت. تمام سال‌های جنگ را در اهواز بودم. شهر تخلیه شده و در تیررس عراقی‌ها بود. روزهای دشواری را به همراه همکارانم پشت سر گذاشتیم و از موقعیت‌های خطرناکی جان سالم به در بردیم. حتی زمانی که عراق به کویت حمله برد و چاه‌های این کشور را به آتش کشید، ما اولین گروهی بودیم که برای مهار چاه‌های شعله‌ور کویت اعزام شدیم.

لجمیری سال ۱۳۳۲ ازدواج کرده و دارای ۵ فرزند است. ۳ دختر و ۲ پسر. یک پسر، یک دختر و ۲ نوه وی در آمریکا زندگی می‌کنند. یک دختر او به همراه نوه‌اش ساکن کاناداست و حضور یک دختر و یک پسر دیگر با ۳ نوه در ایران، دلتنگی و غم دوری از بچه‌های دیگر را برای خانم و آقای لجمیری تا حدودی جبران می‌کند.

## پسرم، جذبم کرد!

لجمیری از زندگی راضی است. شکایتی ندارد که نتوان رفع و رجوعش کرد. از موقعیت فرزندان دور و نزدیکش که می‌گوید، گل از گلش می‌شکند. می‌گوید: پسرم سعید، مهندس شیمی و فارغ‌التحصیل دانشکده نفت و دانشگاه شیراز است. او مدتی نیز در صنعت نفت سرگرم کار بوده و اکنون شرکتی را اداره می‌کند که من هم از کارکنانش هستم! پس از بازنشستگی مدت زیادی در تهران به کارهای مشاوره‌ای در زمینه امور ایمنی و آتش نشانی پرداختم. با چند شرکت وابسته به شرکت نفت کار کردم و به شرکت پتروشیمی نیز خدمات مشاوره‌ای ارائه دادم تا این که پسرم شرکتی تأسیس کرد و من با عشق فراوان، با او همکاری شدم. اما همه این‌ها یک طرف، همکاری، همراهی و همدلی همسرم یک طرف. بی‌گمان همه چیزم را مدیون همسر خوب او بیش از یک همسر، همراه من بوده است و نقش اساسی را در زندگی مشترکمان برعهده داشته و کمک فراوانی به من کرده است. همه چیز من در اختیار اوست، حتی حافظه‌ام!

لجمیری نشریه «زندگی نو» را وسیله ارتباطی مطمئن و مهمی برای بازنشستگان می‌داند. می‌گوید: درود بر شما که این امکان سازنده و مفید را فراهم آورده‌اید تا بازنشستگان صنعت بتوانند از حال و روز یکدیگر باخبر شوند و پیوند محبت‌شان گسیخته نشود.

## میهمان این شماره



پای سخن کارشناس پیشکسوت ایمنی و آتش نشانی صنعت نفت

## هنوز از دور دستی پر آتشی دارم...

از اعضای فامیل در صنعت نفت به کار پرداخته‌اند. دیپلم فنی‌ام را در یک آموزشگاه فنی در مسجد سلیمان که پایه‌گذارش انگلیسی‌ها بودند گرفتم. سپس به انگلستان اعزام شدم و در آنجا مدرک مهندسی ایمنی دریافت کردم.

لجمیری در طول سال‌های خدمت خود در بسیاری از مناطق نفتی از جمله نفت سفید، هفتکل، بندرماهشهر، آغاچاری و جزیره خارگ به عنوان رئیس ایمنی و آتش نشانی به فعالیت پرداخته است. می‌گوید: بهترین خاطرات سال‌های اشتغال به کاروندگی در جزیره خارگ مربوط می‌شود. امکانات جزیره بسیار خوب بود، تا حدی که حتی اعضای خانواده نیز زندگی در آن جا را به هر نقطه دیگری ترجیح می‌دادند. در آستانه پیروزی انقلاب، مهندس کنترل محیط مناطق نفت خیز بودم.

## جنگ و مخاطرات آتش و دود

بدیهی است برای یک آتش‌نشان، موارد اضطراری از جمله جنگ می‌تواند پرکارتر و پرمسئولیت‌تر از همیشه باشد. می‌گوید: پس از انقلاب، همچنان به عنوان رئیس اداره ایمنی و آتش نشانی، کارکنان کنترل محیط مناطق

«رئیس ایمنی و آتش نشانی در مناطق نفتی بودم. وقتی پس از ۴۰ سال کاروتلاش بازنشسته شدم، عمیقاً مایل بودم همچنان دستی بر آتش - دست‌کم از راه دور - داشته باشم و پیوندم با صنعتی که عمر و جوانی‌ام را در آن سپری کرده بودم گسسته نشود. اما برخلاف توقع و انتظار، کسی به سراغم نیامد و احوالی هم نپرسید که شاید برای بهره گرفتن از تجربه انباشته سال‌های دراز گشایشی شود. به این ترتیب، من ماندم و تجربه‌هایی که ظاهراً دیگر به کار نمی‌آمد.»

اما این گونه نمانده و نپاییده است چرا که گوهر تجربه، بدون خریدار نیست. علی‌داده لجمیری از جمله نفع‌گران موفق است که بازنشستگی را بدون کوچک‌ترین وقفه و درنگی، با اشتغال دوباره آغاز کرده است و آن گونه که خود می‌گوید، مجالی به بیکاری و زلویه نشینی ن داده است تا گریانش را در تنهایی و بیکاری بگیرد و افسرده و غمگینش کند.

## خاطرات خوش خارگ

علی‌داده آخرین فرزند خانواده‌ای است که پیش از او و تا سال ۱۳۱۲ صاحب چهار فرزند شده بودند. می‌گوید: پدرم نفتی نبود، اما برادرم و چند نفری

## عکس و خاطره

## کچل‌ها به صف...

من و چند شاگرد خوش‌سر و وضع را به دفتر احضار کرد و کیف و کتاب‌مان را زیر بغل مان داد و از مدرسه اخراج کرد. آن هم بدون هیچ‌گونه توضیحی. من گریه‌کنان وارد منزل شدم. وقتی پدرم موضوع را فهمید خیلی ناراحت شد. هرچه توضیح خواست جوابی نداشتیم. روز بعد پدرم دست مرا گرفت و به دبستان نزد مدیر مدرسه بُرد و علت اخراج را پرسید. مدیر مدرسه در جواب پدرم گفت: والله شما که غریبه نیستید. اخیراً «کچلی» بین شاگردان مدرسه ما به صورت اپیدمی درآمده است و بچه‌ها از دم به کچلی مبتلا شده‌اند. ما جریان امر را به مرکز گزارش

کرده و کسب تکلیف کردیم. از مرکز به ما نوشتند که بچه‌های کچل را از مدرسه اخراج کنیم. پدر با تعجب به مدیر مدرسه گفت: آخر پسر من که کچل نیست. مدیر مدرسه گفت: ما دیدیم اگر بخواهیم دستور مرکز را اجرا و بچه‌های کچل را اخراج کنیم، مدرسه تعطیل می‌شود و این برای ما مسؤولیت داشت. لذا ناچار شدیم برای این که مدرسه تعطیل نشود و دستور مرکز هم اجرا شده باشد، پسر شما و دو سه شاگرد دیگر را که کچل نبودند از مدرسه اخراج کنیم تا مدرسه تعطیل و منحل نشود.

فرستنده: ایرج فرزین

حدود ۴۵ سال قبل ایرج پزشک‌زاد طنزنویس معروف و نویسنده کتاب «دایی جان ناپلئون» در یکی از نشریات به مناسبتی مطلبی نوشته بود که گمان کنم عنوان آن «کچلی» بود.

پزشک‌زاد نوشته بود: کلاس دوم یا سوم ابتدایی بودم و به دلیل مسؤولیت پدرم در یکی از ادارات دولتی در شهری دور از مرکز زندگی می‌کردیم. چون پدرم از رؤسای شهر به شمار می‌رفت بالطبع سر و وضع، لباس و نظافت من و دو سه شاگرد دیگر که لوله‌نگ پدران آن‌ها هم آب بیشتری برمی‌داشت، بهتر از سایر بچه‌ها و انبوه شاگردان مدرسه بود. یک روز مدیر مدرسه،



## تقدیر و تشکر

قمرالملوک جوهرچی - تهران:

همسر بازنشسته ۶۰۳۳۶ هستم. چندی پیش دچار ناراحتی قلبی شدم و به بیمارستان نفت انتقال پیدا کردم. در طول ده روزی که در بیمارستان بستری بودم از مراقبت‌های دلسوزانه و صمیمانه پزشکان، پرستاران و کلیه عوامل فعال و زحمتکش این مجموعه برخوردار شدم. لازم می‌دانم از کلیه این عزیزان تشکر کنم و به همگی خسته نباشید بگویم.

سپاسگزاریم...

