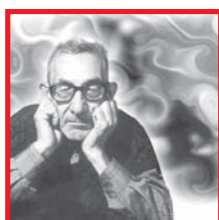




عاشقانه زیستن  
در ازدحام سنگها  
و کاکتوسها

۱۴



عبور  
از کوچه‌های خاکستر  
و خاطره

۱۲



تألیف کتاب  
درسی دانشگاه  
در ۹۴ سالگی

۸



تاریک روشن‌های  
تحقق سالمندی بهینه  
در ایران

۶



معارفه دکتر طاهری  
تودیع مهندس سلطان پور  
تأسیسات دریایی  
و افق توسعه

۳

پادشاه روکاپِ طبیعتِ همراه شو...





بازنگستان صنعت نفت

## نیمه دوم فروردین

۱۰۰ سال با صنعت نفت

۱۳۳۳ اعلام تأسیس کنسرسیوم نفت ایران مرکب از ۲۲ شرکت آمریکایی، انگلیسی، فرانسوی و هلندی

۱۳۸۱ تأسیس شرکت نفت ایران و انگلیس

۱۳۸۰ ورود «آلفرد ماریوت» وکیل داریسی به تهران برای کسب امتیاز نفت ایران

۱۳۹۹ تشکیل جلسه شورای عالی متفقین برای تصمیم‌گیری پیرامون نفت خاورمیانه

## یادداشت

### پا در رکاب طبیعت همراه شو...

بهار آمده است... این روزها، نبض طبیعت را می‌توان زیرپای خود احساس کرد. به ویژه اگر نسبتی با دشت و دمن و رفاقتی با بوستان و گلستان داشته باشی. پرندهای بهاری، نغمه‌سرای می‌کنند و برگ‌های نارس، از لابه‌لای شکوفه‌های تازه دمیده به دست‌افشانی مشغولند. چه چیزی زیباتر از این؟ نشانه‌های یادآوری کننده رویش دوباره و زندگی نو، باردیگر نشسته برشاخه‌های خشک برآمده از فصل سرد نهیب می‌زند: «بنگر که زندگی چه زیباست!» اینک در رستخیزی دیگر و در بهاری دیگر، در دامان طبیعتی که چون جان دوستش می‌داریم، دانه سر برمی‌کشد، جوانه قیام می‌کند و دامان طبیعت، پر از سبزه و گل می‌شود. آیا این همه، وسوسه‌تان نمی‌کند که برخیزید، طبیعت را سخت در آغوش بگیرید و از بوی گل و ریحانش سرمست و بیخود شوید؟ طبیعت باردیگر، ما و شما را به خود می‌خواند تا پیش از آن که در اندیشه گذشت ناگزیر شب و روز باشیم و تن و جان فرسوده کنیم، به فردایی بیاندیشیم که در راه است و نوید آمدنش را هر بهار، خستگی‌ناپذیر در کوس و کرنا می‌دمد تا آن‌ها که با گوش جان می‌شوند، از طبیعت بیاموزند و از روی دست طبیعت، مشق کنند. طبیعت، با نشانه‌هایش با ما و شما می‌گوید اگر در فصل نوزایی و بازرویی نایستیم، در فصول دیگر، نشستن هم بر ایمن دشوار خواهد بود. برخاستن و گام برداشتن روی زمینی که عاشقانه نفس می‌کشد و نبضش را به خوبی می‌توان زیر هر گام احساس کرد و از طراوت و تازگی‌اش، جان تازه یافت، فرصتی نیست که بتوان به سادگی از کف داد. پژوهش‌های پزشکی و بیولوژیک نیز جملگی نشان می‌دهد که حضور در دامان طبیعت و پرداختن به ورزش‌ها، نرمش‌ها و تحرکات مناسب با شرایط جسمانی افراد، تا چه میزان می‌تواند در افزایش کارایی، تأمین و تضمین سلامت و ایجاد روحیه زنده و بانشاط سهم داشته باشد. بهار، زمان نشستن نیست، می‌توان ربه‌ها را از شمیم بهاری انباشت. روی پنجه‌های پا خیز برداشت و به دیدار سبزه و گل رفت. هیچ چیزی بیشتر از رفاقت با طبیعت، دلپذیر نیست. تا فرصتی هست، برخیزید تا دست در دست یکدیگر به بهار سلامی دوباره کنیم و پا در رکابش به گلگشت و تماشا برویم.

## نفت و خاطره

### ماجرای دیدار با "مرد چشم آبی" در ایستگاه "بتوند"

فرشید خدادادیان

و اصالت مرد لکوموتیوران پرسید و با آگاهی دقیق و ذکر نام روستای «کمه» محل استقرار طایفه مرد لکوموتیوران و نام بردن از کدخدای آنان مشهدی میرزا محمد سنگ تمام گذاشت ادر طی مسیر، لکوموتیوران و پیرمرد از هر دری سخن گفتند تا به نزدیکی ایستگاه «مالکریم» رسیدند. پیرمرد چشم آبی با تشکر فراوان از قطار پیاده شد و به دنبال کار خود رفت. چند ماهی از آن اتفاق گذشت. مدتی بعد رییس ترابری، «محمد مهرپور» در منزل خود میهمانی کوچکی ترتیب داده بود که لکوموتیوران و سایر همکارانش در ترابری نیز در این میهمانی حضور داشتند. مدعوین ایرانی و انگلیسی به میهمانی اضافه می‌شدند. در بین میهمانان انگلیسی، چهره‌ای برای لکوموتیوران آشنا به نظر رسید! بیشتر دقت کرد و متعجب و در عین حال هراسان شد! جنتمن انگلیسی با کت و شلوار مشکی و کراوات قرمز براق که روبه‌روی آنها با میزبان احوالپرسی می‌کرد، همان پیرمرد چشم آبی بود که در ایستگاه بتوند سوار



شماره کلاس: اف سی ال ۹۰۰۱  
شماره ردیف: ۵۴۲۶۵  
نام: خداحرم  
تاریخ تولد: ۱۲۹۴  
پیشه: راننده لکوموتیو نفت سوز

زیر نویس عکس مقابل، مشخصات پرسنلی مندرج در گواهی پایان خدمت مرحوم خدا رحم رفتی، یکی از قدیمی‌ترین رانندگان قطار مسجدسلیمان است که اقوام و نزدیکانش، وی را با نام "حاجت" می‌شناختند. لکوموتیوران زحمتکشی که هر چند در تاریخ ۱۳۴۰/۹/۴ با طرح موسوم به "سالی دو ماه" خدمتش در مسیر خط آهن "درخزین" به مسجدسلیمان پایان یافت، اما قطار خاطراتش از روزهای کار تا آخرین روزهای زندگی در حرکت بود و حرف‌های شیرین و شنیدنی‌اش، گرمابخش محفل خانواده. B.S.N.O. (بی اس نامبر) شماره ارزشمندی بود که بسیاری از ساکنان دیار جنوب یا مهاجران جویای کار به آن سرزمین، آرزوی آن را داشتند و اگر امروز در کارت‌های پرسنلی کارکنان شرکت نفت درج می‌شود، در سال‌های ابتدایی ایجاد کارگزینی پرسنل در مناطق نفتخیز و نبود امکانات امروزی، بر پلاکی چوبی درج می‌شد و عکسی با آن به یادگار گرفته می‌شد تا به پرونده پرسنلی کارگر الصاق شود.

"بی اس نامبر"، تنها یک شماره نبود، هویتی بود افتخارآمیز برای فردی که می‌توانست به استخدام شرکت نفت درآید! چه نذرهای می‌شد تا کسی بتواند به این افتخار برسد و چه شور و شغف و جشن و سروری در خانه افراد پس از اخذ بی اس نامبر به وجود می‌آمد تا همگان بدانند که فردی به کارکنان نفت اضافه شده است.

... سال‌ها بعد، کرسی زمستانی منزل راننده بازنگستان قطار، پذیرای نقل خاطرات وی برای فرزندانش بود که از روزهای عبور و مرور با ماشین دودی برایشان گفتنی‌ها داشت:

"... آن روزها شرکت نفت در منطقه درخزین در حد فاصل اهواز و شوشتر، تأسیسات باربری داشت و با قطار کلیه لوازم شرکت (اعم از وسایل فنی و حتی پوشاک و خوراک و لوازم زندگی) به ایستگاه مرکزی "ریل وی" RAIL WAY در مسجدسلیمان حمل می‌شد. قطار مذکور نفت‌سوز بود و سرعت کمی داشت به گونه‌ای که در مسیر می‌توانست با کم کردن سرعت، مسافران بین راهی را سوار یا پیاده کند. کاری که معمولاً رانندگان قطار برای کمک به هم‌نوعان خود انجام می‌دادند.

در یکی از روزها پیرمردی با لباس بختیاری در نزدیکی ایستگاه بتوند برای راننده قطار دست تکان داد و راننده مهربان نیز بنا به عادت نوع دوستانه توقف کرد. در بین راه بنا به رسم معمول بختیاری‌ها سوال "چه کسی؟" یعنی از کدام تیره و طایفه هستی، بین راننده و مسافر رد و بدل شد و مسافر خود را عضو یکی از طایفه‌های بختیاری معرفی کرد.

در ذهن پویای راننده، چشمان آبی و نافذ پیرمرد مسافر، صحت گفته‌هایش را زیر سوال می‌برد، اما وقتی مسافر با لهجه سلیس بختیاری نام روستای محل اقامت و کدخدایشان "مشهدی ولی" را بر زبان آورد، لکوموتیوران گفته‌هایش را پذیرفت. شک وی هنگامی به یقین تبدیل شد که پیرمرد چشم آبی از طایفه



قطار شده بود و لکوموتیوران بیم از آن داشت که از این بابت جریمه شود! امکان ترک مجلس نبود و از سوی دیگر محدودیت فضای منزل باعث می‌شد تا پیرمرد چشم آبی و لکوموتیوران به هر حال با هم رودررو شوند. چند ثانیه احوالپرسی و معرفی لکوموتیوران به پیرمرد انگلیسی توسط رییس ترابری، برای لکوموتیوران چند سال طول کشید! بعد از صرف شام در گوشه‌ای از باغ حیاط منزل، رییس ترابری و پیرمرد انگلیسی مشغول صحبت و قدم زدن بودند. بعد از چند لحظه یکی از مستخدمین منزل به لکوموتیوران اطلاع داد که آقای مهرپور با وی کار دارد. بدترین خبری که لکوموتیوران منتظرش بود! چاره‌ای نبود. آرام به طرف آنها قدم برداشت و سر به زیر روبه‌روی آنان ایستاد. در ذهنش حرف‌های رییس

ترابری را در روز شروع به کارش به عنوان راننده قطار به خاطر آورد که تأکید می‌کرد قطار مخصوص حمل بار برای شرکت است و نباید با آن مسافر سوار کرد. صدای رییس ترابری پرده ذهنش را پاره کرد. او با تبسم گفت: آقا «حاجت» ایشان مستر جیکاک است و گویا قبلاً شما را دیده و خیلی از احساس مسوولیت و دقت شما در رانندگی قطار راضی است و از من خواسته به شما اینکریز (اضافه

کار) بدهم؟! هنگام تشکر کردن از جیکاک، وی با تبسم چشمک ریزی به لکوموتیوران زد و آنها از هم جدا شدند. پس از آن روز لکوموتیوران بیش از آنکه از رفتار جیکاک در میهمانی متعجب باشد از این متعجب بود که لهجه، گویش و لباس بختیاری جیکاک و اطلاعات وی از جغرافیای محلی، نشیمنگاه طوایف مختلف و نام بزرگان طوایف و تیره‌ها به حدی بود که وی مطمئن شده بود با یک پیرمرد بختیاری همسفر است!

این متن بر گرفته از اطلاعات ارسالی همکار بازنگستانه آقای "حیدر رفتی" از اصفهان است که طبق روایت مرحوم پدرشان نوشته شده است. ضمن تشکر از ایشان امیدواریم سایر بازنگستانگان گرامی نیز با ارسال خاطرات ارزشمند خود روایت گر گوشه‌هایی از تاریخ یکصدساله صنعت نفت کشورمان باشند.



معارفه دکتر طاهری، تودیع مهندس سلطان پور

## تأسیسات دریایی و افق توسعه

مهندس جشن‌ساز: پس از تشکیل شرکت تأسیسات دریایی کمتر کسی باور می‌کرد که پس از ۱۵ سال این شرکت بتواند سازه‌هایی به وزن ۵ تا ۱۰ هزار تن را طراحی و تولید و خود نصب کند

باحضور مهندس جشن‌ساز مدیر عامل شرکت ملی نفت ایران، دکتر میر محمد صادقی معاون وزیر نفت، دکتر علی احمدی رییس هیأت ریسه صندوق بازنشستگی، محمدی رییس صندوق بازنشستگی، رییس و اعضای کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی، مدیر عامل شرکت سرمایه گذاری، هیأت مدیره شرکت ملی مهندسی و ساخت تأسیسات دریایی و جمعی از مدیران ارشد وزارت نفت، مراسم معرفی دکتر طاهری مدیر عامل جدید این شرکت و تودیع مهندس سلطان‌پور مدیر عامل پیشین این مجموعه صنعتی برگزار شد.

در این مراسم مهندس جشن‌ساز ضمن تقدیر از خدمات صادقانه مهندس سلطان پور، با اشاره به پاره‌ای از اقدامات توسعه‌ای گفت: ظرف ۱۵-۱۰ سال گذشته در حوزه دریا دو اقدام اساسی صورت گرفته یکی در حوزه ساخت‌وساز سازه‌ها و تأسیسات مختلف دریایی و دیگری در بخش کشتیرانی که اگر به حدود ۳۰ سال پیش برگردیم و به نقشه تأسیسات دریایی خلیج فارس نظر اندازیم می‌بینیم ما در نیمه شمالی خلیج فارس اولین کشوری هستیم که تأسیسات دریایی بنا کرده و از معادن موجود در خلیج فارس بهره‌برداری کرده‌ایم با این تفاوت که پیش از انقلاب هیچ شرکت ایرانی متخصص در زمینه تأسیسات دریایی نداشتیم و یکی از نگرانی‌های ما بعد از انقلاب این بود که چگونه می‌توانیم از دریا نفت تولید کنیم. پس از تشکیل شرکت تأسیسات دریایی کمتر کسی باور می‌کرد که پس از ۱۵ سال این شرکت بتواند سازه‌هایی به وزن ۵ تا ۱۰ هزار تن را طراحی و تولید و خود نصب کند. مدیرعامل شرکت ملی نفت در اشاره به دستاوردهای شرکت تأسیسات دریایی گفت:

مجتمع عظیمی که عزیزان تأسیسات دریایی در خرمشهر دایر کرده‌اند یکی از قوی‌ترین و بهترین مجتمع‌های ساخت‌وساز تأسیسات دریایی در خلیج فارس است و مدیریت آقای سلطان پور در پیشرفت آن نقش اساسی داشته است و خوشحالم چهره‌های جایگزین وی شده که با کار در دریا آشنا و خود مدرس این رشته است. مهندس جشن‌ساز در پایان با اعلام خبر انتصاب آقای سلطان پور به عنوان مدیر پروژه‌های ۲۰ و ۲۱ شرکت OIEC ضمن ابراز مسرت از این انتصاب، برای ایشان آرزوی موفقیت کرد.

«ارزش هرانسان به میزان ارزشی است که برای جامعه خود ایجاد می‌کند.»

مهندس جمالی‌نسب مدیرعامل شرکت سرمایه‌گذاری صندوق بازنشستگی، با ذکر این جمله گفت: با نگاهی کوتاه به وضعیت امروز شرکت تأسیسات دریایی، نقش قابل توجه این شرکت در توسعه و انتقال نفت خام و فرآورده‌ها به روشنی آشکار

دکتر طاهری تلاش، تواضع، تحرک، تسلط و تدین را از ویژگی‌های شخصیتی مهندس سلطان‌پور دانست و باتشکر از همکاران وی ابراز امیدواری کرد در سایه همدلی و صمیمیت، دستاوردهای مورد انتظار در دسترس قرار گیرد و چشم‌انداز و افق روشن آینده تحقق یابد. وی در ادامه تصریح کرد: توان درخور توجه مهندسی و تجربه‌های مفید به جا مانده از طرح‌های مهم اجرا شده، شرکت تأسیسات دریایی را از حالت پیمانکار عمومی خارج کرده و از آن یک مجموعه صنعتی بزرگ بین‌المللی ساخته است.

دکتر طاهری توسعه جغرافیایی خدمات را از اولویت‌های شرکت تأسیسات دریایی خواند و گفت: توسعه جغرافیایی خدمات متنوع تأسیسات دریایی از نیازهای مجموعه و اهداف اولیه من است که برای تحقق آن تلاش خواهیم کرد.

### اخلاص و تلاش

مهندس سلطان‌پور توجه به نقاط قوت و حمایت برای از میان برداشتن ضعف‌ها را از عوامل موفقیت تأسیسات دریایی دانست و گفت: ما مدیون توجه تمام دولت‌ها و وزرا هستیم؛ مهندس زنگنه، مهندس وزیرری همامانه، مهندس نوزدی و دکتر میر کاظمی. از تمام کارکنان شرکت تأسیسات دریایی که عاشقانه کار کردند تشکر می‌کنم. جایگاه کنونی این شرکت، حاصل زحمات و تلاش‌های هزاران انسان و صدها شرکت است که به آن افتخار می‌کنم. اگر دوباره به سال ۷۲ برگردم، همین شغل را انتخاب خواهم کرد.

وی افزود: آنچه در این شرکت مهم بوده تخصص است. این شرکت یک مجموعه تخصصی و تکنولوژیک است. تکنولوژی یعنی این که فرد کارش را بلد باشد، ابزاری را که با آن می‌خواهد کار را انجام دهد بشناسد، با رویه‌هایی که فرد با آن ابزارها کار انجام می‌دهد آشنا باشد، تجربه داشته باشد و خود را با شعار اصلی شرکت یعنی اخلاص و تلاش هماهنگ کرده باشد. آنچه که در این شرکت حرف اول و آخر به شمار می‌آمده، «توسل» بوده است. این شرکت از ابتدای تأسیس به عنایت یکی از معصومین متوسل بود و من شرکت را زیر سایه عنایت ایشان مدیریت کردم. ما این شرکت را به منزله مسجد می‌دانستیم و بیشتر مواقع در محل کار وضو داشتیم.

مهندس سلطان‌پور در پایان ضمن تشکر از اظهارات صمیمانه مسؤولان و مدیران حاضر در مراسم و همچنین قدردانی از برگزارکنندگان آیین تودیع، گفت: آقای طاهری به لحاظ شخصیتی، جایگاه خانوادگی، تحصیلات، سوابق قبل و بعد از انقلاب و زحماتی که در طول انقلاب کشیدند جایگاه والایی دارند و من برای ایشان و همکاران‌شان آرزوی موفقیت می‌کنم.

انسانی و مدیریت مالی کشور، راه‌های مؤثر و بهینه را امتحان کرد تا توانست این سازمان را به وضع فعلی برساند. رییس کمیسیون انرژی مجلس با اشاره به توانمندی‌های مهندس سلطان‌پور گفت: آقای سلطان‌پور با قابلیت‌هایی که داشت توانست شرکت تأسیسات دریایی را در حد یکی از شرکت‌های برتر کشور برساند و جا دارد که تقدیر شایسته‌ای از ایشان به عمل آید.

