

# گوناگون

نشریه ویژه بازنشستگان صنعت نفت



در مسابقه  
زندگی هم  
برنده بودیم...

۱۴



من یک  
ثروتمند واقعی  
هستم...

۹



بازنشستگی  
دریچه‌ای تازه، به  
سوی جهان تازه

۶



«مهلا» می‌خواهم  
پزشک شوم تا از  
درد درمندان بکاهم

۴



رئیس صندوق  
بازنشستگی در جمع  
بازنشستگان زاهدان

۳

دیدار با بازنشستگان  
در آن سوی «کویر»



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## نیمه دوم تیر ماه

۱۳۳۵	اعلام اعتصاب عمومی کارگران مناطق نفتی در اعتراض به دخالت انگلیسی‌ها در امور داخلی ایران
۱۳۳۰	تظاهرات خونین مردم تهران همزمان با ورود اورل هریمین نماینده رییس جمهور آمریکا برای میانجیگری در مناقشه نفتی ایران و انگلستان
۱۳۲۸	ارایه قراردادگس-گلشائیان به مجلس شورای ملی از سوی نخست وزیر وقت
۱۳۲۸	امضای موافقت نامه همکاری مشترک بین شیخ خزعل و شرکت نفت ایران و انگلیس

۱۰۰ سال با صنعت نفت

## یادداشت

### در سرزمین نیم روز

روزی روزگاری وقتی سخن از سرزمین «نیم روز» و داستان‌ها از شن داغ رونده و باد گزنده و آفتاب سوزنده‌اش به زبان می‌آمد، ذهن‌ها متوجه اقلیمی دور از دسترس در آن سوی جهان می‌شد. جایی که سیستان و بلوچستانش می‌خوانیم و بخش مهم و عمده‌ای از تنوع اقلیمی و جغرافیایی ایران زمین را شکل می‌دهد. امروزه بیش از هر زمان دیگری، سیستان و بلوچستان در متن تحولات اجتماعی و اقتصادی ایران قرار گرفته و مشارکت مردمانش در برنامه‌های توسعه اقتصادی-اجتماعی رو به فزونی گذاشته است. در این میان، نفت و صنعت برآمده از آن، همانند هر نقطه دیگری از ایران، در سیستان و بلوچستان، بی‌نام و نشان نیست. گستره عظیم صنعت نفت و تکثر و تنوع نیروی انسانی فعال در آن، سال‌های زیادی است که دیگر مرزهای داخلی جغرافیایی را پشت سر گذاشته است و اگر، روزی روزگاری منحصر به مناطق نفت‌خیز جنوب بود، امروزه می‌توان نفتی‌ها را در هر گوشه و کناری حتی سرزمین نیم روز سراغ گرفت. گو این که شمار بازنگستان و بازماندگان زیر پوشش دفتر نمایندگی امور بازنگستگی در استان سیستان و بلوچستان از ۱۵۰ نفر فراتر نمی‌رود، اما حضور همین جمع معدود بیانگر گستردگی و پراکندگی خانواده‌ای است که دست کم از یکصدسال پیش تاکنون بدون توجه به اهلیت و وابستگی جغرافیایی اعضایش در پی ریزی، اداره و توسعه صنعت عظیم نفت مشارکت فعال داشته‌اند. تا آنجا که به تعبیر رییس صندوق‌های بازنگستگی «در همه مقاطع تاریخی، کارکنان سختکوش و فهیم صنعت نفت، نقشی منحصر به فرد و سرنوشت ساز داشته‌اند و به همت همین انسان‌های پرتلاش و فداکار، گردونه تولید نفت در این سرزمین پهناور، هرگز از حرکت باز نایستاده و در رگ‌های حیات اقتصادی کشور جاری بوده است.

در سفر اخیر مدیران صندوق‌های بازنگستگی به زاهدان و ملاقات آنان با بازنگستان و بازماندگان صنعت نفت در منطقه، روشن‌تر از هر زمان دیگری می‌شد این واقعیت مهم را دریافت و باور کرد که چگونه صنعت نفت، به مثابه عامل مهم انسجام و یکپارچگی ملی، همواره از نیروی انسانی همانند سرمایه ملی در مسیر رشد و شکوفایی خود بهره برده است.

## نفت و خاطره

### قیام ۳۰ تیر

فرشید خداآدیان



اعدام مخالفان تأکید شده بود.

علاوه بر اینکه صدور این اعلامیه، بگمگوه‌های زیادی را به دنبال آورد و مخالفت بسیاری را برانگیخت، قوام مرتکب اشتباهی دیگر شد و آن تصمیم به توقیف آیت‌الله کاشانی بود. این تصمیم در حالی بود که هنوز مجلس منحل نشده بود و آیت‌الله کاشانی در سمت نمایندگی مجلس مصونیت داشت. این اقدام قرار بود ۴ بعد از ظهر ۲۹ تیر ماه عملی شود. اما ساعتی قبل رادیو لندن خبر توقیف را افشا کرد و بلافاصله از دربار پیغام رسید که از توقیف صرف‌نظر شود. به این ترتیب پرده از کار قوام برافتاد و عجز و درماندگی او در مقابل با اوضاع بر همه روشن شد.

در روز ۲۸ تیر ماه آیت‌الله کاشانی اعلامیه‌ای خطاب به افسران ارتش و سربازان انتشار داد و از آنان خواست که به روی برادران خود اسلحه نکنند. در ۲۹ تیر ماه اعلامیه دیگری از سوی ایشان منتشر شد که در تهییج مردم و مبارزه با قوام نقش بسیار سازنده‌ای داشت. در پی صدور اعلامیه آیت‌الله کاشانی، اعلامیه دیگری نیز از سوی نهضت ملی خطاب به سربازان و افسران ارتش و نیروهای انتظامی صادر شد. رفته رفته کارخانه‌ها و تجارخانه‌ها تعطیل شدند. در خیابان‌های اصلی شهر و میدان بهارستان تظاهرات به راه افتاد و مردم شعار مرگ بر قوام و زنده باد مصدق سر دادند. در پایان ۲۹ تیر مردم آمادگی زیادی پیدا کرده بودند تا روز بعد در برابر قدرت دربار و قوام به مقابله برخیزند.