دریافت کارت تبریک تولد و شاخه گلی زیبا به همین مناسبت، نشانه توجه مسؤولان صندوق به ویژه کارکنان محترم روابط عمومی به حفظ و گسترش تعامل با جامعه بازنشستگان است.

این کار زیبا را که هم راستای درک واقعی از نیازهای عاطفی همکاران پیشکسوت است می‌ستاییم و درود و سپاس خود را تقدیم می‌کنیم.

علی جلالی، مجتبی نخعی و علی اصغر اسدا... پور

## از میان نامه‌ها

التماس  
دعا...

لطفاً نفرین مان نکنید!

خواننده عزیزی از گچساران در نامه فصل خود، پس از اهدای سلام‌های گرم و صمیمانه و آرزوی طول عمر برای کارکنان «زندگی نو» پای نامه و درست زیر امضای شریف‌شان، نفرین مان کرده و مرقوم فرموده‌اند:

«واگذار تان می‌کنیم به آفتاب داغ روز قیامت اگر این نامه را در «زندگی نو» چاپ نکنید!»

بارها نامه را زیرورو کردیم تا علت نفرین و واگذاری را دریابیم که چیزی جز میزان مستمری ناچیز و در ادامه، نرخ گوشت مرغ و گوشت گوسفند و میوه و تره‌بار در بازار گچساران نیافتیم. اما در عوض، پشت پاکت نامه، چند کلمه‌ای به شیوه خوشنویسی با خودکار دیدیم که نفرین و واگذاری مکرر بود و تن و بدن مان را بیشتر لرزاند. یکی نیست به این خواننده عزیزتر از جان بگوید، خوب پدر جان! شما که این قدر خوب و صمیمانه! نفرین و واگذار می‌کنید، حیف نیست جسته و گریخته دعایی هم بفرمایید تا ما که خود، خسرالدنیا هستیم، دست کم خسره‌الآخره نباشیم. به هرحال نامه‌تان را چاپ کردیم تا ضمن رهایی از بند این نفرین صمیمانه! رضایت شما را نیز جلب کرده باشیم.

### برای آگاهی از مندرجات فیش مستمری غیر از «استیت‌منت» های صادره، چه راه دیگری وجود دارد؟

در پایگاه اینترنتی صندوق‌های بازنشستگی، آخرین اخبار مربوط به دیدارها و گزارش اقدامات صندوق منعکس می‌شود. در این پایگاه بخشی نیز به درج صورت حساب ماهانه اختصاص یافته که مستمری‌بگیران عزیز می‌توانند ضمن وارد کردن شماره پرسنلی، شماره حساب پس‌انداز و تاریخ ماه مورد نظر، از جزئیات صورت حساب خود مطلع

### محروم از مزایای ده روزه برای بازنشستگان

محمدتقی محب‌علی - تهران:

خوب است بازنشستگانی که از حقوق پابینی برخوردارند بیشتر مورد توجه قرار گیرند. برای نمونه، مصوبه مجلس در مورد پرداخت سالی ده روز مزایا با وجود آن که هیچ پیش‌شرطی را مطرح نکرده بود، اما شامل افراد با حقوق کمتر نشد. چرا؟

زندگی نو: پاداش سنوات خدمت به تمامی کارمندان بازنشسته‌ای که از مزایای دیگری بهره‌مند نشده‌اند پرداخت شده است. چنانچه همکار بازنشسته‌ای مدعی عدم دریافت آن باشد می‌تواند ضمن مراجعه حضوری مراتب را پیگیری نماید تا رفع اشکال یا ابهام شود.

### آقای حیدر نیک فرجام همکار بازنشسته از سرخس:

بر اساس دستورالعمل صادره، امور ورزش وزارت نفت جوایزی را جهت توزیع میان ورزشکاران برتر در مسابقات در نظر گرفته است. این دستورالعمل در کلیه واحدهای صنعت نفت به مورد اجرا گذارده می‌شود. امید است وضعیت بودجه ورزش بازنشستگان به طور مستقل در سطح کشور مشخص شود تا صندوق بازنشستگی نیز بتواند راساً اقدام کند.

### دوره طولانی انتظار برای استفاده از تسهیلات

خانم ز.ف - قم:

استفاده از زایرسرای مشهد و مجتمع محمودآباد در فواصل بسیار طولانی، حتی تا پنج سال امکان‌پذیر است. آیا تصور نمی‌کنید این دوره انتظار برای یک بازنشسته چندان منطقی نیست؟

از سوی دیگر، امکانات و تسهیلاتی که در اختیار شهرهای بزرگ قرار می‌گیرد مطلقاً قابل قیاس با شهرهای کوچکی مانند قم نیست. خوب است در توزیع این امکانات نیز دقت کافی در نظر گرفته شود.

زندگی نو: سهمیه‌های تخصیصی، بر اساس آمار بازنشستگان تحت پوشش هر دفتر در نظر گرفته شده است.

### محروم از مزایای ده روزه برای بازنشستگان

محمدتقی محب‌علی - تهران:

خوب است بازنشستگانی که از حقوق پابینی برخوردارند بیشتر مورد توجه قرار گیرند. برای نمونه، مصوبه مجلس در مورد پرداخت سالی ده روز مزایا با وجود آن که هیچ پیش‌شرطی را مطرح نکرده بود، اما شامل افراد با حقوق کمتر نشد. چرا؟



شوند. آدرس سایت:

www.bazneshaste.com

مجدد (کامپیوتری) پس از رسیدگی واقدامات مربوطه، حداقل شش ماه به طول می‌انجامد.

### شرایط عضویت در کانون بازنشستگان تهران چیست؟

برای عضویت در کانون باید به دفتر کانون بازنشستگی صنعت نفت تهران واقع در خیابان شهید بهشتی - خیابان شهید صابونچی (مهناز) کوچه پنجم، شماره ۲ مراجعه کرده و یا با شماره تلفن ۸۸۷۴۷۷۵۶ تماس حاصل فرمایید.



زندگی نو: پاداش سنوات خدمت به تمامی کارمندان بازنشسته‌ای که از مزایای دیگری بهره‌مند نشده‌اند پرداخت شده است. چنانچه همکار بازنشسته‌ای مدعی عدم دریافت آن باشد می‌تواند ضمن مراجعه حضوری مراتب را پیگیری نماید تا رفع اشکال یا ابهام شود.

### درباره هزینه کردن بودجه ورزش

غلامرضا قهرمان‌پور - تهران:

گویا برای هر خانوار بازنشسته نفتی به صورت میانگین سالانه ۵۰۰ هزار تومان هزینه می‌شود.

اما امسال، بازنشستگان از مسابقات ورزشی و خدمات لازم در این زمینه بی‌بهره بوده‌اند و دلیل آن نیز انتقال بودجه ورزش از امور ورزش به صندوق بازنشستگی ذکر شده است. به این ترتیب از این جا رانده و از آن جا مانده شده‌ایم. تکلیف چیست؟

زندگی نو: بودجه تخصیصی ورزش فقط برای کارمندان بازنشسته شرکت‌های ملی نفت، گاز و پالایش و پخش در اختیار قرار گرفته که صرف تهیه کارت‌های خدمات ورزشی شده و به همکاران بازنشسته و خانواده بازماندگان تحویل داده شده یا خواهد شد.

آقای حسین صادقیان شاهین شهر:

سروده ارسالی شما با عنوان «غریب‌ترین» دریافت شد. باتشکر از توجه و محبتی که به نشریه خود دارید، امیدواریم در آینده از آثار ارسالی شما در بخش‌های گوناگون استفاده کنیم. پایدار باشید.

### بازنشسته محترم، آقای (د-ش) به شماره ۵۲۹۵۸۳:

به اطلاع می‌رساند که برنامه تورهای گردشگری در اصفهان، از سوی کانون بازنشستگان این شهر انجام می‌شود. برای استفاده از فیلم‌های سینمایی نیز این کانون در حال برنامه‌ریزی است. ضمن این که تاکنون، بلیت استخر در هیچ‌یک از شهرها توزیع نشده است.

آقای غلامرضا شادمانی:

دریافت لوح سپاس جشنواره شعر «طلوع فجر» در شاهرود را به شما همکار بازنشسته عزیز و اهل ذوق و ادب تبریک می‌گوییم و سلامتی و موفقیت بیشتری را آرزو می‌کنیم.

آقای سیدمرتضی کسائی - شیراز:

خاطرات ارسالی‌تان دریافت شد. با تشکر از توجهی که به نشریه خود دارید، برایتان تندرستی و موفقیت بیشتر آرزو می‌کنیم.

ور درآید عاشقی، صدمرحبا  
رفته باشد عشق تا هفتم سما

گر درآید عاقلی، گو: «راه نیست»  
عقل تا تدبیر و اندیشه کند

با مولانا

## یک فنجان چای به یاد او...



باوار تان خوبی



### همین نزدیکی‌ها

شقایق سماور را روشن کن، وقت نوشیدن چای است.

