



در نقت هم
با ورزش زندگی
کردیم
۱۴



گرما زندگی
از گرفتگی عضلانی
تا شوک مرگبار!
۱۲



به طبیعت
اعتماد
کنید...
۹



طب سالمندی
افتان و خیزان
به پیش
۱۳



رهاورد سفر
یک روزه کاری
به ساری
۳



نیمه اول تیرماه

۱۳۳۰	رد شکایت انگلیس علیه ایران در دیوان داوری لاهه در پی اعلان خلجید از شرکت نفت انگلیس و ایران	۱۳۳۹	تشکیل کمیسیون ویژه مطالعه قرارداد الحاقی گس-گلشائیان در مجلس شانزدهم به ریاست دکتر محمد مصدق
۱۳۳۷	تأسیس شرکت مشترک نفتی ایران و کانادا (ایرکان) با سهام مساوی و با هدف اکتشاف و استخراج نفت در ایران	۱۳۳۱	به نفت رسیدن چاه نفت در سراجه قم در عمق ۲۲۸۸ متری

۱۰۰ سال با صنعت نفت

یادداشت

به انگیزه میلاد فرخنده حضرت علی (ع) و روز پدر

پدران صنعت نفت

هرمناسبتی، یادآور ارزشی تاریخی است که شایسته و بایسته است در بطن و متن زندگی اجتماعی مردمان هر سرزمینی، زنده و پاینده باقی بماند و نسل در پی نسل، نگاهبانی شود.

از جمله چنین مناسبت‌هایی، تجلیل و تکریم از پدر و یادآوری نقش محوری و سازنده‌اش در تحکیم بنیان خانواده است. خوشبختانه در جامعه ما، خانواده- به عنوان کوچک‌ترین نهاد اجتماعی- هنوز پای‌بند به اصول و ارزش‌های فرهنگ بومی و سنتی است و پدر، مظهر همه خوبی‌ها، فداکاری‌ها و عشق به اعضای خانواده، تجسمی از مهرورزی و خردگرایی که بی‌منت و بی‌مضایقه چراغ راه دیگران می‌شود و دانایی و آگاهی می‌بخشد.

درموردی، پدر مفهومی انتزاعی و فراتر از فرد نیز می‌یابد و به مثابه نماد و نشانه تجربه و خرد جمعی مطرح می‌شود. در واقع، پدر نه به عنوان سرپرست خانواده، بلکه به عنوان یک جریان، ماهیتی ویژه و تاریخی پیدا می‌کند.

کمالین که چنین مفهومی در صنعت عظیم نفت کشور، به لحاظ جایگاه فردی و ارزش اجتماعی، از کارکردی دوگانه برخوردار است. پدران نفتی در خانواده بزرگ نفت، در عین حال پدر صنعتی هستند که خود، پدر صنعت کشور به حساب می‌آید. چرا که صنعت نفت در ایران، از منظر تاریخی، آغازگر عصر صنعت در منطقه است و به اعتبار همین پیشینه است که به پدر صنعت در کشور شهره است.

از سوی دیگر، در طول یکصدسال اخیر، سرمایه‌های انسانی در نفت، همانند پدرانی دلسوز، نسل به نسل با قلبی سرشار از عشق و عاطفه، زمینه‌های توسعه صنعت نفت در کشور را فراهم آورده‌اند. به شهادت همه کسانی که عضوی از خانواده بزرگ نفت بوده‌اند و هستند، صنعت نفت در نگاه پدران نفتی، همواره همان فرزندی بوده است که باید جوانی‌شان را صرف مراقبت و نگهداری‌اش می‌کردند تا به بلندی و شکوفایی برسد.

پدران نفتی، گنجینه‌هایی بس ارزشمندتر از نفت هستند که صنعت را هم‌تراز و همسان با خانواده و عزیزان‌شان گرمی داشته‌اند و اینک، دوران سالمندی و بازنشستگی را تجربه می‌کنند. به همه این پدران درود می‌فرستیم و برای تک‌تک‌شان، تندرستی، موفقیت و بهروزی آرزو می‌کنیم.

نفت و خاطره

تابستان سهمیه «یخ» و «امشی»

فرشید خدادادیان



آغاز تابستان در خوزستان، آغاز شرعی و گرمای طاقت‌فرسایی است که تحمل آن حتی امروز هم با وجود سیستم‌های تهویه و خنک‌کننده برقی، آسان نیست. زیبایی بهار خوزستان محدود به ماه اول آن است. با فرارسیدن اردیبهشت که شاعری مسجدسلیمانی به کنایه آن را "اردیجهنم" (مطلع شعری از محمدمراد یوسفی نژاد شاعر مسجدسلیمانی)

نامیده است، تابستان زودرس خوزستان شروع می‌شود. وزش باد داغ و حرارت آفتاب سوزان، مخمل سبز کوه- تپه‌های خوزستان را قبل از موعد مقرر به زردی می‌برد و تابستان شش ماهه خوزستان با عرق‌ریزان و گرما شروع می‌شود.

در سال‌های نخست فعالیت نفت در خوزستان، به واسطه بکر بودن طبیعت و نبود کارخانجات و شعله‌های فروزان چاه‌های نفت، هوای منطقه خنک‌تر و تمیزتر از امروز بود. با این همه، هوای گرم از دیرباز برای ساکنان منطقه، مسأله‌ساز بوده است. به گونه‌ای که همچون مناطق کویری ایران، به ساخت سرداب‌ها و زیرزمین‌های خنک، به ویژه در مناطق شوشتر و دزفول توجه می‌شده است.

شرکت نفت نیز در ساخت منازل سازمانی برای کارکنان خود این نکته را در نظر داشت. ساخت خانه با دیوارهای قطور و سقف‌های بلند و استفاده از سقف‌های کاذب و عایق کاهگل در ساخت بناها از جمله این موارد بود. افزون بر این، تعیین سهمیه تابستانی یخ برای کارگران شرکت که معمولاً از داشتن یخچال محروم بودند از دیگر راه‌کارهای مقابله با گرمای طاقت‌فرسای تابستان در مناطق نفت‌خیز بود.

در جیره کارگری موسوم به "رشن" (Ration) علاوه بر مواد غذایی، حبوبات، آرد و یخ، محلول حشره‌کشی به نام «امشی» نیز در نظر گرفته می‌شد.

توزیع یخ در خانه‌های سازمانی نیز از دیگر مواردی بود که همواره در دل گرمای تابستان، سرما و خنکی را به

خانواده‌های نفتی نوید می‌داد. صندوقچه‌های کوچکی برای یخ دریافتی پیش‌بینی شده بود که علاوه بر نگهداری از یخ برای ساعات طولانی، به نوعی یخچال نیز محسوب می‌شد و خانم خانه مواد غذایی فاسد شدنی خود را در آن و در کنار یخ قرار می‌داد تا سالم و خنک بماند.

کوزه‌های بزرگ با دهانه گشاد که ساکنان خوزستان به آن "حانه" می‌گفتند محل نگهداری آب خنک برای خانواده بود. "مشک" (کیسه‌ای از جنس پوست بز) و "دول" (کیسه عایق پارچه‌ای مخصوص نگهداری آب) نیز از دیگر امکانات نگهداری آب محسوب می‌شد. یکی دیگر از مشکلات مناطق نفت‌خیز اختلالاتی بود که در ساعات اوج مصرف و به ویژه "در ساعات میانی روز برای شبکه برق هر منطقه به وجود می‌آمد و گاه منجر به قطع برق و از کار افتادن پنکه و کولرهای آبی منازل می‌شد.

نیاز به هوای خنک به بروز خلاقیت در بین ساکنان جنوب منجر می‌شد. غروب هر روز، نوجوانان محله به کوه و دشت می‌زدند و با بغل‌هایی انباشته از توده "خارشتری" به خانه بازمی‌گشتند. بوته خارشتری به وفور در منطقه خوزستان سبز می‌شد و در اواخر بهار چیدن بوته‌های خشک آن کار چندان سختی نبود.

خلاقیت ساکنان مناطق این بود که با قرار دادن بوته‌های خشک خارشتری جلوی دریچه پنجره اتاق‌ها یا درب رو به باد و پاشیدن آب به بوته‌های خشک، از همان فناوری استفاده می‌کردند که امروزه در کولرهای آبی شاهد هستیم! بوته‌های خیس خارشتری، باد داغ خوزستان را تبدیل به نسیمی روحبخش می‌کرد که آرمیدن در مقابل آن بسیار لذت بخش بود.

ظواهر خیس کردن بوته‌های خارشتری برنامه کودکانی بود که به دنبال پر کردن اوقات فراغت خود بودند. امروز از آن سال‌ها جز خاطراتی در اذهان باقی نمانده، اما آفتاب خوزستان همچنان داغ و سوزنده است.

مازندران که از سوی رییس دفتر نمایندگی امور بازنشستگی در ساری مطرح شد، از اجرای طرح توانمندسازی فرزندان بازنشستگان خبر داد و گفت در صورت توافق با آموزش و پرورش و سازمان فنی و حرفه‌ای، طرح توانمندسازی فرزندان بازنشستگان نفت به اجرا در خواهد آمد تا زمینه خود اشتغالی آنان در بخش غیر دولتی فراهم آید.

دکتر علی احمدی شرایط درمانی بازنشستگان را از ویژگی‌ها و برتری‌های صندوق بازنشستگی نفت دانست و گفت بهترین و مجهزترین مراکز پزشکی و پیراپزشکی کشور براساس قراردادهای منعقد شده، مطلوب‌ترین و مناسب‌ترین خدمات درمانی و پزشکی را به بازنشستگان نفت و خانواده‌هایشان ارائه می‌کنند و تلاش امور درمان صندوق برای گسترش کمی و کیفی این خدمات ادامه دارد.

دکتر علی احمدی گفت به موازات کاهش محدودیت‌های موجود در استفاده از تسهیلات رفاهی و بهره‌برداری تعداد بیشتری از بازنشستگان از این امکانات، زیرسرای شماره ۲ مشهد مقدس در آینده نزدیک گشایش خواهد یافت و این مجموعه پذیرای شمار بیشتری از همکاران خواهد بود.

رییس هیأت ریسه صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز و رفاه کارکنان صنعت نفت در بخشی دیگر، از تحول اساسی در افزایش تسهیلات مالی خبر داد و گفت: در سال جاری دو تحول اساسی در مسیر افزایش مالی رخ داد که نیروی محرک آن، اقدام‌های مثبت و اثرگذار دولت در جهت تعدیل بهای مسکن، کمک به خانه‌دار شدن مردم و حمایت اصولی از صنعت ساخت و ساز بود و در صندوق بازنشستگی نفت با افزایش وام مسکن و پرداخت وام تبدیل به احسن واحد مسکونی تجلی و تحقق خواهد یافت.

وی افزود: در شرایطی که دولت با تمهیدات ویژه، وضعیت آشفته بازار مسکن را در کشور ساماندهی کرده و با اقتدار برای حفظ وضعیت موجود و جلوگیری از دست‌اندازی و دخالت سودجویان تلاش می‌کند و به مردم به ویژه قشرهای آسیب‌پذیر یاری می‌رساند از مواهب خانه‌دار شدن بهره‌مند شوند، صندوق بازنشستگی نفت نیز این تکلیف را بر خود واجب می‌داند که همسو با دولت به حمایت از همکاران بازنشسته همت گمارد و با افزایش وام مسکن، به آنان کمک کند تا خانه‌دار شوند.

دکتر علی احمدی در ادامه به تحول مهم دیگری اشاره و تصریح کرد: برای نخستین بار در تاریخ صنعت نفت، هیأت ریسه صندوق بازنشستگی طرح پرداخت وام تبدیل به احسن بازنشستگان را تصویب کرد که براساس آن بازنشستگان و بازماندگان زیر پوشش صندوق می‌توانند از تسهیلات تبدیل به احسن واحد مسکونی خود به مبلغ ۱۲ میلیون تومان استفاده کنند.



رهاورد سفر یک روزه کاری به ساری

دکتر علی احمدی: انتقاد، پیشنهاد و پیگیری حق شماست
اما شکر گزار نعمت‌های خداوند نیز باشیم



تاکید قرار داد و گفت پیشکسوتان صنعت نفت شایسته برخورداری از بهترین خدمات‌اند.

دکتر علی احمدی گفت بازنشستگان نفت در دوران اشتغال و خدمت شرایط دشواری را به همراه خانواده‌هایشان سپری کرده‌اند و شایستگی آن را دارند که در دوران بازنشستگی از وضعیت معیشتی مناسب، جایگاه اجتماعی درخور و آرامش و آسایش برخوردار باشند و مسؤولان صندوق نیز در همین مسیر گام برمی‌دارند.

رییس هیأت ریسه صندوق‌ها در پاسخ به پرسش‌ها و درخواست‌های بازنشستگان استان

همراه داشتند، با استفاده از دو دستگاه تاکسی به تهران بازگشتند.

رهاورد این سفر، استقبال گرم و بدرقه صمیمانه بازنشستگان خوب مازندرانی از دکتر علی احمدی و هیأت همراه بود.

رییس هیأت ریسه صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز و رفاه در دیدار با بازنشستگان صنعت نفت در ساری، مرکز استان مازندران، لزوم تکریم و احترام هرچه بیشتر پیشکسوتان، سامان‌دهی مسایل معیشتی و افزایش امکانات رفاهی، درمانی و فرهنگی و ورزشی بازنشستگان صنعت نفت را مورد

سفر به ساری با حدود ۴۰ دقیقه تأخیر آغاز شد. موتورهای جت هواپیمای فوکر ۱۰۰ در محدوده باند پرواز فرودگاه مهرآباد بر نیروی جاذبه زمین فائق آمدند و مسافران در نبود هوای خنک، آرزو کردند ای کاش می‌شد شیشه‌ها را پایین کشید و اندکی از آن هوای ۳۵ درجه زیر صفر را همراه با آب میوه گرم در ارتفاع ۳۲ هزار پایی بلعید!

آقای شیرازی گفته بود ممکن است به دلیل اجرای طرح توسعه فرودگاه بین‌المللی ساری، در فرودگاه نظامی فرود بیاییم که فاصله‌اش با شهر زیاد است. به همین دلیل وقتی زمان سفر به درازا کشید و دریا را زیر بال‌ها مان دیدیم تعجب نکردیم و گفتیم حتماً دریا هم جزیی از برنامه فرود در فرودگاه نظامی است...

بعد، دریا تمام شد و پس از ۱۰ دقیقه پرواز در ارتفاع کم و برفراز برنجزارها و روستاها، در فرودگاه بین‌المللی ساری به زمین نشستیم و دیدیم طرح توسعه فرودگاه به اجرا درآمده و فرودگاه ساری کلی بزرگ شده است. بعد گفتند و شنیدیم که گویا چرخ‌های هواپیما باز نمی‌شده و خلبان در جهت تلطیف! سانحه احتمالی، به دریا روی آورده بود تا به یاری امواج، فرود کم خطرتری داشته باشد!

به هر حال چرخ‌های هواپیما به همت خلبان باز شد و سفری دیگر از سلسله سفرهای مدیریت صندوق به گوشه و کنار به فرجام رسید و دیدار رییس هیأت ریسه صندوق و هیأت همراه با بازنشستگان و بازماندگان شرق استان مازندران در محیطی صمیمانه و فضایی دوستانه انجام شد. حقیقت این است که برنامه دیدار مدیریت ارشد صندوق با بازنشستگان و بازماندگان که به طور معمول به همت و با هماهنگی و تلاش مسؤولان ۴۴ دفتر نمایندگی در اقصی نقاط کشور محقق می‌شود از برنامه‌های ثابت و مورد علاقه مدیریت صندوق است چرا که با این دیدارهای چهره به چهره، طرفین به شناخت بیشتری از روحیات و دیدگاه‌های یکدیگر دست می‌یابند و همدلی‌ها و هم‌بانی‌ها افزون می‌شود و اهداف مشترک بیش از پیش در دسترس قرار می‌گیرند.

حقیقت دیگر این که مدیریت صندوق، بازنشستگان و بازماندگان را دوست دارد و خدمت به این خانواده‌ها - بدون تعارف - مایه مباهات و مصداق «صله رحم» می‌پندارد. از همین روست که از سفرهای پی‌درپی - و گاه مخاطره‌آمیز - به شهرهای مختلف باخسندی استقبال می‌کند و فرصت دیدار و گفت‌وگو با بازنشستگان و خانواده‌ها را مغتنم می‌شمارد و آن را سفری برای افزایش امکانات معیشتی، رفاهی، درمانی و فرهنگی و ورزشی و لمس تنگناها و بحران‌ها تلقی می‌کند.

سفر به ساری و دیدار با بازنشستگان و بازماندگان استان مازندران به ترتیبی که می‌خوانید به فرجام رسید.