آقای کاتوزیان با اشاره به انتخاب شایسته دکتر طاهری گفت: با شناختی که از آقای طاهری و توانمندی‌های او داریم، جای هیچ نگرانی نیست و مطمئن هستیم که او نیز با همان نگاه شفاف و عمیقی که آقای سلطان‌پور سازمان را جلو می‌برد عمل می‌کند و در این راه با نگاه علمی و کارشناسانه از نیروهای مختلف استفاده خواهد کرد.

### انگیزه و انضباط

مدیرعامل جدید شرکت مهندسی و ساخت تأسیسات دریایی با ابراز خرسندی از حضور در جمع خدمتگزاران صنایع نفت و گاز کشور، از خدمات مهندس سلطان‌پور مدیر عامل پیشین این شرکت قدردانی کرد و گفت:

ما مجموعه‌ای داریم که به آن افتخار می‌کنیم. همه کسانی که در صنعت دریا کار می‌کنند می‌دانند این صنعت در گذشته چه وضعیتی داشته و امروز در چه جایگاهی قرار دارد. جایگاه والای امروز تأسیسات دریایی، حاصل زحمات و دلسوزی‌های کارکنان و مدیران آن است که سبب شده تأسیسات دریایی در کشورهای منطقه و جهان مجموعه‌ای شناخته شده و معتبر باشد و از مفاخر صنعتی ایران به شمار آید.

می‌شود. دکل‌های حفاری، شناورهای دریایی، اقدامات انجام یافته در بخش خارجی، دریافت گواهی‌نامه‌های بین‌المللی و ملی همه نشان‌دهنده این واقعیت است که در شرکت تأسیسات دریایی همه با اخلاص زحمت کشیده‌اند. امروز سکوه‌های ابودر شهادت می‌دهند که تأسیسات دریایی چه نقش بزرگی در عمران و آبادی این کشور داشته است. لوله‌های آرمیده در بستر خلیج فارس که به دست توانای همکاران آقای سلطان‌پور و خود ایشان در عمق خلیج همیشه فارس کار گذاشته شده تا گاز را از مخزن پارس جنوبی تا ساحل عسلویه برساند، عرشه‌های میدان نفتی بلال، سکوه‌های تنها

دردل خلیج فارس و کارهای دریایی فراوانی که در فازهای مختلف پارس جنوبی انجام شده، همه گواه صادقی بر حضور و تلاش ایشان و همکارانشان است و این‌ها ارزش‌هایی است که این بزرگواران برای این مملکت ایجاد کرده‌اند و همه از آن‌ها بهره‌مندیم. آقای جمالی‌نسب در ادامه گفت: مهندس سلطان‌پور طی سال‌ها خدمت در شرکت تأسیسات دریایی به درجه‌ای از پتانسیل رسیده که می‌تواند امروز راهگشای بسیاری از مشکلات ما باشد.

دکتر کاتوزیان نماینده مجلس شورای اسلامی و رییس کمیسیون انرژی مجلس نیز طی سخنانی با اشاره به سوابق تحصیلی و تجربی، روحیات معنوی و خلوص و ایمان مهندس سلطان‌پور، گفت: آقای سلطان‌پور یکی از آن نمونه‌هاست که سازمان را با دیدگاهی عقلانی، کارشناسی و علمی پیش برد و بی‌جانبداری از نظرات روز استفاده کرد و از تکنولوژی‌های در دسترس بهره برد و تا حد ممکن در مدیریت منابع

**دکتر طاهری: توسعه جغرافیایی خدمات متنوع تأسیسات دریایی از نیازهای مجموعه و اهداف اولیه من است که برای تحقق آن تلاش خواهیم کرد**

**مهندس سلطان‌پور: اگر به سال ۷۲ بازگردم، باز هم این شغل را انتخاب خواهم کرد**

**اشاره**

زادگاه من شهرستان آباءه از زیباترین مناطق استان فارس است. همان‌جا درس خواندم و دیپلم گرفتم و در سال ۶۸ به صنعت نفت پیوستم و ۲۰ سال در شرکت ملی گاز و شرکت ملی پخش فراورده‌های نفتی کار کردم و در اسفند سال ۱۳۸۲ به افتخار بازنشستگی نایل آمدم. پس از بازنشستگی، نگاهی تازه به خود انداختم تا ببینم در چه مواردی دارای توانمندی هستم. شهر و محله‌ام را می‌شناختم، با اخلاقیات و روحیات مردم و همشهریانم آشنا بودم، از تاریخ و فرهنگ زادگاهم اطلاعات زیادی داشتیم و این واقعیت را می‌دانستیم که شهر آباءه در شمال استان فارس با محرومیت‌ها و مشکلات زیادی دست به گریبان است. از سوی دیگر شاهد بودم که تعداد زیادی از بازنشستگان و بازماندگان صنعت نفت در شهرها و نقاط مختلف استان از مناسب‌ترین خدمات و امکانات بهداشتی، درمانی و اجتماعی و فرهنگی بی‌نصیب بودند.

۳۰۰ کیلومتر فاصله از شیراز تا آباءه

## با وجود دفتر رابط فاصله معنایی ندارد


**شناسایی**

آقای محمدی می‌گوید: مجموعه این مسائلی سبب شد کار شناسایی همکاران بازنشسته صنعت نفت را که در آباءه و مناطق شمالی استان فارس سکونت داشتند آغاز کنم.

منطقه گسترده‌ای بود و من تنها با استفاده از امکانات شخصی و کمک گرفتن از این و آن سرگرم انجام دادن کاری بودم که به نیروی انسانی و سخت‌افزار و نرم‌افزار نیاز داشت. همزمان با پیشرفت کار، تبادل نظر و رایزنی و گفت‌وگو در زمینه تأمین دفتر رابط در شهر آباءه آغاز شد که حاصل کار باتوجه به حسن نیت آقای سیف رییس دفتر نمایندگی امور بازنشستگی در شیراز و پیگیری‌های مجدانه و مستمر ایشان مثبت بود، به این معنا که دفتر رابط امور بازنشستگی نفت در شمال فارس پانزدهم اردیبهشت سال ۸۶ به طور رسمی آغاز به کار کرد. از آنجا که مکان مشخصی برای استقرار دفتر رابط در اختیار نداشتیم، اتاقی را در محل سکونت خود و خانواده‌ام به این کار اختصاص دادم. هر روز مدارک و مستندات دریافتی از سفارشهر، اقلید، شهر بهمن، صنعا، بیلک و مناطق دیگر را ثبت و آماده می‌کردیم و هر ۱۰ روز یک بار مجموعه کارهای اداری و پرونده‌ها را به دفتر نمایندگی امور بازنشستگی نفت در شیراز که ۳۰۰ کیلومتر با آباءه فاصله دارد می‌فرستادیم. گاهی اوقات خودم هم با مدارک ارسالی همراه می‌شدم تا هماهنگی‌های لازم را انجام دهم و بیش از پیش با قوانین و مقررات و دستورالعمل‌ها و آیین‌نامه‌های اجرایی و اصلاحات به عمل آمده در آنها آشنا شوم.

**اول کار**

برای این که گوشه‌ای از علاقه و اشتیاق خالص و قلبی خود را تأکید و یادآوری کنم، به ناچار باید بگویم در هجده ماه اول کار، کلیه هزینه‌های دفتر را شخصاً بی‌هیچ چشمداشتی تأمین می‌کردم و انتظار دریافت بودجه و اعتبار از تهران را هم نداشتم. البته آقای سیف و همین‌طور مدیریت صندوق از عملکرد بنده و جزییات کار باخبر بودند. سرانجام پس از مدتی، تلاش‌های من و

پیگیری‌های آقای سیف به نتیجه رسید و اتاقی در محل پمپ بنزین شهر آباءه از سوی شرکت ملی پخش فراورده‌های نفتی در اختیار دفتر رابط نمایندگی امور بازنشستگی قرار گرفت.

در حال حاضر به کمک دخترم کلیه خدمات مورد نیاز را به همکاران بازنشسته و بازماندگان و خانواده‌ها ارایه می‌کنیم و من باطمینان خاطر از این که وی پاسخگوی مراجعان است، هرازگاهی به شهرها و مناطق دور و نزدیک سفر می‌کنم تا از وضعیت کلی بازنشستگان و بازمانده‌ها باخبر شوم و از نزدیک در جریان مشکلات و خواسته‌های آنان قرار گیرم.

**تکریم و احترام**

در دفتر رابط آباءه، هرگونه پاسخگویی و خدمات به بازنشستگان با تکریم و احترام همراه است. خدمات اداری، درمانی، رفاهی، توزیع نشریه «زندگی نو»، برنامه‌های تفریحی و گردشگری را (که اخیراً موفق به دریافت مجوز مربوط به آن شدیم و مورد استقبال فراوان خانواده‌ها قرار گرفته است) در حد توان به بهترین شکل ممکن به خانواده‌های بازنشسته و بازمانده ارایه می‌کنیم و این کار بی‌هیچ تعارفی مایه مباحثات من و دخترم است.

**کمیابها**

اگر قرار باشد به کمیابها اشاره کنم، این موارد از اولویت برخوردار خواهند بود: نبود ساختمان مناسب و فضای ناکافی از جمله نمازخانه، کتابخانه، محل استراحت و پذیرایی (در صورت لزوم)، کمیاب نیروی انسانی و بودجه و اعتبار برای انجام کارهای روزمره (سفر به نقاط زیر پوشش، سرکشی به همکاران و عیادت از بیماران و سالمندان و انجام امور مددکاری در ابعاد مورد نیاز، نبود بودجه و امکانات لازم برای برگزاری تور گردشگری ماهانه، ناکافی بودن سهمیه انواع وام. آقای محمدی حسن نیت و رویکرد مثبت به مسائلی را از کلیدهای موفقیت و ارایه خدمت‌های خدایسندانه به پیشکسوتان و خانواده‌های بازنشسته و بازمانده می‌داند و بهره‌گونه‌های حمایتی که سبب‌ساز ارتقای سطح خدمات شود، ارج می‌نهد.

## بازنشستگی مبارک، زندگی نور را با شادابی و نشاط همراه سازید

خستگی و دلزدگی کردید محل سکونت خود را تغییر دهید، اما این اقدام نباید از سر تقلید و یا به اصطلاح چشم و هم چشمی صورت گیرد، چرا که این حالت مانع از دستیابی به زندگی شاداب می‌شود و فرد سالمند را به جای بردن به سمت نشاط و شادابی دچار وضعیتی بیمارگونه خواهد کرد.

سالمندان نباید از بازی کردن با کودکان سرباز زنده، بازی با کودکان باعث می‌شود که فرد سالمند احساس شادی بیشتری در خود کند. همچنین توصیه شده است که روزانه تا آنجا که می‌تواند در اطراف محل سکونت خود پیاده‌روی کنند و هر روز بر مسافت پیاده روی به میزانی اندک بیافزایند.

عبادت، خواندن ادعیه مذهبی و رفتن به اماکن مقدس را هرگز فراموش نکنید و با پرداختن به عبادت و رفتن به مکان‌های مقدس، روح و جسم خود را تقویت کنید تا در برابر بیماری‌های گوناگون روانی و جسمانی مصونیت بیشتری بیابید.

علی صالحی

سالمندی و بازنشستگی را سپری کنند.

پذیرایی از دوستان به صورتی ساده و دلپذیر و شرکت در میهمانی‌ها و مراسمی که از بازنشستگان و سالمندان دعوت می‌شود، از جمله فعالیت‌های مثبت و انرژی‌بخش است. بسیاری از سالمندان به دید و بازدید و رفتن به محافل تمایلی نشان نمی‌دهند در صورتی که تداوم چنین حالتی می‌تواند به فرد در میان مدت و حتی کوتاه مدت آسیب‌های روحی وارد سازد.

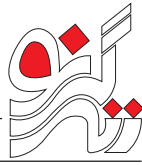
تغییر وضعیت (دکوراسیون) محل سکونت از جمله دیگر رفتارهایی است که به سالمندان بازنشسته برای دست‌یابی به یک زندگی شاداب و سالم در دوران سالمندی و بازنشستگی توصیه شده است؛ فرد نباید هرگز این گونه تصور کند که تغییر وضعیت خانه با سن و سالش مناسب نیست بلکه باید در این زمینه حتی از جوانان و میانسالان نیز شورشوق بیشتری از خود نشان دهد.

در صورت امکان هرگاه از سکونت در یک محل احساس

اکنون به دوران بازنشستگی و فراغت قدم گذاشته‌اید و زندگی شما به‌طور کامل تغییر یافته است. روزگاری شما در هفته دست کم ۴۰ ساعت کار می‌کردید، اما آنچه اکنون پیش رو دارید این است که چگونه با اوقات بیکاری خود دست و پنجه نرم کنید تا دچار روزمرگی و کسالت نشوید.

بازنشستگان برای دوری از بیماری‌های روحی و جسمی تا آنجا که می‌توانند باید برای خود سرگرمی یا به عبارت ساده‌تر، مشغولیت‌های تدارک ببینند. رفتن به سفر، خو گرفتن به مطالعه و خواندن کتاب‌های مورد علاقه و برنامه‌ریزی برای دیدارهای دوره‌ای با دوستان و همکاران دوران اشتغال، از جمله سرگرمی‌های توصیه شده به سالمندان بازنشسته است.

انجام کارهای داوطلبانه و عضویت در موسسه‌های خیریه و کمک‌رسانی، نه تنها می‌تواند یک پیشه سرگرم‌کننده برای بازنشستگان به حساب آید بلکه فرصتی در اختیار آنان قرار می‌دهد که با وجدانی آسوده و خیالی راحت‌تر دوران