در این هشت سال که از رفتنش می‌گذرد، همیشه احساس می‌کنم یک جایی در همین نزدیکی‌هاست. گاه با شتاب از کنارم می‌گذرد و کنج اتاق غیبش می‌زند، بعضی وقت‌ها برای ناهار، سفارش غذای مورد علاقه‌اش را می‌دهد، گاهی اوقات با من تا میوه‌فروشی سرکوچه می‌آید و کمک می‌کند سبد میوه را از پله‌ها بالا ببرم. وقتی در دوراهی تردید گرفتار می‌شوم، راهی پیش پایم می‌گذارد و راهنمایی‌ام می‌کند. باورتان نمی‌شود! پنج‌شنبه‌هایی که برای دیدنش به بهشت زهرا می‌روم، دستش را از قبر بیرون می‌آورد و اشک‌هایم را پاک می‌کند. و هر روز بعد از ظهر نزدیک ساعت پنج، صدایش در خانه می‌پیچد: شقایق سماور را روشن کن... و هشت سال تمام است که شقایق، نزدیک ساعت پنج، به یاد پدرش چای دم می‌کند.

می‌کنم و از این که همسرم در مجموعه‌ای فهیم و فرهیخته همچون وزارت نفت خدمت می‌کرد به خود می‌بالم.

### اگر محمدرضا نرفته بود...

در صورتی که همسرم همچنان در کنار ما بود، امروز بچه‌ها سروسامان گرفته بودند و یک وقفه طولانی، به زندگی ما آسیب نزنده بود. من و محمدرضا تکیه‌گاه یکدیگر بودیم و بچه‌ها به خاطر من احساس مسئولیت نمی‌کردند و زندگی زناشویی مستقلی می‌داشتند. خوشبختانه بچه‌ها از نظر تحصیلات در شرایط مطلوبی قرار دارند و معتقدند حالا که بابا نیست بهتر است همه کنار هم زندگی کنیم. اگر محمدرضا کنار ما بود، دلش می‌خواست از چارچوب طرح اقماری خارج شود و در تهران خدمت کند و به مرز بازنشستگی برسد. پس از ۳۱ سال زندگی اقماری دیگر از هواپیما سواری خسته شده بود. رفت و آمد با هلی‌کوپتر، یک کس و کشتی دلزدہ‌اش می‌کرد. به اندازه کافی دردنیای «اب»ی سکو زندگی و خدمت کرده بود واز محرومیت‌های جزیره لاوان و مردم باصفا و قانع و محنت کشیده‌اش خاطره داشت. با این همه، وظیفه‌شناس و مسئولیت‌پذیر بود و شرایط کار خود را درک می‌کرد. می‌گفت باید متناسب با حقوق و مزایای ماهانه‌ات تلاش و فعالیت کرده باشی تا با آرامش سر بر بالین بگذاری و روزی حلال به خانه ببری.

### پیشنهاد

آشکارترین نیاز یک زن بازنمانده و فرزندان او که می‌تواند آرامش و آسایش را برای خانواده به ارمغان بیاورد، سفر و گردشگری است. چند سال پیش با استفاده از یارانه سفر و وام مربوط به آن به کیش سفر کردیم و من در این سفر سه روز شادی و امید را پس از سال‌ها در وجود دخترانم حس کردم. پیشنهاد ما این است که از محدودیت‌ها بکاهند و راه را هموار کنند تا خانواده‌ها نفسی تازه کنند و روح خود را طراوت بخشد.

چند عکس گرفتیم. طرح اقماری را در غروب‌های دلگیری که محمدرضا به فرودگاه می‌رفت و به منطقه بازی می‌گشت دوست نمی‌داشتیم و زمانی که بچه‌ها هرچه می‌خواستند مهیا می‌شد، از آن راضی و خشنود می‌شدیم. به پدر و مادرش رسیدگی می‌کرد و من و بچه‌ها راضی بودیم.

### من و محمدرضا

مرا در راه مدرسه دید و پسندید. من هم از آن جوان ۲۲ ساله خوش‌سیما و بذله‌گو که لب‌ها را به خنده می‌گشود و انرژی مثبت در محیط می‌پراند، خوشم آمد. پدرم چند سال پیش فوت کرده بود و مادرم ازدواج را مفید می‌پنداشت. دوران نامزدی ما شش ماه به درازا کشید و ما «بچه‌ها» در پایان این دوران بی‌معنی و بی‌خاطره ازدواج کردیم. وارد خانواده پرجمعیت و شادی شده بودم. یک اتاق از خانه پدری‌اش را در اختیار داشتیم و اوضاع در مجموع خوب و مطلوب بود. در سال ۵۵ ازدواج کردیم و صاحب دو دختر و دو پسر شدیم. پسر بزرگ مهندس مکانیک است، پسر کوچکم دوره فوق لیسانس انگل‌شناسی را در دانشکده دامپزشکی طی می‌کند، دختر بزرگم مهندس کامپیوتر است و اما متأسفانه دختر چهارم به علت معلولیت ذهنی در دنیای خودش روزها را به تاریکی و شب‌ها را به روشنایی روز می‌رساند.

### سال‌های نابواری

سال‌های پس از محمدرضا به سختی گذشت. پنج سال را با نابواری سپری کردیم و تنها دو سال است که پذیرفته‌ایم محمدرضا دیگر به خانه بازمی‌گردد. از همان روزهای اول، شرکت نفت به خانواده‌ما رسیدگی کرد و خانواده‌های همسرم و خودم نیز در کنارمان بودند و مسایل را رفع و رجوع می‌کردند. مستمری خوب صندوق و حمایت‌های مددکاری به زندگی ما آرامش می‌بخشد و هرگاه تسهیلاتی خواسته‌ایم، دریغ نکرده‌اند. از مسؤولان صندوق و مددکاری که خانواده رونقی را تنها نگذاشتند تشکر

### آشنایی

محمدرضا رونقی زمستان سال ۱۳۲۵ در تهران زاده شد. در تابستان سال ۴۸ با خانم پروین سعادت‌مندی ازدواج کرد و دو سال بعد به عنوان تکنیسین برق به وزارت نفت پیوست. بهار سال ۵۰ بود که برای اولین بار با هواپیما به جزیره لاوان پرواز کرد و از آنجا با هلی‌کوپتر به سکوی بهره‌برداری «R.OME» رفت و از آن به بعد، ۳۱ سال در قالب طرح اقماری در جزیره لاوان و سکوهای بهره‌برداری از جمله سکوی سلمان خدمت کرد. پانزده روز در منطقه بود و پانزده روز برای استراحت به تهران می‌آمد و به جمع خانواده‌اش می‌پیوست. همیشه هنگام بازگشت به منطقه، دلش می‌گرفت. جدا شدن از همسر و فرزندان و پدر و مادرش که از حمایت او برخوردار بودند برایش سخت بود. وقتی از منطقه به خانه برمی‌گشت، بنا به عادت، مدت کوتاهی استراحت می‌کرد و هنگامی که برمی‌خواست، خطاب به دختر کوچک‌تر می‌گفت: شقایق جان سماور را روشن کن!...

### همیشه خندان

همه فامیل و دوستان و آشنایان می‌دانند که محمدرضا همیشه خوش اخلاق و بذله‌گو بود و در کانون محافل خانوادگی و دوستانه قرار داشت. می‌گفت و می‌خندید و همه را به خنده وا می‌داشت. مرد خانواده و تادلت بخواهد دست و دل باز بود. خرید کردن را خیلی دوست داشت. پیش از رفتن به منطقه همه نوع مواد غذایی می‌خرید و در یخچال انبار می‌کرد. حقوقش را در دسترس همه می‌گذاشت و به من و بچه‌ها فرصت نمی‌داد از او درخواست کنیم و پول بخواهیم. اهل گشت‌وگذار بود. چندبار به محمودآباد و زایرسا رفتیم و هرگاه فرصتی دست می‌داد راهی شمال و اصفهان و شیراز و... می‌شدیم. نوروز سال ۷۱ به لاوان سفر کردیم و نقطه‌ای را که نیمی از عمر او در آنجا می‌گذشت دیدیم. چرخه هم با هلی‌کوپتر بر روی دریا زدیم و از سکوی سلمان