در پایان این دیدار، مدیران ارشد صندوق که فقط برای مسیر رفت بلیت هواپیما را به



سوی دیگر امکانات اقامتی مجتمع محمودآباد نیز محدود است و در مجموع با شرایط نامطلوبی روبه‌رو می‌شویم. البته برای رفع محدودیت‌ها تلاش می‌کنیم و پرداخت یارانه و وام گردشگری از نتایج این تلاش‌هاست که همچنان ادامه دارد. در موارد استثنایی و در صورتی که زمان درمان بیمار اعزامی به تهران طولانی و منجر به بستری شدن در بیمارستان باشد، همراه بیمار می‌تواند از طریق مراجعه به مددکار مستقر در بیمارستان نفت و طرح موضوع، از کمک‌های لازم در زمینه اسکان موقت بهره‌مند شود. البته برخورداری از این کمک‌ها منوط به اعزام بیمار از طریق سیستم ارجاع است.

افزایش

بیمه عمر، گردشگری و...

برنامه‌ریزی برای استفاده از امکانات آبگرم سریع برای بازنشستگان مازندران از اختیارات دفتر نمایندگی در زمینه برگزاری تورهای گردشگری است و علاقه‌مندان می‌توانند موضوع را از طریق دفتر نمایندگی پیگیری کنند. آقای عبدالعزیزی ضمن بیان این مطلب، گفت:

طرح تامین آتیه (بیمه عمر) سال ۸۵ به تصویب رسید با این تأکید که هر سه سال مورد بازنگری قرار گیرد.

تا آبان ۸۸ مبلغ بیمه عمر هشت میلیون تومان بود که از آن تاریخ به بعد به ۱۰ میلیون تومان افزایش یافت و موعد بازنگری بعدی هم آبان سال ۱۳۹۱ است.

اشتغال فرزندان بازنشستگان مقوله‌ای فراگیر است و تنها به صنعت نفت مربوط نمی‌شود. بدیهی است ابعاد گسترده موضوع، حاکی از آن است که صندوق و صنعت نفت توان ایجاد تحول اساسی در این حوزه را ندارند.

باین حال صندوق بازنشستگی نفت این موضوع را در دستور کار خود قرار داده و به تناسب شرایط، آن را پیگیری می‌کند. اصولاً همه مواردی که در دستور کار صندوق قرار می‌گیرد، از گردونه مطالبات عزیزان بازنشسته و خانواده‌هایشان خارج نمی‌شود و با فرارسیدن فصل مناسب و شرایط مساعد، بار دیگر - و شاید بارها و بارها - از سوی مسؤولان دلسوز و پیگر صندوق مطرح می‌شود تا سرانجام نتیجه مطلوب به دست آید.

دریافت کرده و کل مبلغ را بازپرداخت کرده باشند، می‌توانند نسبت به درخواست وام تبدیل به احسن اقدام و اقساط را به طور پلکانی پرداخت کنند.

میزان اضافات بازنشستگان صنعت نفت در سال ۸۹ هنوز تصویب نشده است.

دویست سهمیه و ۴۴ دفتر نمایندگی!

آقای حاجی‌صادق معاون امور بازنشستگی صندوق به چهار پرسش به شرح زیر پاسخ گفت:

در فیش‌های حقوقی همکاران شاغل و بازنشسته قید شده: اشتباه از طرفین، قابل بازگشت است: چند سال پیش اشتباهی به همین ترتیب اتفاق افتاد و شماری از همکاران مبالغی را افزون بر حقوق و مزایای خود دریافت کردند. این اشتباه با کسر مبلغی به‌طور ماهانه از مستمری همکاران جبران شد و برای این که برداشت آن مبلغ مشکلی ایجاد نکند، کل اضافه پرداختی، وام تلقی شد.

در خصوص تعرفه‌های درمان آزاد، یادآوری می‌کنم جلسه‌های شورای سیاست‌گذاری صندوق و شورای درمان در سال ۸۹ به دلیل نامشخص بودن ارقام تعرفه‌های پزشکی در سطح کشور برگزار نشده است. دستورالعمل سازمان نظام پزشکی مبنای این کار است و امیدواریم اخبار خوبی در این زمینه بشنویم.

توضیح کلی در خصوص امکانات رفاهی و به‌طور مشخص مجتمع محمودآباد و زیرسرای مشهد مقدس این‌که امسال ۲۰۰ سهمیه محمودآباد (دوبرابر سهمیه سال گذشته) در اختیار صندوق قرار گرفت تا بین ۴۴ دفتر نمایندگی و بیش از ۵۰ هزار بازنشسته و بازمانده توزیع شود. ضمن اینکه تحت شرایطی بازنشستگان می‌توانند بعد از تابستان بدون هیچ محدودیتی از زائرسرای مشهد استفاده کنند. از

صادق و عبدالعزیزی در جایگاه ویژه به دکتر علی احمدی پیوستند و به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دادند.

وام گرفتن کار ساده‌ای است

آقای حسین‌خان معاون مالی و پشتیبانی صندوق به اقتضای گوناگونی مسؤولیت‌هایش، پاسخگوی پرسش‌های بیشتری بود. وی گفت:

طرح وام خودرو در دستور کار صندوق قرار دارد. باید بررسی‌های لازم انجام و تصمیمات لازم اتخاذ شود.

پاداش پرداخت شده به شاغلان ارتباطی با آپک و یا یکصدسالگی حیات نفت ایران نداشت و موسوم به «پاداش بهره‌وری» است. در روزهای پایانی سال گذشته پیشنهادی مبنی بر پرداخت کمک معیشت به بازنشستگان از سوی صندوق به وزیر محترم ارائه شد که موافقت کردند و مراحل اداری آن در حال انجام است.

اعطای وام تبدیل به احسن به بازنشستگان در تاریخ نفت ایران بی‌سابقه است

بازنشستگان و بازماندگان زیر پوشش صندوق می‌توانند از تسهیلات تبدیل به احسن واحد مسکونی خود به مبلغ ۱۲ میلیون تومان استفاده کنند

در مورد تشکیل شرکت تعاونی مصرف باید گفت صندوق مجوزی برای انجام این کار در اختیار ندارد اما همکاران بازنشسته می‌توانند در خصوص تشکیل شرکت تعاونی نیز همچون تأسیس کانون بازنشستگان راساً اقدام کنند. در صورتی که کانون به طور رسمی شکل گیرد،

همکاران می‌توانند همبازی کنند و با تشکیل تعاونی، به کاهش مشکلات همت گمارند. اعطای تسهیلات به همکاران بازنشسته برای تشکیل شرکت تعاونی نیز به دلایلی از جمله نبود اطمینان از بازپرداخت به هنگام اقساط وام امکان‌پذیر نیست. خواهش می‌کنم توجه داشته باشید وام دادن و وام گرفتن کار ساده‌ای است اما آنچه تولید در دسر می‌کند، بازپرداخت وام از محل مستمری ماهانه است.

جانبازان بالای ۶۶ درصد می‌توانند از تسهیلات وام مسکن که امسال به ۱۸ میلیون تومان افزایش یافت بهره‌مند شوند. در صورتی که برادران جانباز بالای ۶۶ درصد وام مسکن

رییس هیأت ریسه صندوق بازنشستگی نفت در ادامه، ایجاد امکانات ورزشی و فرهنگی برای پیشکسوتان را ضروری دانست و ایجاد زمینه‌های تحرک و تکاپو را از عوامل مؤثر بر تندرستی جسم و جان بازنشستگان خواند. دکتر علیرضا علی احمدی تشکیل کانون بازنشستگان را حرکتی ارزشمند در مسیر تحقق اهداف و دستیابی به مطالبات صنفی پیشکسوتان صنعت نفت ارزیابی کرد و گفت از آنجا که کانون، تشکلی صنفی و مردم‌نهاد است و در مسیر منافع همکاران بازنشسته گام برمی‌دارد، مورد حمایت صندوق است و دفاتر نمایندگی نیز همین رویکرد را به کانون‌ها دارند. رییس هیأت ریسه صندوق بازنشستگی، استفاده از ظرفیت‌های آزاد مجتمع ساحلی محمودآباد را محتمل دانست و گفت شاید بتوان ترتیبی اتخاذ کرد که خانواده‌های بازنشسته مازندران بدون اقامت شبانه از امکانات و تسهیلات این مجتمع استفاده کنند.

دکتر علی احمدی از برگزاری اردوهای فرهنگی، تفریحی و زیارتی خانواده‌های ایثارگر در مجتمع ساحلی محمودآباد و زائرسرای مشهد مقدس یاد کرد و گفت برای آرامش و آسایش دریادلانی که با از خودگذشتگی، در برابر دشمن قدا علم کردند و برای ملت و کشور آرامش و آسایش و عزت و افتخار به ارمغان آوردند، در محدوده مقدرات و بضاعت صندوق اقدام می‌کنیم و رضایتمندی این عزیزان و خانواده‌هایشان، ارزشمندترین پاداش برای ماست. دکتر علی احمدی با این عبارت به سخنان خود در جمع بازنشستگان و بازماندگان استان مازندران پایان داد: انتقاد سازنده، پیشنهاد قابل اجرا و پیگیری مطالبات حق شماسست اما شکر گزار نعمت‌های خداوند نیز باشیم.

یادآوری می‌شود آقایان: حسین‌خان، حاجی صادق، اکبری، عبدالعزیزی و صابری، دکتر علیرضا علی احمدی رادر سفر یک روزه کاری به ساری و دیدار با بازنشستگان استان مازندران همراهی می‌کردند.

وام مسکن، خودرو، اضافه سالانه

و...

به شیوه معمول، پس از سخنان رییس هیأت ریسه صندوق‌ها، تنی چند از مسؤولان صندوق از جمله آقایان: حسین‌خان، حاجی

گرامی داشت سه دهه همکاری و همدلی



با اهدای لوح تقدیر و هدیه از خدمات دو تن از همکاران صندوق بازنشستگی، خانم اکبری و آقای مشایخی که به تازگی به افتخار بازنشستگی نایل شده‌اند تقدیر شد.

در این مراسم که با حضور آقای محمدی و جمعی از مسؤولان و کارکنان قدیمی برگزار شد، رییس صندوق بازنشستگی گفت: توفیق صندوق بازنشستگی نفت در تکریم مراجعان، بازتابی از تکریم کارکنان این مجموعه در محیط کار و خدمت است. در حقیقت صندوق بازنشستگی نفت در حوزه تکریم، کاری اصولی و اساسی انجام داده به این معنا که ابتدا به کرامت و مکاتبت همکاران خود بها داده و پس از نهادهای فرهنگ تکریم در سازمان و در بین کارکنان، به مرحله بعد یعنی تکریم ارباب رجوع گام نهاده و با حرکت در مسیر درست، به موفقیت دست یافته است.

آقای محمدی تصریح کرد: بازنشستگی در پایان راه اشتغال در انتظار به سر می‌برد و هیچ کس را از این واقعیت گریز نیست. در این میان آنچه اهمیت دارد این است که با ره‌توشه‌ای از رضایتمندی همکاران به خط پایان اشتغال و آغاز تقاعد برسیم و دوران

دوستان نزدیک، با یادآوری خاطرات ارزشمند و به یادماندنی و برداشتن عکس یادگاری، بیش از سه دهه همکاری و همدلی با این دو همکار دیرین را ارج نهاندند و گرامی داشتند.

بازنشستگی را نیز به یمن و برکت به دست آوردن دل‌ها و انتقال تجربه‌ها و آموخته‌ها به دیگران به زیبایی سپری کنیم. گفتنی است که در جریان برگزاری این مراسم چند تن از مسؤولان، همکاران

انتصابات

بر اساس احکام صادره از جانب آقای دکتر علی‌احمدی رییس هیأت ریسه صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز و رفاه کارکنان صنعت نفت، انتصابات به این شرح صورت پذیرفت: آقای مصطفی امین منصور به سمت مشاور برنامه‌ریزی راهبردی صندوق‌ها و همچنین نظارت بر برنامه‌ریزی شرکت سرمایه‌گذاری و آقای مهندس شهاب جنابی به سمت مشاور در بهبود فرایندهای جاری.

ارایه خدمات، منوط به تکمیل فرم مربوط است

مدیریت امور رفاه و دفاتر نمایندگی ضمن ابلاغ دستورالعملی به کلیه دفاتر نمایندگی، ارایه هرگونه خدمات به بازنشستگان و افراد تحت تکفل آنان را، منوط به تکمیل و ارایه فرم عائله‌مندی از سوی آنان اعلام داشته است. در این ابلاغیه، برای آخرین بار از بازنشستگانی که تاکنون در این زمینه اقدام نکرده‌اند، درخواست شده که نسبت به انجام این مهم اقدام کنند، در غیر این صورت ارایه خدمات به آنان امکان‌پذیر نخواهد بود.

نایب قهرمانی تیم فوتسال صندوق بازنشستگی



تیم فوتسال صندوق بازنشستگی به عنوان نایب قهرمانی مسابقات جام آزادسازی خرمشهر دست یافت. در این مسابقات که از تاریخ هجدهم خردادماه گذشته در باشگاه شماره ۲ و با شرکت ۱۷ تیم از واحدهای مختلف وزارت نفت آغاز شده بود، سرانجام پس از برگزاری دیدارهای مقدماتی و نیمه نهایی، در روز هفتم تیرماه

پایان یافت و تیم‌های حراست شرکت ملی نفت، صندوق بازنشستگی و مدیریت اکتشاف به کسب عناوین اول تا سوم نایل آمدند. تیم شهید صادقی نیز موفق به دریافت جام اخلاق این مسابقات شد. آقای حاجی صادق معاون امور بازنشستگی و آقای رامین مدیر کنترل محاسبات بازنشستگی که میهمانان ویژه این مراسم بودند، جام‌ها و مدال‌های قهرمانی را به تیم‌های برتر و بازیکنان آن‌ها اهدا کردند. اسامی بازیکنان تیم صندوق بازنشستگی به این شرح اعلام شد: حجت...سلطانی، سیدعلی موسوی، احمد صدوقیان‌زاده، مرتضی زیبایی، غلامرضا فراهانی، حمیدرضا خسروی، محسن صالحی، علی اکبر رحیمی و مجید بنی اسدی. هدایت تیم صندوق با سید محمود حقیقیان مرد نام‌آشنای فوتبال کشور و صنعت نفت بود. محسن رامین سرپرستی و مجید رفاهی نیز مسؤلیت تدارکات را برعهده داشتند.

تبریک رییس صندوق

به مناسبت صعود تیم نفت

به لیگ برتر

تیم فوتبال نفت تهران، به دنبال کسب عنوان قهرمانی در مسابقات لیگ دسته اول کشور، به مسابقات فوتبال لیگ برتر راه یافت.

آقای علی محمدی رییس صندوق‌های بازنشستگی طی نامه‌ای خطاب به آقای علی‌پور رییس هیأت فوتبال شرکت ملی نفت ایران این موفقیت بزرگ را به وی تبریک گفت و برای تیم نفت تهران حضوری مقتدرانه همراه با پیروزی در دهمین دوره مسابقات فوتبال لیگ برتر آرزو کرد. آقای محمدی همچنین در نامه‌ای جداگانه قهرمانی تیم نفت تهران را به آقای قنبرزاده رییس امور ورزش شرکت ملی نفت تبریک گفت و اظهار امیدواری کرد که این موفقیت موجبات ارتقای سطح کمی و کیفی ورزش و فراگیری این پدیده سالم‌ساز را در خانواده بزرگ صنعت نفت فراهم سازد.

خسته نباشید

اسامی بازنشستگان خرداد ماه ۸۹ از سوی امور بازنشستگی اعلام شد. به تمامی این عزیزان خسته نباشید می‌گوییم ویرایشان 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
۶۱۰۰۸۱	عبدالعلی خوش دل	۵۳۰۲۹۳	محمد البوعیش	۷۳۴۸۱	شهباز نارستان	۷۰۱۳۱	خانم مهنوش شهریارپور
۶۱۱۰۸۱	سیدعلیرضا حیدری گلیمانی	۵۳۱۴۸۲	رضا بهادری	۷۵۰۸۲	سید محمود امامزاده		آقایان
۶۱۱۵۱۰	هاشم ساداتی	۵۳۶۳۰۸	احمد طاهری پور	۷۵۲۱۴	علی اکبر اسدی	۵۴۷۷۳	سهراب برومند
۶۱۲۰۶۸	...داد حکیمی	۵۳۸۲۷۹	سیفا...خانی خوزانی	۷۸۵۴۶	ایرج منتظری	۵۵۷۶۱	سیدمهدی صادقی حسینی
۶۱۳۳۴۹	عیسی مطوری زاده	۶۰۰۷۳۶	علی عسگر صالح‌وندی	۷۸۶۵۲	مهدی خرم دل واحد	۵۹۲۰۷	فرج...دهداری
۶۴۰۰۱۳	رضا مصلحی شاد	۶۰۱۲۷۴	عبدالعباس خزومی	۵۱۱۵۹۸	محمدعلی سیف‌الهی	۵۹۸۴۶	محمدهادی ساعیان
۶۴۱۴۰۰	سیدمهدی آقازاده	۶۰۲۱۲۶	فرامرز قاسمی	۵۱۳۵۲۱	محمدتقی صمدی	۶۳۴۹۳	سیدابراهیم مصطفوی
۶۵۱۰۰۶	غلامحسین کشاورز	۶۰۳۰۳۹	ابراهیم راشدی	۵۱۸۱۱۷	عبیدشرفی	۶۴۴۳۹	محمد موسوی
۶۵۳۲۶۵	مسعود راستی	۶۰۳۱۲۵	حسین بهمنی	۵۱۸۸۶۴	رحیم سلمان‌زاده	۶۴۴۹۶	مرتضی پروینیان
۶۵۴۳۲۲	عبدالمیر سلیمی پور	۶۰۳۲۰۵	سیدموسی باقری	۵۱۹۳۵۹	خدارحم پولادی	۶۶۸۳۴	یزدان پناه عزیزی
۶۵۵۷۳۴	رحیم عطایی	۶۰۳۸۸۷	علی کرمی	۵۲۶۱۷۱	حبیب فهیمی نیکچه	۶۹۹۱۹	اصغر امیری
۶۵۷۶۶۲	فرامرز ملک‌پور	۶۰۴۱۰۰	حبیب...بنی سعید	۵۲۶۲۱۸	صیبح حزباتی پور	۷۱۲۷۸	حسن قنواتی
۶۵۹۱۱۲۶	بهزاد سعیدی	۶۰۶۵۴۶	محمدرضا شاه‌غریب	۵۲۸۰۷۰	سیدشکر...عسگری دوپلانی	۷۲۹۳۰	خیرا...کلای نظریور
۶۶۵۸۸۶	فتح‌اله کاظمیان	۶۰۸۴۴۰	عبدالحسین جبری	۵۲۸۰۹۴	اله کرم رشیدی	۷۳۲۰۷	اسحاق آژدری



ذهن تان را ورزش دهید

رمز و راز بیداری و پایداری ذهن در دوران سالمندی

یا به طور مثال درون ظرفی مخصوص در اتاق نشیمن قرار دهید.