سراپتام در صبح روز ۳۰ تیر، اقشار مختلف مردم و گروه‌های سیاسی در میادین و خیابان‌های تهران به حمایت از دکتر مصدق به تظاهرات پرداختند. در این تظاهرات که به درگیری شدید میان نیروهای نظامی و مردم منجر شد عده‌ای کشته و مجروح شدند. در این روز عده‌ای از نمایندگان مجلس شورا با شاه ملاقات و خطر سقوط رژیم پهلوی را اعلام کردند. شاه قوام را از نخست‌وزیری معزول و فرمان نخست‌وزیری مصدق را بار دیگر صادر کرد. دکتر مصدق به مناسبت تجلیل از شهدای روز سی تیر کلیه ادارات دولتی را تعطیل عمومی اعلام کرد و مجلس، قیام سسی تیر را «قیام ملی» و شهدای آن روز را «شهدای ملی» نامید.

خیابان سسی تیر تهران امروز یادآور حماسه سال ۱۳۳۱ در اذهان ایرانیان وطن دوست و به ویژه در ذهن بازنگستان امروز صنعت نفت است که در آن روز، پر شور و مانند سایر هموطنان خود در راهپیمایی سی‌ام تیر شرکت کرده بودند.

پس از افتتاح مجلس دوره هفدهم، دکتر مصدق روز هفدهم تیر ماه ۱۳۳۱ بنابر سنت پارلمانی از سمت خود استعفا کرد. این در حالی بود که او به تازگی از سفر موفق خود برای شرکت در دادگاه بین‌المللی لاهه و دفاع از حق ایران به وطن بازگشته بود.

در چنین اوضاعی رأی اعتماد مجلس از نظر مصالح ملی با توجه به تأثیری که می‌توانست در رأی دیوان لاهه داشته باشد مهم بود. چرا که رأی عدم اعتماد مجلس به دولت، مفهوم بی‌اعتمادی مجلس از کارکرد دولت مصدق در دیوان لاهه را به همراه داشت. مجلس شورای ملی در پی تظاهرات گسترده و اعتصابات مردم در حمایت از دولت در پانزدهم تیر، تحت تأثیر فشار افکار عمومی بار دیگر به دکتر مصدق رأی داد، اما مجلس سنا رأی خود را به بعد از اظهار نظر شاه موکول کرد و به این ترتیب نارضایتی خود را برملا ساخت.

این موضع‌گیری با مخالفت دکتر مصدق مبنی بر اینکه تا پیش از ابراز تمایل مجلس مسؤلیت نخست‌وزیری را نخواهد پذیرفت روبه‌رو شد و در نهایت، مجلس سنا مجبور شد به دکتر مصدق رأی اعتماد بدهد. در نتیجه روز نوزده تیر ماه، شاه فرمان مجدد نخست‌وزیری دکتر مصدق را صادر کرد. این بار دکتر مصدق ضمن اعلام برنامه‌های خود، تصویب لایحه اختیارات را به مدت شش ماه از مجلس تقاضا کرد. مخالفان او اعم از وابستگان دربار و حزب توده با به راه انداختن تبلیغات وسیع، گرفتن اختیارات را به معنی هموار کردن دیکتاتوری قلمداد کردند. در این شرایط دکتر مصدق روز ۲۵ تیر ۱۳۳۱ برای مشورت و تبادل نظر در مورد وزیران جدید به دیدار شاه رفت. وی تفصیل این ملاقات را در خاطرات خود آورده است.

مصدق تصمیم گرفته بود اختیار تعیین وزیر جنگ را از شاه بگیرد «تا دخالت دربار در آن کم شود و کارها در جهت صلاح کشور پیشرفت کند...» واکنش شاه در برابر این پیشنهاد چنین بود: «پس بگوئید من چمدان خود را بندم و از این مملکت بروم.» مصدق در پاسخ فوراً گفت که در غیر این صورت استعفا خواهد داد و این تهدید خود را نیز عملی کرد.

در آن اوضاع و احوال، جانشین مصدق کسی جز قوام یا سیدضیاء نمی‌توانست باشد. مطابق اسناد منتشره، شاه تا این زمان به برکناری دکتر مصدق و نخست‌وزیری قوام یا سید ضیاء مایل نبود و می‌خواست کار نفت به دست مصدق حل و فصل شود. این سیاست حمایت نسبی از مصدق نه از روی علاقه و موافقت با او بلکه به سبب آگاهی از محبوبیت او در نزد مردم بود. از سوی دیگر، شاه به قوام و سید ضیاء اطمینان نداشت. اما در جراید داخلی و خارجی به طور همزمان زمزمه روی کار آمدن قوام بر سر زبان‌ها افتاده بود. علاوه بر این، برخی از چهره‌های مشخص منتسب به دربار مانند تاج‌الملوک، اشرف و علی‌رضا (مادر، خواهر و برادر شاه) و سیدحسن امامی (رئیس مجلس شورا) از او حمایت می‌کردند.

فشار سفارتخانه‌های خارجی و همچنین مخالفان داخلی مصدق از یک سو و تضمین قوام مبنی بر اینکه در انتخاب وزیران با صلاحیت شاه اقدام خواهد کرد از سوی دیگر، شاه را به این تصمیم تشویق کرد.