### شعر همکاران

#### میلاذ نور

هلا ای زمین بر مقام بناز  
که در آفرینش شدی سرفراز  
شدی برتر از هور گیهان فروز  
به امر خدا از بهین زاد روز  
به هفت آسمان سر آمد بود  
که ات جای پای محمد بود  
مرا نیز هست افتخاری چنین  
که بر چهره دارم غبار زمین  
برافروخت اینسان جهان آفرین  
به روی زمین نور مشکات دین  
که ما را ز ظلمت به نور آورد  
به قرب خود از راه دور آورد  
خدایا! بر این نعمت بی‌قیاس  
هزاران هزاران هزاران سپاس  
شما همگنان و خدا باوران  
بهین پیرو ختم پیغمبران  
محمد شناسان دین باورید  
ز خیل ملایک بسی برترید  
همه عمرتان خرم و شاد باد  
همه روزتان روز میلاد باد  
مرا نیست قدرت از این بیشتر  
نه هر بخرد و ژرف‌اندیش تر  
گشاید به وصف محمد زبان  
مگر این که شرمندہ گردد از آن  
به قرآن چو گوید خدا مدح او  
بخوان و بیندیش و چیزی مگو  
و گر دیگری خواند، می‌مان خموش  
به آیات قرآن فرا دار گوش  
خدا و ملایک فرستد درود  
بر احمد که میلادش امروز بود  
هم او کرده واجب به دین باوران  
درود و سلامش به روز و شبان  
به امر خداوند گردن نهیم  
به فرمایش او ز جان تن دهیم  
از این رو فرستم همی در کلام  
به ختم رسولان درود و سلام  
ز «ناظم» که این گفته‌ها هست راست  
عزیزان! به تبریک عید شمامست

جعفر ناظم رعایا

### معرفی کتاب

#### ایمونولوژی و سروولوژی

«ایمونولوژی و سروولوژی» عنوان کتابی است که ساناز افشارقاسملو فرزند همکار بازنشسته آقای نادرافشار قاسملو تألیف کرده است. این کتاب با مروری جامع و سریع بر منابع و مراجع معتبر علوم پزشکی به یاری متخصصان این رشته شتافته است و با در دست قرار دادن اطلاعات مربوط به این رشته جدید، راه تحقیق در این زمینه را هموار کرده است. این کتاب با مقدمه دکتر عباس بهادر و به همت انتشارات خسروی در هزار نسخه چاپ و با قیمت ۶/۹۵۰ تومان روانه بازار نشر شده است. دفتر نمایندگی اصفهان انتشار این اثر را به خانم ساناز افشار تبریک گفته است.

شکنده شوند شکستگی ناشی از فرورفتن استخوان می‌تواند به وقوع بپیوندد.

### راه‌های پیشگیری از کمردرد در سالمندان

به گفته پزشکان متخصص امراض سالمندی، اعمال روزانه افراد سالمند به طور مستقیم بر روی ستون مهره‌های کمر اثر می‌گذارد، بنابراین انجام کارهای روزانه به صورت صحیح می‌تواند از ابتلا به این گونه ضایعات جلوگیری کند و در صورت وجود ضایعه آن را بهبود بخشد.

### درست بخوابید

درست خوابیدن از جمله نکاتی است که برای پیشگیری از عوارض کمردرد به سالمندان توصیه شده است. افراد سالمند باید بالش کوتاه زیر سر بگذارند و از تشک‌های سفت استفاده کنند، به نحوی که تشک در ناحیه کمر فرو نرود. در نظر داشته باشید خوابیدن به صورت طاقباز یا به پهلو برای کمر بهتر است.

### به مدت طولانی ننشینید

به سالمندان همچنین توصیه شده برای پیشگیری از عوارض کمردرد به مدت طولانی یک جا ننشینند. حداقل هر ۲۰ دقیقه یکبار بلند شوند و یک دقیقه راه بروند. سالمندان باید سعی کنند همیشه صاف بایستند. شکم را منقبض کنند تا گودی کمر کمتر شود، شانه‌ها را صاف نگاهدارند. همچنین برای در آوردن شلوار و جوراب، از کمر خم نشوند بلکه روی یک صندلی کوتاه بنشینند و لباس خود را در آورند.

### درست راه بروید

سالمندان برای دوری از ابتلا به عوارض کمردرد همچنین باید سعی کنند هنگام راه رفتن شانه‌ها را صاف نگاهدارند و در مکان‌های ناهموار با شیب‌های تند یا سربالایی و سربالایی‌ها با شیب زیاد حرکت نکنند.

### صحیح خم شوید

تا آنجا که امکان دارد سالمندان نباید خم شوند و در صورت ضرورت، به طور صحیح خم شوند یعنی پاها را کمی باز و شکم را سفت کنند و کمر را صاف نگاهدارند زیرا خم شدن ناگهانی و شدید به سمت جلو می‌تواند باعث آسیب رسیدن به مهره‌های کمر شود.

### اجسام را به درستی از زمین بردارید

افراد سالمند نه تنها باید از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنند بلکه باید در نظر داشته باشند حتی اگر یک جسم سبک نیز به طور صحیح برداشته نشود، می‌تواند باعث کمردرد و آسیب دیدگی شدید کمر شود. برای بلند کردن اجسام از زمین، کمر و گردن را صاف نگاه داشته و شکم را سفت بگیرید و با خم کردن زانو و مفصل ران روی پا، در نزدیکی شیء مورد نظر بنشینید و سپس به آرامی جسم را از روی زمین بردارید.

# امان از هرگز کمر!

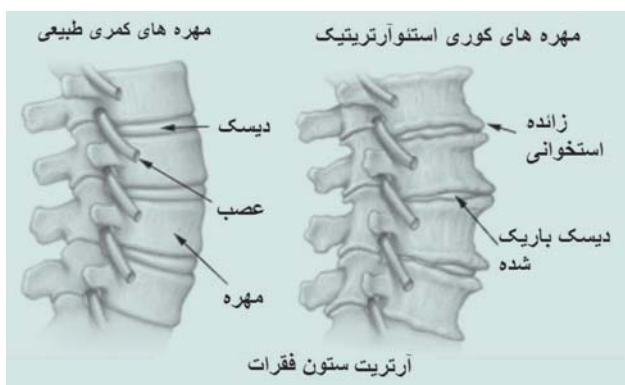
دکتر اسعدنیک آئین



کمردرد یک بیماری شایع است. معمولاً از هر ۵ نفر چهار نفر در طول زندگی خود دچار کمردرد می‌شوند. این بیماری یکی از علل شایع مراجعه به پزشک است. خوشبختانه می‌توان از بسیاری از کمردردها پیشگیری کرد. اگر از زمین خوردن جلوگیری کنید، درمان‌های ساده خانگی و وضعیت‌های مناسب بدنی می‌تواند ظرف چند هفته باعث بهبود کمردرد شده و تا مدت‌ها حرکات کمر را حفظ کند.

### علل

کمر دارای ساختاری پیچیده است و از استخوان، عضله، لیگامان، تاندون و دیسک (صفحه غضروف مانند) که مانند بالشی در بین مهره‌ها قرار دارد تشکیل می‌شود. کمردرد می‌تواند در پی آسیب هر یک از این بافت‌ها بروز کند. در بسیاری از افراد علت خاصی برای کمردرد پیدا نمی‌شود.



- سیاتیک. اگر دیسک متورم یا بیرون زده به عصب اصلی پا که به سمت پایین امتداد دارد فشار وارد کند می‌تواند سبب درد سیاتیک شود (درد سریع و نافذ در ناحیه باسن و پشت ساق پا).
- آرتريت. مفاصلی که بیشتر دچار استئوآرتريت می‌شوند لگن، دست‌ها، زانوها و کمر هستند. در بعضی موارد آرتريت مهره‌ها به تنگ شدن فضای اطراف بصل نخاع (طناب نخاعی) منجر شده و باعث بروز بیماری به نام تنگی کانال نخاعی می‌شود.
- نامنظم بودن اسکلت بدن. در صورتی که انحنا مهره‌ها غیر طبیعی باشد ممکن است کمردرد ایجاد شود.
- پوکی استخوان. اگر استخوان‌ها پوک و

### با نسخه‌نویس زندگی نو

## خواص قهوه و چای سبز



دکتر علیرضا صفوت‌نیا

در مورد فواید و یا زیان‌های مصرف قهوه تاکنون مطالب زیادی در نشریات مختلف چاپ و منتشر شده است، همچنین در مورد خواص چای سبز، البته چای سبز، همان ماده اولیه چای معمولی است که پیش از تخمیر خشک می‌شود.

لذا مواد اولیه آن، در حد طبیعی تری است. پژوهش‌های علمی در کشور کره جنوبی نشان می‌دهد که نوشیدن چای سبز و قهوه مانع رشد تومورهای سرطانی به ویژه در مغز می‌شود.

روزنامه «کوریاتایمز» به نقل از دانشمندان کره‌ای مؤسسه علوم و فنون این کشور نوشته‌اند آزمایش‌هایی که روی حیوانات انجام شده ثابت کرده است ماده کافئین و تین موجود در قهوه و چای سبز، مانع رشد غدد سرطانی می‌شود. این مؤسسه خاطر نشان کرده است که مواد موجود در چای سبز و قهوه با ورود به سلول‌های بدن انسان، از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند و باعث کاهش خطر ابتلای انسان به تومور سرطانی می‌شود. افزون بر این، نوشیدن این مایعات موجب می‌شود راه‌های انتقال سلول‌های سرطانی به دیگر نقاط بدن انسان مسدود شود. البته مصرف چای و قهوه باید در حد اعتدال باشد و از زیاده‌روی در نوشیدن آن‌ها پرهیز شود.