از مطالعه کتاب و روزنامه و گوش دادن به اخبار و تماشای برنامه‌های موردعلاقه رادیو و تلویزیون دریغ نوزید و هرگاه مطلب یا مطالب تازه‌ای که تا کنون از آن آگاهی نداشتید به گوش تان رسید، سعی کنید آن مطلب را چند بار برای خود تکرار کنید.

مواقعی که اعضای خانواده از کار روزانه فراغت یافته و دور شما جمع شده‌اند یا در جریان برگزاری میهمانی‌ها، خاطرات گذشته خود را، به خصوص خاطرات شیرین یا عبرت‌آموز را برای اطرافیان بیان کنید و یا آلبوم‌های حاوی تصاویر افراد خانواده و نزدیکان و بستگان را با ذکر نام و نشان به دیگران نشان دهید.

هرشب پس از انجام کارهای شخصی به نگارش خاطرات خود مبادرت ورزید و سعی کنید این خاطرات را هر چند یکبار مرور کرده و بخش‌های شیرین آن را برای نزدیکان و آشنایان تعریف کنید. هرگاه فرصتی دست داد تا دوستان سالمند دور هم جمع شوند، به هر شیوه ممکن باب گفت و گو با دوستان را باز کرده و حتی با دوستان اهل ذوق مشاعره کنید.

سالروز تولدها، به خصوص تولد کودکان مانند نوه‌ها یا کودکان و نوه‌های برادر، خواهر یا دوستان و نزدیکان، سالروز ازدواج اعضای خانواده و دوستان نزدیک را در تقویم یا دفتر یادداشت بغلی بنویسید و هر روز مطالب نگاهشته شده را مرور کنید.

هرگاه احساس کردید مطالب مهمی که شنیده یا خوانده‌اید، فراموش تان می‌شود، از نوشتن این مطالب در دفتر یادداشت بغلی خود امتناع نکنید و آن را مرور و برای خود بازگو کنید.

برای تقویت حافظه خود زیر نظر پزشک عمل و حتی المقدور از مصرف چربی و نمک خودداری کنید اما از مصرف بیشتر میوه و سبزیجات تازه دریغ نوزید زیرا به گفته کارشناسان میوه و سبزی به تقویت ذهن و حافظه کمک شایانی می‌کند.

با این حال چنانچه این توصیه‌ها کمکی به تقویت حافظه شما نکرد یا احساس می‌کنید فراموشی شما به مرور ابعاد گسترده‌تری به خود می‌گیرد، در کوتاه‌ترین زمان ممکن به پزشک مراجعه کنید.

- از مصرف بیشتر میوه و سبزیجات تازه دریغ نوزید
- مطالب مهمی که شنیده یا خوانده‌اید در دفتر بغلی یادداشت و آن را مرور و برای خود بازگو کنید
- سالروز تولدها، به خصوص تولد کودکان مانند نوه‌ها یا کودکان و نزدیکان را در تقویم یا دفتر یادداشت بغلی بنویسید و هر روز مطالب نگاهشته شده را مرور کنید
- به هر شیوه ممکن باب گفت و گو با دوستان را باز کرده و حتی با دوستان اهل ذوق مشاعره کنید
- به نگارش خاطرات خود مبادرت ورزید
- آلبوم‌های حاوی تصاویر افراد خانواده و نزدیکان و بستگان را با ذکر نام و نشان به دیگران نشان دهید
- اشیای و وسایلی را که از آن استفاده می‌شود در جای مشخص یا به طور مثال درون ظرفی مخصوص در اتاق نشیمن قرار دهید
- داروهایی که پزشک تجویز کرده است، به نحو درست و در زمان مقرر مصرف کنید



کمک کند و ذهن را فعال تر سازد. ورزش و تمرین‌های ایستاده به سالمندان کمک می‌کند تا بخش تعادل مغز خود را تقویت کنند و به قدرت حافظه و قوای ذهنی خود بیافزایند.

هنگامی که دچار فراموشی می‌شویم یا مساله‌ای را به یاد نمی‌آوریم از مطرح کردن و پرسیدن دوباره و یا برای چندمین بار نباید به هیچ صورت خودداری کنیم یا شرمنده شویم زیرا فرد بر اثر کوتاهی یا طرز عمل بد دچار نقیصه فراموشی نشده است که به خاطر آن شرمند یا خجالت زده شود.

بسیار دیده شده که سالمندان هنگام خروج از محل سکونت یا خانه خود وسایلی مانند عینک، عصا و چتر را فراموش می‌کنند برای رفع این معضل اشیای یا وسایلی را که از آن استفاده می‌شود در جای مشخص

است. تا آنجا که ممکن است از گوش‌های خود استفاده کنیم. گوش دادن به موسیقی سبب افزایش جریان خون در مغز می‌شود. به همین دلیل است که گفته شده مخرجه نوازندگان موسیقی از دیگر افراد بزرگ‌تر است. ازدست‌های خود حتی الامکان استفاده کنیم، زمان کارکردن یا ماشین‌تایپ یا هنگام رانندگی و کارهایی از این قبیل؛ دستان انسان به صورت مداوم فرمان‌های رسیده از مغز را اجرا می‌کنند و در واقع هیچ بخشی از بدن بیش‌تر از دست‌ها به مغز نزدیک‌تر نیست، به همین سبب هر قدر مهارت‌های سریع انگشتان افزایش یابد عملکرد فعالیت مغز نیز بیشتر خواهد شد.

فعالیت و کارکردن برای سالمندان دشوار است اما می‌تواند به افزایش قدرت حافظه و قوای ذهنی آن‌ها

قوای ذهنی و حافظه اشخاص متفاوت است. بسیاری از افراد با وجود گذشت زمانی طولانی از پایان تحصیلات وحتى گام گذاشتن به دوران سالمندی هنوز از حافظه‌ای قدرتمند و توان ذهنی بالا برخوردارند. اما بیشتر افراد با پایان تحصیلات، یا با گذاشتن به سنین پیری و کهولت دچار فراموشی و ضعف قوای ذهنی و حافظه می‌شوند.

پزشکان، روانپزشکان و حتی متخصصان طب سالمندی و کارشناسان تغذیه، راه‌های گوناگونی را برای تقویت توان ذهنی و حافظه به خصوص در دوران کهولت، توصیه کرده‌اند.

روانپزشکان با یاد آور شدن این مساله که ذهن و حافظه مانند جسم، با فعالیت قدرتمندتر می‌شود معتقدند همانگونه که با فعالیت‌های بدنی، بر قدرت جسمی خود می‌افزاییم می‌توانیم با فعالیت‌های مغزی، ذهن و حافظه خود را مقتدر سازیم.

بسیاری از روانپزشکان و متخصصان طب سالمندی (ژرنتولوژیست‌ها) با قبول این مساله که فرایند پیرشدن با کاهش توان ذهنی و حافظه همراه است، به افراد سالخورده توصیه‌هایی در زمینه خواندن کتاب، بازگو کردن مطالبی که به تازگی مطالعه کرده یا شنیده‌اند، حل جدول، مشاعره و... کرده و این توصیه‌ها را راه حل اساسی برای مقابله با کاهش حافظه و قوای ذهنی دانسته‌اند.

به طور کلی با افزایش سن، فراموشی و ضعف قوای ذهنی به سراغ فرد می‌آید، هرچند سالمندانی وجود دارند که با وجود پیری و کهولت هنوز از قوای ذهنی مطلوب و قدرت حافظه خوبی برخوردار هستند، اما این مساله عمومیت ندارد و در مورد همه سالمندان صادق نیست.

یکی از مسائل قابل توجه در کاهش قدرت حافظه و قوای ذهنی سالمندان این است که افراد سالمند گذشته‌های دور را بهتر و آسان‌تر به یاد می‌آورند اما از یادآوری وقایع و رخدادهایی که از هنگام به وقوع پیوستن آنها زمان زیادی نگذشته است، ناتوانند.

مصرف داروهایی که پزشک تجویز کرده است، به نحو درست و در زمان مقرر و خودداری از مصرف خودسرانه دارو از جمله توصیه‌های مهمی است که برای جلوگیری از کاهش قوای ذهنی و حافظه شده

پیرامون رابطه بازنشستگی و پیری

نگرش متفاوت درباره سالمندی و بازنشستگی

فرسودگی اندام‌ها (فرامی‌رسد.

«بایست وفاینر» از نظریه پردازان مشهور مسائل اجتماعی بر این باور است که افراد بالای ۶۵ سال، ناخواسته در حالت انزوای اجتماعی به سر می‌برند و این حالت به آنها اجازه نمی‌دهد که با دیگران ارتباط نزدیک و صمیمانه داشته باشند. نتایج پژوهش پیرامون رابطه تماس‌های اجتماعی با راضی بودن از زندگی حاکی است هر قدر میزان ارتباطات اجتماعی افراد گسترده‌تر و زیادتر باشد، میزان رضایتشان از زندگی بیشتر است.

بنابراین فراهم کردن زمینه‌ای که افزایش ارتباطات اجتماعی و رفاه سالمندان را سبب شود، یکی از بهترین راهکارها برای از میان بردن انزوای اجتماعی و دیگر مشکلات سالمندان

در برخی کتب مذهبی، شروع سن سالمندی ۳۵ سالگی ذکر شده و بقرات پزشک نامی یونان نیز ۴۲ سالگی را مبدا یا آغاز دوران سالمندی دانسته است.

در جوامع سنتی، زمان بازنشستگی با دوره از کارافتادگی و پیری فیزیولوژیک مترادف است. به همین سبب در این جوامع، پیری پس از بازنشستگی وجود ندارد. به عبارت دیگر، تا زمانی که فرد توانایی و نیروی کارکردن را دارد می‌تواند در تولید سهم باشد و خود را عضو جامعه بداند. قوانین حقوقی، دوران پیری را از زمان بازنشستگی تعیین می‌کند. امروزه در جوامع صنعتی موعده بازنشستگی در بیشتر موارد خیلی زودتر از بازنشستگی فیزیولوژیک (پیری جسم یا

افراد سالمند به صورتی با آن روبه رو می‌شوند. وی همچنین بر این باور است که بازنشستگی تغییر نقش و حالت عمده‌ای است که در زندگی فرد سالمند رخ می‌دهد، خواه این رویداد خواست فرد باشد، خواه برگرفته از قوانین و مقررات اجباری بازنشستگی.

اندیشمندان علوم اجتماعی به طور کلی در رابطه با مساله سالمندی و دوران پیری دیدگاه واقع بینانه‌ای ارائه کرده و بر این باورند که سالمند کسی است که برای تامین نیازهای حیاتی خود همواره به توجه دیگران نیاز دارد. آنان معتقدند دوران سالمندی زمانی فرا می‌رسد که شخص، استعداد کار و پذیرش مسؤلیت‌های اجتماعی را به خاطر کهولت و سالخورگی از دست می‌دهد.

است. «گوردن و کاتل» دو نظریه پرداز مسائل اجتماعی بر این باورند که دوران سالمندی، جز محرومیت و رکود تعریف دیگری ندارد و بازنشستگی و سالمندی به معنای ازدست دادن اعتبار و همراه با آن است.

«اسکانیر» در مقابل بر این باور است که سالمندی و بازنشستگی آن اندازه که گوردن و کاتل فکر می‌کنند نا مطلوب نیست و چنانچه با برنامه‌ریزی صحیح همراه باشد، دوران مطلوبی را برای فرد رقم می‌زند.

«لویی» از دیگر اندیشمندان حوزه علوم اجتماعی بر این باور است که بازنشستگی با سالمندی مترادف است. زیرا سالمندی یک دگرگونی حیاتی است که به طور تقریب همه

گزارشی از موقعیت سالمندان ایرانی در اروپا

سالخوردگی و تنهایی در غربت



زنگ خطر فقر در دوره سالمندی و بازنشستگی در کشورهای عضو اتحادیه اروپا به صدا در آمده است تا آنجا که یک مقام آلمانی هشدار داده نسل سالمند کنونی آلمان، آخرین نسل برخوردار از شرایط مطلوب در این دوره از زندگی است.

به گزارش پایگاه اینترنتی «ایران ۲۰»، این موضوع، فقط به سالمندان آلمانی منحصر نبوده بلکه درباره تمام سالمندان کشورهای عضو اتحادیه اروپا و مهاجران سالمند ساکن این کشورها صادق است.

آنچه شرایط را برای سالمندان و بازنشستگانی که به اروپا مهاجرت کرده‌اند، دشوارتر می‌سازد، پیری و کهولت توأم با فقر در غربت است.

ایرانیان میان‌سالی که پس از انقلاب به کشورهای خارجی مهاجرت کرده‌اند، اکنون سال‌های کهولت را پشت سر می‌گذارند. شمار زیادی از آن‌ها فرصت کافی نیافته‌اند تا از طریق درآمد شغلی و پرداخت حق بیمه بیکاری، سرمایه‌ای برای دوران پیری خود بیاندوزند.

مشکل دیگر سالمندان مهاجر ایرانی کنار نیامدن با شرایطی است که با آن درگیر هستند. چراکه آن‌ها تصورشان از زندگی سالخوردگی، همانی است که در ایران شاهد بودند.

یک خانم ایرانی که چند دهه است در آلمان زندگی می‌کند در مورد مراکز نگهداری از سالمندان می‌گوید: «تمایلی به زندگی در خانه سالمندان ندارم زیرا خانه سالمندان خانه آخر است و به محض اینکه پایم به آنجا برسد، می‌میرم.»

وی تأکید می‌کند: «در خانه سالمندان، در هر شهر آلمان که باشد، دق می‌کنم. نمی‌توانم با هیچکس حرف بزنم.»

بچه‌هایم در نقاط گوناگون دنیا پراکنده شده‌اند. دخترم هم که در آلمان زندگی می‌کند نمی‌خواهد با شاید هم نمی‌تواند از من نگهداری کند. خانم «آنا ماریا» از اهالی فیلیپین که سال‌های متمادی است در

دفتر خدمات کلیسایی «کاریتاس» آلمان به سالمندان یاری می‌رساند در این زمینه می‌گوید: «بیشتر کسانی که به آن‌ها رسیدگی کرده‌ام مهاجر بوده‌اند.

در سال‌های اخیر ایرانیان زیادی نیز به این جمع اضافه شده‌اند. مشکل این است که عده‌ای از آن‌ها مسلمانانی هستند که دلشان نمی‌خواهد به دلایل مذهبی کسی به خانه‌شان برود و در زندگی‌شان دخالت کند.» وی می‌افزاید: «مشکل عمده، ندانستن زبان است که برقراری ارتباط با آن‌ها را مشکل می‌کند. ایرانیان تمایل دارند هموطنان به سراغشان بروند.»

با افزایش عمر مهاجرت در میان ایرانیان، پیری در غربت به موضوع تازه‌ای تبدیل شده که با توجه به گستردگی مهاجرت در سال‌های بعد از انقلاب و نبود تجربه‌ای از این دست، باید راه چاره تازه‌ای برای آن یافت.

آنچه مسلم است پیری و سالخوردگی در غربت دشوارتر است. گو این که امکانات رفاهی از ایران بیشتر، اما همدلی کمتر است. در ایران اطرافیان مراقب سالمندان هستند و پیران و سالمندان از شأن والایی برخوردارند. اما در مهاجرت شرایط به گونه دیگری است.

غزاله شفیعی که در پاریس دفتری برای ارائه خدمات به سالمندان ایرانی دایر کرده است می‌گوید: در فرانسه موضوع فقر در میان سالمندان، دولت را به یافتن راه‌حل‌هایی در این زمینه برانگیخته است.