روز ۲۷ تیر ماه که خبر نخست‌وزیری قوام به همه جا رسید اعلامیه‌ای شدیدالحن به نام او از رادیو انتشار یافت که در آن نسبت به قلع و قمع گروه‌های سیاسی، تهدید گروه‌های اسلامی و ایجاد دادگاه‌های انقلابی و

## اشاره:

میهماندار «ایرباس ۳۲۰» گفت زمان سفر از تهران به زاهدان یک ساعت و ۵۵ دقیقه است؛ اما وقتی از آسمان دشت کویر، دشت لوت و شهرهای یزد و کرمان گذشتیم، خلبان دوم با ارائه اطلاعات پرواز به مسافران اعلام کرد: «وزش باد شدید موافق در زیر هواپیما سبب شده با سرعت یک هزار کیلومتر در ساعت پرواز کنیم که در نتیجه ده دقیقه زودتر از زمان اعلام شده در فرودگاه زاهدان به زمین خواهیم نشست.» که همین طور هم شد و ما ساعت ۱۲ و ۲۰ دقیقه با استقبال آقای لک‌زایی مسؤول دفتر نمایندگی امور بازنشستگی در استان سیستان و بلوچستان وارد زاهدان شدیم و در همان دقایق نخست، به مفهومی تازه از گرمای هوا دست یافتیم. شاید اگر بر اساس گفته خلبان دوم هواپیما، هوای زاهدان ۳۸ درجه سانتی‌گراد بالای صفر بود، مجهز نبودن یکی از دو دستگاه خودرو همراه آقای لک‌زایی به کولر اهمیت چندانی نداشت، اما جای خالی سیستم خنک‌کننده یکی از خودروها، آن هم زیر آفتاب سوزان زاهدان و دمای ۴۵ درجه هوا تجربه‌ای جانکاه بود که با نارسایی

سیستم خنک‌کننده بزرگ‌ترین هتل زاهدان به نوعی دیگر تکرار شد. پس از اقامتی کوتاه در هتل، ساعت پنج بعد از ظهر به اتفاق آقای لک‌زایی به دفتر نمایندگی رقبیم و یک ساعت و نیم بعد به هتل بازگشتیم و با جمعیتی انبوه که برای دیدار با رییس صندوق و هیأت همراه در سالن همایش‌ها گرد آمده بودند روبه‌رو شدیم. بعد از سخنرانی آقای محمدی، نشست پرسش و پاسخ برگزار شد و سپس میهمانان و میزبانان در کنار هم به صرف شام پرداختند. با تاریک شدن هوا، نسیمی خنک برگ‌های درختان را در حیاط بزرگ هتل به رقص درآورد و وسوسه نوشیدن چای در فضای سنتی همراه با آوای موسیقی، سبب شد میهمانان، زمانی کوتاه با هموطنان سیستانی و بلوچستانی هم‌جوار شوند. روز بعد، باز هم زیر آفتاب سوزان زاهدان روان شدیم و رییس صندوق‌ها و هیأت همراه در سه نقطه از شهر، با سه خانواده بازنشسته و بازمانده دیدار و گفت‌وگو کردند.

گزارش این سفر با سخنان آقای محمدی آغاز می‌شود و در ادامه، بخش‌های دیگر را می‌خوانید.

## دیدار با بازنشستگان، در آن سوی «کویر»

ریس صندوق بازنشستگی: به شهادت تاریخ ۱۰۲ ساله حیات صنعت نفت ایران، کارکنان این مجموعه در ارایه بهترین و کیفی‌ترین خدمات به کشور به هیچ محدودیتی تن ندادند و مسؤولان نیز مکلفاند ارزشمندترین جایگاه و بهترین و بیشترین امکانات و تسهیلات را در همه زمینه‌ها برای این عزیزان و خانواده‌هایشان در نظر گیرند



### در دفتر نمایندگی

رییس صندوق‌ها و هیأت همراه ساعتی پس از ورود به زاهدان، از دفتر نمایندگی امور بازنشستگی در این شهر دیدار کردند. آقای محمدی در بازدید از دفتر نمایندگی، تکریم دو چندان خانواده‌های بازنشسته و بازمانده در مناطق محروم همچون زاهدان و دیگر شهرهای استان را مورد تأکید قرار داد. رییس دفتر نمایندگی در این دیدار گزارش کوتاهی ارایه کرد و گفت: شمار بازنشستگان و بازماندگان زیر پوشش دفتر نمایندگی امور بازنشستگی در استان سیستان و بلوچستان ۱۵۰ نفر است. از این تعداد ۱۰۲ نفر در زاهدان، ۲۱ نفر در زابل، ۷ نفر در خاش، ۷ نفر در ایرانشهر و ۴ نفر در چابهار سکونت دارند.

آقای لک‌زایی افزود: در زاهدان ۶ خانواده بازمانده از خدمات دفتر نمایندگی استفاده می‌کنند. یک بازمانده در زابل، چهار بازمانده در ایرانشهر و یک بازمانده هم در چابهار زندگی می‌کنند.

وی گفت: هر روز به طور متوسط ۱۲ مراجعه‌کننده داریم و خدماتی مانند صدور و تمدید دفترچه درمان، دریافت نسخه‌های دارویی، اعطای وام‌های ازدواج، تحصیل، جامع و خدمات دیگری را به آنان ارایه می‌کنیم. بازنشستگان سیستان و بلوچستان نشریه «زندگی نو» را می‌خوانند و به گفته خودشان، به اخبار و مطالب «نان و آب‌دار» توجه بیشتری نشان می‌دهند.

### پاسخ به پرسش‌ها

در جریان این دیدار، آقایان: حسین‌خان، حاجی صادق و اکبری سخنان کوتاهی ایراد کردند و به پرسش‌های حاضران پاسخ گفتند. گفتنی است در این دیدار مهندس عابدینی مدیر بخش منطقه و خانم‌ها رضایی و صفری از سازمان بهداری و بهداشت استان حضور داشتند و

### افزایش مستمر امکانات

رییس صندوق‌های بازنشستگی، پس از بازدید و رفاه کارکنان صنعت نفت در آغاز از تلاش بی‌وقفه مدیریت صندوق برای افزایش انواع تسهیلات مالی و امکانات درمانی، رفاهی و ورزشی و ارایه خدمات ویژه به مناطق محروم خبر داد و گفت انسان‌هایی که در ارایه خدمت به ملت و کشور محدودیتی قابل‌نشدنند، شایسته برخورداری از امکانات و تسهیلات نامحدود هم هستند.