به اعتقاد پژوهشگران، نوشیدن دو فنجان قهوه و دو فنجان چای سبز در روز بسیار مفید است و خطر ابتلا به سرطان را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.



### کشیدگی

اغلب کمردردها ناشی از کشیدگی عضلات یا لیگامان‌ها در اثر بلند کردن وزنه سنگین یا به شکل نامناسب یا ناشی از یک حرکت سریع در وضعیت بدنی نامناسب است. گاهی درد ناشی از گرفتگی عضله است.

### بیماری‌های اسکلتی

در بعضی موارد درد کمر ناشی از ضایعات ساختاری کمر مانند موارد زیر است:

- دیسک متورم یا پاره شده. دیسک‌ها مانند بالشی در بین مهره‌ها جای گرفته‌اند.

## در خانه تکانی نوروزی مواظب ریه و دست‌هایتان باشید!



خانه‌تکانی از جمله آیین‌های به‌جا مانده از آداب نوروزی است که این روزها و هفته‌ها بحث آن تقریباً در همه خانه‌ها سر زبان‌هاست. به گفته کارشناسان، هر سال خانه تکانی نوروزی منجر به مسمومیت در بزرگسالان به ویژه زنان خانه‌دار می‌شود. بی‌احتیاطی در هنگام استفاده از شوینده‌ها و سفیدکننده‌ها که گاز کلر آزاد می‌کنند، در فضای سرپسته منجر به مسمومیت‌های شدید می‌شود.

آلودگی مواد شوینده به دو صورت مستقیم و غیرمستقیم است، متأسفانه خیلی از افراد، به تصور شست‌وشوی بهتر انواع مختلف این مواد را با هم مخلوط می‌کنند، در حالی که ترکیب شوینده‌ها در بسیاری از موارد، به خفگی‌های آنی منجر می‌شود.

اثرات بلندمدت این مواد به‌خصوص بر روی پوست به‌صورت انواع واکنش‌های آلرژیک و درماتیت خود را نشان می‌دهد. به همین خاطر اگر این مواد داخل محیط در بسته استفاده شوند، حتماً باید تهویه مناسب برقرار باشد و از دستکش و ماسک استفاده شود؛ به‌خصوص در حمام، چون بیشتر سوانح به علت عدم تهویه مناسب و وجود بخار آب در حمام اتفاق می‌افتد. متخصصان پوست می‌گویند استفاده زیاد از مواد شوینده باعث ایجاد عوارض روی پوست و ناخن‌ها می‌شود.

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناخن، خشکی یا ریش ریش شدن کناره آن است که به دلیل استفاده زیاد از مواد شوینده به‌خصوص در بین زنان خانه‌دار رخ می‌دهد. استفاده از حلال‌ها مانند «تینر» نیز برای پاک کردن دست، موجب از بین رفتن چربی پوست و به دنبال آن خارش، سوزش، زخم، ترشحات آبکی و چرکی می‌شود که البته تماس مکرر با سفیدکننده‌ها نیز این عوارض را به دنبال دارد. بنابراین استفاده از دستکش مناسب که مانع تماس پوستی شود، مهم‌ترین و بهترین روش پیشگیری از ایجاد این عوارض است. توصیه مهم در این زمینه، شست و شوی دست در پایان کار و استفاده از نرم‌کننده یا مرطوب‌کننده‌هاست.

## خود را برای مراجعه به پزشک آماده کنید

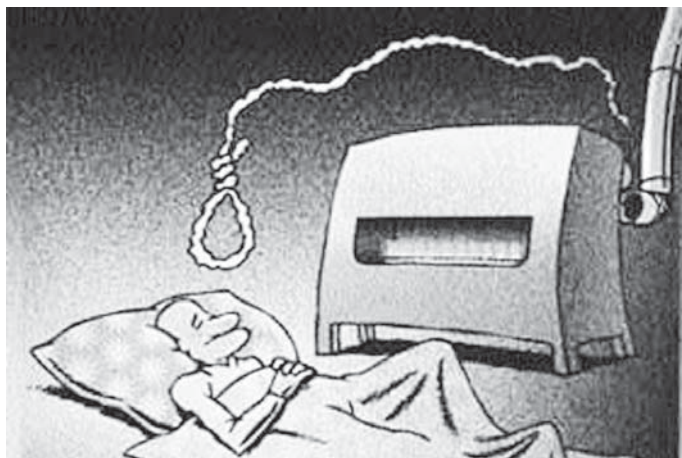
اگر کسی علائم مسمومیت با منوکسیدکربن (سردرد، گیجی، تهوع، استفراغ، درد قفسه صدری یا منگی) پیدا کرد او را به هوای آزاد برده و به اورژانس اطلاع دهید. برای دادن اطلاعات دقیق تا رسیدن به بیمارستان تلاش کنید به این سؤال‌ها پاسخ دهید:

- منبع احتمالی تولید منوکسیدکربن
- علائم و نشانه‌ها و زمان شروع آن‌ها
- هرگونه اختلال عملکردی مغز شامل گیجی و اختلال درحافظه
- از دست دادن هوشیاری
- بیماری‌های شناخته شده قبلی فرد یا وضعیت خاص او نظیر بارداری
- عادت به مصرف سیگار

### پیشگیری

اقدامات ساده‌ای می‌تواند به پیشگیری از مسمومیت منوکسیدکربن کمک کند. موارد زیر را همیشه در نظر داشته باشید:

- نصب آشکار کننده‌های منوکسیدکربن را در نظر داشته باشید. آشکار کننده منوکسیدکربن را در تمام طبقات ساختمان یا سطوح منزل تان نصب کنید.
- آشکار کننده‌های مجزایی نیز در بیرون از اتاق خواب نصب کنید. اگر آژیر آشکار کننده به صدا درآمد منزل را ترک کرده، به آتش نشانی اطلاع دهید.
- قبل از روشن کردن اتومبیل در پارکینگ یا باز کنید. هرگز اتومبیل خود را در گاراژ بسته روشن نکنید. اگر گاراژی دارید که به منزل اتصال دارد در زمان روشن بودن اتومبیل در گاراژ را باز و در سمت منزل را ببندید.
- وسایل گازسوز را بر اساس دستورالعمل نصب کنید. هرگز از اجاق گاز برای گرم کردن منزل استفاده نکنید. از بخاری یا اجاق‌های قابل حمل فقط در فضای باز استفاده کنید. از شوینده‌های آتش‌سوز تنها زمانی استفاده کنید که فردی برای کنترل آن بیدار یا در و پنجره‌ها برای جایگزین شدن هوای تازه باز باشد.
- وسایل گازسوز یا شوینده‌های خود را مرتب نگره دارید. مطمئن شوید که وسایل گازسوزتان از تهویه مناسبی برخوردارند. شوینده و دودکش‌ها را سالانه تمیز و وسایل گازی و آب‌گرم‌کن را هر سال کنترل کنید.



## لطفاً با احتیاط بخوابید!

بی‌احتیاطی و سهل‌انگاری، خطرناک‌تر از هوای آلوده!

### وسایل خطرناک

بسیاری از وسایلی که از سوخت چوب یا گاز استفاده می‌کنند می‌توانند منوکسید کربن تولید کنند، نظیر: بخاری‌های با سوخت فسیلی، مشعل‌ها، اجاق‌های زغالی، وسایل پخت و پز، آب‌گرم‌کن‌ها، شوینده‌ها، ژنراتورهای قابل حمل، مانند ژنراتورهایی که بیشتر در منازل مورد استفاده قرار می‌گیرند، اجاق‌های چوب سوز و موتورهای اتومبیل و کامیون.

### چه کسانی در معرض خطر بیشتری هستند؟

افرادی که به منوکسیدکربن حساسیت بیشتری دارند عبارتند از: جنین، اطفال، سالمندان، افرادی که سیگار مصرف می‌کنند، بیمارانی که بیماری مزمن قلبی، کم خونی یا مشکلات تنفسی دارند.

### عوارض

بر اساس میزان و مدت تماس با منوکسیدکربن، مسمومیت می‌تواند باعث عوارض زیر شود:

- آسیب دائم مغزی
- آسیب به قلب، که ممکن است سال‌ها بعد از مسمومیت به عوارض ناگوار قلبی منجر شود
- مرگ

مسمومیت با منوکسید کربن به‌ویژه برای افرادی که خواب هستند یا دچار مسمومیت شده‌اند بسیار خطرناک است. این بخارات می‌تواند قبل از اینکه توسط افراد تشخیص داده شود باعث مرگ گردد. علائم مسمومیت با منوکسید کربن می‌تواند بسیار خفیف باشد اما این مسمومیت تهدیدکننده حیات و یک فوریت پزشکی است.

### علائم

علائم مسمومیت با منوکسید کربن عبارت است از: سردرد مبهم (شایع‌ترین و اولین علامت مسمومیت)، ضعف، گیجی، تهوع، استفراغ، درد قفسه صدری، تحریک پذیری، اختلال در قضاوت، از دست دادن هوشیاری.