خسته نباشید

اسامی بازنشستگان اسفند 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
					<b>خانم‌ها:</b>		
۶۶۳۰۶	محمدعظیم احمدی	۷۹۴۵۲	بهمن غفاری	۶۱۳۱۴۴	حسین پورسلیمانی	۶۵۷۷۸۱	مهناز عباسی
۶۶۳۴۷	اسدا... امیری	۷۹۴۹۹	عباس نوروزیان	۶۱۴۲۳۲	نعمت‌اله دره‌شوری	۶۵۷۹۶۲	مهین سیاوش پوری
۶۶۵۲۶	نجم‌الدین دانشور	۸۵۶۷۱	مسعود ایران نژاد	۶۰۱۲۵۸	خداداد رضایی	۶۵۸۸۱۹	مهری قاسمی
۶۶۵۸۹	سیدعباس پورحسینی سراوانی	۸۶۶۵۴	فریدون صفاری شوشتری	۶۰۱۳۵۶	بهمن جلیلی شامنصور	۶۵۹۲۸۶	ایراندخت گل‌گیری
۶۶۹۸۵	حسینعلی آهنگران	۵۰۲۸۹۹	علی اکبر اسمعیلیان	۶۰۱۴۶۴	طهران نواصری	۶۶۲۱۳۸	نسترن دارابیان
۶۷۸۶۹	یدا... زاهدی مطلق	۵۰۳۵۰۵	مرتضی روحی‌پور	۶۰۱۵۶۷	پرویز مہمندی کر تلابی	۶۶۹۱۷۸	اشرف تهمتن
۶۷۰۷۸	رحیم مفخمی	۵۰۸۲۱۳	قاسم بنی سیلاوی	۶۰۱۹۰۹	کاظم تبریک	۶۶۹۱۹۳	اعظم رعیت‌زاده
۶۱۵۷۰	منصور فرهادی چشمه مروری	۵۰۸۴۲۲	مجید موزه	۶۰۲۰۱۱	صالح فرحانی	۶۶۹۴۲۲	گلچین مرادپور
۶۱۶۸۵	کریم گل کیا	۵۰۹۷۶۲	حسن زهیری	۶۰۲۷۹۱	عبدالرضا قییم	۶۷۱۰۰۱	رضوان نظریه
۶۲۰۷۲	خسرو باوادیان	۵۱۰۹۹۲	داود معصوم آبادی	۶۰۲۸۱۸	غلامحسین بخرد	۶۵۶۲۸۸	طاہره آثاری
۶۲۲۱۰	افروز مہنازاده بختیاری	۵۱۴۳۶۷	عبدلنبی شریفی	۶۰۲۸۹۳	شمس علی نوروزی لرکی	۶۴۰۵۵۲	زهره حاجی کاظمی
۶۲۹۹۵	بهمن توکلی	۵۱۴۶۳۵	صفر علی بازی	۶۰۲۰۹۹	اصغر شیرعلی	۵۴۶۹۰۸	مرضیه فولادی
۶۳۳۴۳	حسینعلی چم‌زاده قنواتی	۵۱۵۸۳۱	محمدعلی رجبعلی‌پور	۶۰۳۱۷۰	جمشید فرامرزی	۶۸۱۶۹	نیرالسادات باقری رضازاده
۶۳۳۹۴	مرتضی بیدختی	۷۱۳۰۳	هادی مروانی	۶۰۳۳۰۱	محمد چهارده چریک	۶۹۷۵۷	مهین قدیریان
۶۳۳۹۲	محمدرضا سیادتیان	۷۱۳۳۸	اسماعیل دبیریان	۶۰۳۹۰۶	گل محمد آرویش	۶۵۳۱۳	فریده کریملو
۶۳۶۱۶	همایون شهنواز	۷۱۳۷۸	حسنعلی هوشیار	۶۰۵۲۶۰	جمشید محسنیان	۶۴۴۱۲	شهین ایگدر
۶۳۶۴۲	سیفا... خواجوی	۷۳۵۰۳	جان مراد مرادی‌فرد	۶۰۵۵۰۷	عبدالرحمن عنایه‌پور		
۶۳۷۳۹	عبدالرضا تنوری	۷۳۹۵۸	احمد بساک	۶۰۵۵۱۵	نادر ممبینی‌پور		
۶۳۷۸۶	ابراهیم پورزمانی	۷۴۴۶۰	سیاوش قاسمی	۶۰۵۷۴۷	علی سلمان پوربندقی		
۶۴۰۵۳	عبدا... نیکبخت	۷۵۲۲۲	جاسم عموری	۵۲۷۸۲۹	عبدالعلی محبی	۷۳۱۶۸	جواد نادری
۶۴۱۱۷	علی عسکر جلالیان لرکی	۷۵۳۸۰	عبدالرسول نعمتی‌نژاد	۵۲۸۶۶۸	محمدباقر سلمانی	۶۵۷۶۰۳	ولی غلامی میثوانی
۶۴۲۵۱	رضا کرباسیان	۷۵۴۴۸	احمد قاسم آبادی	۵۲۹۹۲۲	نصیر نصیری	۶۵۸۱۴۳	حسین شاه نظری
۶۴۴۰۴	محسن ایوبی	۷۵۵۵۵	حجتا... رسولی	۵۲۹۹۵۶	عبداله زارعی	۶۶۱۳۱۱	علی بیرقی
۵۷۸۲۱	شهیدداود ناظم البکاشوشادی	۷۵۵۵۷	محمد حق پرست	۵۳۱۵۰۲	عبدالرضا قنواتی	۶۷۱۴۱۹	جواد صفرعلیزاده
۵۸۸۷۸	محمدعلی میرمحمدصادقی	۷۵۷۸۱	حسن اسماعیل‌زاده	۵۳۱۵۱۲	سیدشریف شوکتی	۶۵۰۳۰۹	علی اکبر کریم‌نژادی
۵۹۰۸۸	محمدصالح مظفری‌پور	۷۶۱۱۵	علی اکبر فرامرزی	۵۳۲۲۹۴	شناوه علواشی	۶۵۰۶۶۵	محمدمهدی اکبر‌نژاد
۵۹۱۰۳	سیدعلی میرمحمدی	۷۶۲۵۴	علی محمد رضوانی یزدلی	۵۳۲۷۹۹	محمدباقر حسنی	۶۵۰۶۸۷	نعمت... حیدریان
۵۹۲۸۳	محمدرضا بیگ	۷۶۳۰۷	محمد هادی عرفانی	۵۳۳۱۳۱	خسرو شفاعی	۶۵۲۰۰۴	ابراهیم احمدزاده
۵۹۲۹۳	بهرام ترابی راکی	۷۶۷۵۷	احمد امید	۵۳۳۱۵۷	نصرا... فیصلیان	۶۵۲۸۷۰	فرهاد سعادت‌فرد
۵۹۶۰۱	ایرج شریفی	۷۷۷۵۷	موسی عطیه حیدری	۵۳۴۵۸۹	عبدالعلی غرقابی‌نژاد	۶۵۳۰۶۲	محمدمهدی ابراهیمی ورنوسفادرانی
۵۹۶۱۷	سعید منصوری	۶۸۱۰۴	محمد منجزی	۵۳۹۵۰۳	محسن بختیاری	۶۵۳۶۳۰	جانمحمد محمدرضایی
۵۹۶۲۹	علی فضلیانی	۶۸۱۹۵	مسعود سپهر	۶۰۰۱۴۵	حمیدرضا وفائی‌نژاد	۶۵۴۲۵۴	احمد رضا مهتدی
۶۰۰۲۸	اسماعیل بندانی	۶۸۲۱۹	منوچهر مہمندی کر تلابی	۶۰۱۰۹۳	عبدالامیر علیخانی	۶۵۴۵۵۷	محمدجواد بیلاقی اشرفی
۶۰۸۵۸	یعقوبعلی ذوالفقاری	۶۸۴۹۷	محمدعلی حامی‌فرد	۶۰۱۰۹۴	جلال منجزی	۶۵۵۱۰۱	موسی فرنی
۶۱۰۸۴	علیرضا موسوی ده‌موردی	۶۸۶۳۷	نصرا... رسول‌زاده	۵۱۵۸۴۱	علی حسین چهارده چریک	۶۵۵۵۲۳	عبدالرضا میر
۶۱۱۵۱	ابراهیم بهادری	۶۸۹۶۷	مرتضی بهادران باغبادرانی	۵۱۶۰۴۸	اسماعیل میاحی	۶۵۵۶۲۵	سیدعمادالدین حسینی آل‌هاشمی
۶۱۱۹۷	سید یدا... حجازی	۶۹۲۷۸	محمدرضا سارابی	۵۱۶۱۱۰	حسنعلی صفدری‌نیا	۶۵۵۷۰۷	علیمراد دلاوری
۵۴۹۴۴	اسحاق سعیدی‌فر	۶۹۶۴۱	شاهرخ عشقی	۵۱۷۳۲۰	محمدرضا غفاریان	۶۵۶۲۵۰	حسین سلیمانی درچه
۵۴۹۹۷	پرویز نوشادروان انگالی	۷۰۲۵۵	ابراهیم محمدیان فر	۵۱۷۸۶۶	فرهاد اسماعیلی‌فر	۶۵۶۷۷۴	جاسم مويسات
۵۵۱۶۵	ذبیح... حاجیان	۷۰۵۰۲	قاسمعلی مولائی بیرگانی	۵۲۰۴۰۶	محمدعلی قلی‌پور	۶۰۵۸۴۰	ترکی نعیم‌پور
۵۵۲۰۸	محمدعلی محمدی	۷۰۵۳۴	احمد پورعزیز	۵۲۰۵۵۹	محمد حسین محمد طاهرخانی	۶۰۷۱۰۰	حسین همدست
۵۵۳۵۸	عبدا... شریف‌پور	۷۰۹۸۷	صفر کیکاوسی نژاد	۵۲۳۵۳۳	سیفا... تقی‌آبادی کر کوندی	۶۰۷۴۹۶	نوروزعلی وفاپی
۵۷۰۷۱	بهرروز آقازاده شارع	۶۴۴۴۸	حسین روشندل	۵۲۴۲۹۴	سیدحسین بنی جمالی	۶۰۸۰۵۳	علی پناه پناهی مکوندی
۵۷۳۳۸	ستار سمعی‌زنوز	۶۴۹۹۴	عبدالرسول نصیرزاده	۵۲۴۳۳۳	حسن میر	۶۰۸۱۱۳	گودرز دیهیم‌خوب
۵۷۴۷۵	غلامعلی حسینی‌مند	۶۵۶۰۱	محسن طهرانی	۵۲۴۳۹۵	غلامحسین خالقی سیمکانی	۶۰۹۲۳۷	محمد جباری لک
۵۷۴۹۶	حمید کریمی	۶۵۷۳۵	حسن جوادی	۵۲۴۴۶۸	علیرضا رجب بلوکات	۶۰۹۳۶۵	داراب لیراوی
۵۷۴۹۸	صمد خلیلی	۶۵۸۱۱	عبدا... دشتی	۵۲۴۸۱۴	میرعلی سیدی	۶۰۹۳۸۷	عبدا... لیراوی
۵۷۵۵۴	سیدحسین موسویان	۶۵۹۲۹	هادی حاج حسینی	۵۲۵۴۱۸	قربانعلی سالار	۶۰۱۰۱۰۲	علی فرزانه
۵۷۷۵۱	محمدرضا ضمیری	۶۶۰۱۲	فرج... شکرخدائی	۵۲۷۷۵۳	اصغر مرادیان زازرانی	۶۱۰۶۷۲	شهباز حمزه کناری
۵۷۷۶۲	محمدحسین پرهام	۶۶۳۰۵	اسدا... بخشی	۷۹۰۶۵	بیت... نگهبان خانقاه	۶۱۱۶۹۶	سیاوش محمودی

افزایش سن بازنشستگی، اتخاذ تدابیر لازم برای جلوگیری از بازنشستگی‌های زودهنگام و بالابردن سنوات خدمت، مهم‌ترین اقداماتی است که برای رویارویی با بحران تأمین اجتماعی انجام می‌شود

به موازات فراهم کردن زندگی بهتر برای سالمندان و بازنشستگان و به طور کلی تحقق سالمندی موفق، به وجود آوردن امکانات لازم برای تفریحات سالم و مطابق با شرایط فیزیکی سالمندان نیز امری ضروری است

در ایران تعداد متخصصان واقعی طب سالمندی "ژرنتولوژی" هنوز برابر با انگلستان یک دست نیست و به همین ترتیب، نبود مراکز تخصصی درمانی سالمندان و کلینیک‌های مربوط به بیماری‌های سالمندی در کشور به شدت محسوس است



گزارشی تطبیقی از

## تاریک روشن‌های تحقق سالمندی بهینه در ایران

بارها گفته شده است که جوامع پیشرفته به دلایل متعدد از جمله کاهش نرخ مرگ‌ومیر، افزایش امید به زندگی، افزایش گستره پوشش نظام‌های تأمین اجتماعی و دلایلی از این دست با بحران مالی روبه رفته و برای پرهیز از گسترش این بحران، سیاست‌های تازه‌ای اتخاذ کرده‌اند که موجب تحولات جدیدی در ساختار تأمین اجتماعی و نیروی انسانی و اشتغال شده است.

افزایش سن بازنشستگی، اتخاذ تدابیر لازم برای جلوگیری از بازنشستگی‌های زودهنگام و بالابردن سنوات خدمت، مهم‌ترین اقداماتی است که برای رویارویی با بحران تأمین اجتماعی انجام می‌شود. روشن است که یافتن راه‌حلی برای رویارویی با بحران احتمالی یا جلوگیری از بروز آن، مشروط به دستیابی به اطلاعات و آمار مستند و موثق است. در ایران و در اواسط دهه ۶۰ خورشیدی، در برابر هر ۱۱ هزار نفر پرداخت کننده حق بیمه، یک حقوق بگیر بازنشسته یا مستمری بگیر وجود داشت. این نسبت در نیمه دهه ۷۰ به ۸ پرداخت کننده در برابر یک حقوق بگیر رسید و به طور قطع این روند روز به روز سیر نزولی تری به خود می‌گیرد و این معادله به سود حقوق بگیران و ثابت ماندن یا کاسته شدن از تعداد پرداخت کنندگان حق بیمه بازنشستگی تغییر می‌کند.

برپایه آخرین آمار و ارقام رسمی، نزدیک به ۵/۵ میلیون تن از جمعیت کشورمان را سالمندان یا افراد گروه سنی ۶۵ سال به بالا تشکیل می‌دهند که این رقم ۷/۳ درصد جمعیت ایران است.

برآوردهای انجام شده حکایت از افزایش تعداد سالمندان ایران به ۲۵ میلیون نفر ظرف ۳۰ سال آینده دارد که در آن صورت، یک چهارم جمعیت این کشور را سالمندان تشکیل خواهند داد. این در حالی است که مطابق آخرین آمار و ارقام رسمی، حدود ۲۵ درصد از ۵/۵ میلیون سالمند ایرانی، از هیچ نوع بیمه درمانی بهره‌مند نیستند

به گزارش سازمان بهزیستی کشور حداقل هزینه‌های مربوط به حفظ سلامت سالمندان؛ متناسب با شاخص‌های بهداشتی و درمانی رایج، ماهانه رقمی بین ۷۰ تا ۱۰۰ هزار تومان است. در حالی که حدود نیمی از جمعیت ۵/۵ میلیون نفری سالمندان کشور قادر به پرداخت چنین هزینه‌های نیستند. بیشتر سالمندان کشور تحت پوشش تأمین اجتماعی، سازمان بازنشستگی کشوری، نیروهای مسلح، سازمان بهزیستی و کمیته امداد امام قرار دارند.

با توجه به این آمار و ارقام و جوان بودن جمعیت کشور، نظام تأمین اجتماعی کشور هنوز از فرصت کافی برای فراهم ساختن زمینه تحقق سالمندی موفق یا سالمندی بهینه برخوردار است. باید در نظر داشت به موازات فراهم کردن زندگی بهتر برای سالمندان و بازنشستگان و به طور کلی تحقق سالمندی موفق، به وجود آوردن امکانات لازم برای تفریحات سالم و مطابق با شرایط فیزیکی سالمندان نیز امری ضروری است.

### شهرهای بزرگ و پدیده سالمندی

تهران، شهرهای بزرگ و مراکز استان‌ها هنوز فاقد امکانات لازم و درخور سالمندان است و این در شرایطی است که تنگنای اقتصادی و معیشتی بر ارزش‌های اجتماعی تأثیر گذاشته و جامعه ایرانی را از ویژگی‌های شایسته‌ای که در گذشته‌های نه چندان دور مایه مباحث بود، دور کرده است. سالمندان ایرانی دیگر قدر و منزلتی را که شایسته آنان است، نزد خانواده‌هایشان ندارند و این مساله به‌ویژه در شهرهای بزرگ از جمله تهران و مراکز استان‌ها چشمگیرتر است.

مشکلات معیشتی و تنگنای اقتصادی و تحولاتی که در شهرها به دلیل افزایش جمعیت و کاهش منابع برای عرضه خدمات شهری به وجود آمده و عرصه را برای اسکان خانواده‌ها به ویژه در تهران و شهرهای بزرگ تنگ‌تر کرده، باعث شده است از قدر و منزلت سالمندان در خانواده‌ها کاسته شود.

برآوردهای غیر رسمی از سالمندانی که زیر خط فقر زندگی می‌کنند رقمی بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ هزار نفر است. براساس آمار، نزدیک به ۵۰ درصد از سالمندان ساکن در خانه‌های سالمندان، از وضع خود ابراز نارضایتی می‌کنند که این خود می‌تواند باعث بسیاری از بیماری‌های روانی و افزایش خودکشی در میان سالمندان شود.

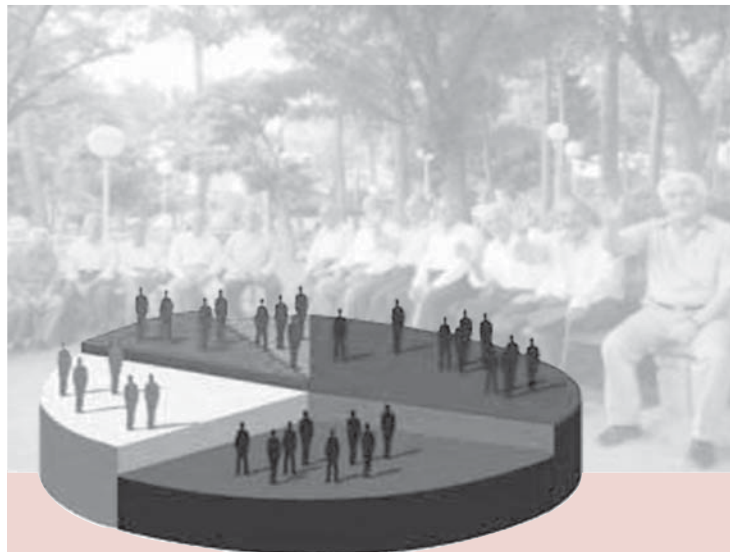
در ایران تعداد متخصصان واقعی طب سالمندی "ژرنتولوژی" هنوز برابر با انگلستان یک دست نیست و به همین ترتیب، نبود مراکز تخصصی درمانی سالمندان و کلینیک‌های مربوط به بیماری‌های سالمندی در کشور به شدت محسوس است.

در حال حاضر بسیاری از کشورهای توسعه یافته طرح‌های متعددی برای تحقق سالمندی بهینه و تأمین حقوق کافی برای بازنشستگی و تأمین هزینه‌های درمانی و بهداشتی این قشر تنظیم کرده و به اجرا درآورده‌اند که علاوه بر کاستن از بار مشکلات سالمندی، تحقق سالمندی بهینه را نیز میسر ساخته است.

در ژاپن طرح "سالمندی و بازنشستگی فعال" تدارک دیده شده است. ژاپن پرجمعیت‌ترین کشور از نظر تعداد سالمندان (۲۷ میلیون نفر) در جهان است و به رغم افزایش بیشتر جمعیت سالمندان، زمینه استفاده از نیروی سالمند در عرصه‌های گوناگون دانش و تکنولوژی فراهم آمده است. افراد با گذشت سال‌های زیاد از سن بازنشستگی‌شان، جامعه را از نیرو، مهارت‌ها و تجربه‌های خود بهره‌مند می‌سازند و کشورشان را نیز از بحران تأمین اجتماعی دور نگاه می‌دارند.

استفاده از این تجربه‌ها و احیا و اتکا به ارزش‌های سالمندان ایرانی نیز می‌تواند مسیر ناهموار کشور ما را برای تحقق سالمندی بهینه و رفع بحران تأمین اجتماعی، هموار سازد.

# جهان در حال پیر شدن



## سالمند کیست؟

سازمان بهداشت جهانی در آخرین اظهار نظر خود، سالمندی را چنین تعریف و طبقه‌بندی کرده است: با عبور از مرز ۶۰ سالگی دوران سالمندی آغاز می‌شود و مراحل آن نیز به این شرح است:

سالمند جوان (۶۰ تا ۷۴ سال)  
سالمند (۷۴ تا ۹۰ سال)  
سالمند پیر (۹۰ سال به بالا)

در آغاز قرن بیست و یکم قرار داریم، فرنی که امید به زندگی برای جهانیان از مرز ۶۶ سال گذشته است. سالخوردگی جمعیت عبارت است از مرحله‌ای که طی آن افراد سالمند نسبت بیشتری از کل جمعیت را به خود اختصاص می‌دهند. با کاهش میزان باروری کلی از یک سو و کاهش میزان مرگ و افزایش امید به زندگی از سوی دیگر، ساختار سنی جمعیت از گروه‌های سنی جوان‌تر به پیرتر تغییر می‌یابد. هر سال حدود ۱/۷ درصد به جمعیت جهان افزوده می‌شود. این افزایش برای جمعیت ۶۵ سال و بالاتر ۲/۵ درصد است و این فاصله ترکیب سنی جهان را به سوی پیر شدن سوق می‌دهد. ربع قرن دیگر جمعیت سالمندان به ۱/۲ میلیارد نفر یعنی ۱۴ درصد جمعیت جهان می‌رسد و در سال ۲۰۵۰ حدود ۲ میلیارد یعنی ۲۱ درصد جمعیت جهان را در برمی‌گیرد و برای اولین بار در تاریخ در سال ۲۰۵۰ جمعیت افراد زیر ۱۵ سال و بالای ۶۰ سال مساوی می‌شود یعنی هر کدام ۲۱ درصد.

در سال ۲۰۰۰، ۲۰ درصد از جمعیت اروپا پیرترین قاره جهان، سالمند بود، اما در سال ۲۰۵۰ حدود ۳۷ درصد جمعیت آن را سالمندان تشکیل خواهند داد. آفریقا جوان‌ترین قاره جهان، در سال ۲۰۰۰، ۵ درصد جمعیت سالمند داشت و در سال ۲۰۵۰، ۱۰ درصد جمعیت سالمندان را به خود اختصاص خواهد داد. برخی از مسائل و مشکلاتی که در کشورهای در حال توسعه بر مسئله سالمندی تأثیر می‌گذارد عبارت است از:

۱- نرخ رشد بالاتر جمعیت که به معنی جمعیت بیشتر سالمند در آینده خواهد بود.

۲- این کشورها هنوز با مشکلات ناشی از توسعه دست به گریبان هستند و به بررسی مسائل مرتبط با پیر شدن جمعیت نمی‌اندیشند. در نتیجه برای آینده پیش‌بینی‌های لازم را به عمل نیاورده و به طور ناگهانی با پدیده سالمندی جمعیت و دشواری‌های حاصل از آن روبه‌رو خواهند شد.

۳- در کشورهای در حال توسعه سرعت سالخوردگی جمعیت بیشتر است و در مقایسه با کشورهای توسعه یافته، مدت زمان کمتری طول می‌کشد تا جمعیت سالمندان دو برابر شود. بنابراین، این کشورها آمادگی کافی برای رویارویی باین وضعیت را نخواهند داشت و این مسئله به عنوان تغییری در نظام اجتماعی، مشکلات بسیاری برای آنان به وجود خواهد آورد.

۴- برخلاف کشورهای توسعه یافته، در این کشورها درصد بالایی از سالمندان در مناطق روستایی زندگی می‌کنند. گفته می‌شود تا سال ۲۰۲۵، ۸۲ درصد

از سالمندان کشورهای توسعه یافته در شهرها زندگی خواهند کرد. حال این که این رقم برای کشورهای در حال توسعه ۵۰ درصد خواهد بود.

۵- در کشورهای در حال توسعه سالمندان معمولاً در خانواده‌های گسترده که چند نسل را در بر می‌گیرد زندگی می‌کنند و تعداد سالمندانی که تنها به سر می‌برند نسبت به کشورهای پیشرفته کمتر است.