آقای محمدی در ادامه، نقش مؤثر و مثبت صنعت نفت و کارکنان سختکوش آن را در شکل‌گیری تاریخ سیاسی-اجتماعی کشور مورد تأکید قرار داد و گفت بسیاری از بازنشستگان قدیمی نفت مقاطع تاریخی مهمی چون نهضت ملی شدن نفت، پیروزی انقلاب اسلامی و دفاع مقدس را به یاد دارند و می‌توانند شهادت دهند در همه مقاطع، نقش کارکنان سختکوش و فهیم صنعت نفت منحصر به فرد و سرنوشت‌ساز بوده و به همت همین انسان‌های پرتلاش و فداکار، گردونه تولید نفت در این سرزمین پهناور هرگز از حرکت باز نایستاده و در رگ‌های حیات اقتصادی کشور جاری بوده است.

وی افزود: به شهادت تاریخ ۱۰۲ ساله حیات نفت ایران، کارکنان این مجموعه در ارایه بهترین و کیفی‌ترین خدمات به کشور به هیچ محدودیتی تن ندادند و مسؤولان نیز مکلفاند ارزشمندترین جایگاه و بهترین و بیشترین امکانات و تسهیلات را در همه زمینه‌ها برای این عزیزان و خانواده‌هایشان در نظر گیرند.

رییس صندوق‌ها یادآور شد: با تلاش و پیگیری هیأت ریسه صندوق و نظر موافق هیأت امنا، امکانات و تسهیلات مطلوبی در مقایسه با دیگر سازمان‌ها به پیشکسوتان صنعت نفت و خانواده‌هایشان ارایه می‌شود

در مقاطع مختلف، آمادگی سازمان متبوع خود را در زمینه ارایه خدمات مطلوب به پیشکسوتان و بازماندگان صنعت نفت و خانواده‌هایشان اعلام کردند.

**آقای حسین‌خان:** خدمت به بازنشستگان و خانواده‌هایشان مایه افتخار ماست. ما آینده خود را در آینده وجود شما متبلور می‌بینیم و خوشحالیم از این که بعضی از بازنشستگان نفت فرزندان دارند که در عرصه دستیابی به دانش و تخصص به موفقیت‌های بسیار دست یافته و موجبات سربلندی همه ما را فراهم می‌سازند.

هدف همکاران صندوق بازنشستگی انجام کارها و تحقق خواسته‌هاست و اگر در مواردی با ناکامی روبه‌رو می‌شویم، علت را باید در محدودیت‌های ناشی از قوانین و مقررات اداری جست‌وجو کرد.

مشکل بیکاری جوانان کم و بیش در همه جای کشور وجود دارد و از مسایل مورد توجه هیأت ریسه و مدیریت صندوق است. ما در نشست‌های متعدد با مدیر عامل شرکت ملی نفت ایران خواستار احیای سنت حسنه استخدام فرزندان در شرکت شدیم که البته در حال حاضر قوانین و مقررات اجازه این کار را نمی‌دهد و محدودیت‌هایی وجود دارد. البته تلاش‌ها به شکل دیگری نتیجه داده و یکی از فرزندان جانبازان بیش از ۲۵ درصد می‌تواند به استخدام صنعت نفت درآید. امیدواریم در آینده شاهد احیای این سنت پسندیده باشیم...

پاداش سنوات خدمت به بازنشستگان پیش از سال ۷۴ در دو مقطع تاریخی پرداخت شد. در یک مقطع ۱۰ روز و در مقطع دیگر ۲۰ روز برای هر سال پرداخت شد و همکاران هم دریافت کردند.

به این استان و شهروندان مظلوم و پرتلاش آن مینول دارند. وی تصریح کرد: مسوولان شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی، امکانات خاصی را برای کارکنان سختکوش خود در این استان پیش‌بینی کرده‌اند و ما از این آمادگی برخورداریم که عزیزان بازنشسته صنعت نفت بتوانند از امکانات موجود بهره‌مند شوند. امکانات باشگاهی برای خانم‌ها و آقایان، استخر و سالن بدن‌سازی و برخی امکانات دیگر در پخش زاهدان وجود دارد و ما از همکاران بازنشسته و خانواده‌های محترم دعوت می‌کنیم از امکانات موجود استفاده کنند.

مهندس عابدینی گفت: در اتاق من همواره به روی پیشکسوتان عزیز صنعت نفت گشوده است و امیدواریم از پیشنهادهای سازنده و تجربه‌های مفید و ارزشمند بازنشستگان بهره‌برداری بهینه به عمل آوریم.

### بدون حاشیه

سفر به زاهدان، با حضور آقای محمدی و هیأت همراه در فرودگاه این شهر در ساعت چهارده و سی دقیقه بعد از ظهر با پرواز هواپیمای فوکر ۱۰۰ از آسمانی که از مبدأ تا مقصد غبارآلود بود به پایان رسید. این بار نیز سفر ما «حاشیه‌ای نداشت» تا با استفاده از آن به محله‌های قدیم و جدید این شهر متفاوت سری بزنیم و با روحیات و فرهنگ هموطنان بلوچ و سیستانی

**مهندس عابدینی: در اتاق من همواره به روی پیشکسوتان عزیز صنعت نفت گشوده است و امیدواریم از پیشنهادهای سازنده و تجربه‌های مفید و ارزشمند بازنشستگان بهره‌برداری بهینه به عمل آوریم**

آشنا تر شویم. شاید وقتی دیگر، در سفری دیگر، فرصتی فراهم آید تا از «بازارچه سرپوش» که از خشت و گل و ساروج ساخته شده و سقف‌های گنبدی چهار ترک دارد، «خانه زعیم» که می‌گویند اتاق‌های تابستان نشین، زمستان نشین، حوضخانه، مطبخ، حمام، خزینه و ایوان بزرگ آن تماشایی است، «مسجد و قلعه دزک» که در قرن ششم هجری بنا شده، «دهانه غلامان» مربوط به دوره هخامنشی، «کوه خواجه» در میانه دریاچه هامون که از دوران اشکانی و ساسانی به یادگار مانده، «قلعه و تپه بمپور»، «کوه تفتان»، «بندر تاریخی تیس»، «شهر سوخته» از بزرگ‌ترین دولت-شهرهای عصر مفرغ و مربوط به دوره پیش از تاریخ و صدها میراث تاریخی و فرهنگی دیگر دیدار کنیم و سفرنامه‌ای درخور برای مخاطبان فرهیخته و فرهنگمدار «زندگی نو» فراهم آوریم. به امید آن روز.