هوای آلوده تهران هر روز سمی مهلک را به ریه‌های ساکنان وارد و آنها را به گونه‌ای تدریجی و آرام آماده ابتلا به بیماری‌های ریوی می‌کند اما هرچه هست همین است، نمی‌توان نفس نکشید و از این تنفس اجباری راه گریزی نیست. در کنار این هوای آلوده آلاینده‌هایی نیز هستند که بر اثر بی‌احتیاطی و سهل‌انگاری، موجب تولید گازهای خطرناک و از جمله منوکسید کربن می‌شوند.

## جدی بگیرید

### توصیه به افرادی که دچار حمله قلبی شده‌اند

پژوهشگران و پزشکان متخصص وابسته به انجمن قلب آمریکا به افرادی که دچار حمله قلبی شده و تصمیم دارند زندگی نسبی مطلوبی را ادامه دهند توصیه کرده‌اند دست‌کم سه ماه پس از حمله قلبی و تا بهبود کامل، استراحت کنند. پزشکان مزبور همچنین به این افراد توصیه کرده‌اند که پس از بهبود، بین زمان استراحت، ورزش و فعالیت تعادل برقرار کرده و داروهای جدید مصرف کنند

### ستون فقرات عامل بسیاری از دردها

بسیاری از مشکلات و گرفتاری‌های پا، دست و اندام‌های داخلی بدن ریشه در ستون فقرات دارد. دکتر نورالدین کریمی می‌گوید: چنان‌چه فردی در ستون فقرات نارسایی و مشکل داشته باشد این امر به بروز ناراحتی‌هایی مانند درد در ناحیه گردن، کمر، سینه، سر، پا و دست منجر می‌شود. وی می‌افزاید: مشکلات و نارسایی‌های عضلانی و استخوانی در ناحیه کمر می‌تواند در تمام سنین در مردان و زنان وجود داشته باشد.

### خطر خشکی دهان در سنین بالا

یک فوق تخصص گوارش هشدار داد خشکی پی‌درپی دهان، به‌ویژه در سنین کهولت و سالمندی می‌تواند نشانه بیماری باشد. به گفته وی، کاهش اضطراب و استرس در رفع خشکی دهان موثر است. دکتر شهرام آگاه از واحد علوم پزشکی ایران می‌گوید: علت خشکی دهان می‌تواند به برخی از بیماری‌ها مانند دیابت یا مصرف برخی از داروها از جمله داروهای اعصاب، داروهای کاهش فشارخون و آنتی‌کولینرژیک نیز مربوط باشد.

### تقویت حافظه با دویدن

به گفته پژوهشگران دانشگاه کمبریج در انگلیس، دویدن‌های منظم نه تنها باعث کاهش وزن و تضمین سلامت و تندرستی افراد می‌شود، بلکه تأثیرات بسیار خوبی بر روی حافظه می‌گذارد. به باور پژوهشگران، این تأثیر ناشی از افزایش جریان خون و یا افزایش میزان هورمون‌هایی است که در حین ورزش کردن آزاد می‌شود. پژوهشگران دانشگاه کمبریج پس از آزمایش یافت مغز موش‌ها مشاهده کردند موش‌هایی که دویده‌اند در طول این آزمایش ماده خاکستری جدیدی در مغزشان تولید شده است.

لابراتوار دندان سازی دارد. مینا بنا به عادت، بیش از دیگر بچه‌ها در کنار ماست و مهری بی‌دریغ به والدین خود دارد. میترا مقیم سوئد است. ویدا در لندن زندگی می‌کند و فرزند ششم یعنی بابک ساکن تهران است. فرزندان خوب و صالحی دارم و از آنان راضی هستم. خوشحالم از این که آنها هم والدین خوبی برای فرزندانشان هستند و بچه‌های فهیم و تحصیلکرده‌ای تحویل جامعه داده‌اند. من و عباس ۱۲ نوه و یک نتیجه داریم. نوه اول روان پزشکی است. نوه دوم دکتر فیزیک لیزری است. نوه دیگر دانش‌آموخته دوره فوق لیسانس فیزیک لیزری از دانشگاه صنعتی شریف است و نوه چهارم به زودی رشته شیمی را در دانشگاه شهید بهشتی به پایان خواهد رساند. بقیه هم در حال گذراندن تحصیلات دبیرستانی و دبستانی هستند.

### حمایت از همسر، حفاظت از زندگی

آقای رستمی می‌گوید:

واقعیت این است که ۵۴ سال از پیوند زناشویی ما گذشته اما تغییرات زیادی در زندگی ما روی نداده است. منصوره از همان روزهای اول با رفتارهای حس اعتماد به نفس و انگیزه‌هایی را که یک مرد برای فعالیت و پیشرفت در جامعه نیاز دارد به من القا کرد. در تمام سال‌های خدمت-پس از آن- هرروز زودتر از من از خواب بیدار می‌شد، به من صبحانه می‌داد و مرا بدرقه می‌کرد. به نظر من آنچه بیش از خوردن صبحانه اهمیت داشت، همراهی همسرم با من بود. او خود را از خواب نوشتن بامدادی محروم می‌کرد تا به من بگوید که وقتی تو بیداری من هم بیدارم.

به همین ترتیب وقتی او هرروز عصر به استقبال من می‌آمد و با یک فنجان چای از من پذیرایی می‌کرد، می‌خواست بگوید به من اهمیت می‌دهد و بر تلاش هرروزه‌ام برای تأمین هزینه‌های زندگی ارج می‌نهد. من بیرون از خانه، سرگرم کاری سخت و پر مسؤلیت بودم و همسرم کاری را که شاید دشوارتر و با مسؤلیت بیشتر بود در خانه انجام می‌داد. منصوره تشکر و قدردانی می‌کنم به این دلیل که بار مضاعفی را بردوش کشید تا همسرش در محیط کار پیشرفت کند و قابلیت‌ها و توان کاری و استعدادهایش را آشکار سازد. او شرایطی فراهم آورد تا من بتوانم ورزش را ادامه دهم و با جسم و جان سالم در خدمت جامعه و خانواده‌ام باشم. همسرم به من امکان و فرصت داد مطالعه کنم، بنویسم و شعر بگویم تا روحم تلطیف شود و حضورم در جمع خانواده با شادابی و طراوت و تازگی همراه باشد. همسرم با ۵۴ سال زندگی مشترک با مردی که دایم دلمشغول و نگران کارش بود و در مواردی، حضور در محل کارش را در اولویت قرار می‌داد، قدرت عشق و از خودگذشتگی را نشان می‌دهد و راه و رسم حفاظت و حمایت از زندگی را به دیگران می‌آموزد.

### بچه نفتی

مینا فرزند سوم خانواده رستمی است و به طور معمول باحضور در خانه پدری، می‌کوشد حس نامطلوب تنهایی را از پدر و مادرش بگیرد. او خود را از تبار بچه‌های نفتی می‌داند و می‌گوید: بهترین و زیباترین خاطرات من متعلق به زمانی است که همراه خانواده در مناطق عملیاتی نفت زندگی می‌کردم. من شاهد بودم که مردان پرتلاش و سختکوش همچون پدرم این فرصت و امکان را داشتند که در آغوش نفت رشد کنند، بزرگ شوند و توفیق خدمات بیشتر، عمیق‌تر و فراگیرتری را بیابند.

عباس رستمی صنعت‌مرد ساده‌ای بود که در سایه تلاش و خدمت صادقانه رشد کرد و به سرپرستی تلمبه‌خانه بزرگ و مهم «تنگ فنی» رسید. زمانی که او پس از سال‌ها خدمت در محروم‌ترین مناطق به افتخار بازنشستگی نایل شد، به عنوان یکی از فرزندان او، خود را در این افتخار سهیم می‌دانستم چرا که به عنوان فرزند آقای رستمی، از بهترین امکانات آموزشی، ورزشی و کمک آموزشی برخوردار بودم و از زمانی که خود را شناختم همچون خانواده‌ام به صنعت نفت تعلق خاطر داشتم. به پدرم که بیش از چهاردهه در خدمت صنعت نفت بود افتخار می‌کنم و به مادرم که یک عمر به پدرم خدمت کرد و فرصت‌های خدمت به کشور و مردم را برای او فراهم کرد، می‌نارم. من از این که یک «بچه نفتی» هستم به خود می‌بالم. این لقب را دختر بچه‌های خرم‌آبادی که همبازی‌ام بودند به من دادند و من این یادگاری شیرین را بسیار دوست می‌دارم.