وی می‌افزاید: «سالمندان ایرانی تحت مراقبت ما برخوردارند. متفاوت است. عده‌ای از خدمات قدردانی می‌کنند و گروهی دیگر با توجه به موقعیت اجتماعی و مالی خود، آن را در شأن خود نمی‌دانند.»

به طور کلی، وضع سالمندان در آینده و فقری که زندگی آنان را در دوران سالخوردگی تهدید می‌کند، نگرانی بیشتری را متوجه سالمندان مهاجر می‌سازد. زیرا به هر حال در مقایسه با شهروندان اروپایی، از امکانات اجتماعی کمتری برخوردارند.

با افزایش عمر مهاجرت در میان ایرانیان، پیری در غربت به موضوع تازه‌ای تبدیل شده که با توجه به گستردگی مهاجرت در سال‌های بعد از انقلاب و نبود تجربه‌ای از این دست، باید راه چاره تازه‌ای برای آن یافت

خاطره‌ای از یک بازنشته ایرانی در مهاجرت

به یاد اصغر آقا مکانیک

استکان نعلبکی‌های کثیف و رنگ و رو رفته اصغر آقا مکانیک را می‌کرد و اما ...

اصغر آقا خصائل واقعی مردان ایرانی را داشت و حقیقتاً مرد بود، خودش برایم نگفته بود اما از گوشه و کنار شنیده بودم که از بچگی در این مغازه که حالا صاحبش شده بود، کار کرده، بچه که بوده پدرش را از دست داده و اکنون تنها نان آور نه تنها شش برادر و خواهر کوچک‌تر و مادر شده، بلکه زن و بچه‌دار نیز شده است.

ای کاش همه مثل اصغر آقا بودند که وقتی آدم این‌جا دلش می‌گیرد، به یاد اصغر آقا و اصغر آقاها و ایران، با هم اشک بریزد.

شاید از ابتدا با مایع ظرف‌شویی شسته نشده بود و کم‌کم به رنگ خود چای در آمده بود، می‌ریختم.

در آمریکا تا یکی دو سال پیش هنوز ماشین داشتم و هر موقع عیب و ایرادی پیدا می‌کرد و به یکی از مکانیکی‌های شهر محل سکونت می‌رفتم، مغازه سه در چهار اصغر آقا با آن چال و در و دیوار کثیف و روغنی‌اش پیش چشمم محسوس می‌شد و هرگاه هوس قهوه می‌کردم و لیوانی یکبار مصرف از روی دستگاه خودکار قهوه برمی‌داشتم و قهوه‌ای برای خود می‌ریختم، از شما چه پنهان دلم هوای چای داغ در

رابطه‌ای تنگاتنگ و بعدها دوستی و مودت میان من و اصغر آقا مکانیک شد، رابطه‌ای که به‌رغم نبود هیچ فصل مشترکی میان من و او سال‌های سال ادامه داشت.

اصغر آقا یک مغازه کوچک مکانیکی در یکی از خیابان‌های فرعی منطقه نظام‌آباد داشت و من هم تقریباً هر روز به دلیل خراب شدن یا خفه کردن ماشینم آنجا بودم. هر موقع که می‌رفتم اول از قوری شکسته و بند خورده‌ای که زمستان‌ها روی کنری و روی بخاری حلبی قرار داشت و تابستان‌ها روی یک چراغ‌الور در کنار مغازه، برای خودم یک چای در استکانی که

نمی‌دانم چرا یک دفعه دلم حال و هوای ایران را کرد و به یاد اصغر آقا مکانیک افتادم؛ دلم می‌خواست پر در بیاورم و یکبار خودم را در حال وهوای سی، چهل سال پیش، وسط نظام آباد تهران و در کنار بخاری حلبی مغازه مکانیکی اصغر آقا بیابم.

اما میان واقعیت و خیال و حال و گذشته فاصله‌ای بی‌انتهاست و نمی‌توان جز یادآوری گذشته و تجسم حال و هوای آن روزها کاری کرد.

آن روزها که هنوز در تهران زندگی می‌کردم، ماشین کهنه و فرسوده‌ای زیر پا داشتم و همین ماشین قراضه سبب ایجاد

در جهان سالمندان

مسن ترین و جوان ترین کنکوری سال ۸۹

مسن ترین کنکوری امسال، یک مرد ۸۰ ساله مازندرانی و جوان ترین داوطلب نیز یک دختر ۱۱ ساله کرمانی است. داوطلب مازندرانی متولد ۱۳۰۸ است و از قائم شهر داوطلب گروه آزمایشی علوم تجربی شده و دختر ۱۱ ساله بمی در گروه آزمایشی علوم انسانی ثبت نام کرده است. یک مرد ۷۹ ساله نجف آبادی و یک زن ۷۵ ساله قزوینی نیز از دیگر داوطلبان کنکور سال ۸۹ هستند. در کنکور امسال یک میلیون و ۱۸۷ هزار نفر به رقابت با یکدیگر پرداخته‌اند.



ژاپنی‌ها، رکورددار طول عمر در جهان

ژاپنی‌های مقیم جزیره «اوکیناوا» پنج برابر مردم ساکن دیگر مناطق این کشور به سن صدسالگی می‌رسند. متوسط سن افراد مقیم منطقه «گیمی» در جزیره «اوکیناوا» بسیار بیشتر از دیگر ژاپنی‌هاست به گونه‌ای که بیش از یک سوم آن‌ها به سنی بالاتر از ۶۵ سال می‌رسند. صاحب یکی از رستوران‌های منطقه، راز طول عمر همشیرانش را استفاده از مواد غذایی طبیعی به ویژه چای سبز، جلبک دریایی و سبزیجات می‌داند.



فارغ التحصیلی در آستانه ۱۰۰ سالگی

یک زن سالخورده آمریکایی، در آستانه صدسالگی از دانشگاه «هائز» ایالت کانزاس در رشته «پژوهش‌های آزاد» فارغ التحصیل شد. «نولا اوکس» ۹۸ ساله که دارای ۱۵ نوه است، هنگام پذیرفته شدن در دانشگاه «فورت هابس» در ۹۵ سالگی، لقب مسن ترین دانشجوی جهان را دریافت کرده بود. «اوکس» به روزنامه «استار» چاپ «میسوری» گفته است: قصد ندارم پس از دریافت دانشنامه، تحصیلاتم را کنار بگذارم و برای ترم جدید دانشگاه، ثبت نام خواهم کرد.



قربانیان نفت

امین السلطان - اتابک اعظم واگذاری امتیاز نفت و پایان کار

قسمت پایانی



امین السلطان در ادامه سیاست‌های قبلی خود مبنی بر اعطای امتیازات تازه به خارجی‌ها، این بار با مباشرت فردی به نام «کتابچی خان» که یک معامله‌گر بین‌المللی و سیاست بازی حرفه‌ای بود، دست به کار اعطای امتیاز استخراج نفت به یک انگلیسی به نام ویلیام ناکس داریسی شد. کتابچی خان در جریان سفری به پاریس، نماینده داریسی را با خود هم‌داستان کرد و از طریق او شکارچی طلای استرالیا را به دربار مظفرالدین شاه قاجار شناساند. «سرآرتور هاردینج» سفیر وقت انگلیس در ایران در تشریح گوشه‌ای از تلاش‌های اوایلین دلال نفت ایران برای اعطای امتیاز به «داریسی» می‌نویسد:

«کتابچی حمایت کامل تمامی درباریان و وزیران مهم شاه را برای اعطای امتیاز به «داریسی» به طور کامل جلب کرده بود. او حتی نوکری را که صبح‌ها برای اعلی حضرت چای و قلیان می‌آورد، فراموش نکرده بود.»

...بالاخره مقدمات کار فراهم شد و در ۲۸ ماه مه ۱۹۰۱ مظفرالدین شاه امتیاز بهره‌برداری از منابع نفتی جنوب کشور را امضا کرد و آن را در جیب «آلفرد ماریوت» نماینده «داریسی» گذاشت. اما خود او نیز از این خوان گسترده بی‌نصیب نماند و ۲۰ هزار پوند دریافت کرد. ۲۰ هزار پوند دیگر نیز به صورت سهام در اختیار شاه قرار گرفت و ۱۶ درصد «سودخالص سالانه» پس از بهره‌برداری به او وعده داده شد. البته این درآمد ظاهراً به مردم ایران تعلق داشت و قرار بود خرج آبادانی و تأمین رفاه مردم فقیر ایران شود، که هرگز نشد!

در جریان عقد این قرارداد، سرامین السلطان، اتابک اعظم نیز بی‌کلاه نماند. او که با حیل‌گری جریان امضای قرارداد را از سفارت روس پنهان نگه داشته و با تردستی خاص خود آن را به توشیح ملوکانه رسانده بود، ۱۰ هزار پوند رشوه دریافت کرد. البته چندسالی نگذشت که تاوان این خیانت بزرگ را پرداخت. در شرح رویدادی که منجر به پایان حیات او شد می‌خوانیم:

«در خاتمه یکی از جلسات مجلس، اتابک اعظم و سعیدعبد... بهبهانی در حالی که گفت‌وگو کنان به محوطه بیرونی بهارستان قدم گذاشته بودند، گدایی بر سر راهشان قرار گرفت و از آقای بهبهانی پول خواست! او متوجه گدا شد و دو سه گامی جدا افتاد. صدراعظم چشم به درشکه خود دوخته بود تا بر آن سوار شود. در این هنگام جوانی مقابل او ظاهر شد و با پانچانه‌ای که در دست داشت سه گلوله پیایی به سوی او شلیک کرد. اتابک دردم جان سپرد. یکی از نگهبانان مجلس قاتل را دنبال کرد که تیری به پای وی زد و به فرار ادامه داد. اما هنگامی که نگهبانان دیگر عرصه را بر او تنگ کردند، جوان تیری به مغز خود شلیک کرد و دردم جان سپرد. مأموران حکومت در جست‌وجوی جیب‌های قاتل کارتی را یافتند که بر روی آن نوشته شده بود: «عباس آقا صراف آذربایجانی فدایی ملت».

هنرمندان پیشکسوت: از پای نمی‌نشینیم



دو سال پس از برگزاری مراسم نکوداشت پیشکسوتان هنر در روز سه‌شنبه چهارم تیرماه ۱۳۸۷، سرانجام لوح تصویری آن منتشر شد. در آیین ویژه رونمایی از لوح فشرده «شب ستاره‌ها» که به همت مجید قنبری شکل گرفت گروهی از هنرمندان صاحب نام کشور همانند مرتضی احمدی، محمدعلی کشاورز، ژاله علو، نادر گلچین، ناصر مسعودی و محمد زرین دست حضور داشتند و به تجدید خاطره سال‌های دور و نزدیک خود پرداختند. نکته جالب در این میان، انرژی سرشار و روحیه فعال هنرمندان پیشکسوتی بود که هنوز در عرصه‌های گوناگون به کار و تلاش مشغولند. از جمله مرتضی احمدی که این روزها به آماده‌سازی کتاب بزرگ «ضرب‌المثل‌های ایرانی» سرگرم است. او از مؤسسان تیم فوتبالی راه‌آهن به شمار می‌رود و انتظار تجدید چاپ کتاب‌های قبلی‌اش را دارد.

برگی از تاریخ

ورود هیأت خلع ید به اهواز

چشمان همه لبریز از اشک شده بود. پس از این که هیأت از حضار تشکر کردند، سوار اتومبیل‌هایی که حاضر بود شده به طرف شهر روانه شدند و از دنبال آن‌ها تعداد زیادی اتوبوس، ماشین‌سواری، تاکسی، موتورسیکلت‌سوار و دوچرخه‌سوار و عده زیادی هم پیاده در حالی که می‌دویدند روانه بودند... در میدان استانداری آقای امیر



"روز شنبه هفته گذشته، آقایان: دکتر متین دفتری، مکی و اردلان، اعضای هیأت نظارت خلع‌ید از تهران به خوزستان عزیمت کردند... ساعت ۹ و ربع هواپیما به حرکت درآمد و در حالی که صدای فریاد مردم اجازه نمی‌داد غرش موتور هواپیما شنیده شود، دور شد. مردم تا مدتی ابراز احساسات می‌کردند... درجاده

فرودگاه اهواز، جمعیت مثل موروملخ روان بود، در فرودگاه نیز عده کثیری در زیر حرارت آفتاب که پنجاه درجه بالای صفر بود، در انتظار رسیدن هواپیما هیأت نظارت بودند... ساعت دوازده شد و طیاره‌ای غرش کنان به آسمان فرودگاه رسید. هنوز بر روی زمین ننشسته بود که صدای کف‌زدن و هورا و زنده باد جمعیت، زمین را لرزاند.

پس از این که هواپیما به زمین نشست و هیأت پیاده شد، مردم هجوم آورده و با دادن شعارهای مختلف، پیست را احاطه کردند. این ابراز احساسات به قدری شدید و صادقانه بود که گرفته شده بود رفتند."

گزارش مجله ترقی از ورود هیأت خلع ید به اهواز - ۱۳۳۰/۳/۲۷
فرستنده: عیسی قیصری - تهران

توصیه مسافر هیمالیا به همکاران بازنشسته

میهمان این شماره

به طبیعت اعتماد کنید...



یادایام

سینما بهمنشیر

سینمایی در کنار منازل سازمانی



کریم زمانی خانی

سینما بهمنشیر آبادان، به صورت روباز و تابستانی در بین منازل کارگری شرکت نفت در ناحیه بهمنشیر (روبروی کفیشه) توسط شرکت سابق ساخته شده بود. این سینما با حصار از ورق فلزی (plate) و دو ردیف سیم خاردار محصور شده بود. در کنار ضلع غربی سینما، محوطه بزرگ «کالاهای مازاد و اسقاطی» شرکت نفت معروف به «salvage» قرار داشت. سینما دارای دو دروازه در دو طرف برای ورود و خروج تماشاچیان بود و گنجایش ۸۰۰ نفر را داشت. صندلی‌های سینما پس از بازسازی و تعمیرات اساسی، چوبی شد و یک اتاق بزرگ (بوفه) نیز در گوشه سمت راست پرده سینما ساخته شد. تعداد زیادی شیرهای آب آشامیدنی در یک آبخوری بزرگ و سرویس‌های لازم دیگر در پشت پرده قرار داشت.

نمایش فیلم هر شب با تاریک شدن هوا (از ساعت ۷ به بعد) آغاز می‌شد و یک فاصله ۱۵ دقیقه‌ای بین نمایش فیلم‌ها وجود داشت که اغلب در این فاصله، فیلم‌های کارتون پخش می‌شد. تماشاچیان می‌توانستند از ۴۵ دقیقه قبل از شروع فیلم با خرید بلیت وارد سینما شوند. از اواخر دهه ۳۰ به بعد، قیمت بلیت ۳ ریال و عریال شد. بلیت‌ها در دو رنگ آبی و صورتی از سوی خدمات اجتماعی شرکت (امور سینما) تهیه می‌شد و در گیشه سینما به فروش می‌رسید. دارندگان بلیت‌های ۳ ریالی در ردیف‌های جلو پرده (که غالباً خیلی شلوغ می‌شد) و بلیت‌های عریالی در عقب و در ردیف‌های جلو اتاق آپارات (luge) می‌نشستند.

فیلم‌های سینما بهمنشیر اغلب از بین محصولات سینمای انگلستان، هند، فیلم‌های کمدی (لورل و هاردی و...)، سیاه و سفید و به زبان اصلی و گاهی با ترجمه فارسی بود. اما از سال ۱۳۴۰ به بعد فیلم‌های رنگی و دوبله به فارسی کمپانی‌های بزرگ و فیلم‌های روز سایر سینماهای شهر نمایش داده می‌شد که مورد استقبال تماشاچیان قرار می‌گرفت. هر فیلم معمولاً ۴ شب روی اکران بود. قبل از شروع فیلم اصلی، چند فیلم کوتاه خبری که اغلب درباره مسایل داخلی انگلستان بود با صدای گوینده فارسی زبان پخش می‌شد. در طول نمایش فیلم، در صحنه‌هایی که قهرمان فیلم در حال مبارزه برای شکست دادن خلافکاران و دزدان بود، تماشاچیان جوان و بچه‌ها با کف زدن و شادی، قهرمان داستان را تشویق می‌کردند.

در سال‌هایی که تعداد کارکنان هندی در شرکت نفت زیاد بود، هندی‌ها در گروه‌های چند نفره به سینما می‌آمدند. بعضی از آنها نیز بادوربین عکاسی از هنرپیشه‌های هندی مشهور آن زمان که مورد علاقه‌شان بود عکس می‌گرفتند تا شاید غم دوری از وطن را کمتر احساس کنند.

پرده سینما بهمنشیر با حاشیه‌های سیاه آن، روی سکوی بلندی در داخل محوطه سینما نصب شده بود و تقریباً از خارج از حصار سینما و از فاصله معینی دیده می‌شد بنابراین ساکنان خانه‌های سازمانی شرکت نفت نزدیک سینما، می‌توانستند از روی پشت بام خانه‌های خود فیلم را البته خیلی دورتر از تماشاچیان حاضر در سینما تماشا کنند. صدای هنرپیشگان فیلم که از چند بلندگوی بزرگ پخش می‌شد به خوبی شنیده نمی‌شد و برای بینندگان روی پشت بام واضح نبود.