در آن جایگاه قرار بگیرید، چه برنامه‌هایی را در اولویت قرار می‌دهید.

چه خوش اقبال بودیم ما و شما که در صنعت نفت فرصت خدمت یافتیم و هرگاه تحولی در راه بود، ما نفتی‌ها در تحقق آن نقش مؤثر و کاربردی داشتیم.

به نظر می‌رسد بهتر است نفت را با نفت مقایسه کنیم نه با جاهای دیگر (مثل کمیته امداد) شکر وضعیت موجود را - که خوب است - به جا می‌آوریم و در کنار هم برای وضعیت بهتر تلاش می‌کنیم.

صنعت نفت چارچوب‌های معینی دارد؛ ما هم وظایف و تکالیف خود را انجام می‌دهیم و خواهیم داد. باین همه، چه ایرادی دارد گاه از مسوولان بالاتر از جمله وزیر محترم نفت که شیفته خدمت‌اند و دایره اختیاراتشان بزرگ‌تر است بخواهیم گره از کار بسته‌های بگشایند؟

**آقای اکبری: به نظر می‌رسد بهتر است نفت را با نفت مقایسه کنیم نه با جاهای دیگر (مثل کمیته امداد) شکر وضعیت موجود را - که خوب است - به جا می‌آوریم و در کنار هم برای وضعیت بهتر تلاش می‌کنیم**

### استفاده بازنشستگان از امکانات پخش

مدیر عامل شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی استان سیستان و بلوچستان گفت بازنشستگان صنعت نفت در استان می‌توانند با مراجعه به امور اداری پخش در زاهدان و دریافت کارت شناسایی، از امکانات باشگاهی و دیگر امکانات موجود در این سازمان استفاده کنند.

مهندس عابدینی در دیدار با رییس صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز ورفاه و هیأت همراه و در جمع پیشکسوتان صنعت نفت در استان سیستان و بلوچستان یادآور شد: سیستان و بلوچستان استانی محروم است و حضور آقای محمدی و هیأت همراه در این استان محروم، نشانه‌ای از توجه ویژه صندوق بازنشستگی نفت به همکاران بازنشسته و مسایل و مشکلات خاص آنان است. امیدوارم دیگر مسوولان کشور نیز توجهی ویژه



است. توضیح این که شورای سیاست‌گذاری درمان که پزشکان متخصص در زمینه‌های مختلف در آن عضویت دارند، تصمیم‌گیری‌های لازم را در زمینه‌های پزشکی و درمانی انجام می‌دهد. با تقویت شبکه پزشکی - درمانی و عقد قرارداد با بیمارستان‌ها و مراکز درمانی پیشرفته و توانمند در شهرهای مختلف، تلاش می‌کنیم از موارد اعزام بیمار به تهران و شهرهای بزرگ و مراکز استان‌ها بکاهیم و این روند را به حداقل برسانیم.

در مورد همراه بیمار اعزامی و تأمین هزینه‌های او، همان‌طور که در سفر اخیر به ساری یادآوری کردم، اعتبار خاصی برای تأمین هزینه همراه بیمار پیش‌بینی نشده اما در مواردی که ضرورت اعزام بیمار و همراه وی به تأیید رسیده باشد، با مراجعه به مددکار مستقر در بیمارستان نفت می‌توان هماهنگی‌های لازم را

**آقای حاجی صادق: در صورت ارایه مدارک لازم به امور بازنشستگی، سه تن از فرزندان دانشجوی هر خانواده می‌توانند از وام تحصیل استفاده کنند. مبلغ هر وام یک میلیون تومان است**

انجام داد.

ضوابط تهیه عینک برای بازنشستگان همان است که در مورد همکاران شاغل به اجرا درمی‌آید. هر سال یک بار مراجعه به چشم‌پزشک برای تغییر احتمالی شماره عینک و هر سه سال یکبار برای تعویض قاب عینک که در هر دو مورد هزینه‌ها براساس تعرفه مصوب قابل پرداخت است. در موارد خاص مانند انجام عمل جراحی، کمیسیون پزشکی تصمیم‌گیری می‌کند.

**آقای اکبری:** - در ارایه پیشنهاد و راه‌کارهای اجرایی کوتاهی نکنید و این گمان را هم نداشته باشید که به گفته‌ها و نوشته‌های شما توجه نمی‌شود چون بسیاری از اتفاق‌های خوب از همین پیشنهادها شکل گرفته و اجرا شده‌اند. خواهش می‌کنم خود را به جای مدیریت صندوق و شخص آقای محمدی که ریاست صندوق را برعهده دارد قرار دهید و به ما بگویید اگر

بیمه عمر و تأمین آتیه، شامل حال همه همکاران بازنشسته است. اگر به حکم تقدیر، همکار بازنشسته‌ای به دیار باقی بشتابد، مبلغی معادل ۱۰ میلیون تومان درجاری مصوبه مورخ ۱۳۸۵/۸/۱ هیأت امانا به بازماندگان پرداخت می‌شود. تا چند سال پیش، وام مسکن به همکاران بازنشسته تعلق نمی‌گرفت اما امروز طبق مصوبه هیأت ریسه هر یک از همکاران بازنشسته می‌تواند ۱۸ میلیون تومان وام مسکن دریافت کند. در ضمن همکارانی که تا پایان سال ۶۵ واحد مسکونی خود را به فروش رسانده‌اند، می‌توانند از دوازده میلیون تومان وام تبدیل به احسن بهره‌مند شوند. جانبازان بیش از ۶۶ درصد نیز می‌توانند با واریز مبلغ وام مسکن در هر مقطع زمانی، از وام تبدیل به احسن استفاده کنند.

شرکت سرمایه‌گذاری صنعت نفت ارتباطی با این صنعت ندارد و تنها عنوان آن را یدک می‌کشد. این شرکت در مقطعی از تاریخ دچار رکود شد اما در حال حاضر شرایط نسبتاً مطلوبی دارد.