پذیرایی می‌کردم. زمانی که شب‌های روشن ازنا از راه می‌رسید، خستگی هم از تن عباس بیرون می‌رفت، اگر فصل سرما بود، شب چرم می‌آوردیم و می‌رقیم زیر کرسی؛ و اگر بهار یا تابستان بود حیاط را می‌شستیم و بساط چای و بعد هم شام را می‌بردیم کنار شب‌بوها و یاس‌ها و گل‌های محمدی. در هر صورت، تنها صدایی که شنیده می‌شد، صدای زنده آدم‌ها بود؛ عباس از محل کار و همکاری‌اش می‌گفت، پدر و مادرش از خاطراتشان یاد می‌کردند و من با جان و دل به حرف‌ها توجه می‌کردم و تجربه می‌انداختم. آن وقت‌ها با لذت به «قصه شب»، «لالایی» و «جان دالر» از رادیو گوش می‌دادیم و تلویزیون نبود تا مزاحم ارتباط و گفت‌وگو آدم‌ها با یکدیگر باشد. به جای صحنه بی‌جان تلویزیون، به چشم‌ها و لب‌های یکدیگر خیره می‌شدیم و چهارشنبه شب‌ها به سینما می‌رفتیم.

### ریشه درد

زندگی ما در «ازنا» به همین ترتیب شکل گرفت و ادامه پیدا کرد. عشق و علاقه به این زندگی چنان در وجود ما ریشه دواند که پس از گذشت این همه سال، تغییر چندانی نکرده است. در طول این ۵۴ سال، همیشه کارهای خانه را شخصاً انجام دادم، همواره برای همسرم صبحانه کامل آماده کردم و در هر شرایطی، آماده استقبال از همسرم و تلاش برای آسایش و آرامش او بودم و می‌کوشیدم امکاناتی فراهم آورم تا عباس به علایقش بپردازد، ورزش کند، شعر بگوید... خلاصه کلام این که ۵۴ سال است مثل بچه‌ها تروخشکش می‌کنم و نمی‌گذارم دست به سیاه و سفید بزند.

### بچه‌های خوبی دارم

همان‌طور که گفتم، ازنا شهر رؤیاهای من است و یکی از دلایل این است که بچه‌هایم در ازنا چشم به دنیا گشوده‌اند. ما تا سال ۱۳۵۰ در این شهر بودیم و بعد به خرم‌آباد رفتیم. دختر بزرگم ۵۲ ساله است و با همسر و سه فرزندش در سوئد زندگی می‌کند، پسر علی در رشت زندگی می‌کند و

عباس رستمی در نوروز سال ۱۳۱۷ در الیگودرز متولد شد. همان‌گونه که در مقدمه مجموعه اشعارش با عنوان «سایه‌سار اشترانکوه» آورده است، با صداقت و صفای ایلیاتی‌ها رشد کرد و به جوانی رسید. در سال ۱۳۳۴ یعنی پیش از ایجاد سازمان خطوط لوله و مخابرات به شرکت نفت پیوست و در نیمه دوم سال ۱۳۳۵ در نخستین روز افتتاح فاز اول خطوط لوله، مسؤلیت سنگین بهره‌برداری را برعهده گرفت.

در طول سال‌ها کار سخت و سنگین و همنشینی با دیزل‌ها و توربین‌ها و کمپرسورها هرگز از لطافت و طراوت طبیعت و عشق و اشتیاق به زیبایی‌ها غافل نشد و در هر فرصت و به هر بهانه، دل مشتاق خود را به گلگشت کوهپایه‌ها و دره‌ها و دامنه‌ها و چشمه‌سارها و آبشارها سپرد و از هر آنچه دید و شنید و دریافت، لذت برد و الهام گرفت. رستمی در دوران دفاع مقدس در مناطق عملیاتی و تلمبه‌خانه‌ها نقشی فعال ایفا کرد و در بازسازی تأسیسات و نصب تجهیزات نیز حضوری پررنگ داشت. از زمانی که سرپرستی تلمبه‌خانه‌های پل بابا، ایده‌لو، تنگ فنی و... را برعهده داشت، تا هنگامی که در پروژه‌های خط لوله نکا و بازسازی تلمبه‌خانه‌های نفت شهر و غرب کشور تلاش می‌کرد، همواره به طبیعت و زیبایی‌های زندگی عشق می‌ورزید و این گونه به آرامش می‌رسید. امروز به بهانه پنجاه و چهارمین سالگرد ازدواج عباس رستمی و منصوره پیرآلمانی میهمان این زوج عاشق هستیم. مینا دختر سوم خانواده، آریتا عروس کوچک خانواده و دخترش آتوسا نوه جوان خانم و آقای رستمی نیز حضور دارند و کمک می‌کنند تا جشن سالگرد ازدواج منصوره خانم و عباس آقا با یاد شب‌های روشن و آسمان پرستاره «ازنا» و عطر گل‌های یاس و شب‌بو و گرمای مطبوع کرسی و شب‌چره زمستانی و گرمیادشت ۵۴ سال همزیستی عاشقانه برگزار شود. در تمام مدتی که سرگرم گفت‌وگو با آقای رستمی و همسر و خانواده‌اش هستیم، تلویزیون روشن است اما مزاحم نیست. همسایه بودند و منصوره دوست و همکلاسی خواهر عباس بود. یک روز مادر عباس به خانه همسایه رفت و در خلوت، نظر دخترک را در مورد پسرش جویا شد. چند روز بعد مراسم خواستگاری انجام شد و بعد عروس ۱۶ ساله به عقد داماد ۱۷ ساله درآمد. خانم رستمی می‌گوید:

سال ۳۴ ازدواج کردیم. همسایه بودیم و به رسم همسایگی، رفت و آمد داشتیم. من و خواهر عباس دوست بودیم و مادرش هم از من خوشش می‌آمد. یک روز به خانه ما آمد و از من پرسید: «دلتم می‌خواهد عروس من بشوی؟» بعد دو تا مادر با هم صحبت کردند و چند روز بعد هم آمدند خواستگاری. عباس به تازگی در شرکت نفت استخدام شده بود و ۱۷ سال بیشتر نداشت. من هم دختری ۱۶ ساله بودم و با خانواده‌ای آبرومند و مادری که رمز و راز زندگی را به فرزندانش آموخته بود. در شهر کوچک و کم جمعیت ازنا در سال ۳۴، وصلت دو خانواده پیرآلمانی و رستمی، یک اتفاق بود. ما پانزده سال در این شهر زندگی کردیم، بعد به کوهدشت خرم‌آباد رفتیم و ۱۲ سال از زندگی مشترکمان هم در آن منطقه گذشت. بعد به زنجان نقل مکان کردیم و سرانجام پس از پنج سال به تهران آمدیم.

### شهر رؤیاهای

سال‌های اول زندگی در ازنا، سرشار از خوبی و خوشبختی و تجربه‌اندوژی بود. خانه سازمانی شرکت نفت بزرگ و راحت بود و من و عباس و پدر و مادرش زندگی آرام و آسوده‌ای داشتیم. همسرم از همان ابتدا علاقه زیادی به کار و محیط کارش داشت. صبح زود از خانه بیرون می‌رفت و نزدیک غروب خسته و بی‌رقم به خانه بازمی‌گشت. من باوجود سن کم، خانه را به خوبی اداره می‌کردم و با استفاده از توصیه‌های مادرم و راهنمایی‌های مادرشوهرم، مراقب زندگی مشترک با عباس بودم. هرروز پیش از روشن شدن هوا، درحالی که آسمان شهر رؤیاهای من «ازنا» همچنان پر از ستاره بود از خواب برمی‌خاستم و صبحانه را آماده می‌کردم. بعد از آن که عباس صبحانه می‌خورد و به محل کارش می‌رفت، بی‌آن که برای مادر و پدرشوهرم مزاحمت ایجادکنیم کارهای خانه را انجام می‌دادم. پیش از غروب در حالی که دلتنگ و منتظر بودم، باچای یا شربت و عصرانه‌ای ساده از همسرم

## از سایه‌سار اشترانکوه تا دور و نزدیک مناطق نفتی







صاحب امتیاز: شرکت خدمات پشتیبانی صبا نفت  
نشانی: میدان ولیعصر، ابتدای بلوار کشاورز، ساختمان شماره ۱۵، طبقه اول  
کدپستی: ۱۴۱۵۸۱۴۱۶۶  
تلفن: ۸۸۸-۵۱۸۱ و ۸۸۸-۷۹۸۸  
نمابر: ۸۸۸-۷۹۷۱  
پست الکترونیک: zendegie.no@gmail.com

نشریه ویژه بازنشستگان صنعت نفت

سال چهارم / شماره ۸۴ / نیمه اول اسفند ماه ۸۸

## خبر

### میزان پاداش نرورزی اعلام شد

میزان پاداش نرورزی بازنشستگان مبلغ سه میلیون ریال تعیین و اعلام شد. براساس نامه ارسالی از جانب معاون مالی و پشتیبانی صندوق بازنشستگی به امور طراحی و توسعه سیستم‌های مالی، این مبلغ همراه با مستمری اسفندماه و باتوجه به تاریخ بازنشستگی افراد، به آنان پرداخت خواهد شد.