۶- از آنجا که در کشورهای در حال توسعه نظام‌های حمایت اجتماعی آنقدر وسیع نیستند تا همه سالمندان را پوشش دهند، خانواده مهم‌ترین پشتوانه و بهترین منبع حمایت مالی و اجتماعی و معنوی برای

سالمندان محسوب می‌شود. باتوجه به تفاوت‌های مذکور، کشورهایی با شرایط کشور ما نمی‌توانند در مورد رسیدگی به مسأله پیر شدن جمعیت، از کشورهای توسعه یافته تقلید کرده و براساس شیوه‌های آنان برنامه‌ریزی کنند. همان‌طور که شرایط و مسائل ما متفاوت است، نیازهای ما هم متفاوت بوده، سیاست‌ها و برنامه‌ریزی‌های متفاوتی رانیز طلب می‌کند.

## چرا جمعیتی سالخورده می‌شود؟

موفقیت در برنامه‌های تنظیم خانواده سبب شده میزان باروری کلی در کشورهای در حال توسعه از

جمله کشور ما کاهش یابد بنابراین تعداد فرزندآوری کمتر شده، به جمعیت بزرگسالانی که روزی پیر خواهند شد افزوده می‌شود. بهبود شرایط بهداشتی و درمانی سبب کاهش مرگ و میر شده در عوض امید به زندگی (life expectancy) طولانی‌تر افزایش یافته است. در کشور ما عمر متوسط برای مردان ۶۷ سال و برای زنان ۷۰ سال است. در موارد نادر، رویدادهایی سبب می‌شود جمعیت جوان یک منطقه از بین بروند. همین امر سبب افزایش میزان درصد جمعیت سالخورده می‌شود مانند آفریقا جوان‌ترین قاره جهان، که شیوع ای‌زد در آنجا و مرگ و میر جوانان، افزایش درصد جمعیت سالخورده را در پی داشته است.

## ترکیب جمعیتی ایران

شاخص‌های آماری نشان می‌دهد که پیر شدن جمعیت در کشور ما آغاز شده است و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۱۳۹۵ نسبت به سال ۱۳۷۵ به میانه سنی جمعیت کشور ۱۰ سال افزوده شود (سال ۷۵، تا ۱۹/۴ - سال ۱۴۰۰، به ۳۲/۲ می‌رسد).

سرشماری ۱۳۷۵ نشان داد که ۶/۶ درصد از جمعیت کشورمان افراد ۶۰ سال و بالاتر هستند یعنی حدود ۳/۷ میلیون نفر) براساس سرشماری DHS این رقم در حال حاضر به ۷/۸ رسیده و پیش‌بینی می‌شود که ظرف ۲۰ سال آینده به بیش از ۲ برابر حدود ۸/۵ میلیون نفر افزایش یابد و در واقع شدت سالخوردگی در کشور از سال ۱۴۱۰ به بعد خودنمایی می‌کند و این به معنای انفجار جمعیت سالمند در کشور ماست.

هم‌اکنون بیش از ۵۰ درصد از جمعیت کشور ما زیر ۳۰ سال است و سالمندان بالای ۶۰ سال حدود ۷/۸ درصد از کل جمعیت را تشکیل می‌دهند. این ارقام نشان دهنده آن است که کشور ما کشوری جوان است و برآوردن نیازها و تأمین آتیه مناسب برای جمعیت جوان آن مستلزم برنامه‌ریزی‌ها و سیاستگذاری‌های ویژه می‌باشد. از طرف دیگر اگر چه عدد ۷/۸ درصد عدد کوچکی به نظر می‌رسد اما در مدت زمان کوتاهی این رقم آنقدر بزرگ خواهد شد که ناگهان با جمعیت بزرگی از سالمندان مواجه خواهیم شد. بنابراین جامعه ما فقط با مشکلات مربوط به جوانان دست به گریبان نیست و ناگزیر باید هم برای رسیدگی به مسائل جوانان برنامه‌ریزی کنیم و هم برای جمعیت سالمندی که به زودی با آن روبه‌رو خواهیم شد آمادگی لازم را داشته باشیم.

## گرفتاری نسل امروز: عمر بیشتر با توان کمتر!

می‌شود، همچنین اگر ۳ عامل از این عوامل را داشته باشد، برای نمونه، زندگی بدون تحرک داشته، چاق بوده و مبتلا به بیماری دیابت باشد از ۱۴ درصد امکان رسیدن به ۹۰ سالگی برخوردار خواهد بود و اگر همه ۵ عامل در یک نفر جمع باشد، شانس رسیدن به سن ۹۰ سالگی ۰٫۴ درصد خواهد بود. از سوی دیگر، نتایج پژوهش بر روی ۲۰ هزار نفر در طول چند دهه نشان داده است افرادی که سیگار می‌کشند، از ورزش کردن پرهیز می‌کنند و میوه و سبزیجات در حد کافی مصرف نمی‌کنند در مقایسه با افرادی که به ورزش می‌پردازند، سبزیجات مصرف می‌کنند و سیگار نمی‌کشند، به میزان ۴ برابر عمر کمتری خواهند داشت.

این پژوهش از سال ۱۹۹۳ تا سال ۲۰۰۶ میلادی به درازا کشیده و در میان افراد ۴۵ تا ۷۹ ساله نسبتاً سالم که به مشکلات قلبی و بیماری سرطان دچار نشده بودند، انجام شده است.

پیشتر، این ناتوانی‌ها تا پیش از ۷۰، ۸۰ سالگی دیده نمی‌شد. پزشکان از بهداشت نامناسب، فقر غذایی و عدم دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی اولیه به عنوان مهم‌ترین علل کاهش سن ناتوانی نام برده و تصریح کرده‌اند طول عمر، تنها ۳۰ درصد به ژن‌های افراد (وراثت) بستگی دارد و ۷۰ درصد به چگونگی زندگی کردن اشخاص مربوط است.

نتایج یک پژوهش تازه نشان داده است که اگر یک مرد ۷۰ ساله هیچ کدام از عوامل خطر را نداشته باشد یعنی سیگار نکشد، وزن و فشارخونش طبیعی باشد، دیابت نداشته باشد و به طور مرتب ورزش کند، از ۵۴ درصد شانس داشتن یک عمر ۹۰ ساله برخوردار است، اما اگر فرد، یکی از عوامل خطر را داشته باشد، یعنی اگر تحرک نداشته باشد ۴۴ درصد، دچار فشار خون شده باشد ۳۶ درصد، اضافه وزن داشته باشد، ۲۳ درصد و سیگار بکشد ۲۲ درصد از شانس پا گذاشتن به مرز صد سالگی برخوردار

با وجودی که همه قرائن و شواهد نشان دهنده افزایش میانگین امید به زندگی در سراسر جهان است، گروهی از پژوهشگران علوم زیست‌شناسی و پزشکی براین باورند که نسل‌های امروزی به مراتب زودتر از نسل‌های گذشته با ناتوانی‌های دوران سالمندی دست به گریبان می‌شوند.

پایگاه "ان.اف.ام" در تازه‌ترین گزارش خود به نقل از نتایج مطالعات گروهی از پژوهشگران دانشگاه «کمبریج» و انجمن پژوهش‌های پزشکی این کشور یادآور شده است ناتوانی حرکتی در نسل امروزی با رسیدن به ۶۰ سالگی آغاز می‌شود، در صورتی که افراد در نسل‌های گذشته در سنین بالاتر به این ناتوانی‌ها دچار می‌شدند.

بررسی‌ها نشان داده است که امروزه شمار چشمگیری از افراد با سپری کردن دهه پنجم عمر خود، به دلیل ابتلا به برخی بیماری‌ها، توانایی راه رفتن طبیعی و انجام دادن کارهای روزمره را از دست می‌دهند، در حالی که

گردهمایی مدیران و کارشناسان تأمین اجتماعی جهان در «کیپ تاون»

## بررسی سیاست‌های تحقیقاتی، محور اصلی مباحث نشست آینده «ایسا»

اتحادیه بین‌المللی تأمین اجتماعی هر ۳ سال یک‌بار تشکیل می‌شود، اما برای بررسی مشکلات و مسائل، در طول این مدت نیز نشست‌های منطقه‌ای «ایسا» در چارچوب شوراهای اتحادیه بین‌المللی تأمین اجتماعی در آسیا، اروپا، آفریقا و اقیانوسیه برگزار می‌شود.

و سراسری ایسا که سال جاری (۲۰۱۰) در «کیپ تاون» پایتخت آفریقای جنوبی برگزار می‌شود، گستره پوشش بین‌المللی تأمین اجتماعی و افزایش کارایی نهادهای بهداشتی و درمانی تأمین اجتماعی در سطح جهان بررسی خواهد شد. مجمع عمومی

بررسی سیاست‌های تحقیقاتی و آمار و سرشماری از بیمه‌شدگان در سطح جهان، از محورهای اصلی بحث و مذاکرات نشست آینده مجمع عمومی اتحادیه بین‌المللی تأمین اجتماعی «ایسا» ست. به گزارش پایگاه اینترنتی «ایسا»، در نشست آینده مجمع عمومی

### در جهان سالمندان

## تألیف کتاب درسی دانشگاه، در ۹۴ سالگی

مکتب‌خانه رفت. در سال‌های پایانی حکومت قاجار یعنی سال ۱۳۰۲ در مدرسه شرف مظفری سرگرم تحصیل شدو بعد به جمع دانش‌آموزان دانشسرای مقدماتی و پس از آن، کالج آمریکایی‌ها پیوست. هر چند دوره نوجوانی، شیفته ادبیات بودو ریاست انجمن ادبی فردوسی را نیز برعهده داشت، اما مصمم بود به دانشکده پزشکی برودو طبیب شود.



به هر تقدیر از رشته علمی به عرصه ادب روی آوردو در سال ۱۳۲۰ به شرکت نفت پیوست. دکتر سهرابی پس از تلاش فراوان در عرصه دانش‌اندوزی و دریافت مدرک دکتری ادبیات از دانشگاه تهران در سال ۱۳۴۸ به افتخار بازنشستگی نایل شد. سال‌ها پس از بازنشستگی و سال‌های بعد از پیروزی انقلاب به دعوت دکتر جاسبی به جمع گرداندگان دانشگاه آزاد پیوست و پس از راه‌اندازی دانشگاه آزادایران شهر، مدیریت این مرکز آموزشی را به مدت ۱۲ سال برعهده گرفت. بعدها مدیر کل امتحانات دانشگاه آزاد شدو در حال حاضر نیز در گذر از ۹۴ سالگی با فعالیت در بخش‌های پژوهشی و تألیف کتاب و جزوه‌های آموزشی، از ظرفیت‌ها، توانمندی و تجارب ارزشمند خود در مسیر خدمت به جامعه بهره می‌برد.

شرح سفرنامه ناصر خسرو، شرح حال اقبال لاهوری، رابطه ادبی ایران و افغانستان، بررسی تاریخی زبان فارسی و سیر تکاملی و چگونگی حفظ آن، فرهنگ لغات بیگانه در زبان فارسی، دیوان اشعار و کتاب‌ها و مقالات فراوان دیگر.

در بازخوانی زندگی‌نامه پربار این بازنشسته ادیب و فرهیخته - به روایت «زندگی نو» شماره ۳۹ - به یاد می‌آوریم که وی روز ۲۵ آذر سال ۱۳۹۵ در خانه‌ای در خیابان فرمانفرمایان (شاپور سابق و فداییان اسلام امروز) دیده به دنیا گشود. دوران کودکی‌اش در محیط پربهایوی بازارچه شیخ هادی و کوچه‌های خاکی پیرامون آن گذشت و سپس به

«فارسی دانشگاه» تازه‌ترین تألیف دکتر عطاء... سهمی استاد دانشگاه و بازنشسته صنعت نفت است که از سوی دانشگاه آزاد اسلامی منتشر شده و در اختیار علاقه‌مندان به شعر و ادب فارسی قرار گرفته است. دکتر فریدون رهنمای رودپشتی معاون پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی در پیشگفتار کتاب، ضمن ارج نهادن به تلاش‌های فرهنگی دکتر سهرابی یادآور شده است «متأسفانه سرزمین بزرگی چون ایران با فهرستی طویل از بزرگ‌ترین اندیشمندان بشری، دارای میراث مکتوب غارت شده‌ای است. لذا امروز یکی از وظایف خطیر ما آن است که اندیشمندان را به نوشتن و نگارش ترغیب کنیم و امیدوار باشیم به موازات این کار، مسؤولان نیز به بازبینی میراث گم شده و یا غارت شده کشور همت گمارند.»

در این کتاب ۲۱۰ صفحه‌ای، مؤلف مطالب و نکات فراوانی را که از دیباچه گلستان آغاز و به سهراب سپهری ختم می‌شود، گردآورده است که هر یک در جای خود، خواندنی است. دکتر سهرابی که سال‌های درازی از زندگی پر بار خود را به تدریس اشتغال داشته دارای تألیفات ارزشمندی است. از جمله:

### کوتاه و خواندنی

#### راز پنجره‌ها!

زن و مرد جوانی به محله‌ای جدید اسباب‌کشی کردند. روز بعد ضمن صرف صبحانه، زن متوجه شد که همسایه‌اش در حال آویزان کردن رخت‌های شسته شده است و گفت: «لباس‌ها چندان تمیز نیست. انگار نمی‌داند چه طور لباس بشوید. احتمالاً باید پودر لباس‌شویی بهتری بخرد.» همسرش نگاهی کرد اما چیزی نگفت. هر بار که زن همسایه لباس‌های شسته‌اش را برای خشک شدن آویزان می‌کرد زن جوان همان حرف را تکرار می‌کرد تا این که حدود یک ماه بعد، روزی از دیدن لباس‌های تمیز روی بند تعجب کرد و به همسرش گفت: «یاد گرفته چطور لباس بشوید. مانده‌ام که چه کسی درست لباس شستن را یادش داده!» مرد پاسخ داد: «من امروز صبح زود بیدار شدم و پنجره‌هایمان را تمیز کردم!»

#### کشور ما

می‌گویند جورج بوش وقتی به ریاست جمهوری آمریکا انتخاب شد، یاد یکی از رؤسای قبایل سرخ‌پوست افتاد که از دوستان قدیمی‌اش بود. فرستاد دنبال وی و او را گردش مفصلی در واشنگتن داد. آخر سر پرسید: خوب رییس... شهر ما را چگونه یافتی؟ رییس پکی به چپش زد و جواب داد: بد نبود رییس سفیدها. حالا تو بگو کشور ما را چگونه یافتی؟

#### ۱۲۰ ضربه شلاق جزای ۶ ازدواج همزمان!

یک مرد عربستانی به دلیل ازدواج همزمان با شش زن به تحمل ۱۲۰ ضربه شلاق محکوم شد.

به گزارش «بی.بی.سی.» محکومیت این مرد نه به دلیل تعدد ازدواج و تجدید فراش بلکه به خاطر داشتن بیش از چهار زن به طور همزمان بوده است، امری که مخالف با شریعت اسلام است. جالب این که متهم خود یکی از ۵ هزار عضو تشکیلات هیأت امر به معروف و نهی از منکر عربستان است که مسؤولیت تطبیق شریعت و رعایت مسایل اخلاقی در جامعه را به عهده دارد.

#### مردی با ۲۰ دختر

یک مرد عربستانی، بیست‌مین فرزند دختر خود را «عشرین» به معنی «بیست» نامگذاری کرد. این مرد ۴۷ ساله که در شهر «تبوک» زندگی می‌کند بیست دختر از همسران متعدد دارد، بزرگ‌ترین دختر او ۲۲ ساله است و در دانشگاه تحصیل می‌کند. مادر «عشرین» (بیست‌مین دختر)، ۲۰ ساله است! جالب این که آخرین فرزند مرد عرب، در بیستم مارس به دنیا آمده است.

#### نام‌های آشنا

احمد زکی یمانی

قسمت چهارم

#### در دام «کارلوس»



در دسامبر سال ۱۹۷۵ یک تروریست بین‌المللی به نام «کارلوس» که کمونیست متعصبی اهل ونزوئلا بود با پنج تروریست دیگر به جلسه وزرای نفت «اوپک» که در ساختمان این سازمان در وین تشکیل شده بود حمله کرد. در همان دقیقه اول سه نفر کشته شدند. تروریست‌ها وزیران نفت و دستیارانشان را گروگان گرفتند و سرانجام با گروگان‌های خود نخست به الجزیره، سپس به طرابلس و دوباره به الجزیره پرواز کردند و در طول تمامی این سفرها وزرای نفت را به کشتن تهدید می‌کردند. آنها بارها این نکته را تکرار کردند که دونه‌فر را به طور قطع خواهند کشت. جمشید آموزگار، وزیر نفت ایران (در واقع جمشید آموزگار وزیر دارایی ایران بود) و یمانی که هدف شماره یک آنها بودند، در طول این پروازهای پر از دلهره، یمانی وقت خود را با تسبیح زدن و خواندن آیاتی از قرآن می‌گذراند و مطمئن بود که به زودی کشته خواهد شد. با گذشت چهل و چهار ساعت پس از حمله اولیه در وین، سرانجام این دوران سخت در الجزیره به پایان رسید. مجازات‌های مرگ به حالت تعلیق درآمد و همه از جمله یمانی آزاد شدند. برخی می‌پنداشتند که جانحی از یکی از حکومت‌های عرب، به تروریست‌ها کمک کرده بود و احتمالاً وعده پرداخت پاداش هنگفتی به آنها داده بود.

پس از ۱۹۷۵، این نکته قابل درک بود که مسایل امنیتی و سواست فکری یمانی را تشکیل دهد. پس از ترور فیصل وی از استقلال عملی که قبلاً در مورد اتخاذ سیاست‌های نفتی داشت، محروم شده بود، جانشین فیصل، برادر ناتنی وی «خالد» بود که قبلاً سکنه قلبی کرده بود و پیش‌بینی نمی‌شد به رهبری با قدرت بدل شود. «فهد» ولیعهد و معاون نخست وزیر شد و در مسایل نفتی سیاستگذار اصلی کشور گردید. اینک یمانی گزارش‌های خود را به وی می‌داد. بیرون از عربستان سعودی، یمانی را همچنان چهره شماره یک می‌پنداشتند، اما درون این کشور شاهزاده «فهد» دقیق و محتاط حرف آخر را در سیاست می‌زد. در مواقعی که وی به منظور جلب توجه جهانیان سخن می‌گفت این نکته را آشکارا بیان می‌کرد که مخالف با افزایش قیمت‌ها صرفاً موضع یمانی نبود، بلکه سیاست عربستان سعودی مخالف این افزایش بود. گاهی سیاست‌های عربستان سعودی دیگر صادرکنندگان نفت را چنان به خشم می‌آورد که بارانی از ناسزا نثار یمانی می‌کردند و دقت و ویژه‌های صورت می‌گرفت که به خاندان پادشاهی توهین نشود. یمانی شکایت می‌کرد که: «وقتی به رادیو ایران گوش می‌کنید یا روزنامه‌های ایران را می‌خوانید درمی‌یابید که من آدم شیر و شیطان صفتی هستم.» یکی از روزنامه‌های تهران یمانی را به عنوان «دل‌تک محافل امپریالیستی و خائن به شاه کشور خود و جهان عرب و به طور کلی کشورهای جهان سوم» سرزنش کرد.