به طور کلی زمینه‌های اشتغال فرزندان در صندوق وجود ندارد. چندی پیش وزیر نفت در بخشنامه‌ای، شرکت‌های استفاده‌کننده از خدمات پیمانکاری را مکلف کرد در روند استخدام نیروی انسانی، فرزندان کارکنان بازنشسته و شاغل را در اولویت قرار دهند.

**آقای حاجی صادق:** - در مورد پرداخت وام تحصیلی

**آقای حسین‌خانی: هدف همکاران صندوق بازنشستگی انجام کارها و تحقق خواسته‌هاست و اگر در مواردی با ناکامی روبه‌رو می‌شویم، علت را باید در محدودیت‌های ناشی از قوانین و مقررات اداری جست‌وجو کرد**

در صورت ارایه مدارک لازم به امور بازنشستگی، سه تن از فرزندان دانشجوی هر خانواده می‌توانند از وام تحصیل استفاده کنند. مبلغ هر وام یک میلیون تومان است.

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت وزارت نفت یک فهرست طبقه‌بندی شده دارویی (فارماکوپه) تهیه و تدوین کرده که هزینه‌های دارویی همکاران بازنشسته براساس آن فهرست بازپرداخت می‌شود. این مجموعه هر سال مورد بازنگری قرار می‌گیرد و اقلام دارویی جدید به آن افزوده می‌شود. بدیهی است داروهایی در این مجموعه جای دارند که از خاصیت درمانی برخوردارند. مکمل‌های غذایی و داروهایی که فاقد جنبه‌های درمانی هستند در این فهرست دیده نمی‌شوند. در مجموع، بازپرداخت داروهایی که به تأیید شورای عالی پزشکی رسیده باشند، بلامانع است و در مواردی نیز بخشی از قیمت دارو به تشخیص مرجع مذکور قابل پرداخت

### دیدار با خانواده‌ها و عیادت از «مهلا»



آقای محمدی در پاسخ به تشکر خانواده بوربوری از مساعدت‌ها و حمایت‌های ارزشمند صندوق، از کارکرد واحد مددکاری ابراز خرسندی کرد و گفت کمتر سازمانی را می‌شناسد که این گونه با تمام ظرفیت و توان و نیروهای دلسوز در خدمت خانواده‌های مددجو باشد و با حمایت‌های مالی و معنوی به یاری آنان بشتابد.

ویژهای دارد و از کیان خانواده‌های بازمانده صیانت می‌کند و مکلف است در حد توان برای تأمین نیاز خانواده‌ها تلاش کند و پاسخگوی آنان باشد. یادآوری می‌شود شهید حسین صیادی متولد سال ۲۲ در سال ۷۱ به صنعت نفت پیوست و پس از ۲۷ سال خدمت در زمستان سال ۸۴ به دست عوامل گروه ریگی در منطقه تاسوکی به لقاء... پیوست. از شهید صیادی پنج فرزند ۲۰، ۲۳، ۲۵ و ۲۷ ساله باقی‌مانده که فرزند بزرگ در خدمت صنعت نفت منطقه است.

آقای محمدی و هیأت همراه پس از عبور از دو سد گرمای ۴۴ درجه نمروزی زاهدان و همچنین رها شدن خودروی شخصی آقای لک‌زایی در خیابان به دلیل گرمای شدید و ایراد فنی، طبق برنامه در خانه آقای غلامرضا بوربوری حضور یافتند و به درد دل‌های وی و همسرش پیرامون مصایب نگهداری از فرزندان ناتوان خانواده توجه کردند.

تحصیلی در زاهدان، از رییس صندوق‌ها خواست حمایت بیشتری از وی به عمل آید.

آقای محمدی به مهلا قول داد برای کمک به راه رفتن و گام برداشتن او به سوی آینده روشن و پرامید، از همه امکانات صندوق استفاده و تسهیلات پزشکی لازم برای استمرار روند درمان وی در تهران به کار گرفته شود. مهلا به «زندگی نو» گفت آرزومند است پزشک شود و برای زدودن درد و ناتوانی از زندگی انسان‌ها تلاش کند.

رییس صندوق‌ها در دیدار با خانم شاه بی‌بی صیادی همسر شهید حسین صیادی و فرزندان، ارایه خدمات مطلوب به خانواده‌های بازمانده را از مهم‌ترین و حساس‌ترین تکالیف صندوق دانست و گفت در قاموس خانواده‌های بازمانده که با مشکلات ناشی از فقدان سرپرست خانواده دست به گریزند، صندوق جایگاه معنوی

رییس صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز ورفاه و هیأت همراه در حاشیه سفر به زاهدان و دیدار با پیشکسوتان صنعت نفت استان سیستان و بلوچستان با سه خانواده نفتی دیدار و گفت‌وگو کردند.

آقای محمدی با حضور در خانه محمدعلی دانایی از بازنشستگان صنعت نفت از «مهلا» دختر ۱۰ ساله وی که قادر به راه رفتن نیست عیادت و در زمینه تدارک مقدمات درمان وی در تهران دستور اکید صادر کرد.

«مهلا» به رغم ابتلا به ناتوانی جسمی - حرکتی، از بهره‌های هوشی مطلوبی برخوردار است و از دانش‌آموزان ممتاز واحد آموزشی ویژه معلولان جسمی - حرکتی زاهدان به شمار می‌آید. وی در گفت‌وگو با آقای محمدی و هیأت همراه، از توجه مدیریت و مساعدت ماهانه صندوق تشکر کرد و با توجه به کمبود امکانات درمانی و

## تبریک به مناسبت مهار چاه سرکش نفت شهر



آقای محمدی رییس صندوق های بازنشستگی، پس انداز و رفاه کارکنان صنعت نفت با ارسال نوشتاری به وزیر نفت مراتب تبریک جامعه بازنشستگان را به مناسبت موفقیت در اطفای حریق و مهار چاه سرکش شماره ۲۴ نفت به ایشان تقدیم داشته است. در بخشی از این نوشتار

آمده است:

بار دیگر غیور مردان صنعت نفت حماسه آفریدند و در مقابل چشمان بهت زده جهانیان کاری کردند کارستان. عملیات مهار چاه سرکش ۲۴ نفت شهر توسط متخصصان متعهد صنعت نفت کشور بار دیگر عشق، ایثار، تخصص و تعهد

کارکنان صنعت نفت را به اسلام و ایران و نظام عزیز جمهوری اسلامی به منصف ظهور رساند. با آرزوی سربلندی و عظمت برای کشور عزیز اسلامی مان بدینوسیله آمادگی خود را در تقدیم تجربیات و تخصص های خود در هر مکان و زمان که نیاز باشد اعلام می نمایم.