موفق شدیم برای کوهنوردی صنعت نفت، بودجه ارزی در نظر بگیریم. این بودجه همچنان تخصیص داده می‌شود و از محل آن تاکنون سفرهای برون مرزی زیادی صورت گرفته است. قله دماوند و نصب لوح یادبود یکصدسالگی صنعت نفت، از جمله برنامه‌های دیگری بود که سال گذشته به اجرا درآمد.

طبیعت

راز سلامت و سرزندگی

آقای مرادی راز سلامت فردی و عشق به فتح قله‌ها و ارتفاعات را تغذیه سالم و پرهیز از استرس و فشارهای عصبی می‌داند. می‌گوید: گاهی اوقات تصور می‌کنم که اگر روزی را بدون ورزش سپری کنم، بی‌گمان سخت و ناگوار خواهد بود. ما در سرزمینی با تنوع فراوان طبیعی و اقلیمی زندگی می‌کنیم و از طبیعتی برخورداریم که هر جلوه و نشانه‌اش می‌تواند نشاط‌آفرین باشد. بنابراین توصیه‌ای که می‌توان به افراد به ویژه بازنشستگان کرد، پناه بردن به طبیعت است. در طبیعت با سرسبزی، سرزندگی و زیبایی سروکار دارید. طبیعت‌گردی، منحصر به کوهنوردی نیست. جنگل‌ها، چشمه‌سارها، کوه‌ها، کویرها و همه مظاهر طبیعی، امکان ارزشمندی است که سخاوتمندانه در اختیارمان قرار می‌گیرد. در یک کلام، بهترین راه گریز از کسالت، انزوا و تنگناهای روحی و جسمی، بهره‌گیری از چنین امکانی است.

گرایش به ورزش از جمله ورزش سنگین کوهنوردی، یکی از ویژگی‌های ارزشمند جامعه بازنشسته نفتی است. حالا دیگر، بازنشستگان نفتی را می‌توان در مناطق گوناگون جهان و در ارتفاعات و قله‌ها و کوه‌ها و کلبه‌های سرراغ گرفت. آقای سوار علی مرادی، میهمان این شماره ما، در شمار بازنشستگانی قرار دارد که با رسیدن به دوران بازنشستگی اداری و کناره‌گیری از مسؤلیت‌های اجرایی، عزم خود را برای دستیابی به قله‌های تازه‌تر و موقعیت‌های برتر در زندگی جزم کرده‌اند. آغاز «زندگی نو» از زبان ایشان، خواندنی است.

دوری از بچه‌ها دلتنگم می‌کند. اما امید به آینده روشن آن‌ها موجب خرسندی‌ام می‌شود و تسکینم می‌دهد.

از کلیمانجارو تا هیمالیا

آقای مرادی در سال ۱۳۶۵ باردیگر به فلات قاره بازگشت و در سال ۱۳۸۲ با ۲۳ سال سابقه، بازنشسته شد. می‌گوید: بازنشستگی فرصت مناسبی بود برای این که تمام و کمال به ورزش مورد علاقه‌ام کوهنوردی بپردازم. طبیعت همیشه به من سرزندگی و طراوت بخشیده است.

نشاطی که از کوه به دست می‌آورم تا حد بسیار زیادی دلتنگی ناشی از دوری فرزندانم را جبران می‌کند. تا پیش از این با تشکل‌های کوهنوردی در صنعت نفت رابطه و همکاری نزدیک داشتم. آخرین صعود برون مرزی‌ام، قله‌های هیمالیا بود که عید گذشته به همراه همکار بازنشسته‌ام مهندس نوری انجام شد. برنامه خوب و لذت‌بخشی بود. اولین صعود برون مرزی‌ام، سال‌ها پیش به قله کلیمانجارو در آفریقا بود در همان سال‌ها

اهل خوزستان است. روستازاده‌ای با شناسنامه صادره از گچساران به تاریخ ۱۳۳۲، اما خودش را متولد ۱۳۲۶ یا ۱۳۲۷ می‌داند و می‌گوید: شش ماهه بودم که پدرم فوت کرد. او کشاورز بود. ما تحت تکفل برادر بزرگ‌ترم که نفتی و متأهل بود درآمدیم. سال‌های دبستان را در ماهشهر و آبادان گذراندم و به دبیرستان فرخی رفتم. حدود ۲۰ سال داشتم که از خدمت سربازی معاف شدم.

آن هم با پرداخت ۲۰۰ تومان! یکی دو سال بعد از طریق یکی از آشنایان که پیمانکار فلات قاره بود وارد نفت شدم. کارم دربانوردی و سفر با کشتی بود. اوایل روی دریا حالم بد می‌شد. اما ناگزیر به کار ادامه دادم و بعدها از صنعت نفت جدا و در بخش خصوصی مشغول به کار شدم. سال ۱۳۵۲ ازدواج کردم و دارای سه فرزند (دو دختر و یک پسر) شدم.

هر سه فرزند آقای مرادی در هلند زندگی می‌کنند. یکی از دخترها در رشته ارتباطات و دیگری در رشته حسابداری تحصیل کرده‌اند و تنها فرزند پسر، خود را آماده ورود به دانشگاه می‌کند. می‌گوید:



همکاری مسؤولانه

و دلگرم کننده پست تهران
با «زندگی نو»

بی‌گمان، حاصل تلاش همکاران ما در نشریه «زندگی نو» اگر در زمان خود در اختیار خوانندگان قرار نگیرد، تلاشی بیهوده و بی‌نتیجه خواهد بود و اگر می‌بینید به رغم برخی کاستی‌ها، خانواده بزرگ نفت، نشریه ویژه خود را به موقع دریافت می‌کند، نتیجه توجه، کوشش و مراقبتی است که در مناطق گوناگون پستی به خرج داده می‌شود. همکاری و همکاری مدیران و کارکنان محترم این مناطق با نشریه «زندگی نو» در این زمینه تا به آنجاست که سخت دلگرم‌مان می‌کند. به همین مناسبت از مدیران محترم مناطق پستی تهران به ویژه مناطق ۱۴ و ۱۹ و همچنین مسؤولان محترم ادارات کل بازرسی و روابط عمومی پست تهران که مسؤولانه پیگیر شکایات و اشکالات موردی در کار توزیع نشریه بوده‌اند سپاسگزاریم و برای این مدیران پاسنخگو و خدوم موفقیت بیشتر آرزو می‌کنیم.

تشکر و قدردانی

■ آقای سید صفر موسوی از تلاش دلسوزانه دکتر کشفی که با انجام عمل جراحی، بینایی ایشان را بازگرداند، نهایت تشکر و سپاسگزاری را ابراز کرده است.

■ خانم مهناز طاهرآبادی، مسؤول دفتر نمایندگی کرمانشاه، در نامه‌ای از توجه، تلاش و پیگیری رییس صندوق‌ها و هیأت همراه ایشان در سفر استانی اخیرشان به کرمانشاه تشکر کرده است. در این سفر، هیأت اعزامی از نزدیک به بررسی مسائل و مشکلات بازنشستگان منطقه پرداختند.

■ عیسی زرنگار - تهران:

برگزاری تور گردشگری یک روزه طالقان، فرصت مناسبی برای بازنشستگان فراهم آورد تا با سرپرستی آقای رضوان‌پور و راهنمایی خانم بلوچ از زیبایی‌های طبیعت منطقه لذت فراوان ببرند و در عین حال از آثار تاریخی طالقان نیز بازدید کنند. از همه عزیزان دست‌اندرکار این تور، تشکر می‌کنم.

■ یوسف قانونی صابر - قزوین:

تلاش صادقانه مسؤولان و کارکنان دفتر نمایندگی قزوین در رسیدگی به امور بازنشستگان، ستودنی است. لازم می‌دانم از کلیه این عزیزان تشکر کرده و برایشان آرزوی موفقیت و سربلندی کنم.

■ محمود جهان پولادی - تهران:

از کلیه همکاران زحمتکش در کانون بازنشستگان شرکت نفت متشکر و امیدوارم که همانند همیشه از توان کافی برای پاسنخگویی به مراجعان برخوردار باشند.

پرسشی و پاسخی

دچار معلولیت بالای ۶۶ درصد تا یکد کمیسیون بهداشت و درمان صنعت نفت باشند. در مورد فرزندان پسر نیز در صورتی که بعد از طی دوران سربازی بیکار باشند می‌توانند از خدمات درمانی بهداشت و درمان صنعت نفت استفاده کنند.

خانم امینی بازنشسته: همسرم بیکار و بیمار است، فرزندم نیز در حال گذراندن دوره سربازی است. آیا می‌توانم همسر و فرزندم را تحت تکفل خود قرار دهم؟ مردان فقط در صورتی می‌توانند تحت تکفل همسر خود قرار گیرند که

شما کی شکر کنید

یک بام و چند هوا
در استفاده از تسهیلات

جعفر فرهادی - تهران:

بازنشستگان پتروشیمی برخلاف دیگر بازنشستگان صنعت نفت، کارت استخر دریافت نمی‌کنند. این یک بام و چند هوا را چگونه می‌توان توجیه کرد؟

ژاکلین ترمه سلطانی - تهران:

خوب است ترتیبی داده شود تا بازنشستگان پتروشیمی اراک نیز بتوانند از کارت‌های

شاد و مسرور

بسی زین عمل نیک شدم

محمد رضا میرفندرسکی - تهران:

تا که از سوی شما در خور تبریک شدم شاد و مسرور بسی زین عمل نیک شدم دارم امید چنین، عامل و پرکار شوم تا همه در کنف رحمت دادار شوم دریافت کارت تبریک به همراه شاخه گلی زیبا، مسرورم کرد. این ابتکار ارزشمند مسؤولان صندوق را قدر می‌شناسم و برای آنان آرزوی موفقیت و سربلندی می‌کنم.

دو کلمه حرف حساب

ناهماهنگی دیگران و شرمساری ما!

خطاب قرار داده و می‌گویم آیا بهتر نبود به جای اتخاذ روش‌های ناهماهنگ در ارائه خدمات ورزشی و از جمله تحویل کارت‌های استخر به بازنشستگان، به گونه‌ای عمل می‌شد که شاهد این همه گله و شکایت، رفت‌وآمد بی‌نتیجه، فشار روانی حاصل از پیمودن راه سخت و طولانی با وجود بیماری، کوهوت و گرمای هوا نبودیم؟ و در این میان صحت اطلاعات درج شده در نشریه ویژه بازنشستگان نفت که هدفی جز اطلاع‌رسانی دقیق و به موقع ندارد زیر سؤال نمی‌رفت و روزانه صدها مراجعه حضوری و تلفنی در اعتراض به خبری نادرست برقرار نمی‌شد و ما را شرمسار نمی‌ساخت؟

«زندگی نو»

پاسخ به یک گلابه

معرفی نامه جلوگیری کند. به این ترتیب بیمار باید برابر قانون، کلیه هزینه‌های بعدی را متقبل می‌شود. براساس اظهارات شفاهی دختر بیمار، آقای طلایی با ارائه مطالب کذب و پیاده شدن از آمبولانس اجاره‌ای و قرار گرفتن در خودرو شخصی در ساعت ۴/۵ صبح در بیمارستان کاشانی، بار دیگر به عنوان فردی که لحظه‌ای قبل تصادف کرده پذیرش و بستری شده است.

کلام آخر این که چرا ما که به دستورالعمل‌های جاری کشور آشنا نیستیم، به خاطر ناآگاهی خودمان، دیگران را متهم به کم لطفی، بی‌توجهی و بی‌مهری می‌کنیم؟ چرا با کتمان واقعیت و بدون رعایت اصل صداقت، ماجرا را به گونه‌ای جلوه می‌دهیم که خودمان نیز باور می‌کنیم برحق هستیم و همه را مقصر می‌دانیم الا خودمان؟ و یک گله از نشریه «زندگی نو» که بدون تحقیق و بررسی مطالب و صحت و سقم آن، هر آنچه را که دریافت می‌کند بدون رعایت حقوق دیگران چاپ می‌کند.

(مستندات نامه بهداشت و درمان صنعت نفت اصفهان در دفتر نشریه، موجود است)

زندگی نو: باتشکر از رییس بهداشت و درمان صنعت نفت اصفهان و دقت نظر در پاسنخگویی مستند به نامه انتقادآمیز همکار بازنشسته آقای محمد حسن طلایی، در نشریه شماره ۸۹ با عنوان «کم لطفی، بی‌توجهی و بی‌مهری». به آگاهی می‌رسانیم:

رابطه نشریه با مخاطبان آن - مسؤولان صندوق و جامعه شریف بازنشستگان - برپایه اعتماد متقابل بنا شده است. این گونه است که همواره کوشیده‌ایم با رعایت اصل بی‌طرفی و امانت‌داری و با اعمال حداقل ضوابط و پیرایشی، بدون کوچک‌ترین دخالت محتوایی نسبت به چاپ نظرات و پیشنهادها اقدام کنیم. بدیهی است در غیر این صورت و برای اثبات صحت و سقم هر مورد انتقاد، نظر و نوشته، نیازمند یک سازمان عریض و طویل بازرسی و تجسس در امور فردی و اجتماعی افراد و سازمان‌ها خواهیم بود که می‌پذیرید مغایر با اصل اعتماد متقابل است.

باتشکر مجدد از مسؤولان بهداشت و درمان نفت اصفهان و همکاران سخت‌کوش و تلاشگرشان، امیدواریم آقای حسن طلایی به اتکالی اصل صداقت و انصاف، نامه انتقادی‌شان را برای نشریه ارسال کرده باشند که در غیر این صورت، تنها جای تأسف فراوان باقی خواهد ماند که چرا در این میان، نشریه باید متهم به بی‌صداقتی و بی‌انصافی شود.

صنعت نفت به عنوان مجموعه‌ای آگاه، توانمند و خردمند، از ابتدای حضور و باروری، نگاه عمیق خود را متوجه نیروی انسانی ساخته و سعی داشته همواره با اندیشیدن تمهیداتی، نظر این نیروی گرانبه را تأمین کند. در این میان گاه مسائلی نیز دامنگیر شده و مانعی در روند اجرای تسهیلات ایجاد کرده است، نظیر وقفه‌ای که چندی است در توزیع کارت استخر بازنشستگان دو شرکت گاز و پالایش و پخش ایجاد شده است. با توجه به دشواری‌هایی که گاه در مسیر انجام امور اداری ناگزیر می‌نماید، امید داریم بازنشستگان صنعت با حوصله و درک بالا تحمل کرده تا کارها سامان گیرد و در مقابل با تأکید بر اصل تکریم ارباب رجوع، دو شرکت مذکور و حتی شورای محترم ورزش صنعت نفت را مورد

دکتر محمود اصغری - رییس بهداشت و درمان صنعت نفت اصفهان:

بر اساس نامه چاپ شده آقای محمدحسین طلایی در نشریه شماره ۸۹ زندگی نو، ساعت هشت شب مورخ ۸۹/۲/۵ ایشان در خیابان طالقانی خمینی شهر دچار حادثه (تصادف با موتورسیکلت) شده و با حضور اورژانس ۱۱۵ اصفهان به نزدیک‌ترین مرکز درمانی - بیمارستان شهیدشرفی اصفهانی خمینی شهر - انتقال یافته است. مصدوم حادثه‌دیده در اورژانس بیمارستان موردنظر بر اساس دستورالعمل‌های جاری، تمامی درمان‌های اولیه و لازم را دریافت و پزشک وقت در بخش، علایم حیاتی و هوشیاری وی را تأیید کرده است. ساعت ۲۳ و ۱۵ دقیقه بیمار طبق نظر پزشک اورژانس بیمارستان (دکتر مهران کریمیان) و مشاوره با دکتر تسلیمی پزشک آنکال ارتوپدی به بخش منتقل شده اما به استناد اثر انگشت و تأیید همراهان (داماد و دختر) و نیز تکمیل فرم تریخیص با میل شخصی، بیمار با تهیه آمبولانس از محلی دیگر و با هزینه شخصی در ساعت ۲۳/۳۰ دقیقه از بیمارستان خارج شده است. طبق ماده ۷ دستورالعمل وزارت بهداشت در صورتی که اولین بیمارستان یا مرکز درمانی که مصدوم به آن مراجعه می‌کند امکانات تخصصی برای درمان نداشته باشد، موظف است با پذیرش، مصدوم را به بیمارستان‌های دیگر که دارای امکانات لازم است معرفی و منتقل کند که البته براساس تأیید پزشکان، مصدوم نیاز به خدمات پیشرفته دیگر و خارج از بیمارستان را نداشته و دستور بستری نیز صادر شده بوده است ضمناً در تبصره مربوط به ماده ۷ دستورالعمل نیز تأکید شده است در صورتی که بیمار مصدوم، دواطلب ادامه درمان در بخش غیر دولتی باشد، مابه‌التفاوت هزینه توسط خود وی پرداخت خواهد شد.