## یادایام

### واویلا سالی دوماه

عیسی قیصری

از آنجا که در دوره اول توسعه صنعت نفت ایران و سال‌های (۱۳۱۷ تا ۱۳۳۰)، پیمانکار ایرانی که بتواند پروژه‌های نفتی را اجرا کند وجود نداشت، شرکت نفت انگلیس و ایران ناگزیر برای اجرای پروژه‌های توسعه و خدمات جنبی آن‌ها، نیروهای زیادی را استخدام می‌کرد. زمانی که پروژه‌های توسعه، یکی پس از دیگری تکمیل می‌شد و به بهره‌برداری می‌رسید، کارگرانی که جذب عملیات نشده بودند، مازاد شناخته و بدون سمت می‌شدند.

پس از ملی شدن صنعت نفت ایران و در پی آن شروع به کار کنسرسیوم نفت، دو شرکت اصلی تحت عناوین «شرکت اکتشاف و تولید نفت ایران» و شرکت «تصفیه نفت ایران» تأسیس شد. این دو شرکت برای رفع مشکل کارکنان مازاد و تعیین ساختارهای جدید سازمانی، اداره‌ای را تحت عنوان «personnel Research» در پالایشگاه آبادان و مناطق نفتخیز ایجاد کردند. حاصل کار این اداره، تعیین ساختارهای سازمانی، سمت‌های سازمانی کارگری و کارمندی و شرح وظایف آن‌ها و تفکیک عملیات صنعتی و غیرصنعتی بود.

پس از تثبیت کارمندان و کارگران واجد شرایط در سمت‌های سازمانی، کارگران و کارمندان مازاد مشخص شدند. برای تعیین تکلیف نیروهای مازاد، از واحدهای ذی‌ربط خواسته شد تا آنها را در اختیار کارگزینی قرار دهند. در مرحله اول تعداد کمی از این نیروها به شرکت ملی گاز که به تازگی تأسیس شده بود انتقال یافتند. تعدادی هم در شرکت جدید تأسیس «نفت ایران» که برای توسعه میدان نفتی سراجیه قم تأسیس شده بود جذب شدند.

برای تعیین تکلیف سایر کارکنان مازاد، طرح بازدید خدمات آنان به ازای هر سال خدمت پرداخت دوماه دستمزد و مزایا، توسط کنسرسیوم نفت به شرکت ملی نفت ایران ارائه شد که مورد موافقت قرار گرفت.

پس از ابلاغ دستورالعمل مربوطه به کارگزینی‌ها، کار بازرخیز خدمات و اخراج کارگران شروع شد. هرچند مبلغی که به عنوان غرامت پرداخت می‌شد برای برخی وسوسه‌انگیز بود، اما نتیجه کار، جز بیکاری و سرگردانی تعداد زیادی کارگر، دربردی آن‌ها و ترک تحصیل فرزندان‌شان حاصل دیگری نداشت. بعضی از کارگران اخراجی، بلافاصله با پول سالی دوماه خود، زن دوم و سوم اختیار کردند. تعدادی به بازار و کاسبی روی آوردند. عده‌ای با مشارکت هم ماشین خریدند و در اختیار پیمانکاران نقلیه قرار دادند و برخی هم که سابقه دریانوردی داشتند، موتور لنج خریدند و دل به دریا زدند. در سال‌های اجرای طرح «سالی دوماه» زندگی آرام و بی‌دغدغه خانواده‌ها در مناطق مسکونی کارگران، رنگ غم به خود می‌گرفت. منظره وداع روزانه همسایگان و صحنه‌های دلخراش گریه و زاری آن‌ها، مشاهده کامیون‌هایی که وسایل زندگی آن‌ها را به زادگاه‌شان و یا محل‌ها و شهرهای دیگر حمل می‌کرد دل هر بیننده‌ای را کباب می‌کرد.

درماه محرم آن سال در بندر ماهشهر، نوحه «سالی دوماه» سایر نوحه‌های موسوم را تحت‌الشعاع قرار داده بود و دسته‌های سینه‌زن که در محله‌های خانه‌های سازمانی کارگران به راه می‌افتادند، بی‌اختیار این نوحه را می‌خواندند و سینه می‌زدند:

واویلا سالی دوماه  
یا یوما سالی دوماه  
الوداع سالی دوماه

سرانجام از آنهایی که با پول سالی دو ماه دست به کارهای گوناگون زده بودند، به جز تعداد اندکی که توانستند و دانستند چگونه با پول به دست آمده زندگی جدیدی را شروع کنند و موفق هم شدند، بقیه در کار خود ناکام ماندند. پول سالی دوماه را خوردند و یا برخی آدم‌های زرنگ آن را با جیله از چنگ‌شان خارج کردند. عده‌ای از آن‌ها هم به‌هکار شدند و فشار زیادی تحمل کردند.

خودکاوی و به عبارت ساده، تحلیل رفتارهای روزمره و غور و تفکر برای بی‌بردن به چرایی رفتارهایی که از آدمی سر می‌زند، مبحثی است که انسان به ویژه در دوران سالمندی و بازنشستگی به آن علاقه نشان می‌دهد. علت اصلی آن هم این است که فرد سالمند یا بازنشسته، کوله‌باری از یافته‌های ذهنی و تجربه‌ها را با خود دارد که به او کمک می‌کنند تحلیل رفتارهای خود را در ارتباط با دیگران و محیط به شکل درست‌تر و مستدل‌تری انجام دهد و در مسیر راهیابی به علل رفتارها، به نتایج درست‌تر و منطقی‌تری برسد. دانشمندان می‌گویند انسان در سلامت ذهنی خود مؤثر است و می‌تواند با خودکاوی به خودیاری برسد.

محمدجعفر مصفا میهمان این شماره «زندگی نو» در ادامه این نوشتار، تجربه‌های شخصی خود را در زمینه خودکاوی در اختیار مخاطبان قرار داده و مباحثی را با همتایان بازنشسته خود در میان گذاشته که به طور معمول هر انسان متفکر و مجرب در دوران تقاعد با آن‌ها روبه‌رو می‌شود و می‌کوشد برای هر نمونه‌ای، پاسخی بیابد و در نهایت به شناسایی جایگاه خود در جامعه - پس از چند دهه زندگی و تجربه‌اندوزی - توفیق یابد. طرفه اینکه خودکاوی، بخشی از همان غوغای دیرینی است که در اندرون همه ما برپاست: امروز من چگونه گذشت؟ چه رفتارهایی از من سرزد؟ دلیل رفتارهای خوب و بد من چه بود؟

زامام این رفتارها در دست چه کسی است؟ تضادهای درونی من از کجا سرچشمه می‌گیرند؟ چگونه می‌توانم با خودکاوی به خودم کمک کنم؟... این پرسش‌ها را اندیشمندی مطرح می‌کرد؛ سال‌ها پیش در یک برنامه رادیویی که عنوانش را فراموش کرده‌ام. یادتان هست؟

میهمان این شماره



## بازگشت

# به فطرت و گریز از خودباختگی

بازگانی راه یافت و مدتی هم در کلاس‌ها حاضر شد اما مواد درسی را مطابق ذوق خود نیافت و درس را نیمه‌کاره رها کرد.

### دوازده سال خودکاوی

از دوران دانشجویی مطالبی را ترجمه می‌کردم تا این که بعدها چهار کتاب از «کارن هورنای» روان‌کاو معروف آلمانی ترجمه کردم و در جریان ترجمه این کتاب‌ها بود که به هورنای و مکتب او علاقه‌مند شدم و به‌طور سیستماتیک و با هدف خودشناسی، به خودکاوی پرداختم و ۱۲ سال درگیر این موضوع بودم. بعد به یک کلینیک روان‌شناسی در نیویورک که مقر هواداران و پیروان هورنای بود رفتم و از منشی کلینیک شنیدم هواداران و جاننشینان او با هم اختلاف نظر دارند. این موضوع که چند روان‌کاو و معلم اخلاق که الگو و نمونه تلقی می‌شوند در اندیشه‌هایشان به تردید و دودلی رسیده‌اند سبب شد من هم به هورنای و گفته‌هایش شک کنم.

پس از بازگشت به ایران، کسی که تصور می‌کرد به کمک اندیشه‌های پربار و غنی یک روان‌کاو و متفکر پرآوازه موفق به خودکاوی شده و خود را شناخته است، به بن بست رسید و این حقیقت را دریافت که نه تنها به توانمندی‌هایش پی نبرده، بلکه خود را نیز نشناخته و در همان نقطه‌ای قرار دارد که سال‌ها پیش قرار داشته است: «این وضعیت موجب شد به همه چیز و همه کس شک کنم و در پی یافتن حقیقت، از قواعد و قراردادهای اجتماعی روی گردان شوم و هر چیزی و هر کس را زیر سؤال ببرم.»

در سال ۱۳۱۲ که محمدجعفر مصفا به دنیا آمد، خمین روستایی بزرگ بود با خیابان‌ها و کوچه‌های خاکی، کوچه‌های تودرتو و خانه‌هایی از خشت و گل که نه برق داشتند، نه آب لوله‌کشی. خمین در طول تاریخ نام‌های گوناگونی به خود گرفته و در گذشته، بخشی از ناحیه پهناور عراق عجم بوده و یونانی‌ها آن را «مدیا» می‌نامیدند. محدوده کنونی این شهر «تیمره علیا» نامیده می‌شد که در سده‌های نخست ظهور اسلام شهرت بسیاری داشت. خانه پدری حضرت امام «ره» در مرحله سه پل با چهار حیاط و اتاق‌های متعدد، سنگ نگاره‌های انحصاری و قدیمی. قطعه سالار محتشم و کبوتر خانه‌های روستایی از مهم‌ترین آثار تاریخی و فرهنگی خمین به شمار می‌آیند. دوران کودکی محمدجعفر و پنج برادر و تنها خواهرش در فقر گذشت. خانواده مصفا تنگدست بود اما تا دلت بخواهد مناعت طبع و صفا و صمیمیت داشت. محمدجعفر تا کلاس نهم درس خواند و بعد در پی کسب درآمد به تهران آمد و در مؤسسه انتشارات فرانکلین سرگرم کار شد و سپس به استخدام شرکت ملی نفت درآمد. پس از مدت کوتاهی هم‌زمان با کار در شرکت نفت در کلاس‌های شبانه نام‌نویسی کرد و موفق به دریافت دیپلم شد. سپس در آزمون سراسری دانشگاه تهران شرکت کرد و در رشته حقوق پذیرفته شد. پدرش روحانی و از دانش روز برخوردار بود و زبان عربی را که از دروس مهم رشته حقوق است به محمدجعفر آموخت. پس از آن آقای مصفا به دوره فوق لیسانس مدیریت

### خودباختگی

من معتقدم رنج و ناآرامی انسان ناشی از خودباختگی است و تا زمانی که به «خود» واقعی نرسیده‌ایم، درد و رنج با ماست. درحقیقت هدف مذاهب توحیدی و تلاش آن‌ها برای انتقال انسان از تاریکی به روشنایی و نور، بازگرداندن او به فطرت خویش است. آری فطرت، همچون چشمه‌ای زلال و روشن، جاری است که ما را به خویشتن خویش رهنمون می‌شود.

یکی از نمادهای اسارت آدمی که در ۱۵۰ سال گذشته شکل گرفته «اداره» است. زمانی که در نفت بودم و در نشریه «oil news» اخبار نفت را ترجمه می‌کردم، بیشتر دلم می‌خواست نویسنده و مترجم باشم.

یادم هست که تا مدت‌ها نمی‌دانستم «گرید» یعنی چه! به هر حال در ۴۷ سالگی با ۲۲ سال سابقه بازنشسته شدم. سال ۵۰ ازدواج کردم و پسری دارم که ۳۸ سال دارد و امروز به تدریس موسیقی اشتغال دارد.

### تحلیل رفتارها

من در سن ۷۷ سالگی هم هنوز با تحلیل رفتارها بهم به نتایج مثبت و خوبی می‌رسم. به شما هم توصیه می‌کنم این کار را انجام دهید بی‌آن که در دام «خودباختگی» گرفتار شوید و از فطرت و اصالت خود فاصله بگیرید.

\* کارن هورنای (۱۸۸۵-۱۹۵۲) نظریه‌پرداز آلمانی و از مشاهیر مکتب روان‌شناسان اجتماعی (نئوفرویدین‌ها)

## تقدیر و تشکر

## تشکر از رییس پخش منطقه کردستان

رییس دفتر نمایندگی سندج طی نامه‌ای به رییس صندوق‌های بازنشستگی، مراتب تقدیر و تشکر خود را از همکاری و مساعدت آقای محمد پورزاد رییس پخش منطقه کردستان، با دفتر نمایندگی مذکور ابراز و تقدیر از ایشان را از جانب مدیریت صندوق، تقاضا کرده است.

فراهم آوردن شرایط لازم برای استفاده از استخر شنا و برخی دیگر از امکانات ورزشی برای بازنشستگان، از جمله اقداماتی است که از جانب رییس پخش منطقه کردستان به منظور رفاه حال بازنشستگان این منطقه صورت گرفته است.

## خرسند از انتخاب به عنوان نمونه

ابراهیم بهزادی نیا - نجف‌آباد: از این که با داشتن هفت فرزند دانشگاهی به عنوان یکی از بازنشستگان نمونه در سال ۱۳۸۸ برگزیده و معرفی شده‌ام، خرسندم. برای کلیه مخاطبان و دست‌اندرکاران صندوق‌های بازنشستگی آرزوی موفقیت و تندرستی می‌کنم.

## تبریک به همکار

آقای احمد مضطرزاده - شیراز: موفقیت شما را در جشنواره طنز(انار ملس) که به تازگی در یزد برگزار شده است تبریک می‌گویم و برایتان شادکامی و تندرستی آرزو می‌کنیم.

## تشکر از

## برگزار کنندگان تور

آقای عیسی زرنکار طی نامه‌ای مراتب تقدیر و تشکر خود را از برگزار کنندگان تور گردشگری استانبول که از سوی کانون بازنشستگان تهران برنامه‌ریزی شده بود، اعلام داشته است.

## تشکر از

## همکاران بازنشسته

مظفر پرویزی: گچساران: کانون گچساران محل تجمع بازنشستگان علاقه‌مندی است که کار جمعی را باور دارند و تلاش داوطلبانه بسیاری از آنان در خور تقدیر است. از جمله این افراد آقای نصر... فخرآبادی است که بدون هیچ گونه چشمداشت مالی، اوقات خود را با حضور در کانون، صرف رسیدگی به امور بازنشستگان می‌کند.

## پاسخ به نامه‌ها

## نوروزتان پیروز

با فرا رسیدن هر نوروز، نشریه «زندگی نو» و دست‌اندرکارانش، همانند همیشه مشمول توجهات ویژه و محبت بی‌پیرایه مخاطبان خود قرار می‌گیرند. بی‌گمان در سایه همین لطف و توجه است که پیوند نشریه با مخاطبانش، بیش از پیش از استحکام و قوام لازم برخوردار می‌شود. ما نیز ضمن تبریک متقابل به کلیه عزیزانی که در این فاصله با ارسال پیام‌های شادباش نوروزی ما را در ادامه راهمان مصمم‌تر می‌سازند، از این که نمی‌توانیم به تک‌تک این پیام‌ها پاسخ بدهیم، متأسفیم و تنها به ذکر نام آنان بسنده می‌کنیم:

عبدالحسین سلیلی، لطیف واسعی، مصطفی صرافان، عبدالرضا طالعی، احمد مضطرزاده، محمد ابراهیم نیری، سیدهاشم شیروانی، رحمتا... فرقانی و ایرج فرزین از تهران، هیات مدیره کانون بازنشستگان صنعت نفت تهران و کانون کارمندان بازنشسته صنعت نفت استان اصفهان و غلامحسین محمدی از کرمانشاه.

## آقای حسین کارگر - اصفهان

از این که حاصل تلاش همکاران ما در نشریه مورد توجه شما و دیگر عزیزان قرار گرفته است خرسندیم. پیشنهادتان پیرامون انتشار هرچند وقت یکبار ضمیمه زندگی نو، مورد بررسی قرار می‌گیرد و در صورت امکان، عملی می‌شود. با سپاس مجدد از شما خواننده عزیز.

## آقای سیاوش اسکندری - تهران

با سپاس از شما بابت توجهی که به نشریه خود دارید و نیز طرح پیشنهادهایی پیرامون معرفی کتاب، ترویج کتابخوانی و استفاده از آثار قلمی همکاران به آگاهی می‌رسانیم رویکرد اصلی

نشریه، توجه به مباحث فرهنگی و بهره‌گیری از مطالب و مقالات ارسالی خوانندگان عزیز است. با این همه، تلاش می‌کنیم پیشنهادهای شما را نیز به عنوان راهکارهای عملی در این زمینه مورد توجه بیشتر قرار دهیم. پایدار باشید.

## همکار عزیز آقای محمد ابراهیم نیری - تهران

ما نیز خوشحال می‌شویم که نشریه زندگی نو بتواند همچنان در تأمین رضایت شما موفق باشد. در مورد فرزندان جانباز و بیگارتان، پیشنهاد می‌کنیم اگر شرحی از احوال زندگی خود در اختیار صندوق قرار دهید، در چارچوب موازین قانونی و مقررات اداری بتوانید از

## شما نمی‌دانستید

۸۴ «زندگی نو» مراتب اعتراض بازنشستگان این استان را به ناهماهنگی و دوگانگی موجود در ورزش بازنشستگان ابراز داشته‌اند.

زندگی نو: قابل ذکر است که بر اساس رویه موجود که ناشی از تمرکز خدمات ورزشی در شرکت‌های اصلی وزارت نفت است، هر یک از این شرکت‌ها نسبت به ارائه خدمات ورزشی به بازنشستگان نیز مانند شاغلان مطابق سلیقه خود عمل می‌کنند. بدیهی است در صورت واگذاری اعتبارات و اختیارات لازم به صندوق بازنشستگی، این بخش از خدمات مورد نیاز بازنشستگان نیز مانند سایر زمینه‌ها از نظامی واحد و یکپارچه سود خواهد برد.

## به آیندگان می‌آموزید...

بوی خوش شاخه گلی زیبا همراه با کارت تبریک و متنی دلپذیر، امید بودن را در من زنده‌تر کرد. شما به آیندگان می‌آموزید رسم مهرورزی و دوست داشتن را. پایدار باشید.

سیدهاشم شیروانی

## به وجدمان آورد...

دریافت یک شاخه گل زیبا به همراه کارت تبریک سالروز تولدمان، هدیه‌ای سرشار از مهر و محبت بود که به وجدمان آورد. این ابتکار عزیزان فعال در روابط عمومی صندوق را ارج می‌نهیم و به همگی آنان دست‌میرزاد می‌گویم.

عبدالکریم مهبیار - تهران

محمد حسین کاویان - تهران

لطیف واسعی - تهران

عبدالکریم معرف - تهران

علی آرتین مهر - تهران

مصطفی صرافان - تهران

محمود چنگیزی - تهران

زندگی نو: برای تمامی این عزیزان طول عمر همراه با سلامت آرزو می‌کنیم و بار دیگر سالروز تولدتان را تبریک می‌گویم. تشکری ویژه نیز از آقای چنگیزی داریم که این بیت زیبا را سروده و ارسال داشته‌اند.