### گفت و گو با رییس دفتر نمایندگی اصفهان

## گام برداشتن در گلستان زندگی

شرکت ملی نفت، خدمات اداری پتروشیمی اصفهان، خدمات اداری اجتماعی شرکت ملی صنایع پتروشیمی و مجموعه فرهنگی - ورزشی آفتاب چغاخور مسوولیت داشت و از سال ۸۵ مسوولیت دفتر نمایندگی امور بازنشستگی در اصفهان را برعهده گرفت. آقای صادقان روز یکم اردیبهشت سال ۹۱ به افتخار بازنشستگی نایل خواهد شد.

عزت ا... صادقان از مسوولان خوش فکر، خلاق و پرکار دفاتر نمایندگی امور بازنشستگی و از کارمندان پرتلاش صندوق است. وی در بهار سال ۳۱ در اصفهان زاده شد و سال ۵۴ از دانشگاه اصفهان لیسانس علوم تربیتی گرفت. سالها در واحدهای مختلف بهزیستی خدمت کرد و در سال ۶۸ به صنعت نفت پیوست. تا سال ۸۵ در مددکاری اجتماعی

### دیروز، امروز

دفتر نمایندگی امور بازنشستگی نفت اصفهان در زمره نخستین دفاتر نمایندگی است که در سال ۱۳۸۴ تاسیس شد و آغاز به کار کرد.

ایجاد پایگاه رایانه ای، تلفن گویا، مناسب سازی فیزیکی ساختمان دفتر برای بهره برداری هرچه آسان تر مراجعان، ایجاد بایگانی دوار، سامانه مکانیزه صدور و تمدید دفترچه درمان و ... از مهم ترین تحولاتی است که در ۵ سال گذشته در این دفتر رخ داده است.

### همکاران

با تلاش همکاران سختکوش خانمها: نرگس اماره، سمیه امینی، شیرین ایمن، صدیقه ترکان، شیدا زنگل گیاه، آتنا عطایی، شهره وفازاده و لیلا یعقوب اصفهانی، فعالیت های لازم در زمینه هایی چون درمان، رفاه، وام، مددکاری، گردشگری، سهام عدالت و ... با کمترین نیاز به مراجعه بازنشستگان به دفتر نمایندگی صورت می گیرد و نزدیک به ۴۵۰۰ بازنشسته ساکن در نقاط مختلف استان پهناور اصفهان خدمات مورد نیاز را دریافت می کنند.

### تحول

از اولین پیشنهاد دهندگان تحول ساختاری بودم و این اقدام را در صورت تفویض اختیارات به مسوولان حوزه ها مثبت و مفید می دانم. البته هدف نهایی از تحول ساختاری نیز تکریم هرچه بیشتر بازنشستگان است. ما خدمت به پشتوانه های عشق، پایداری، تجربه و مهربانی را نوعی عبادت می دانیم و با پیگیری های لازم برای افزایش امکانات رفاهی، درمانی، ورزشی و فرهنگی و همچنین با کلام مهربان، گوش شنوا و رفتار و کردار توأم با ادب، کرامت و احترام در خدمت پیشکسوتان جامعه هستیم.

### ظرفیت و توان

ساختمان دفتر نمایندگی مناسب است و تنها مشکل ما نبود توقفگاه برای خودروهاست. بازنشستگان اصفهانی، فهیم و فرهیخته، مهربان، نازک دل، قدرشناس و باوقارند و ۴۰ تا ۹۰ سال سن دارند.

باوجود همکاران علاقه مند، دلسوز و آموزش دیده و حمایت مسوولان، از ظرفیت و توان لازم برای ارائه خدمات بیشتر و بهتر به بازنشستگان برخورداریم و خواسته های ما در برخورداری از اختیارات



**رییس دفتر نمایندگی اصفهان: تفویض اختیار، رمز تحول در نمایندگی ها و تکریم بازنشستگان است**

**عزت ا... صادقان: تکریم بازنشستگان در گرو تکریم کارکنان است**

بیشتر، تجهیزات مناسب تر و پیشرفته تر، اتوماسیون اداری و بایگانی مکانیزه خلاصه می شود.

### تکریم، تکلیف

تکریم پیشکسوتان را وظیفه و تکلیف می دانیم و در عین حال معتقدیم تکریم بازنشستگان ارتباطی تنگاتنگ با تکریم خدمتگزاران دارد. یک مجموعه خدماتی با تفویض اختیار و اعتمادسازی و در اختیار داشتن نیروی انسانی لازم پیشرفت می کند. ما برای پاسخگویی و تأمین نیازهای ۴۴۰۰ خانواده بازنشسته و بازمانده به یک مددکار اجتماعی، یک حسابدار و همچنین مسوول بایگانی نیاز داریم.

### درمان، رفاه

خواسته های ما در بخش درمان عبارت است از: پرداخت صورت حسابها در محل، افزایش تعرفه ها، بازپرداخت هزینه بعضی اقلام دارویی مرتبط با سالمندی و پرداخت هزینه های مصوب به افراد واجد شرایط. در بخش رفاهی هم به تسهیلات بیشتر، گردشگری داخلی و

خارجی، برگزاری مراسم به مناسبت های گوناگون، ارائه خدمات باشگاهی به دست کم سه میهمان، استفاده از استخر و کلاس های تقویتی برای دانش آموزان در فصل تابستان نیازمندیم، ضمن این که دفتر به تجهیزاتی مانند اسکندر، زیراکس، چاپگر رنگی و شبکه اینترنتی بی سیم نیاز دارد.