در ماده ۱-۱۰ دستورالعمل نیز صراحتاً اعلام شده است با توجه به عدم تعهد سازمان‌های بیمه‌گر پایه در خصوص هزینه‌های بیماران تصادفی، استفاده از دفترچه درمانی این گروه از بیماران ممکن نیست. لذا با عنایت به خروج به میل شخصی بیمار، عدم تعهد سازمان‌های بیمه‌گر در خصوص هزینه و مجاز نبودن به استفاده از دفترچه درمانی، طبیعی است بیماری را که چهارونیم ساعت از زمان حادثه دیدن وی می‌گذرد مرکز درمانی دیگری بدون پذیرش قبلی نپذیرد و درمانگاه فرح‌آباد که در آن ساعت تنها از وجود یک پزشک عمومی و پرستار نوبتکار بهره می‌برده است و از نظر امکانات درمانی نیز از بیمارستان اشرافی اصفهانی در سطوح پایین‌تری قرار دارد از پذیرش بیمار و صدور

سالروز حادثه جانگداز هفتم تیر و شهادت ۷۲ تن پیشگامان انقلاب اسلامی گرامی باد.

مردی که شگفت زاده شد، شگفت زیست و شگفت از دنیا رفت



تا صورت پیوند جهان بود، علی بود
تا نقش زمین بود و زمان بود، علی بود
شاهی که ولی بود و وصی بود، علی بود
سلطان سخا و کرم و جود، علی بود
هم آدم و شیث و هم الیاس
هم صالح پیغمبر و داوود، علی بود
هم موسی و هم عیسی و هم خضر و هم ایوب
هم یوسف و هم یونس و هم هود، علی بود
مسجود ملائک که شد آدم، ز علی شد
آدم چو یکی قبله مسجد، علی بود
هم اول و هم آخر و هم ظاهر و باطن
هم عابد و هم معبد و معبود، علی بود
آن لحمک لحمی بشنو تا که بدانی
آن یار که او نقش نبی بود، علی بود
موسی و عصا و ید بیضا و نبوت
در مصر به فرعون که بنمود، علی بود
چندان که در آفاق نظر کردم و دیدم
از روی یقین در همه موجود، علی بود
آن شاه سرافراز که اندر شب معراج
با احمد مختار یکی بود، علی بود
آن کاشف قرآن که خدا در همه قرآن
کردش صفت عصمت و بستود، علی بود

مولانا

و دیگر بار، سخن از انسانی است برگزیده، انسانی که قلم را یارای توصیف او نیست.
او، که برتر از وصف، برتر از اندیشه و والاتر از جوهر کلام بود. او که با شگفتی شکوفید و با معیاری دیگر زیست و به گونه ای دیگر ماند، و با حالتی برتر رفت ... انسانی که شکوه واستواری کوه، نرمخویی وزلالی آب، خروشنده صاعقه، گرمی آفتاب، گستردگی دریاها و ابهام بیشه‌زاران و جنگل‌های انبوه، و سادگی و صافی کویر و پاکی

در ولادت باسعادت امام علی بن ابیطالب (ع)

سپیده دم چو برآید ز مشرق الاقصی
جمال هور سرآرد ز گنبد مینا
جهان ز طلعت خورشید می شود روشن
بساط روز نگر چون شود زمین آرا
ستارگان همه اندر افول سر برده
چرا که مهر منور جهان کند زیبا
یکی به کوه نگر سر کشیده بر افلاک
یکی به دشت نگر سر بسر شده خضرا
یکی به لاله نگر سرخ گشته از شادی
یکی به نرگس و سوسن شکفته در صحرا
یکی به شاخ نگر از چه شد چنین شاداب
یکی به سرو نگر از چه شد چنین رعنا
یکی به نهر نگر از چه ره خروشان شد
ز چیست کاین همه دارد تلاطمی دریا
ز چیست این همه شادی و اشتیاق اکنون
مگر ز عرش چه خواهد رسید بر غیرا
ز چیست این همه وجد و نشاط بی پایان
ز بهر چیست مگر این سرور و این غوغا
رسید مژده که اندر کمون پدید آمد
ز صلب آدم و هم بطن زوجه اش حوا
وز آن گرفت مقامی به پشت ابراهیم
به ارث برده از او هم شکستن بُت‌ها
مقام کرده از آن جا به صلب بوطالب
قدم به عرصه گیتی نهاد و شد پیدا
یکی به صحنه خاکی نهاده پا اکنون
که گشته بهره اسلام مأمّن و ملجا
کسی که آسمان حرم از رخس منور گشت
کسی که پاک و مصفا از او شده بطحا
به مردمان جهان جملگی مبارک باد
بساط عیش و طرب شاید ار شود برپا
جهان همه خرم از این ولادت شد
که بر نهاده کنون پا به عرصه دنیا
تولدی که بود پور عمّ پیغمبر
تولدی که شود زوج حضرت زهرا
یکی ز هیبت او پشت خصم لرزیده
خمیده در قدمش پشت جمله اعدا
کسی که عرصه گیتی برای او تنگ است
مگر به روضه فردوس او کند مأوا
کنون ز غفلت باران دمی سخن گویم
به شرط آن که نجنبند از این سخن صفرا
ز چیست رفته به خواب گران مسلمانان
عدو بر آن که برد مال مسلمین یغما
چو خصم هر وجب از خاک مسلمین بگرفت
دگر به هیچ بهایی نمی رود ز آن جا
تو کز محبت حیدر همیشه می گویی
چرا به راه علی خود نمی شوی کوشا
علی چو راه صلاحیت و دیانت رفت
تو هم طریق علی و صلاح دین پیما
اگر تو خاطر پاک علی همی خواهی
بکوب بر سر دشمن به روز وانفسا
سلاح علم به دست آر تا شوی پیروز
برای علم به گرد جهان بشو پویا
و سایه بر سر دنیا فکن چنان سیمرغ
منه که خصم شود بر تو چیره چون عتقا
هر آنچه کرد علی با دگر رقیبانش
تو هم همان بکن امروز و زان مکن پروا
اگر تو عزت اسلام آرزو داری
گر اتحاد کنی دشمنت شود رسوا
«من آن چه شرط بلاغ است با تو می گویم»
بکوش تا که نیفتی به کام اژدرها
«سهامی» از ره حیدر دمی نمی گردد
تو گر طریقه بهتر بود، به من بنما

دکتر عطاء... سهامی

ملکوت خدا، همه وهمه را یکجا در وجود خویش داشت.

آری، بار دیگر سخن از علی (ع) است؛ مردی که شگفت زاده شد، شگفت زیست و شگفت از دنیا رفت ...

سخنان برگزیده از امام علی (ع):

به خطای دیگران شاد مشو که همیشه از تو درستکاری سر نزنند.

با بی توجهی به امور پست، بر ارزش خود بیفزاید. هر که بر حسدش غالب نشود، بدنش گور جانش خواهد شد.

گواراترین زندگی را کسی دارد که از آنچه خداوند نصیب او کرده است خرسند باشد.

برترین کارها کاری است که برای خدا باشد. آنچه دوست نداری درباره ات گفته شود در باره دیگران مگوی.

هر که میانه روی پیشه سازد گرفتار فقر نشود. هر که می خواهد آبروی خود را نگاه دارد، باید از جدال بپرهیزد.

در هر روز کار همان روز را انجام ده، که هر روز را کاری [ویژه] است.

خوش رویی احسانی است بی هزینه. نصیحت کردن در حضور جمع، سرزنش است.

سلام بانوی کربلا

سکوت‌های ردیلانه ازل تا ابد روزگار، طنین می‌افکنند. صبر به نام تو تکیه می‌کند. ایمان و ستم سوزی، از پس نام تو سر بر می‌آورد. مهر و عطوفت شکست نا پذیر هر صبح با اذن تو سر از خواب بر می‌کند و در رگ‌های هستی جاری می‌شود. نامت پیامبر یک تنه استقامت است... نامی که تنها با چهار حرف عاشقانه و دل انگیز، طولانی ترین خطبه‌ها و خطابه‌های ایستادگی را تلاوت می‌کند.
سالروز وفات مظهر صبر و استقامت، پیام آور عاشورا و احیاگر نام کربلا، حضرت زینب کبری (علیها السلام) بر شیعیان جهان تسلیت باد.

نکته ... نکته

اما حقیقت این است که ما با ترس زاده می‌شویم و این غریزه تا پایان عمر با ماست و پایه اصلی رفتارهای مان را تشکیل می‌دهد.
شاید بهتر بود گفته می‌شد ترس را باید مدیریت کرد. به عبارتی ساده‌تر اگر گفته می‌شد ترس درجایی مقبول است و در جایی ناپسند امروزه شاهد بسیاری از ناهنجاری‌های اجتماعی نبودیم. در چنین شرایطی ما نیز فرزندان مان را تشویق می‌کردیم به جای پنهان کردن ترس، این واکنش غریزی را مدیریت کنند.

غلامحسن الفتی



معرفی کتاب

«گنجشک و خدا»

«گنجشک و خدا» اثری است از دکتر سیدرامین پژوم شریعتی فرزند همکار بازنگشته خانم فروغ کیوان. این اثر منظوم داستانی برای اولین بار از سوی مرکز نشر صدا در دوهزار نسخه و به قیمت ۱۴۰۰ تومان به کودکان عزیز تقدیم شده است.
یادآوری می‌شود طراحی و نقاشی این کتاب را خانم فروغ کیوان به عهده گرفته است.

سلام بانوی صبر و یقین!
سلام بانوی دل و دلدادگی!
سلام بانوی کربلا!
آه زینب! نام صبور تو مگر از کجا آمده؟ اهل کجاست که هر لحظه و هر جا شنیدنش لرزه بر اندام ستم می‌افکند و رعشه به زانوان عشق و شکیب ؟ چگونه است که نام صورت تو عفت و حیا را درس می‌دهد و آغوش به روی تمام داغداران و بی کسان عالم می‌گشاید؟ نامت، سلاله صبری است که نسب از خون شهیدان و اسیران عاشق دارد. نامت قصیده بلندی است که تمام تداوم تاریخ آزادی را ضمانت می‌کند و آهنگ کوبنده اش در تمام

ضرب‌المثل‌ها

ضرب‌المثل‌ها عموماً حاصل دانش اجتماعی است و لازم است جامعه به این یادگارها به دیده احترام بنگرد. برای نمونه، به این مثل توجه کنید: «سنگ سرچایش سنگین است» از سویی به اصل اینرسی نیوتن، دانشمند انگلیسی پهلوی می‌زند و از سویی دربرگیرنده این پیام زیباست که برای حفظ وقارمان باید اصل و جایگاه خود را بشناسیم و به آن ارج بگذاریم.

شجاعت در ابراز ترس!

اگرچه در گذشته و حال، ترس و ترسو بودن یک صدآرزش تلقی شده،

با نسخه نویسی زندگی نو

گوشت، کم بخورید!



دکتر علیرضا صفوت نیا

انسان و بقیه گیاهخواران قادرند آرواره پایین خود را بدون تکان دادن سر، به بالا و پایین و طرفین تکان دهند در حالی که حیوانات از حرکات جنبی فکها برای آسیا کردن دانه گیاهان عاجزند. آرواره جانوران گوشتخوار دارای دندانهای شمشیری شکلی است که به دو دندان نیش بزرگ برای دریدن مجهر است. این آروارهها بسیار پر قدرت و خردکننده است. اما در گیاهخواران دندانها صاف و منظم و هم سطح بقیه دندانهاست و آروارهها برای فشار شدید طراحی نشده است. نوع دندانهای انسان، او را جزو لاینفک گروه گیاهخواران قرار داده است. این تفاوت حتی در مینای دندانها هم مشاهده می شود. در ساختمان بدن گوشتخواران به علت قابلیت فسادپذیری سریع گوشت، طول رودهها کوتاه است تا حیوان بتواند هرچه زودتر مواد زائد را دفع کند. اما گیاهخواران از جمله انسان دارای روده‌های بلند هستند که مواد غذایی به آهستگی مواد مغذی را جذب کند. هضم غذای گیاهخواران به وسیله انفعالات تخمیری با همراهی دسته‌های میکروبهای گیاهان انجام می‌گیرد. با این تفاوت که آن دسته از میکروبها که برای گوشتخواران مؤثر است برای گیاهخواران مناسب نیست.

معدۀ انسان و عضلات آن بسیار ظریف و حساس است و به هیچ وجه قادر به هضم کامل غذای گوشتی نیست. در حالی که معدۀ خشن گوشتخواران با عضلات قوی، کار اصلی هضم غذا را انجام می‌دهد. ترشح غده‌های گوارشی معدۀ و لوزالمعدۀ انسان و بقیه گیاهخواران روی بافت‌های گوشت بسیار کم اثر است و نمی‌تواند مانند ترشحات غدد یک درنده عمل کند. گوشت دارای ازت زیادی است که دفع آن از عهده کبد گیاهخواران خارج است و همین، علت اصلی امراضی چون نقرس و ناراحتی‌های معدی و کبدی است. بوی بد دهان و بعضی سردردها و سرگیجه‌ها زائیده همین علت است. چربی موجود در گوشت به زحمت از بدن گیاهخواران دفع می‌شود و بیشتر به صورت پیه در ناحیه شکم، ران و باسن و غبغب اشخاصی که گوشت بیشتری مصرف می‌کنند ذخیره می‌شود. همین چربی در جدار داخلی رگها جمع شده و حرکت خون را نامنظم می‌کند. سکنه‌های قلبی و مغزی حاصل این تغذیه نادرست است. مصرف چربی‌های گیاهی مانند روغن زیتون و آفتاب گردان در حد اعتدال هیچگاه عارضه ایجاد نمی‌کند. نتیجه اینکه انسان جزو جانداران گیاهخوار بوده غذای اصلی‌اش انواع سبزی‌ها، میوه‌ها و غلات است. البته برخی عقیده دارند تعدادی از پروتئین‌های لازم برای بدن فقط در گوشت موجود است و پروتئین‌های گیاهی با وجود مفید و کافی بودن، جایگزین نیست. به این ترتیب توصیه می‌شود مواد گوشتی در حد بسیار کم مصرف شود.

گرم‌زدگی از گرفتگی عضلانی تا شوک مرگبار!

دکتر اسعد نیک آئین



گرم‌زدگی حالتی است که در نتیجه گرم شدن بیش از حد بدن ایجاد می‌شود و دارای علائمی مانند عرق بیش از حد و نبض سریع است. این بیماری یکی از سه بیماری ناشی از گرم‌است که خفیف‌ترین آن‌ها گرفتگی عضلانی و شدیدترین آن‌ها شوک ناشی از گرم‌است. گرم‌زدگی معمولاً ناشی از حضور در هوای گرم است، خصوصاً زمانی که این گرما با رطوبت و فعالیت ورزشی شدید همراه باشد. بدون درمان سریع، گرم‌زدگی می‌تواند منجر به شوک شود که یک وضعیت وخیم برای حیات است.

نشانه‌ها

نشانه‌های گرم‌زدگی ممکن است ناگهانی یا چند روز پس از تماس با حرارت بروز نمایند. علائم و نشانه‌های احتمالی گرم‌زدگی شامل این موارد است: پوست سرد و مرطوب، عرق ریزی زیاد، سقوط، سرگیجه، تهوع، خستگی، نبض ضعیف و سریع، کاهش فشار خون در زمان ایستادن، گرفتگی عضلانی، تهوع و سردرد.

اگر احساس می‌کنید دچار گرم‌زدگی شده‌اید:

فعالیت‌های خود را متوقف کرده، استراحت کنید، به مکان خنک‌تری بروید، آب سرد یا نوشابه‌های ورزشی میل کنید. اگر علائم و نشانه‌های بیماری شدت یافت یا پس از یک ساعت تغییری نکرد به پزشک مراجعه کنید. اگر درجه حرارت بدن به ۴۰ درجه سانتی‌گراد یا بیشتر برسد سریعاً به اورژانس

مراجعه کنید.

از دست رفتن مکانیسم‌های خنک‌کننده

در هوای گرم اصلی‌ترین مکانیسم بدن برای خنک شدن، تعریق است. تعریق باعث کاهش درجه حرارت بدن می‌شود. اما اگر ورزش شدیدی انجام دهید یا در هوای گرم و مرطوب باشید، بدن قادر به خنک کردن کافی خود نخواهد بود. در نتیجه ممکن است دچار گرفتگی عضلانی که خفیف‌ترین بیماری ناشی از گرم‌است، بشود. علائم و نشانه‌های گرفتگی عضلانی معمولاً تعریق زیاد، خستگی، تشنگی و گرفتن عضلات است.

گرفتگی عضلانی ناشی از گرما را می‌توان با خوردن مایعات محتوی الکترولیت‌ها (نوشابه‌های ورزشی)، رفتن به مکان خنک مانند مکان‌های دارای تهویه یا سایه‌دار و استراحت درمان نمود.