کارت تبریک شما کرده وجودم چه جوان شاکرم زین همه الطاف شما باهتران

## از اعتبار «تأمین آتیه»

## استفاده شود

یدا... حیدری - تهران: پیشنهاد می‌کنم برای مبلغی که هر ماه به عنوان تأمین آتیه از مستمری کسر می‌شود، سقفی زمانی تعیین شود تا مثلاً پس از ۱۰ سال، موجودی در اختیار بازنشسته قرار گیرد و بتواند آن را صرف هزینه‌های رفاهی و ارتقای کیفیت زندگی خود کند.

## حقوق‌مان کافی نیست

علی زهمیر - گچساران: چرا به وعده‌ها وفا نمی‌شود. مانند پرداخت پاداش فروش نفت و عیدی اعیاد غدیر و قربان. بسیاری از بازنشستگان با حقوق پایین - زیر پانصد هزار تومان - دچار مشکلات فراوان هستند. خوب است فکری هم به حال ما بشود.

## پیشنهاد

مختار عرب‌گری - تهران: پیشنهاد می‌شود برای افرادی که بعد از بازنشستگی ادامه تحصیل داده و مدرک می‌گیرند تسهیلاتی نظیر اضافه حقوق و مزایا در نظر گرفته شود. این کار ضمن تشویق افراد سبب ایجاد انگیزه در آنها می‌شود.

دل، تنگ مکن ز هجر اگر در تعبی  
با هیچ بساز اگر همه می‌طلبی

دلشاد مشو ز وصل اگر در طربی  
از شادی وصل و غم هجران بگذر

با عطار  
نیشابوری

به مناسبت بیست و پنجم فروردین ماه روز بزرگداشت عطار نیشابوری

## منطق الطیر

### سی مرغ در پیشگاه سیمرغ



شیخ فریدالدین محمد عطار نیشابوری، عارف نامدار قرن ششم و هفتم هجری قمری، از آن دسته از عارفان این سرزمین که پس از طی مراحل صعب‌طریقت به این حقیقت دست یافت که: «تا خویشتن را نشناسی حق را نخواهی شناخت». این عارف بلندآوازه ربانی که برای رسیدن به دیار مقصود و سرمنزل سیمرغ حقیقت، سال‌ها با قدم توکل و اخلاص طی مراحل نموده و از عقبات ۸ صعب‌سلوک گذر کرده است و از بین هزاران سالک که در این وادی بی‌زینهار دل و جان باخته‌اند، توفیق رفیق راه او شد تا توانست کیفیت این راه دراز را بیان کند و از فراز و نشیب آن با بلاغت و فصاحت سخن گوید و رهروان مشتاق این طریقت را از چگونگی و دشواری‌های آن بی‌اگاهاند و از این رهگذر کتب و رسالات فراوانی از خود به یادگار بگذارد. ... و «منطق الطیر» یکی از آن کتاب‌هاست که جزو امهات کتب این طایفه به شمار می‌رود که عطار طی افسانه‌هایی بسیار دلکش تحت عنوان «الحکایت و التمثیل» معضلات مسیریالی... را در آن شرح و تفسیر نموده است.

این کتاب عزیزالوجود از توحید حضرت باری تعالی آغاز و در پایان حکایت صدونودویکم که حاوی پندی حکیمانه می‌باشد به دعای سراینده ختم شده است که برای حسن ختام، آن را از نظر خوانندگان گرامی می‌گذرانیم:

بوسعید مهنه<sup>۱</sup> در حمام بود  
قایمش<sup>۲</sup> کافتاده مردی خام بود  
شوخی<sup>۳</sup> تا با زوی او  
جمع کرد آن جمله پیش روی او  
زان سپس گفتا که ای شیخ مهران  
گو جوانمردی چه باشد در جهان  
شیخ گفتا: شوخ پنهان کردن است  
پیش چشم خلق ناآوردن است  
این جوابی بود بر بالای او  
قایم افتاد آن زمان در پای او

### ریشه ضرب‌المثل‌های فارسی

#### ماست‌ها را کیسه کردن

می‌خواهی؟ «مختار السلطنه» با حیرت پرسید: مگر چندجور ماست داریم؟ «مرد ماست‌فروش نگاهی به «مختار السلطنه» کرد و گفت: معلوم است که اهل تهران نیستی که خبر نداری چندجور ماست داریم. ما دوجور ماست می‌فروشیم: یکی ماست معمولی و یکی هم ماست «مختار السلطنه!»

«مختار السلطنه» حیرت زده پرسید: «مگر ماست با ماست فرق دارد؟ و ماست فروش بی‌خیال گفت: بله که فرق دارد! ماست «مختار السلطنه» ماستی است که داخلش آب می‌کنیم و چیزی شبیه دوغ است، چون دو قسمتش آب و یک قسمتش ماست است و همان است که در ظرف‌های جلوی دکان گذاشته‌ام و چون آن را به نرخی که مختار السلطنه تعیین کرده می‌فروشیم، اسمش را هم ماست «مختار السلطنه» گذاشته‌ایم.

«مختار السلطنه» سرش را تکان داد و گفت: «خب! ماست معمولی چیست؟» ماست فروش لبخندی زد و گفت: و اما ماست معمولی! جایش در پستو است و یک قطره آب اضافه هم ندارد. ماستی مرغوب است که خب البته قیمتش هم گران است. حالا از کدام می‌خواهی؟»

در اواخر سلطنت «ناصرالدین شاه» فساد و بی‌توجهی حکومت، چنان نظم امور را به هم ریخته بود که عملاً کنترل تهران، از دست مأموران خارج شده بود.

بالاخره عوامل حکومتی تصمیم گرفتند که برای سامان دادن به وضع نابسامان تهران، ژنرال «کریمخان» ملقب به مختار السلطنه را که رئیس فوج «فتحیه» اصفهان بود، به تهران دعوت کنند و حکومت پایتخت را به او واگذارند.

«مختار السلطنه» به محض رسیدن به تهران، مأمورانی را مشخص کرد تا بر نرخ مواد خوراکی و خواروبار و نان نظارت کنند و اجازه ندهند که کسبه گرانفروشی کرده و برای محکم کاری مجازات شدیدی هم برای گرانفروشان و همچنین اوباش تعیین کرد.

یک روز به «مختار السلطنه» خبر دادند هنوز بعضی از کسبه تهران ماست را گران می‌فروشد. با شنیدن این خبر، «مختار السلطنه» تصمیم گرفت خودش قضیه را پیگیری کند. پس لباس مبدل پوشید و به لبنیات فروشی رفت و تقاضای ماست کرد. فروشنده بدشانس که او را نشناخته بود پرسید: چه جور ماستی

چون به نادانی خود اقرار کرد  
شیخ خوش شد، قایم استغفار کرد  
خالقا، پروردگارا، منما  
پادشاهها، کارسازا، مکرما  
چون جوانمردی خلق عالمی  
هست از دریای فضلت شبینمی  
شوخی و بی‌شرمی ما در گذار  
شوخی ما در پیش چشم ما میار.

۱- ابوسعید فضل... ابن ابی الخیر میهنی از اجله عرفا و صوفیان قرن پنجم هجری  
۲- قایم: کارگر حمام، دلاک ۳- شوخ: چرک بدن.

### شعر همکاران

#### روی زیبای تو!..

گلشن روی تو تماشایی است!  
آسمان شب تو رویایی است!  
تو نه تنها گلی بهار منی  
رخ تو، چار فصل زیبایی است!  
ای که بردی دل مرا با خویش  
کی مرا طاقت شکیبایی است؟  
دل و چشمان غمگنانه‌ی من  
در فراق، همیشه دریایی است!  
چه کنم، درد بی تو بودن را  
که نصیب همیشه تنهایی است  
ای که در پرده‌ی سکوت دلم  
نغمه‌های تو مثل لالایی است!  
گل تو در کویر «آزرده»  
بهترین لاله‌های صحرائی است!  
بی تو من مثل شوره‌زارانم!  
با تو جانم پر از شکوفایی است!  
به سرا پرده‌ی دلم برگرد!  
که دل آماده‌ی پذیرایی است!

غلامرضا شادمانی «آزرده»

#### بهار آمد

فصل بهار آمد و نو شد جهان  
باغ بیاسود ز جور خزان  
موسم گل آمد و نوروز شد  
عالم و آفاق دل افروز شد  
آمده نوروز ز راهی دراز  
دل شده از آمدنش شاد باز  
موسم گلگشت به صحرا رسید  
موقع بشکفتن گل‌ها رسید  
شد فلک پیر جوان از بهار  
قدرت حق گشت عیان از بهار  
پُر ز شکوفه‌ست درختان باغ  
عطر بهاری بنوازد دماغ  
قمری و قرقاول و بلبل همه  
همهمه دارند و بسی زمزمه  
زمزمه‌شان حمد خداوندگار  
معترف قدرت پروردگار  
بوته گل غنچه برآورده است  
غنچه دل از بلبلکان برده است  
دشت و دمن یکسر شد سبزپوش  
هر طرفی صوت خوش آید به گوش  
چون رود اسفند و رسد فرودین  
تازه دمد روح به جسم زمین  
پس شود از مقدم اردیبهشت  
باغ و گلستان همه‌جا چون بهشت  
چون مه خرداد ز ره در رسد  
موسم زیبایی دیگر رسد  
این همه نقش عجب از کلک کیست  
جمله گواهند که ایزد یک کیست  
ابر بگیرد همه دم زار زار  
تا که کند خنده گل نوبهار  
خنده گل خنده نشاند به لب  
معجزه گل عجب اندر عجب  
بلبل شوریده غزلخوان شود  
همدم و همراز درختان شود  
ای که وجودت همه عشق است و شور  
باغ و چمن بر تو فراید سرور  
پر بود از عشق و صفا محفلت  
باد همه فصل، بهاری دلت  
فصل بهار است ز «احمد» شنو  
بی می و معشوق به بستان مرو  
«احمد مضطرزاده»

«مختار السلطنه» که تا آن موقع خوشرودی‌اش را حفظ کرده بود دیگر طاقت نیاورد. مأموران حکومتی را که از دور او را همراهی می‌کردند، صدا زد و گفت: «زود این مردک را تنبیه کنید!»

بعد به دستور او، مأموران مرد ماست فروش وحشت‌زده را همان جلوی دکانش سر و ته آویزان کردند، بند شلوارش را محکم کرده و چند ظرف از همان ماست‌های مختار السلطنه‌ای (!) را از دم پای شلوارش، توی شلوارش ریختند. وقتی که مأموران کارشان تمام شد، «مختار السلطنه» به مرد که میان زمین و هوا معلق بود گفت: «حالا این قدر آویزان بمان تا تمامی آبی که توی این ماست‌ها کرده‌ای، از تاروپود شلوارت خارج شود تا تو باشی که دیگر جرأت نکنی آب به ماست ببندی!»

خبر تنبیه مرد ماست فروش خیلی زود در تهران پیچید و تمام ماست فروشان که ماست مختار السلطنه داشتند بلافاصله ماست‌هایشان را در کیسه کردند تا آبشان خارج شود و ناغافل گرفتار «مختار السلطنه» و مأمورانش نشوند. از همان زمان بود که عبارت «ماستش را کیسه کرد» به شکل ضرب‌المثل میان مردم متداول شد.

با نسخه‌نویس زندگی نو

استرس «فشار روانی»



دکتر علیرضا صوفت‌نیا

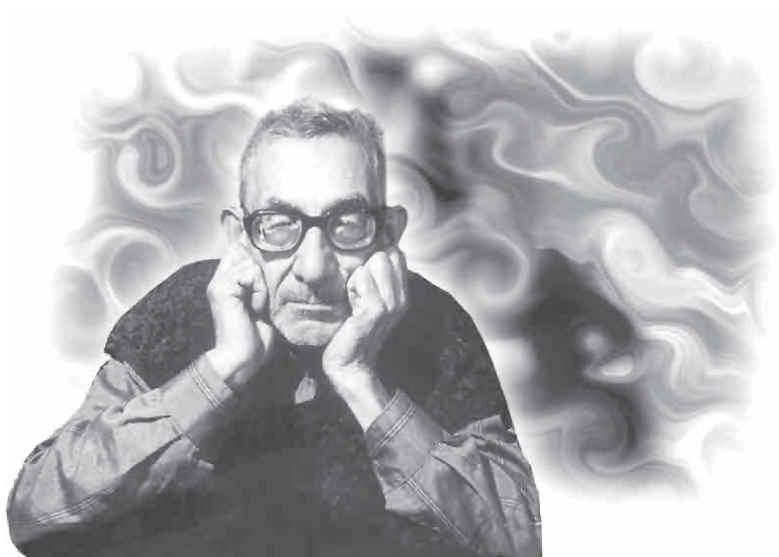
معمولاً استرس تحت تأثیر عواملی مانند شنیدن خبری ناگوار، شکست در کسب و کار، زیان دیدگی شدید و ناگهانی و خشم به فرد تحمیل و باعث یک سری واکنش‌های مختلف می‌شود. عده‌ای از افراد با توانایی و مهارت‌های کنترل‌کننده، عامل استرس‌زا را تحمل می‌کنند. اما بیشتر افراد، توانایی مقابله با آن‌را ندارند لذا واکنش‌های مختلفی از خود نشان می‌دهند که به صورت رفتارهای ناهنجار، فرد را مدت‌ها درگیر می‌کند. هنگامی که فرد دچار استرس می‌شود، عکس‌العمل او لرزش، تنش‌های عضلانی، بی‌خوابی و دل‌نگی، بروز حساسیت‌های پوستی و تعریق زیاد بدن، تپش قلب و بالا رفتن فشار خون است که ممکن است تا ۲۴ ساعت بعد به تدریج از بین برود. گاهی نیز استرس، منجر به افسردگی و پرخاشگری و بروز ناراحتی‌های گوارش و گاهی پرخوری و چاقی می‌شود. تورم روده‌ها و تمایل به کشیدن سیگار و استفاده از مواد مخدر، حتی تهدید به خودکشی، ترس و اضطراب از جمله نخستین نشانه‌های ایجاد فشار روانی است. ترس از شکست و تصمیم‌گیری، ترس از مطرح نشدن و ترس از دست نیافتن به موفقیت، عوامل دیگر ایجاد استرس است. برای این‌که بتوان برترس غلبه کرد باید دانست که ترس، خود یک واکنش طبیعی است و نباید آن را تشدید کرد. افکار منفی همیشه پیرانگر است و افراد منفی‌باف دائماً در معرض ترس هستند. ورزش و نرمش به ویژه از نوع کششی آن، یک فعالیت روانی- جسمانی است که انجام آن باعث تقویت جسم و روح و احساس رضایت می‌شود. ذوق و اشتیاق به کار و داشتن روحیه با نشاط و مثبت‌اندیشی غیر از آنکه خود شخص را به رضایت کامل می‌رساند دیگران را هم شاد می‌کند و به آنها انرژی مثبت می‌دهد.

اثر تغذیه در درمان استرس

برخی از غذاها که سطح پروتئین خون را افزایش می‌دهد در مغز احساس آرامش ایجاد می‌کند. همچنین بعضی از غذاها با تقویت سیستم ایمنی و کاهش فشار خون، بدن را از عوارض استرس در امان نگه می‌دارد. کربوهیدرات‌ها در مغز باعث افزایش ماده سروتونین می‌شود که شامل حبوبات، نان و جو دوسر است. ویتامین C موجود در مرکبات باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. اسفناج دارای مقادیر قابل توجهی منیزیم است که در متعادل کردن سطح کورتیزون خون بسیار مؤثر است. روغن ماهی و اسیدهای چرب امگا۳ موجود در آن باعث جلوگیری از افزایش هورمون‌های ایجادکننده استرس و نیز محافظت در برابر بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. مصرف روزانه چای در حد متعادل و پسته خام به مقدار کم باعث کنترل میزان ترشح آدرنالین می‌شود و زمینه استرس و فشار خون را کاهش می‌دهد. «آواکادو» به خاطر داشتن مقدار زیاد پتاسیم به کاهش فشارخون کمک می‌کند. بادام خام به مقدار خیلی کم و به صورت روزانه باعث تقویت بدن و جلوگیری از استرس می‌شود.

آلزایمر و شیوه‌های برخورد با مبتلایان به آن

عبور از کوچه‌های خاکستر و خاطره



تعداد سالمندان ایرانی مبتلا به آلزایمر، حدود ۲۰۰ هزار نفر تخمین زده و پیش‌بینی شده است این تعداد ظرف دو دهه آینده به ۴۰۰ هزار نفر افزایش یابد.

در حال حاضر حدود ۱۰ درصد از افراد گروه سنی بالاتر از ۶۵ سال کشورمان مبتلا به آلزایمر هستند که با توجه به گسترش روز افزون آن در میان سالمندان و در سطح جهان، می‌تواند چالشی جدی برای سازمان‌های درمانی و بهداشتی کشورمان در آینده‌ای نزدیک باشد.

علت این بیماری آسیب‌دیدگی سلول‌های بخشی از مغز است که در اغلب موارد با پیری و سالخوردگی بروز می‌کند. با وجود آن‌که تاکنون راه‌هایی برای به تأخیر انداختن این عارضه ذهنی-مغزی از سوی مراکز بهداشتی و درمانی و پژوهشی جهان ارائه شده، اما بیماری گسترشی روز افزون در سطح جهان داشته است.

ابتلا به بیماری آلزایمر یا فراموشی، توانایی‌های ذهنی شخص مانند اندیشیدن، یادآوری، شناخت و درک را دچار ضعف می‌کند. به تدریج و با پیشرفت این بیماری، شخص به‌طور کلی فاقد قوه درک و تفکر می‌شود.

نشانه‌های بروز بیماری آلزایمر که گفته شده است امکان ابتلا به آن از ۶۵ سالگی به

بالاست، با اختلال در یادآوری و حافظه ظاهر می‌شود. مهم‌ترین نشانه‌های بیماری مختل شدن قوای مغزی و به ویژه حافظه است.

با تشدید بیماری، شخص حتی در به یاد آوردن محل سکونت و یا شناخت نزدیکان خود با مشکل روبه‌رو می‌شود و حرکات و رفتارهای عجیب از وی سر می‌زند. البته که با به کار بستن آن‌ها می‌توان تا حدی از گسترش عارضه در فرد جلوگیری کرد و به نوعی بیماری را تسکین بخشید.

در برخورد با بیمار مبتلا به آلزایمر ممکن است ناگزیر به ارائه اطلاعات تکراری یا دوباره و چند باره شویم. بیمار بی‌وقفه پرسش‌های خود را تکرار می‌کند. در چنین شرایطی نباید از پاسخگویی رویگردان بود و یا واکنشی نشان داد که تأثیر نامطلوبی در فرد مبتلا باقی بگذارد.

اگر بیمار، پریشان حال و ناراحت است، باید به او کمک کرد تا آرام گیرد. به‌طور کلی رفتار ظاهری ما در برخورد با بیمار ممکن است باعث نگرانی وی شود. حتی الامکان سعی کنید لیخند زده یا تبسم کنید تا بیمار احساس آرامش کند.