### برگزاری تور استانبول

تور گردشگری استانبول ترکیه برگزار خواهد شد. کانون بازنشستگان تهران به عنوان مجری تور مذکور، طی اطلاعیه‌ای ضمن اعلام این خبر یادآور شده است که تور گردشگری تهران - استانبول به مدت شش شب و هفت روز از تاریخ ۸۸/۱۲/۲۷ برگزار می‌شود. علاقه‌مندان می‌توانند ضمن تماس با خانم مهاجر و آقای رضوانپور با شماره تلفن‌های ۸۸۵۱۸۱۳۴ و ۸۸۷۶۵۸۲۷ نسبت به دریافت اطلاعات تکمیلی اقدام کنند.

### نشانی جدید دفتر نمایندگی بهبهان

بهبهان، خیابان تختی، جنب ساختمان سایه روشن، پلاک ۵۹، تلفن: ۰۶۷۱-۲۲۳۳۷۴۵  
دورنگار: ۰۶۷۱-۲۲۳۳۰۴۹

### همکاران، در سوگ عزیزان

■ باخبر شدیم آقای زمانی خرد رییس حسابداری مستمری‌ها در غم درگذشت پدر، آقای بنی‌اسدی رییس حسابداری و دفترداری در غم درگذشت مادر و خانم فریدون فر همکار امور مالی در غم درگذشت همسر به سوگ نشسته‌اند.

کارکنان صندوق بازنشستگی طی اطلاعیه‌ای مصیبت‌های وارده را به این همکاران ارجمند تسلیت گفته‌اند.

**زندگی نو:** ضمن عرض تسلیت به همکاران ارجمند آقایان زمانی خرد و بنی‌اسدی و سرکار خانم فریدون فر، برای درگذشتگان غفران الهی و برای بازماندگان سلامت و شکیبایی از درگاه خداوند بزرگ آرزو داریم.

■ کارکنان حوزه تهران صندوق بازنشستگی مصیبت‌های وارده را به همکاران گرامی آقای زمانی خرد و خانم فریدون فر صمیمانه تسلیت می‌گویند.

■ کارکنان دفتر نمایندگی شرق تهران، مصیبت وارده را به آقای اسماعیل عباسی تسلیت گفته، برای ایشان آرزوی شکیبایی و طول عمر کرده‌اند.

■ کارکنان دفتر نمایندگی سنجند مصیبت وارده را به همکار بازنشسته گرامی آقای منصور اسلامی صمیمانه تسلیت می‌گویند.

■ کارکنان نشریه «زندگی نو» مصیبت‌های وارده را به همکار بازنشسته گرامی آقای علیرضا کریمی صمیمانه تسلیت می‌گویند.

## تحویل بر گه‌های سهام عدالت

### شاهرود

برگه‌های سود سهام عدالت در شهرستان شاهرود توزیع شد. به گزارش دفتر نمایندگی شاهرود، هم زمان با سی و یکمین بهار انقلاب اسلامی و با حضور مدیریت خطوط لوله و مخابرات شمال شرق، برگه‌های سود سهام عدالت بازنشستگان توسط ایشان و رییس دفتر نمایندگی مذکور توزیع شد.

### همدان

برگ پرداخت سود سهام عدالت بازنشستگان ساکن شهر همدان پس از انجام هماهنگی‌های لازم از طریق شرکت تعاونی سهام این شهرستان در اختیار دفتر نمایندگی صندوق بازنشستگی همدان قرار گرفت و آماده تحویل به بازنشستگان شد. پیش از این برگه‌های سود سهام بازنشستگان شهرهای ملایر، تویسرکان و نهاوند از طریق شرکت تعاونی سهام عدالت در اختیار آنان قرار گرفته بود.

### بروجرد

بازنشستگان ساکن شهرستان بروجرد، برگه‌های سود سهام عدالت خود را دریافت کردند. به گزارش دفتر نمایندگی بروجرد، پس از انجام هماهنگی‌های لازم با شرکت تعاونی سهام این شهرستان، برگه‌های سهام جهت توزیع بین بازنشستگان در اختیار دفتر مذکور قرار داده شد.

## صندوق بازنشستگی قهرمان فوتسال دهه مبارک فجر



تیم فوتسال صندوق بازنشستگی به مقام قهرمانی مسابقات فوتسال دهه مبارک فجر دست یافت. در این مسابقات که با شرکت ۲۲ تیم و در چهار گروه برگزار شد، تیم فوتسال صندوق بازنشستگی پس از پیروزی در مقابل تیم‌های نفت خزر، امور مجامع، ایثارگران، برنامه‌ریزی تلفیقی و شهید صادقی، دور اول را با اقتدار پشت سر گذاشت.

این تیم در دور دوم با کسب دو پیروزی مقابل تیم‌های منابع انسانی و نفت مرکزی و قبول یک شکست مقابل حراست شرکت ملی نفت، به مسابقات نیمه نهایی راه یافت و پس از پیروزی مقابل تیم دفتر مدیرعامل راهی بازی نهایی شد.

در مسابقه نهایی، تیم صندوق بازنشستگی طی یک بازی برتر و سراسر هجومی موفق شد

مسابقات عبارتند از: حجت سلطانی، سیدعلی موسوی، مهدی محمودی فراهانی، رضا فراهانی، احمد صدوقیان زاده، مرتضی زیبایی، عبدالحمید زارعی، محمد شجاعی، علی رجبی و هادی نوری، سید محمود حقیقیان (مربی) و حمیدرضا خسروی (سرپرست).

تیم پر قدرت پژوهشگاه را با نتیجه قاطع ۳ بر صفر شکست دهد و به مقام قهرمانی دست یابد. تیم پژوهشگاه به مقام نایب قهرمانی دست یافت و حراست شرکت ملی نفت نیز عنوان سوم را از آن خود ساخت. اعضای تیم صندوق بازنشستگی قهرمان

### موفقیت‌های تحصیلی

■ امیر متقی فرزند آقای عبدالعزیز متقی در آزمون سراسری کارشناسی ارشد دانشگاه تهران موفق به کسب رتبه دوم در رشته مدیریت پروژه و ساخت شده است.

■ معصومه جلیلی دانش آموز سال دوم راهنمایی، فرزند آقای نادر جلیلی همکار بازنشسته عضو دفتر نمایندگی اهواز در مسابقات حفظ و قرائت قرآن به مقام اول در استان خوزستان دست یافته است. وی

■ امیر متقی فرزند آقای عبدالعزیز متقی در آزمون سراسری کارشناسی ارشد دانشگاه تهران موفق به کسب رتبه دوم در رشته مدیریت پروژه و ساخت شده است.

■ معصومه جلیلی دانش آموز سال دوم راهنمایی، فرزند آقای نادر جلیلی همکار بازنشسته عضو دفتر نمایندگی اهواز در مسابقات حفظ و قرائت قرآن به مقام اول در استان خوزستان دست یافته است. وی

### موفقیت ورزشی فرزندان

کسب عناوین دوم و سوم در ماده‌های ۵۰۰، ۳۰۰ و ۱۰۰۰ متر به این موفقیت دست یافتند.

■ یوسف نادری فرزند همکار بازنشسته آقای یارمحمد نادری عضو دفتر نمایندگی شهرکرد در جریان مسابقات لیگ دسته اول تکواندوی کشور به مقام دوم دست یافت.

■ مازیستا اردشیری فرزند همکار بازنشسته ایرج اردشیری عضو دفتر نمایندگان شاهین شهر، در جریان چهارمین دوره مسابقات قهرمانی ووشوی کشور به مقام نخست دست یافته است.

شد در رشته‌های شنای ۵۰ متر آزاد و پروانه موفق به کسب مقام اول و دریافت مدال طلا شد.

■ هاشم شریفیات فرزند همکار بازنشسته آقای ابراهیم شریفیات به شماره پرسنلی ۵۳۳۲۵۷ در مسابقات ورزشی رشته سنگ‌نوردی در استان خوزستان به کسب عنوان نایب قهرمانی نایل شد.

■ عرفان و حدیث زارع فرزندان همکار بازنشسته آقای اصغر زارع به کسب عناوین قهرمانی در مسابقات اسکیت قهرمانی شهرستان ارومیه دست یافتند. «حدیث» با کسب رتبه اول در ماده‌های ۳۰۰ و ۵۰۰ متر و «عرفان» با

■ رضا طهماسبی فرزند همکار بازنشسته آقای تیمور طهماسبی ساکن کرمانشاه، در رقابت‌های قهرمانی کشور در رشته رزم‌آوران و در وزن ۵۰ کیلو به مقام سوم و مدال برنز دست یافت.

■ امیرحسین قاسمی فرزند همکار مرحوم حاج بابا قاسمی در رقابت‌های قهرمانی کشور در رشته رزم‌آوران، در رده سنی نونهالان موفق به کسب مقام سوم و دریافت مدال برنز شد.

■ محمدرضا مسعودی فرزند همکار بازنشسته خانم شیرین امینیان در ششمین المپیاد ورزشی فرزندان پسر وزارت نفت که در محمودآباد برگزار