پیشگیری

شما می‌توانید برای پیشگیری از گرم‌زدگی یا بیماری‌های دیگر ناشی از گرما، احتیاط‌های زیر را به عمل آورید. زمانی که حرارت بالا می‌رود یادتان باشد که:

• **لباس‌های آزاد، سبک و رنگ روشن بپوشید.** پوشیدن لباس زیاد، تیره رنگ یا چسبان حرارت را در بدن نگه داشته و اجازه نمی‌دهد بدن به طور مناسب خنک شود زیرا از تبخیر تعریق جلوگیری می‌کند.

• **از قرار گرفتن در آفتاب خودداری کنید.** اگر می‌خواهید از خانه خارج شوید یک کلاه سبک و لبه پهن بپوشید یا از چتر استفاده و خود را از آفتاب حفظ کنید. به پوست قسمت‌های باز بدن کرم ضد آفتاب بمالید. ابتلا به آفتاب سوختگی توانایی شما را در حفاظت خود از گرما کاهش می‌دهد.

• **مکان خنک تری را انتخاب کنید.** بودن در یک ساختمان دارای تهویه حتی برای چند ساعت یکی از راه‌های خوب برای پیشگیری از گرم‌زدگی است. حداقل نقطه مناسبی را پیدا کنید. استفاده از پنکه به تنهایی برای مبارزه با حرارت و با رطوبت کافی نیست.

• **مقدار زیادی مایعات بنوشید.** دریافت آب کافی به تعریق کمک می‌کند و باعث حفظ درجه حرارت طبیعی بدن می‌شود. اگر پزشکتان به دلیل بیماری، خوردن مایعات را برای شما محدود کرده است، از او در مورد میزان مورد نیاز آب در صورت بالا رفتن درجه حرارت سوال کنید.

• **در صورت استفاده از دارو، بیشتر احتیاط کنید.** از پزشک یا داروسازتان در مورد حساس تر شدن شما نسبت به گرما زدگی سوال کنید، و بپرسید در این صورت برای پیشگیری از افزایش دمای بدنتان چه کاری باید انجام دهید.

• **از رفتن به مکان‌های گرم خودداری کنید.** در یک روز گرم درجه حرارت اتومبیل پارک شده در آفتاب ظرف ۱۰ دقیقه می‌تواند ۱۱ درجه سانتیگراد بیشتر شود. قبل از رانندگی اجازه دهید که اتومبیلتان خنک شود. هرگز بچه یا هر فردی را داخل اتومبیل پارک شده در هوای گرم برای هیچ مدتی قرار ندهید.

• **به بدنتان اجازه دهید تا با گرما تطابق یابد.** اگر به مسافرت می‌روید احتمالاً اقامت شما بیش از چند هفته نخواهد بود اما یک فکر خوب این است که حداقل قبل از اقدام به فعالیت شدید در گرما چند روزی صبر کنید.

گرم‌زدگی برای سالمندان بیش از دیگران خطرناک است

برای سالمندان به وجود می‌آورد و خطر مرگ را در آنان افزایش می‌دهد. در آمریکا هر سال بیش از ۲۰۰ نفر بر اثر گرم‌زدگی و رطوبت شدید هوا جان خود را از دست می‌دهند و بیشتر این قربانیان در گروه سنی بالاتر از ۵۰ سال قرار دارند. کارشناسان انجمن سالمندی آمریکا و متخصصان طب سالمندی (ژرئوتولوژیست‌ها) بر این باورند که مرگ و میر سالمندان بر اثر گرما، ناشی از اشکالات موجود در عملکرد مغز آنهاست که نمی‌توانند برآورد درستی از میزان آب بدن خود داشته باشند و این مساله باعث می‌شود که هر سال با فرا رسیدن فصل گرما تعداد زیادی از سالمندان بر اثر عوارض ناشی از کمبود آب بدن دچار اختلالات اساسی شوند. از آنجا که سالمندان بیشتر از دیگران تکرر ادرار دارند و از نظر جسمی نیز دچار تغییرات عمده شده‌اند، بیش از دیگران در معرض گرما زدگی قرار می‌گیرند.

به گفته پژوهشگران و متخصصان طب سالمندی، گرم‌زدگی در سالمندان بسیار شدیدتر از میانسالان و جوانان است و افراد سالمند بیش از دیگران در معرض خطر ناشی از گرمای زیاد قرار دارند. کارشناسان وابسته به انجمن سالمندان آمریکا هشدار داده‌اند سالمندان باید تا آنجا که می‌توانند خود را از گرما دور نگاه دارند.

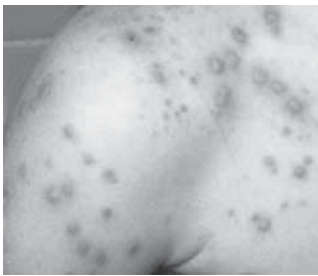
به گفته این کارشناسان، دمای بدن سالمندان به دلیل تغییرات جسمی ناشی از افزایش سن، به سرعت دمای بدن جوانان پایین نمی‌آید، آن‌ها همچنین گرمای هوا را مانند گروه‌های سنی دیگر احساس نمی‌کنند و حتی زمانی که آب بدن خود را از دست می‌دهند، میلی به خوردن آب از خود نشان نمی‌دهند.

انجمن سالمندان آمریکا افزوده گرمای شدید، مشکلات بهداشتی جدی



«زونا»

نترسید اما مراقب باشید!



یکی از مهم‌ترین بیماری‌های دوران سالمندی که بسیار دیر نیز تشخیص داده می‌شود، بیماری ویروسی "زونا" است.

عامل مولد زونا شبیه ویروس آبله مرغان بوده و از نشانه‌های بیماری زونا، تاول‌های قرمزی است که با درد در هر نقطه از بدن ممکن است پدیدار شود.

این تاول‌ها ۴، ۵ روز پس از آغاز علائم اولیه به طور معمول در روی یک نوار پهن قرمز در امتداد رشته‌های عصبی حسی در ناحیه‌ای خاص از پوست پدید می‌آید.

تاول‌ها را اغلب می‌توان در ناحیه قفسه سینه دید که البته تنها در یک طرف بدن گسترش می‌یابد.

از دیگر نشانه‌های بروز زونا تب و لرز خفیف، احساس کسالت، تهوع و دلپیچه همراه با اسهال خفیف و نیز احساس درد بر روی قفسه سینه، صورت و احساس سوزش بر روی پوست شکم است.

زونا توسط همان ویروس آبله مرغان ایجاد می‌شود و ممکن است سال‌ها در نخاع به حالت خفته باقی بماند، تا زمانی که در اثر یک عامل تحریکی دوباره بیدار شود. اما این بار دیگر بیماری آبله مرغان ایجاد نمی‌شود، بلکه زونا رخ می‌دهد.

زونا اغلب در سنین بالای ۵۰ سال بروز می‌کند. از عوامل مهم در بروز این عارضه دردناک، استرس، عصبانیت و فشار روحی است. پیشگیری از زونا چندان امکان‌پذیر نیست زیرا واکنش‌های تحقیقاتی که برای پیشگیری از آبله مرغان در حال آزمایش است، نتوانسته است از بروز زونا جلوگیری کند.

فرد با یک بار مبتلا شدن به زونا تا آخر عمر در برابر آن ایمن خواهد بود اما در موارد بسیار نادر اتفاق می‌افتد که فردی دوبار در طول عمر خود به زونا مبتلا شود.

کلینیک طب سالمندی همچنان ناشناخته

به گفته دکتر پریسا طاهری رییس کلینیک طب سالمندی بیمارستان طالقانی، برگزاری این سمپوزیوم فتح بابی است برای همایش‌های بزرگ‌تر و اقدامات همه‌جانبه‌تر برای گسترش و تقویت دانش پزشکان که ضمن آشنایی بیشتر گروه پزشکی با مسایل سالمندی، موجب می‌شود بینش سایر افراد نسبت به پدیده سالمندی اصلاح شود. وی با ضعف خواندن اطلاع‌رسانی در زمینه گشایش نخستین کلینیک سالمندی ایران در بیمارستان طالقانی تهران گفت: متأسفانه ناشناخته بودن این شاخه، باعث شده است که حتی کارکنان بیمارستان در پاسخ مراجعان تلفنی منکر وجود این مرکز شوند و تنها افرادی که آشنا هستند به این مرکز مراجعه می‌کنند، در حالی که این تنها مرکز طب سالمندی است که تاکنون به فعالیت پرداخته است.

بازنشستگان نفت مراجعه کنند

دکتر طاهری با تأکید بر این که مراجعه زود هنگام در درمان آسان‌تر بیماری‌ها بسیار کمک‌کننده خواهد بود گفت: با توجه به این که شرکت نفت خدمات متعددی برای بازنشستگان و شاغلان قائل می‌شود پیشکسوتان صنعت می‌توانند برای «چک آپ» و «اسکرینینگ» به این مرکز مستقر در بیمارستان طالقانی تهران مراجعه و با شرایطی تقریباً رایگان از این خدمات استفاده کنند. وی در بخش پایانی سخنان خود، ابراز امیدواری کرد در آینده سمپوزیومی تشکیل شود که افزون بر کادر درمان، پذیرای سالمندان نیز باشد و آن‌ها را بیش از پیش با مسایل پیش روی این دوران آشنا سازد.



گزارشی از برگزاری نخستین سمپوزیوم طب سالمندی در ایران

طب سالمندی افتان و خیزان به پیش

مبتلا به سالمندی نظیر تغییرات فیزیولوژیک دوران سالمندی، تغییرات دموگرافیک جمعیت و اهمیت پرداختن به مسأله سالمندی، نحوه ارزیابی سالمندی و بیماری‌های شایع سالمندی پرداختند.

سالمندی یکی از مهم‌ترین مباحثی است که امروزه در کنار مسایلی مانند تأمین اجتماعی، بیمه‌های اجتماعی، سلامت پایدار و... مطرح می‌شود. تا همان اندازه که با گذر سال‌ها به جمعیت سالمند افزوده می‌شود پیگیری مسایل این گروه سنی نیز اهمیتی ویژه می‌یابد.

طبق آمار، جمعیت سالمندان در سال‌های آینده، ۲۵ درصد جمعیت جهان را در بر خواهد گرفت. این آمار ضرورت توجه به مسایل سالمندان را یادآور می‌شود. در حال حاضر جمعیت سالمندان بالای ۶۰ سال کشور رقمی حدود ۸/۷ درصد را شامل می‌شود. حال باید دید این جمعیت چه خدماتی را نیاز دارند و چه تمهیداتی را برای پاسخگویی به نیازهای این قشر کم‌توان و در معرض آسیب باید اندیشید؟

اولین سمپوزیوم طب سالمندی با چنین نگرشی برگزار شد. هرچند این رشته، در کشور ما هنوز ناشناخته است و راه زیادی پیش رو دارد، اما ناگزیر از سوار شدن بر قطار در حال حرکت و در جست‌وجوی هدفی است که دنیا سال‌ها پیش از این به دنبال آن سفر کرده است.

سمپوزیوم طب سالمندی در تاریخ بیستم خرداد ماه سال جاری با حضور استادان برجسته طب سالمندی در سالن همایش نور بیمارستان طالقانی برگزار شد. در این مراسم که به همت متخصصان طب سالمندی دانشگاه شهید بهشتی و مدیریت خانم دکتر پریسا طاهری متخصص طب سالمندی و رییس کلینیک طب سالمندی در بیمارستان طالقانی شکل گرفته بود، تنی چند از متخصصان این رشته پزشکی به طرح مباحث

سالمندی بدون ورزش، گرفتاری است!

می‌کند. ورزش برای سالمندان به مثابه عاملی است که ظرفیت‌های قلب، ریه و سلسله اعصاب اسکلتی را حفظ و تقویت می‌کند و مانع از بروز امراض و بیماری‌های قلبی، سرطان روده بزرگ و افزایش قند خون می‌شود. ورزش نه تنها مانع ابتلای سالمندان به بیماری‌ها و عوارض جسمی است بلکه ثابت شده است که از عوارض روحی دوران سالمندی مانند افسردگی نیز جلوگیری می‌کند و سبب می‌شود قدرت جسمی سالمندان افزایش یابد. افزایش قدرت موجب بی‌نیازی سالمندان به دیگران می‌شود و به عبارت دیگر، روحیه سالمندان را به خاطر بی‌نیاز بودن به دیگران، تقویت می‌کند.

با افزایش سن، تغییرات متعددی در اندام‌ها به وجود می‌آید که باعث بروز مشکلاتی در حرکت و زندگی روزمره می‌شود. این مشکلات می‌تواند شخص را در میان مدت یا حتی کوتاه‌مدت به بیماری‌های گوناگون مبتلا سازد. یکی از عوارض مهم ناشی از بی‌تحریکی و نداشتن فعالیت‌های جسمی در دوره سالمندی، کاهش قدرت عضله قلب است. کاهش قدرت عضله یا ماهیچه قلب خود باعث کاهش ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن می‌شود. علاوه بر این، نداشتن تحرک و ورزش نکردن باعث می‌شود کارایی مفاصل در سالمندان کم شود که این امر به پوک شدن استخوان‌ها کمک

جدی بگیرید

نوشابه‌ها و فشارخون

نتایج پژوهشی تازه نشان داده است که کمتر نوشیدن نوشابه‌های شیرین می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. به گزارش پایگاه اینترنتی خبرگزاری فرانسه، پژوهشگران دانشگاه «لوتیژ یانا» در آمریکا خاطر نشان کرده‌اند کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین و مصرف قند، یک راهکار مهم غذایی برای کم کردن فشارخون و کاهش دیگر بیماری‌های مرتبط با فشارخون است.

مواظب خمیازه کشیدن باشید

پزشکان هشدار داده‌اند خمیازه کشیدن زیاد ممکن است نشانه وجود برخی از مشکلات در سلامت فرد باشد. به گزارش پایگاه اینترنتی «فاکس نیوز» اگرچه خمیازه کشیدن، استراحت دادن به مغز و وارد کردن میزان زیاد اکسیژن به بدن و خنک کردن بدن است اما در صورتی که شمار این خمیازه‌ها بیش از حد معمول باشد، نشانه برخی مشکلات در سلامت فرد است و نشان می‌دهد فشارهای بیش از اندازه طبیعی به مغز وارد می‌شود.

غذاهای آماده و خطر ابتلا به آسم

پژوهشگران بار دیگر نسبت به مصرف بیش از اندازه غذاهای آماده (فست فود) هشدار داده و خاطر نشان کرده‌اند مصرف غذاهای آماده، عوارض گوناگون دارد و ممکن است فرد را به آسم مبتلا سازد. به گزارش پایگاه اینترنتی «ایندپندنت» محققان توصیه کرده‌اند برای دوری از بیماری و عوارض گوناگون، باید بیش از پیش در تغذیه از میوه و سبزی استفاده شود.

خواب کمتر و مرگ زودرس

گروهی از پژوهشگران انگلیسی دریافته‌اند افرادی که شب‌ها کمتر از شش ساعت می‌خوابند، ۱۲ درصد بیشتر از دیگران دچار مرگ زود هنگام می‌شوند. پژوهشگران بر این باورند که خواب کمتر باعث تقویت بروز بیماری‌هایی مانند دیابت، چاقی، فشارخون و افزایش کلسترول می‌شود. پژوهشگران دانشگاه «فدریکو» ایتالیا نیز بر وجود ارتباط بین مرگ زود هنگام و خواب کم تأکید کرده‌اند.



در نفت هم با ورزش زندگی کردیم

اگر اسماعیل کدخدازاده دست خالی هم به دفتر نشریه آمده بود، باز هم حرف‌های زیادی برای گفتن داشت. سال‌ها تمرین و حضور در مسابقات ورزشی در رشته‌های گوناگون، خدمت به فدراسیون‌های ملی، قاره‌ای و بین‌المللی، اشتغال به فعالیت‌های مطبوعاتی و انتشاراتی در پنج دهه و حالا مجموعه‌ای درباره سیر تاریخی ورزش قهرمانی ایران و تنظیم شرح حال قهرمانان ورزش کشورمان و معرفی نشان‌داران بی‌نشان، دلاوران ایرانی و دارندگان نشان‌های المپیک و قهرمانی جهان. آقای کدخدازاده با کتاب «سرامدان ورزش ایران» به دفتر نشریه آمد، درباره این کتاب مرجع - و به ظن قوی منحصر به فرد - سخن گفت و به پرسش‌های ما پاسخ داد. در ادامه این نوشتار با بازنشستگان ورزشکار، پرکار و اهل قلم بیشتر آشنا می‌شویم.