در محیط‌های شلوغ و پر سروصدا تمرکز حواس برای فرد مبتلا به آلزایمر به دلیل کاهش ظرفیت دقت و تمرکز، مشکل و یا

غیر ممکن است، بنابراین فرد مبتلا باید از محیط‌های پرازدحام دور باشد.

هنگام گفت‌وگو با فرد مبتلا به آلزایمر، به‌طور مستقیم به صورت وی نگاه کنید و از حرکات ناگهانی پرهیزید، زیرا ممکن است این حرکات باعث وحشت او شود.

در برخورد و گفت‌وگو با بیمار به آرامی صحبت کنید. صدای خود را از حد مشخصی بالاتر نبرید و سعی کنید به پرسش‌های بیمار پاسخ‌های کوتاه بدهید.

اگر بتوانید به صورت «پاتومیم» و ایما و اشاره با بیمار صحبت کنید بهتر است. برای نمونه، با نشان دادن بستر و رختخواب می‌توانید توجه بیمار را به استراحت جلب کنید.

در شنیدن حرف‌های بیمار صبر و حوصله به خرج دهید. همواره وانمود کنید احساساتش را درک می‌کنید.

در گفت‌وگو با بیمار به وی دلخوشی و امیدواری بدهید تا احساس ایمنی و آسودگی کند. از ادای هر کلمه یا حرکتی که می‌تواند سبب ناراحتی و وحشت بیمار شود خودداری کنید. ممکن است فرد مبتلا به آلزایمر در مراحل نخست، اطرافیان و حتی اعضای خانواده‌اش را نتواند، در این شرایط باید از انجام هر حرکتی که ممکن است باعث تشدید بیماری شود، خودداری کرد.

نقش کنترل‌کننده آسپرین

در بیماری آلزایمر

کارشناسان بر این باورند که شیوع بیماری آلزایمر در دهه‌های آینده گسترش بیشتری خواهد یافت زیرا با افزایش میانگین امید به زندگی به ۸۰ تا ۹۰ سالگی در چند دهه آینده، بیماری آلزایمر نیز روندی صعودی به خود می‌گیرد و پیش‌بینی شده است از هر ۵ فردی که سن‌شان به ۸۰ سالگی می‌رسد یک تن به بیماری آلزایمر مبتلا خواهد شد. دانشمندان شواهدی به دست آورده‌اند که مصرف آسپرین می‌تواند بیماری آلزایمر را به تأخیر اندازد و حتی مانع از بروز آن در افراد سالمند شود. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است بیمارانی که بیش از ۲ سال از آسپرین یا داروهای ضد التهاب غیر کورتونی استفاده کرده‌اند، ۵۰ درصد کمتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به آلزایمر هستند.

با کار

به جنگ آلزایمر بروید

مطالعات و تحقیقات پژوهشگران مؤسسه روانپزشکی کینگز کالج لندن بر روی ۱۳۲۰ بیمار سالمند از جمله ۳۸۲ مرد که مبتلا به فراموشی شده بودند، نشان داده است که کار در دوران سالخوردگی مغز را فعال نگاه می‌دارد و می‌تواند راهی مؤثر برای پس زدن بیماری آلزایمر باشد. پایگاه اینترنتی "بی بی سی نیوز" به نقل از نشریه "روانپزشکی سالمندان" خاطرنشان ساخته تحقیقات روانپزشکان مؤسسه یاد شده بر روی این تعداد از بیماران نشان داده است که ادامه کار برای مردان در سنین پیری و کهولت به آنان کمک می‌کند که مغز خود را هشیار نگاه داشته و چیره شدن فراموشی را به تأخیر اندازد. فراموشی، ناشی از نابودی جمعی سلول‌های مغز است و متخصصان معتقدند که یک راه جلوگیری از آن ایجاد حد اکثر تعداد ممکن اتصالات میان سلول‌های مغز از طریق انجام فعالیت مغزی در طول زندگی است.

## ریزمغذی‌ها را دست کم نگیرید!

دکتر مهتاب قائم



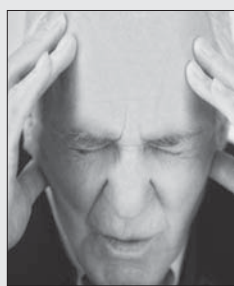
در تغذیه روزانه هر فرد باید نیاز بدن از نظر درشت مغذی‌ها (پروتئین، چربی و قند) و ریزمغذی‌ها (ویتامین‌ها و مواد معدنی) تأمین شود. درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها بیشتر از طریق غذا تأمین می‌شوند زیرا بدن ما قادر به تولید آنها نیست. مواد معدنی نیز به دو گروه طبقه‌بندی می‌شوند: مواد معدنی درشت و مواد معدنی ریز. مواد معدنی درشت در ساختمان بافت‌ها نقش اساسی دارند مانند سدیم، پتاسیم، کلسیم، فسفر و منیزیم. مواد معدنی ریز نیز در مواد غذایی موجود است. گو این‌که بدن به مقادیر کمی از این مواد نیاز دارد، اما وجود آن برای سلامت انسان ضروری است. اصلی‌ترین معدنی‌های ریز عبارتند از: آهن، روی، منگنز، ید، سلنیوم و کروم.

### نقش «روی» در بدن

«روی» یک ریزمغذی است که به مقدار خیلی کم (۲ گرم) در بدن یافت می‌شود. از این مقدار ۶۵ درصد در عضلات، ۲۰ درصد در استخوان‌ها و ۱۵ درصد در بیشتر سلول‌های بدن وجود دارد که در غدد، سلول‌های پوست و برخی قسمت‌های مغز، پانکراس، بافت‌های چشم و پروستات و اسپرم پراکنده است. «روی» نقش بسیار مهمی در رشد فعالیت‌های عصبی و پاسخ‌های ایمنی دارد و نقش آن در فعالیت ۳۰۰ نوع آنزیم ضروری است. این آنزیم‌ها در سنتز پروتئین‌ها دخیل هستند. به همین دلیل ایمنی بدن، بهبود زخم‌ها، رشد، به ویژه رشد قد، متعادل نگه داشتن خلق و خو و یادگیری، احساس بینایی، چشایی و بویایی،

انعقاد خون و عملکرد هورمون تیروئید و متابولیسم انسولین به وجود آن بستگی دارد. مواد غذایی حاوی «روی» عبارت است از: گوشت قرمز، جگر گوساله، صدف، گوشت طیور، حبوبات و غلات، جوانه گندم و آجیل. «روی» همچنین به مقدار کم در کدو حلوائی، قارچ قهوه‌ای، لوبیا سبز، لوبیا چیتی، لوبیا چشم بلبلی، سبزی‌های پخته، تخمه آفتابگردان، سویا و بادام زمینی وجود دارد. ریزش موها، پوسته پوسته شدن پاشنه پاها و یا آرنج‌ها، پوسته شدن و خشک شدن دست‌ها، در مواردی فراموشی بعضی از مطالب و نیز گاهی اسهال، می‌تواند یکی از عوامل کمبود «روی» باشد. «روی» عامل تعیین کننده و سودمندی در محافظت از بدن در برابر عفونت‌هایی چون سرماخوردگی و آنفلوآنزا است. همچنین نقش مؤثر آن بر روی اشتها، استرس، احساس چشایی و بویایی ثابت شده است و در رشد و تکامل بدن نقش مهمی ایفا می‌کند. افزون بر این، «روی» دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است و به همین علت سبب محافظت سلول‌های بدن در برابر سرطان می‌شود. البته مصرف بیش از حد این ماده موجب مسمومیت می‌شود که میزان مصرف آن باید توسط پزشک تجویز شود. مصرف مداوم و به مقدار زیاد «روی»، موجب بروز مشکلات گوارشی خفیف، مسمومیت‌های شدید، اسهال، تحریک سیستم گوارشی و از همه مهم‌تر آسیب‌دیدگی تنظیمات سیستم عصبی مرکزی و برهم خوردن تعادل سیستم ایمنی می‌شود.

## رابطه سن و سال با دردهای جسمانی



برخی محققان علوم پزشکی و درد شناسی بر این باورند که تأثیر درد بر روی افراد متفاوت است و سن و سال و جنسیت در اثر گذاری درد نقش دارد. برپایه گزارش "مدیسین هلث نیوز"، وقتی هورمون‌های جنسی «استروژن» (هورمون زنانه) و "تستوسترون" (هورمون مردانه) می‌تواند در واکنش‌های روانی، جسمی و ... دو جنس مخالف نقش عمده ایفا کند، باید تأثیر متفاوتی نیز بر روی علائم درد در آن‌ها داشته باشد. محققان با تزریق هورمون استروژن یا هورمون زنانه به موش‌های نر مشاهده کردند که تاب و توان «حیوان» در برابر درد کاهش می‌یابد و با تزریق هورمون «تستوسترون» به موش‌های ماده، تحمل موش‌های ماده در برابر درد افزایش می‌یابد. محققان می‌گویند پایین بودن سطح تاب و توان زنان در برابر درد، فرایند بهبود و خلاصی آنان از درد را نسبت به جنس مخالف سریع‌تر می‌کند. تأثیر درد بر روی افراد سالمند نیز با میانسالان، جوانان و ... متفاوت است.

معمولاً افراد سالمند از تحمل دردهای گوناگون ناتوان هستند. نتایج مطالعات محققان آمریکایی نشان می‌دهد که از هر ۵ نفر سالمند یا افراد ۶۵ سال به بالا یک نفر به طور مرتب مسکن‌های گوناگون مصرف می‌کند که این موضوع بیانگر ارتباط مستقیم سن و سال افراد و تأثیر درد از یک سو و کاهش تاب و توان افراد در برابر درد است. نشریه انجمن پیراپزشکی آمریکا سال‌ها پیش و در پی بالا رفتن مصرف انواع مسکن از جمله مسکن‌های حاوی مواد افیونی و کدئین در میان سالمندان آمریکایی، برای بالا بردن روحیه مقاومت به جای مصرف دارو، رهنمودهایی به خوانندگان خود داده است. این محققان همچنین به سالمندان هشدار داده‌اند که مصرف انواع داروهای مسکن ممکن است ساعتی از درد و آلام آنها بکاهد، اما تأثیرات منفی مصرف این داروها دیر یا زود به صورت ناراحتی‌های معده، خونریزی‌های داخلی و مشکل دستگاه گوارش ظاهر می‌شود.

### جدی بگیرید

### راه بروید، راه بروید، راه بروید...

مردان مسنی که روزانه به طور منظم سه کیلومتر پیاده راه می‌روند کمتر از مردانی که روزانه تنها نیم کیلومتر پیاده روی می‌کنند در معرض ابتلا به حمله قلبی قرار دارند. به نوشته روزنامه تایمز یک تحقیق چهار ساله نشان می‌دهد که هر نیم کیلومتر راه‌پیمایی اضافه، خطر حمله قلبی را تا ۱۵ درصد کاهش می‌دهد. محققان دانشکده پزشکی دانشگاه ویرجینیا و دانشگاه لافبورو بر این نکته تأکید کرده‌اند که راه‌پیمایی منظم از بسته شدن رگ‌ها و عروق، لخته شدن خون و ضربان نامنظم قلب جلوگیری به عمل می‌آورد.

### تأثیر موبایل بر روی باروری مردان

یک متخصص طب کار می‌گوید: تأثیر امواج رادیو فرکانس حاصل از تلفن همراه باعث اختلال در باروری مردان می‌شود. محمد مهدی مظهری متخصص طب کار و بیماری‌های شغلی در گفت و گو با ایرنا خاطرنشان کرده است اثرات امواج گرمایی حاصل از تلفن همراه به طور مستقیم بر دستگاه تناسلی مردان اثر می‌گذارد و باعث ایجاد اختلال در وضعیت فیزیولوژیک آنان می‌شود.

### آلودگی هوا و تصلب شرایین

نتایج یک پژوهش تازه نشان داده است که آلودگی هوا می‌تواند سبب بروز تصلب شرایین شود. پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا جنوبی "یواس.سی" در آمریکا نشان داده‌اند که آلودگی جوی عامل اصلی بروز بیماری‌های قلبی است. به این دلیل که دیواره رگ‌های خونی بر اثر تجمع ذرات چربی استنشاق شده در هوای آلوده ضخیم‌تر می‌شود. تصلب شرایین به معنای ضخیم شدن دیواره شریان‌هاست و نتیجه نهایی آن، کاهش قابلیت ارتجاعی رگ‌ها و مسدود شدن راه عبور خون است.

### تنظیم دفعات نوشیدن آب

بارها و بارها درباره اهمیت نوشیدن آب مطالبی شنیده یا خوانده‌اید. تنظیم دفعات و میزان نوشیدن آب در ساعات مختلف شبانه‌روز موجب تقویت کارایی بدن می‌شود. نوشیدن دو لیوان آب بعد از بیداری، به فعالیت ارگان‌های داخلی بدن کمک می‌کند. نوشیدن یک لیوان آب نیم ساعت قبل از خوردن غذا، هضم و گوارش را آسان می‌کند و قبل از دوش گرفتن از میزان فشار خون می‌کاهد. نوشیدن یک لیوان آب قبل از خواب نیز از سکنه و حمله قلبی جلوگیری می‌کند.

### "خمیازه" منبع نشاط و سلامت



قبل از خواندن این مطلب اول یک خمیازه مفصل (همان دهان دره) بکشید تا مغزتان باز شود! می‌توانید به این حرف بخندید که خنده هم روش مفیدی برای استراحت مغز است. شاید برایتان جالب باشد بدانید که خمیازه کشیدن به عنوان روش درمانی برای مشکلات صوتی افراد در صحبت، کم کردن هیجان، حساسیت و گرفتگی گلو همیشه توصیه شده است.

تحقیقات با تصاویر اسکن مغزی، نشان داده است که خمیازه کشیدن به طور نورولوژیک با قسمتی از مغز ارتباط دارد که مسؤؤل رفتار اجتماعی و آگاهی انسان است. «پریکانیس» مغز که به طور خاص با آگاهی شخص مرتبط است، با کهولت و بیماری‌هایی نظیر آلزایمر تحلیل می‌رود. تحقیقات نشان داده است که خمیازه کشیدن پریکانیس را تحریک می‌کند.

در یک تعریف روشن می‌توان گفت که خمیازه عمل طبیعی بدن است برای تحریک مغز و سرحال آمدن. بنابراین حالا قبل از اینکه بقیه مطلب را بخوانید محض تمرین یک خمیازه دیگر بکشید!

خمیازه همان طور که همه تجربه داریم باعث تنظیم فشار داخل و خارج گوش هم می‌شود. همه به هنگام بلند شدن و فرود هواپیما کمی گوش گرفتگی را تجربه کرده‌ایم. خمیازه راه سریعی برای باز شدن گرفتگی گوش در اثر تغییر فشار هواست. به علاوه به کنترل دما و متابولیسم بدن نیز کمک می‌کند.

جالب است که غالب حیواناتی که ستون فقرات دارند خمیازه می‌کشند ولی فقط در انسان‌ها، شامپانزه‌ها و گوریل‌ها خمیازه مسری است! در مورد انسان‌ها آنقدر مسری است که احتمالاً شما الان با خواندن این نوشته در حال خمیازه کشیدن هستید! به ورزشکاران حرفه‌ای هم توصیه می‌شود که قبل از اجرای حرکت مورد نظر خمیازه بکشند.

بنابراین خوب است که گاه به عمد هم خمیازه بکشیم. مثلاً صبح که از خواب بیدار می‌شویم، یا قبل از روبرو شدن با وضعیتی دشوار، قبل از سخنرانی در جمع، هروقت که عصبانی هستیم و یا هیجان داریم به ویژه به هنگام عصبانیت، اثر خمیازه خیلی محسوس است، با توجه به این‌که این عمل مسری هم هست دفعه دیگر که عصبانی شدید به یاد این توصیه بيفتید و به عمد چند خمیازه بکشید.

برای مثال در خشکی، سازندهای اکتشافی در میدان دید کاشف قرار دارند اما در اکتشاف دریایی با میدان دید کاملا بسته و ناشناخته روبه‌رویم که افزون بر شرایط خاص دریا و خطرات ناشی از آن، دقت و حساسیت مضاعفی را نیز طلب می‌کند. شرکت ملی نفت فلات قاره یکی از تولیدکنندگان معتبر و مقتدر نفت از دریاست و این قدرت و اعتبار با گذر از مشکلات و موانع فراوان به وجود آمده و متخصصان و کارکنان موظفانند از این توانمندی مراقبت و حفاظت کنند.

### به عنوان پیشکسوت اکتشاف نفت احتمال می‌دهید در سرزمین ما باز هم نفت کشف شود؟

باگذشت بیش از یکصد سال از اکتشاف و تولید نفت در ایران، به نظر نمی‌رسد میدان نفتی بزرگی از دید فعالیت‌های اکتشافی دورمانده باشد. آنچه اهمیت دارد، ادامه فعالیت‌های اکتشافی در لایه‌های زیرین میادین موجود از یک سو و کاوش برای یافتن تله‌های چینه‌شناختی و همچنین تلاش برای دستیابی به فناوری پیشرفته تولید نفت- به ویژه در روش‌های ژئوفیزیک- از لایه‌های زیرین است. به این ترتیب افزایش میزان نفت در جای کشور در سال‌های آینده احتمالی قریب به یقین است.

### نظم و انضباط حاکم بر صنعت نفت را چگونه می‌بینید؟

بعضی از همکاران، تنها به آثار ظاهری نظم و انضباط در نفت توجه می‌کنند و از پیامدهای استقرار نظم در ابعاد مختلف غافل‌اند. برای مثال من در سال‌های اول استخدام و کار به این نتیجه رسیدم که در سطح شرکت نفت محدودیتی برای پیشرفت وجود ندارد و اگر کسی از شرایط لازم برخوردار باشد، می‌تواند به اندازه تلاش و همتش پیشرفت کند و هنگامی که بیشتر دقت کردم، به این واقعیت رسیدم که حاکمیت نظم و انضباط است که در کنار عوامل مثبت دیگر مثل تعلق خاطر، ارتقا و پیشرفت کارکنان را فراهم ساخته است.

**این ترکیب تعلق خاطر را چگونه ارزیابی می‌کنید؟**  
مدت کوتاهی از استخدام من در آبادان گذشته بود که شرکت نفت ۱۲ هزار تومان برای میلمان خانه سازمانی در نظر گرفت.

**فصل بهار است. پس اجازه دهید با یک پرسش کوتاه آغاز کنیم و بعد با توضیحات شما درباره کنسرسیوم به این گفت‌وگو ادامه دهیم. شما در طول سال‌های خدمت همه جای ایران را به دنبال نشانه‌هایی از حامل‌های انرژی زیر پر با گذاشتید. کدام نقطه را زیباتر یافتید؟**

چه پرسش کوتاه و در عین حال دشواری! همه جای این سرزمین پهناور زیباست اما در ۱۰ کیلومتری خوانسار در دشت لاله‌های واژگون که به آن «گل اشک» هم می‌گویند، می‌توان این جمله را که «خداوند زیباست...» معنا کرد. اما در مورد کنسرسیوم باید بگویم این تشکیلات در حقیقت پیمانکار شرکت ملی نفت ایران در امور اکتشاف و تولید بود. شرکت ملی نفت در برخی مناطق، عملیات اکتشافی را به‌طور مستقل انجام می‌داد اما در مناطق نفتخیز جنوب و بعضی جاهای دیگر، عملیات اکتشاف و بهره‌برداری به عهده کنسرسیوم بود.