عموی همه بچه‌ها

بگذار تختی را اول بیاوریم. بگذار این بار «جهان پهلوان» را بر رأس هرم معکوس بشانیم. مگر نه این که اصحاب قلم وقتی می‌خواهند به کسی ادای احترام کنند، مطلبش را اول همه می‌آورند؟ راستی می‌دانستی که بعضی آدم‌ها از شاه‌ها و پولدارها معروف‌تر و محبوب‌ترند؟

با مرحوم تختی در روز ۲۸ مرداد سال ۱۳۳۲ در نزدیکی میدان شهدا (ژاله) آشنا شدم. با دیدن آن صحنه‌ها و شنیدن شعارها نزدیک بود اشک‌هایم سرازیر شود که یکبار تختی را دیدم. داشت می‌رفت دروازه دولاب برای دیدن مرحوم تاجیک، مرحوم غفوربان و چند کشتی‌گیر خوب دیگر. یک بار دیگر هم جهان پهلوان را در باشگاه دارایی دیدم. چند حرف تمرینی سنگین وزن داشت که در باشگاه دارایی با آنها تمرین می‌کرد. بعدها می‌خواستند شهردار تهران بشود که نپذیرفت. در سال ۴۲ که من خبرنگار کیهان ورزشی بودم، قرار شد مرد سال ورزش ایران را انتخاب کنیم. بعد از مسابقات جهانی «تولیدو» در سال ۶۲ میلادی بود که تختی دوم شد. به هر حال جهان پهلوان با فاصله زیاد از دیگران به عنوان مرد سال انتخاب و معرفی شد. بعد از آن قرار شد به عنوان نماینده ورزشکاران به مجلس برود که البته تختی قبول نکرد و به جای او جیبی و سه نفر دیگر نماینده شدند. تختی از مقامات معنوی برخوردار بود، مثل شیخ ابوسعید ابوالخیر که از شب بیداری، بی‌دریغی مال و بی‌داوری سینه به مقامات معنوی رسید. تختی حسد و بخل نداشت. خرج خیلی‌ها را می‌داد. حقوقش را می‌داد به دانشجویان، پسبان. هر چه گیرش می‌آمد، باقیه می‌خورد. بی‌خود نبود که همه می‌گفتند: «تختی، عموی همه بچه‌ها بود...»

معرفی

کارمند بازنشسته وزارت نفت است و دوران اشتغال را از سال ۴۷ به بعد در واحدهای اداری، روابط عمومی و خدمات اجتماعی سپری کرده و در سال ۱۳۷۷ به افتخار بازنشستگی نائل شده است. وی از پایه‌گذاران

عزیمت کرد. بیش از چهار دهه، در فدراسیون‌های ملی فوتبال، وزنه‌برداری، ژیمناستیک، مشت‌زنی، بدمینتون و ناشنویان در سمت‌های رییس و دبیر مسؤولیت داشته، همچنین در فدراسیون‌های آسیایی و بین‌المللی وزنه‌برداری و بدمینتون دارای مسؤولیت‌های کلیدی و عضویت در هیأت‌های اجرایی بود و به عنوان کارشناس و صاحب‌نظر در امور بین‌الملل ورزش و بازی‌های المپیک و آسیایی طرف مشورت قرار می‌گرفت.

پیشینه حضور او در رسانه‌های داخلی همچنین نشریه انگلیسی زبان جامعه بین‌الملل تاریخ‌نگاران المپیک به بیش از ۵۰ سال می‌رسد و بیش از ۱۲ اثر تألیف، ترجمه و گردآوری کرده است که مهم‌ترین و تازه‌ترین آنها مجموعه ارزشمند «سرامدان ورزش ایران» در ۸۳۰ صفحه است که به همت و حمایت بخش خصوصی و یک شیفته ورزش به نام دکتر ایرج اوصیا انتشار یافته و با مرور تاریخ ورزش قهرمانی ایران، زندگی‌نامه صاحبان نشان‌های المپیک و جهان را پیش روی ورزش دوستان قرار داده است. اسماعیل کدخدازاده در سال ۱۹۹۱ به عنوان نخستین آسیایی، به عضویت دایمی جامعه بین‌المللی تاریخ‌نگاران المپیک (وابسته به کمیته بین‌المللی المپیک) پذیرفته شد و با این نهاد در زمینه‌های فرهنگی همکاری کرد.

در ورزش نفت

هنگامی که در نفت بودم، هیأت‌های ورزشی را به اتفاق دوستان راه‌اندازی و ورزش را سازمان‌دهی کردیم. همزمان با پیروزی انقلاب، سرگرم تشکیل امور رفاهی بودیم که آن هم می‌توانست کار خوب و ماندگاری باشد اما به دلیل شرایط خاص آن زمان به جایی نرسید. همزمان با جنگ تحمیلی، ۱۶ منطقه ایجاد کردیم که در ۱۰ رشته ورزشی در مسابقات قهرمانی کشوری شرکت کردند. از کارهای شاخص آن دوره می‌توانم به برگزاری مسابقات بسکتبال در مشهد اشاره کنم که با حضور ۳۰۰ ورزشکار برگزار شد. به یاد دارم که فدراسیون بسکتبال مصمم بود در این سطح مسابقاتی برگزار کند که موفق نشد.

کار در مطبوعات

نوجوان بودم (۱۶-۱۷ ساله) که نوشته‌هایم در روزنامه «بامشاد» چاپ می‌شد و بعد هم در روزنامه‌های دیگر. با عطا بهمنش و زنده‌یاد حسین فکری همفکر و همسو بودیم. عطا در «امید ایران» یک صفحه داشت که گهگاه من هم مطالبی می‌نوشتم که در آن صفحه چاپ می‌شد. کار در روزنامه اطلاعات را پیش از رفتن به انگلیس آغاز کردم. از اول به مطالب سیاسی علاقه داشتم. با قانون اساسی آشنا بودم و نظامنامه داخلی مجلس را هم می‌دانستم. به همین دلیل در سرویس

پارلمانی و سیاسی اطلاعات زیرنظر مرحوم مسعودی و مهندس کردیچه کار می‌کردم که از من راضی بودند.

عاشقانه‌ها

آن وقت‌ها تفکر مادی بر ورزش حاکم نبود. ما حق عضویت خود را به باشگاه تهران جوان می‌پرداختیم با این نیت که از تشکیلاتی که ما را دور هم جمع کرده و امکان ورزش کردن را برای ما فراهم ساخته است حمایت کرده باشیم. نه لباس به ورزشکار داده می‌شد نه کفش و چیزهای دیگر. اولین جایزه‌ای که به جلال کشمیری قهرمان پرتاب دیسک و وزنه آسیا، در سال ۳۵ اهدا شد، یک دست گرمکن ورزشی بود و بقیه ورزشکاران و قهرمانان هم در همین حد از ورزش بهره مالی می‌بردند و نیروی محرک همه ما عشق بود.

در نفت هم عاشقانه کار می‌کردیم. یادم هست که فرهوشی (محسن) تیم برده بود به ملایر و در بازگشت، خرما و کشمش خریده بود که رییس سندرسی تأیید نکرد و گفت پولش را از جیب‌تان بدهید.

آن وقت‌ها بودجه ورزش چقدر بود؟ امروز چه مبلغی است؟...

درباره کتاب

کتاب «سرامدان ورزش ایران» از دو منظر، دارای اهمیت است: نخست آن که در تاریخ معاصر، مجموعه‌ای که بر اساس سیر و روند تاریخی، تحولات ورزشی و ورزش قهرمانی را به ویژه در شش رشته که صاحب عنوان المپیک و جهانی هستیم - در یکصد سال اخیر بیان کند انتشار نیافته است.

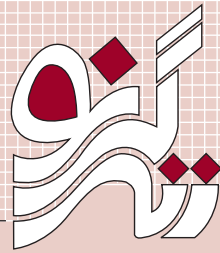
دوم آن که به رغم انتشار کتاب‌ها و مجموعه‌هایی درباره ورزش قهرمانی ایران در سال‌های گذشته، اثری جامع و کامل که شرح حال ۱۵۰ قهرمان نام‌آور ایرانی در آن گنجانده شده و به علاقه‌مندان عرضه شده باشد در دسترس ورزش دوستان و ورزشکاران قرار نگرفته است. این مجموعه در آغاز، تصویری روشن از تاریخ ورزش و سیر پیشرفت‌های اداری، اجتماعی و فنی به دست می‌دهد و سپس رویدادها و تحولات را همان‌گونه که رخ داده‌اند بیان می‌کند. در بخش دوم که صفحات بیشتری را به همراه عکس‌های قدیمی و کمیاب به خود اختصاص داده، زندگی‌نامه دلاوران و پهلوانانی را می‌خوانیم که در کسوت قهرمانی المپیک و جهان بر افتخارات ایران و ایرانیان افزوده‌اند.

این مجموعه ارزشمند، ویژه مردان است چرا که تا سال ۲۰۰۷ میلادی زنان شریف و افتخارآفرین ایرانی نشان المپیک و یا جهانی دریافت نکرده‌اند. مطالب کتاب به‌طور کلی «گذشته‌نگر» است و در عین حال از ورزشکارانی که در حال، سرگرم فعالیت‌های ورزشی و قهرمانی هستند نیز غافل نشده است.

تقدیر از نویسنده کتاب «سرامدان ورزش ایران»

طی مراسمی ویژه که روز سه‌شنبه اول تیرماه در محل سازمان تبلیغات اسلامی برگزار شد، اسماعیل کدخدازاده نویسنده کتاب بزرگ «سرامدان ورزش ایران» مورد تقدیر قرار گرفت. در این مراسم که معاون فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، مسؤولان خانه کتاب و جمع کثیری از اصحاب قلم و هنردوستان کشور حضور داشتند کتاب مذکور از میان ۵۷ کتاب منتشره در حوزه ورزش طی ماه‌های اخیر، به عنوان بهترین کتاب معرفی شد و از اسماعیل کدخدازاده بازنشسته صنعت نفت و نویسنده این کتاب ارزشمند تقدیر به عمل آمد.





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

نشریه ویژه بازنشستگان صنعت نفت

سال پنجم / شماره ۹۲ / نیمه اول تیر ماه ۸۹

نفرات برتر کارگاه آموزشی مشهد معرفی شدند

با اتمام دومین کارگاه آموزشی کارکنان دفاتر نمایندگی صندوق ها که طی دو روز در خرداد ماه و در مشهد مقدس برگزار گردید، آقای احمد عامری از دفتر نمایندگی شاهرود و خانمها: حامده السادات مختاری (از اراک)، الهام جویجری و پریسا کیان پور (از اهواز) و سیده رجا روحانی (از رشت) به عنوان نفرات برتر کارگاه از سوی مسؤولان مربوط انتخاب و معرفی شدند.

در مراسم اختتامیه کارگاه که با حضور آقای دکتر علی احمدی رئیس هیأت رئیسه صندوقها برگزار شد، از نامبرداران تجلیل به عمل آمد. همچنین در پایان این کارگاه آموزشی، خانم مهرنساء ویسیان به دلیل ارائه خدمات چندین ساله خود، مورد تقدیر قرار گرفت.

چگونگی تسهیم مبلغ باز خرید مرخصی سالانه شهدا

اداره کل امور حقوقی شرکت ملی نفت ایران، با انتشار اطلاعیه‌ای چگونگی تسهیم مبلغ باز خرید مرخصی سالانه شهدا را اعلام کرد. براساس این اطلاعیه، باز خرید مرخصی‌های معوقه شهدا به عنوان مطالبات شهید منظور و برای یکبار پرداخت می‌شود و استمرار ندارد. در حالی که پرداخت مبالغ مربوط به باز خرید مرخصی زمان اشتغال شهدا که جنبه سنواتی دارد، مستمر است و تحت عنوان حقوق وظیفه، بین کلیه وظیفه‌بگیران شهید تقسیم می‌شود.

در مواردی که افرادی از وظیفه‌بگیران فوت کنند، سهم وظیفه‌بگیران متوفی به سهام بقیه عائله تحت تکفل و وظیفه‌بگیر شهید افزوده می‌شود.

درخواست مساعدت از وزیر نفت

کانون کارمندان بازنشسته صنعت نفت اصفهان طی نامه‌ای به وزیر نفت ضمن اشاره به معاضدت وزرای سابق نفت و اعضای هیأت مدیره شرکت ملی نفت ایران در تعیین میزان اضافه سالانه مستمری، خواستار مساعدت بیشتر ایشان نسبت به وزرای قبلی شده است. این کانون همچنین پیشنهاد کرده است که با معرفی نماینده‌ای از میان بازنشستگان (بدون حق رأی) در جمع اعضای هیأت مدیره شرکت سرمایه‌گذاری صندوق بازنشستگی، موجبات مشارکت فکری بازنشستگان در فعالیت‌های این شرکت فراهم شود.

۷۵۰ مورد تبریک

به بازنشستگان کرمانشاهی

در اجرای طرح تکریم بازنشستگان، از تیرماه سال ۱۳۸۸ تا آغاز امسال برای ۷۵۰ نفر بازنشسته در کرمانشاه، کارت تبریک تولد ارسال شده است. به گزارش دفتر نمایندگی کرمانشاه، طرح با استقبال بسیار خوب بازنشستگان روبه‌رو و موجب رضایت خاطر آنان شده است.

تسلیت

■ مدیریت و کارکنان صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز و رفاه کارکنان صنعت نفت در گذشت پدر گرامی جناب آقای دکتر میرمحمد صادقی معاونت محترم وزیر نفت در منابع انسانی را تسلیت گفته، برای آن مرحوم مغفرت الهی و برای بازماندگان شکیبایی آرزو کرده‌اند.

■ اعضای هیأت مدیره کانون‌های بازنشستگی و دفاتر نمایندگی در سراسر کشور طی پیام‌هایی جداگانه مراتب تسلیت و همدردی خود را با آقای دکتر میرمحمدصادقی به مناسبت درگذشت پدر گرامی‌شان ابراز داشته، برای آن مرحوم علو درجات و برای بازماندگان صبر و سلامت آرزو کرده‌اند.

■ کارکنان حوزه تهران صندوق‌های بازنشستگی و دفتر نمایندگی غرب تهران مصیبت وارده را به همکار گرامی سرکار خانم پرکم صمیمانه تسلیت می‌گویند.

■ دفتر نمایندگی اصفهان مصیبت وارده را به همکار بازنشسته آقای صفرعلی محمدی صمیمانه تسلیت گفته است.

■ کارکنان دفتر نمایندگی غرب تهران، مصیبت وارده را به همکار بازنشسته گرامی سرکار خانم شهلا ودادی نژاد صمیمانه تسلیت می‌گویند.

■ هیأت مدیره کانون کارمندان بازنشسته صنعت نفت شیراز مصیبت وارده را به همکار بازنشسته گرامی جناب آقای علی نجاتی صمیمانه تسلیت می‌گویند.

■ کارکنان دفتر نمایندگی رشت مصیبت وارده را به همکار بازنشسته گرامی، جناب آقای مهرداد کارچوبی صمیمانه تسلیت می‌گویند.

■ کارکنان دفتر نمایندگی شاهرود مصیبت وارده را به همکار بازنشسته گرامی جناب آقای علی محمدیگی صمیمانه تسلیت می‌گویند.

بازدید از شهرک سینمایی «غزالی»



شبهه‌سازی بخش‌هایی از تهران قدیم (حدود یکصدسال پیش) در ابتدای آژادراه تهران - کرج مجموعه‌ای را پدید آورده که امروز با نام شهرک سینمایی غزالی، علاوه بر استفاده در تهیه فیلم و سریال‌های مختلف تلویزیونی، پذیرای علاقه‌مندیانی است که در جست‌وجوی خاطرات گذشته، به این مرکز دیدنی پای می‌گذارند. کانون بازنشستگان تهران طی برنامه‌ای یک روزه در چند هفته متوالی بازنشستگان علاقه‌مند و خانواده‌های آنان را به دیدار این مجموعه برد و روزی خاطره‌انگیز را برای آنان رقم زد.

پیشکسوتان کوهنورد در گردنه «وزوا»



گروه کوهنوردان بازنشسته کانون بازنشستگان صنعت نفت تهران طی برنامه‌ای یک روزه، پس از عبور از مسیر چشمه‌های تلخ آب و آبشار خَلنو به گردنه «وزوا» صعود کردند. شرکت‌کنندگان در این برنامه عبارت بودند از آقایان: الهی‌پناه، نوری، امینیان، اسدی، صادق، لنکرانی، نوران، دانشخواه، مرادی، اربابی، آل یاسین، مؤمنی، صادقی، خادمی، صادق‌زاده، احمدیان، رفیعی، یزدانی، قهرمان‌پور، فیض میرزا، محمدی و اعرابیان.

صعود به اشترانکوه



آقای محمدرضا رفیعی همکار بازنشسته عضو دفتر نمایندگی مشهد در خردادماه گذشته به همراه چند تن از اعضای گروه کوهنوردی احد، موفق به صعود به قله ۴۲۰۰ متری اشترانکوه در لرستان شد. به گزارش دفتر نمایندگی مشهد دیگر اعضای شرکت‌کننده در این برنامه، عبارت بودند از آقایان: علیرضا مفید، حسین نقاشان طوسی، قریب و مهدی رفیعی.

صعود بازنشستگان کرج به قله کرجان

گروه کوهنوردی کانون بازنشستگان کرج، در برنامه‌ای یک روزه به قله ۳۹۰۰ متری کرجان صعود کردند. شرکت‌کنندگان در این صعود که به سرپرستی آقای غلامرضا لنگ شیرازی انجام یافت عبارت بودند از: خانمها فرحناز جعفری، سهیلا آقاجری، شریفه بچاری و آقایان خداداد افضل، سبحان افضل، غلامحسین جوانمردی، رسول کریمی، کیامرث اورک و جعفر رشید.