### گرایش به طبیعت از کجا و چگونه آغاز شد؟

از زمانی که خود را شناختم نسبت به طبیعت کنجکاو و علاقه‌مند بودم. هنگامی که خبر قبول شدنم را در رشته زمین‌شناسی در روزنامه خواندم، سر از پا نمی‌شناختم چون می‌دانستم با طبیعت سر و کار خواهم داشت. کوه و دشت، کویر و صحرا و دریا و گل و گیاه، حس غریبی را در من برمی‌انگیخت و گویی چیزی را در من بیدار و هشیار می‌کرد.

آن وقت‌ها هرگز به فکر نمی‌رسید که طبیعت چه نقش مهمی در وضعیت شغلی و زندگی من خواهد داشت!

### دوران خدمت را چگونه گذراندید؟

در سال ۱۳۵۱ به عنوان زمین‌شناس به استخدام درآمد و در مناطق نفتخیز کار خود را آغاز کردم. خدمت در اهواز در قالب طرح اقماری بود. سال ۵۶ امکان انتقال به تهران فراهم شد و من پس از مشورت با همسرم از ۵۰ درصد حقوق و مزایا و خانه سازمانی چشم پوشیدم و برای خدمت در واحد ژئوفیزیک به تهران آمدم. بعد در یک دوره آموزشی سه ماهه ژئوفیزیک شرکت کردم و سپس به دانشگاه هیوستون تگزاس اعزام شدم و در طول یک سال تمام دروس پایه

موزه کوچک مهندس معمار ضیا را که در یکی از اتاق‌های خانه او، به زیبایی تمام آرایش یافته، می‌توان کانون انرژی نامید. با دیدن این سنگ‌های کم‌نظیر معدنی که هر یک به گوشه‌ای از این سرزمین پهناور و یا نقطه‌ای از دنیا تعلق دارد و به کوشش مکتشفی اهل ذوق در یک ویتترین شیشه‌ای بزرگ و زیبا جای گرفته و به مجموعه‌ای از کانی‌های سنگی ارزشمند و پربها پیوسته است، حال غریبی به آدمی دست می‌دهد. گویی در این اتاق، سیلی از رنگین‌کمان رنگ‌ها و نورها جاری است و با تکانه‌های بی‌دری امواج، از فراز رنگ‌ها و نورها عبور می‌کنیم و بی‌دغدغه زمان و مکان، با طنایی آویخته از آسمان تاب می‌خوریم و هربار، جلوه‌ای از این همه زیبایی را نظاره می‌کنیم و توضیحات مهندس معمار ضیا را می‌شنویم: روند تکامل این کریستال‌ها با رنگ‌های ذخیره کننده و نورافشان، ۲۰۰ میلیون سال است. آنها در این مدت، انرژی پیرامون خود را جذب کرده‌اند و حس و حال خوش امروز ما از آن‌روست که کریستال‌ها دارند انرژی مثبت ذخیره شده را باز می‌گرداند. این درخت پرشاخ و برگ که روی یک تکه سنگ به فسیل بدل شده، یکصد میلیون سال قدمت دارد... «این کلوبیت» خاکستری تیره که ۳۰۰ میلیون سال عمر دارد، نشانه‌ای از وجود نفت در اعماق زمین است و این «رُز کوارتز- کوارتز گل سرخ» هم میلیون‌ها سال انرژی محیط را در خود ذخیره کرده است... این کوارتز دودی، آن کهربای صیقل داده شده که فسیل مورچه را در خود جای داده، آن تکه سنگ که در برابر نور به رنگ‌های مختلف درمی‌آید، این سنگ ششم که به انسانی نشست شباهت دارد و...

اگر رذ همه این سنگ‌های کم‌نظیر و پربها و آن کاکتوس‌های با طراوت را بگیرد، به خدا، عشق و زیبایی می‌رسی. شاید لبخندی که بر لب‌های مهندس معمار ضیا و همسرش نقش بسته بود و نگاه مهربان آن دو را زیبا می‌کرد، از انرژی کریستال‌های صورتی، کوارتز گل سرخ یا... بود که در ازدحام سنگ‌ها و کاکتوس‌ها، جاودانه شده بود.

## عاشقانه زیستن در ازدحام سنگ‌ها و کاکتوس‌ها



این رقم در سال ۵۱ مبلغ درخور توجهی بود. حقوق و مزایای خوبی دریافت می‌کردم و می‌توانستم در ایام مرخصی ماهانه که استفاده از آن هر دوسال یک بار الزامی بود همراه خانواده از تورهای جهانگردی استفاده کنم. افزون بر این‌ها می‌توانستیم از امکانات درمانی خوب، ورزش و برنامه‌های سرگرم‌کننده، خدمات آموزش فرزندان و تسهیلات دیگر استفاده کنیم. این نوع برخورد شرکت نفت با کارکنان و خانواده‌ها از یک سو آثار مثبت انگیزشی داشت و از طرف دیگر سبب‌ساز تعلق خاطر می‌شد.

### از خانواده بگویید

از همسر که یک عمر در کنارم بود و بار سنگین مدیریت خانه و زندگی و تربیت و به سامان رساندن بچه‌ها را بر عهده داشت تشکر می‌کنم. ما دو فرزند داریم: دخترم پویک متولد اهواز و از نخبگان است. با معدل ۱۸ فارغ‌التحصیل شد و به عنوان کارشناس حقوقی به استخدام نفت درآمد. پسرم نوید مهندس پرواز است و با یکی از شرکت‌های مسافری هوایی همکاری می‌کند.

ژئوفیزیک را فراگرفتم. پس از پایان دوره و بازگشت به تهران در سال ۵۷، در اجرای طرح تمرکز اداری، به اهواز بازگشتم و خدمت را از سر گرفتم اما پس از پیروزی انقلاب دستور دادند گروه ژئوفیزیک به تهران منتقل شود! و این دومین توفیق اجباری پس از اعزام به آمریکا بود که در طول یک سال اتفاق افتاد. در تهران ضمن فعالیت در بخش ژئوفیزیک، به مدت دوسال رییس کمیسیون فرعی معاملات در مدیریت اکتشاف شرکت نفت بودم و بعد به عنوان رییس پروژه‌های مهندسی نفت و حفاری در شرکت نفت فلات قاره سرگرم کار شدم. در سال ۷۹ مدیریت طرح‌های اکتشافی را در شرکت نفت فلات قاره راه‌اندازی کردم و تا سال ۸۴ که به افتخار بازنشستگی نایل آمدم مدیر این مجموعه بودم.

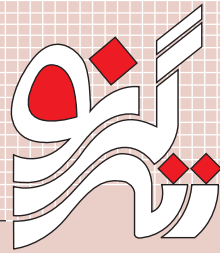
### به نظر شما کار در خشکی پیچیده‌تر است یا در دریا؟

براساس تجربه‌های به جا مانده از مدیریت طرح‌های اکتشافی، کار در بخش دریا به مراتب دشوارتر و پیچیده‌تر از خشکی است.

### آشنایی

سال ۱۳۲۴ در شیراز دیده به دنیا گشود. تابستان سال ۵۱ از دانشگاه شیراز در رشته زمین‌شناسی دانش‌آموخته شد و سه ماه بعد به کنسرسیوم - که بعدها به شرکت سهامی خاص خدمات نفت ایران تغییر عنوان داد- پیوست و به عنوان زمین‌شناس به منطقه نفتخیز خوزستان اعزام شد. عبدالحمید معمار ضیا هر چند به عنوان زمین‌شناس و ژئوفیزیسین در اکتشاف در بین متخصصان ارشد فلات قاره چهارم‌ای آشنا و دیرین به شمار می‌آید، اما روح لطیف و نگاه جست‌وجوگر و قلب سرشار از رأفت و الفت او در ارتباط با طبیعت، از وی انسانی چند ساحتی و ایران‌شناسی حرفه‌ای ساخته است. مهندس معمار ضیا در طول ۳۵ سال خدمت، چهار گوشه خاک زرخیز را در پی رصد رگه‌های طلایی سیاه در نور دید و به یاری نشانه‌های طبیعی، از فارس و دزفول و خانگیران گرفته تا دشت‌ها و کوهپایه‌های لرستان و سواحل دریای خزر به وجود هیدرو کربورها در ژرفای لایه‌های زمین پی برد. وی در سال ۸۴ به افتخار بازنشستگی نایل آمد. او از زمان بازنشستگی به فعالیت در بخش خصوصی پرداخت. ترجمه و تألیف کتاب، برگزاری دوره‌های آموزشی، تدریس و گردآوری مجموعه‌های مختلف نیز از جمله علایق او به شمار می‌آیند.





صاحب امتیاز: شرکت خدمات پشتیبانی صبا نفت  
نشانی: میدان ولیعصر، ابتدای بلوار کشاورز، ساختمان شماره ۱۵، طبقه اول  
کد پستی: ۱۴۱۵۸۱۴۱۶۶  
تلفن: ۸۸۸۰۷۹۸۸ و ۸۸۸۰۵۱۸۱  
نمبر: ۸۸۸۰۷۹۷۱  
پست الکترونیک: zendegie.no@gmail.com

نشریه ویژه بازنشستگان صنعت نفت

سال پنجم / شماره ۸۷ / نیمه دوم فروردین ماه ۸۹

خبر

## انتصابات

### در وزارت نفت

به دنبال احکام صادره از جانب دکتر سید مسعود میرکاظمی انتصابات به این شرح در وزارت نفت صورت گرفت: دکتر سیدعلیرضا میرمحمدصادقی به سمت معاون وزیر در توسعه منابع انسانی و مدیریت. مهندس محسن خجسته مهر به سمت معاون وزیر در برنامه ریزی و نظارت بر منابع هیدروکربوری. مهندس مجید چگینی به سمت مدیر کل نظارت بر صادرات و مبادلات مواد نفتی.

## تبریک

کانون کارمندان بازنشسته صنعت نفت استان تهران با انتشار اطلاعیه‌ای سالروز ملی شدن صنعت نفت، عید نوروز باستانی و بهار طبیعت را به تمامی همکاران بازنشسته در صنعت نفت، به ویژه اعضای هیأت مدیره کانون‌های شیراز، شاهین شهر، نجف‌آباد، کرج، اهواز، تهران و نیز مسؤولان دفاتر نمایندگی در سراسر کشور تبریک گفته است.

## برگه سود سهام عدالت

### شیراز آماده تحویل

برگه سود سهام عدالت بازنشستگان شیراز آماده تحویل شد. دفتر نمایندگی استان فارس طی اطلاعیه‌ای از آماده شدن برگه سود سهام عدالت بازنشستگان این شهرستان خبر داد. براساس این اطلاعیه از بازنشستگانی که برگه آبی رنگ مهور به مهر سبز رنگ سود سهام را دریافت کرده‌اند، درخواست شده است جهت مراجعه به بانک ذی ربط واقع در چهارراه تحویلی، ۲۰ متری لاله اقدام کنند. در این اطلاعیه همچنین از بازنشستگان دعوت شده است به تدریج و براساس شماره کارمندی یا حروف الفبا به آدرس مذکور مراجعه کنند.

## تسلیم

■ کارکنان صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز و رفاه کارکنان مصیبت‌های وارده را به همکاران گرامی بازنشسته آقایان عطایی و روحی تسلیم می‌گویند.  
■ کارکنان دفتر نمایندگی کردستان مصیبت وارده را به همکار گرامی بازنشسته آقای سیدصحبت... زمانی صمیمانه تسلیم می‌گویند.  
■ کارکنان نشریه «زندگی نو» مصیبت‌های وارده را به همکاران گرامی بازنشسته آقایان شاهرخ ادریسی، صدرا... البرزی و سیدمحسن نوری نجفی صمیمانه تسلیم می‌گویند.

## اعزام کاروان راهیان نور به مناطق عملیاتی

۱۳۴ تن از بازنشستگان و کارکنان صندوق بازنشستگی به اتفاق اعضای خانواده خود، در قالب کاروان‌های راهیان نور به مناطق عملیاتی دوران دفاع مقدس در جنوب کشور اعزام شدند و از این مناطق دیدار کردند.

## نمایش فیلم، ویژه بازنشستگان

بازنشستگان و خانواده‌های آنان به طور ویژه از برنامه نمایش فیلم بهره‌مند می‌شوند. براساس اعلام روابط عمومی صندوق بازنشستگی، در روزهای سه‌شنبه هر هفته برنامه نمایش فیلم‌های منتخب برای بازنشستگان، طی سه نوبت از ساعت ۱۶ تا ۲۰ در باشگاه شماره یک به اجرا در خواهد آمد. بازنشستگان علاقه‌مند می‌توانند جهت تهیه بلیت به دفتر نمایندگی غرب و شرق و یا کانون بازنشستگان تهران مراجعه کنند.

## در شرکت پالایش نفت اصفهان برگزار شد

### دوره آموزشی و مشاوره قبل از بازنشستگی

مدیرعامل شرکت پالایش نفت اصفهان ابراز امیدواری کرد با ادامه این دوره‌ها در شرکت پالایش نفت اصفهان، در آینده این شرکت بتواند ارتباط با نیروهای قدیمی را حفظ کند و از توانایی و تجارب بازنشستگان در دیگر عرصه‌ها بهره‌مند شود. مهندس الهی خاطر نشان ساخت ضروری است افرادی که ۶ ماه با بازنشستگی فاصله دارند از محیط کار جدا شده و با برنامه‌ریزی اداره آموزش، در کلاس‌ها و سمینارهای دوره آموزشی و مشاوره قبل از بازنشستگی شرکت کنند. دومین دوره آموزشی و مشاوره قبل از بازنشستگی در شرکت پالایش نفت اصفهان برگزار شد. مهندس مصطفی الهی مدیرعامل شرکت پالایش نفت اصفهان با مهم توصیف کردن ارزش نیروی انسانی، کارکنان با سابقه را گنجینه پایدار سازمان خواند و خاطر نشان کرد شرکت پالایش نفت اصفهان نخستین شرکت پالایشی است که دوره آموزشی و مشاوره قبل از بازنشستگی را اجرا کرده است. وی گفت: دوره آموزشی و مشاوره قبل از بازنشستگی تحت عنوان «چگونه بازنشستگی موفق داشته باشیم» برگزار می‌شود.

## تور یک روزه گلاب‌گیران

از سوی امور گردشگری و خدمات فرهنگی کانون بازنشستگان تهران تور یک روزه گلاب‌گیری و دیدار از مناطق دیدنی کاشان و نیاسر برگزار می‌شود. علاقه‌مندان می‌توانند از تاریخ ۱۶ اردیبهشت ماه جاری، از شنبه تا چهارشنبه هر هفته (تا پایان فصل گلاب‌گیری) برای ثبت نام به امور گردشگری کانون مرکزی کارمندان بازنشسته، سرکار خانم

## ورزش بازنشستگان

از بازنشستگان حضور داشتند: آقایان خسرو گلی‌پور، مسعود لنگرانی، مهدی نخ‌چین، علی مرادی، قاسم علی جانی، بشیرصادق زاده، صادقی، احمدمرادی، داریوش سیفی، خلیل امینیان، یوسف خادمی، مظاهر احمدی، کامبیز فرخی، زند کریمی، رفیعی و علی اصغرنوری.

### تصاحب عناوین قهرمانی از سوی بازنشستگان شناگر

به گزارش هیأت شای شرکت ملی نفت ایران، چند تن از همکاران بازنشسته به شرح زیر در مسابقه شای دهه فجر به مقام قهرمانی دست یافته‌اند: قاسم فقه‌زاده، مقام اول در رده سنی ۵۱ سال به بالا. محمود میرآبادی، مقام اول در رده سنی ۴۱ تا ۵۰ سال. سیدکمال‌الدین پاک نژاد، مقام اول در رده سنی ۶۱ سال به بالا. حجت... مؤمنی، مقام دوم در رده سنی ۶۱ سال به بالا. رحمت... اصغری، مقام سوم در رده سنی ۶۱ سال به بالا.

## مادر و دختر قهرمان

خانم مهناز توکلی همکار بازنشسته در مسابقات آمادگی جسمانی و دو و میدانی که به مناسبت دهه مبارک فجر سال ۸۸ در سالن شرکت ملی نفت ایران برگزار شد، در رده سنی ۴۸-۴۴ به ترتیب به مقام‌های اول و سوم دست یافت. لازم به ذکر است پرستو یداللهی دختر ورزشکار وی نیز در رده سنی ۲۳-۱۹ این مسابقات شرکت کرده بود که در هر دو رشته حائز مقام دوم شد.

### نشانی و شماره تلفن‌های مکان جدید دفتر قم

قم، خیابان امام خمینی، چهارراه غفاری، کوچه حاجی نمازی، پلاک ۴۲  
شماره تلفن تماس: ۶۶۱۴۳۵۱  
شماره فاکس: ۶۶۱۴۴۰۳

### توزیع برگه‌های سود سهام عدالت در کرمان

توزیع برگه‌های سود سهام عدالت در استان کرمان آغاز شد. به گزارش دفتر نمایندگی صندوق بازنشستگی در کرمان، برگه‌های سود سهام عدالت علاوه بر این شهرستان، در شهرهای سیرجان، رفسنجان، بم و جیرفت نیز در حال توزیع است.

## ورزش‌های آبی برای بازنشستگان پتروشیمی

بازنشستگان شرکت ملی صنایع پتروشیمی از امکانات تازه‌ای برای پرداختن به ورزش‌های آبی برخوردار شدند. براساس اعلام امور ورزش و تربیت بدنی شرکت ملی صنایع پتروشیمی، با اجاره استخر و سونای مجموعه ورزشی خرم‌شاد واقع در همت غربی، شاهین شمالی، بازنشستگان این شرکت می‌توانند ضمن مراجعه به مجموعه مذکور از امکانات موجود استفاده کنند. طبق برنامه تنظیمی، آقایان در روز دوشنبه هر هفته از ساعت ۱۶/۳۰ تا ۱۸ و خانم‌ها در روز سه‌شنبه از ساعت ۱۷/۳۰ تا ۱۹ فرصت استفاده از این مجموعه را یافته‌اند. زندگی نو: هرچند این اقدام شرکت ملی صنایع پتروشیمی به عنوان یک گام مثبت در جهت رفاه حال بازنشستگان این شرکت جای تقدیر دارد، اما حال که مسؤولان مربوط سرانجام پس از مدت‌ها نسبت به تأمین یک خواسته به حق بازنشستگان خود رغبت نشان داده‌اند، بهتر است در جهت تکمیل این اقدام، تریبی اتخاذ کنند که بازنشستگان ساکن سایر مناطق تهران نیز امکان دستیابی به یک مجموعه ورزشی مشابه در نزدیکی محل سکونت خود را نیز داشته باشند تا مجبور به صرف وقت بسیار و پرداخت هزینه‌ای گزاف برای رساندن خود از چهار گوشه شهر به محلی در شمال غرب تهران نباشند.

## صعود به قله شیر باد

جمعی از بازنشستگان کوهنورد به قله ۳۲۰۰ متری شیرباد خراسان صعود کردند. در این صعود که با برنامه‌ریزی شرکت ملی پالایش و پخش و به میزبانی شرکت ملی مهندسی و ساختمان نفت ایران انجام شد، این جمع