مسوولان صندوق باید در عمل به این باور برسند که دفاتر نمایندگی، بازوی اجرایی و نماینده و معتمد صندوق در شهرهای مختلف هستند و حمایت از دفاتر نمایندگی بر اقتدار صندوق می افزاید. اگر این باور به وجود آید، مسوولان دفاتر نیز با دلگرمی و آرامش بیشتر در خدمت بازنشستگان عزیز خواهند بود.

### رییس لحظه ها

صندوق یک مجموعه صرفا اداری نیست که مراجعان با فاصله زمانی زیاد به آن مراجعه کنند و انتظاراتی در محدوده مقررات و مقدرات داشته باشند. کار در صندوق ظرافت های خاصی دارد و با جلوه هایی روان شناختی همراه است. کسی که امروز در برابر شما ایستاده و خواهش های دارد، چه بسا در دوران خدمت در رأس یک مجموعه بزرگ با صدها و بلکه هزاران کارمند و کارگر قرار داشته و به طور طبیعی انتظار دارد طرف مقابل وضعیت او را درک کند. رییس دفتر نمایندگی، رییس لحظه ها و دقیقه های حساس است و باید از توان مدیریتی ویژه برخوردار باشد.

### بترین خدمات

هر خدمتی به خانواده های بازنشسته، ارزشمند و اثربخش است به ویژه: - انتخاب و معرفی بازنشستگان نمونه و گردآوری و تدوین تجربه ها و خاطره ها - دیدار و گفت و گو با بازنشستگان و خانواده ها در منازل به مناسبت های گوناگون - مکانیزه شدن سامانه صدور و تمدید دفترچه های درمان - ارسال کارت تبریک تولد - انتشار «نشریه زندگی نو»، برگزاری همایش های آموزشی کارکنان و هر گونه اقدام در زمینه های فرهنگی، اجتماعی و ورزشی از جمله برگزاری جشن آینده سازان - تفویض اختیارات به دفاتر نمایندگی، رمز تحول نمایندگی ها و تکریم بازنشستگان است.

داشتم بهره‌مند شده‌ام، پول کافی ندارم. اما با مرور گذشته‌ها به این نتیجه رسیدم که اگر بخواهیم به محدودیت‌ها و کاستی‌ها بیاندیشیم هیچ‌گاه فرصتی دست نخواهد داد تا خواسته‌های مشروع و زندگی بخش خود را برآورده سازیم.

دغدغه و نگرانی از وضعیت مالی و درآمد کم دوران بازنشستگی راه گشا نیست. چنانکه به تجربه دریافتم این دغدغه‌ها در دوران فعالیت هم آسیب زیادی بر زندگی‌ام وارد کرده است. حال چرا باید اجازه دهم دوباره با این دغدغه‌ها درگیر شوم.

**اندیشه و خرد است که می‌تواند موانع را از سر راه ما برداشته و رهنمود ما برای رسیدن به یک زندگی لذتبخش شود.**

خانم «باتی» عزم خود را برای رفع موانع و رسیدن به خواسته‌هایش در دوران بازنشستگی، جزم کرده است و می‌گوید: اواخر دهه ۱۹۹۰ میلادی بازنشسته شدم. با خود گفتم که چگونه می‌توانم سفر به فرانسه، ایتالیا و یونان را که سال‌ها آرزو می‌کردم، امکان‌پذیر سازم.

به خود آمده و گذشته‌ام را مرور کردم. دیدم فکر و خیال‌های بیهوده و بی‌اساس هیچ‌گاه به حل مسائل منجر نشده است. بنابراین تمام فکرم را با آسودگی خیال به این مساله معطوف کردم که با درآمد محدود چگونه می‌توانم خواسته‌های خود را تحقق بخشم. نگرانی به خود راه ندادم. زیرا به تجربه دریافته‌ام که نگرانی دشمن اصلی و عامل کوتاه شدن عمر ماست.

خانم «باتی» اکنون سخت بر این باور است که زندگی کردن و لذت بردن از زندگی در هر شرایطی سهل و راحت است. به این شرط که خود و امکانات خود را بشناسیم و تجارب گذشته را رهنمون امروز خود قرار دهیم.

خانم «باتی» می‌گوید: "باور کردنش سخت است که با درآمد محدود بازنشستگی سفر به فرانسه، ایتالیا و یونان که سال‌ها آرزویش را داشتم صورت گرفت و اکنون نیز با فراغ بال در موطن اصلی خود در ونکوور کانادا زندگی می‌کنم و از زندگی خود لذت می‌برم. فکر کردن به نبوده‌ها و نداشتن‌ها کاری از پیش نمی‌برد. تنها با تمرکز بر روی داشته‌ها و استفاده از امکانات موجود است که می‌توانیم زندگی را بیش از آنچه که هست لذتبخش و معنا دار سازیم."

پژوهشگران بار دیگر بر این نکته تاکید ورزیده‌اند که بازنشستگی، گشوده شدن درهای تازه بر روی دنیای جدید است، به این شرط که از گذشته درس آموخته باشیم، نگرانی به خود را ندهیم و به نبوده‌ها و کاستی‌ها بیاندیشیم و از امکانات موجود برای بهره‌مندی از یک زندگی لذتبخش به بهترین صورت استفاده کنیم.



**پژوهشگران بر این نکته تاکید ورزیده‌اند که بازنشستگی، گشوده شدن درهای تازه بر روی دنیای جدید است. به این شرط که از گذشته درس آموخته باشیم، نگرانی به خود را ندهیم و به نبوده‌ها و کاستی‌ها بیاندیشیم و از امکانات موجود برای بهره‌مندی از یک زندگی لذتبخش به بهترین صورت استفاده کنیم.**

**راز خوب زیستن، سر به مهر نیست**

## بازنشستگی

### دریچهای تازه، به سوی جهان تازه

در آن دوران از آن‌ها بازستانده است. زوج «اسکیمینگ» می‌گویند: "باید از تجارب گذشته به نحو احسن درس آموخت. افکار مالچولیایی که مانع از لذت بردن از زندگی در گذشته شده است، دیگر نباید به سراغ‌مان بیاید. ما همواره به خود تلقین می‌کنیم که زندگی متعلق به امروز است و گذشته و آینده هیچ ربطی به زندگی امروز ما ندارد."

زوج مزبور با تمام قوا می‌کوشند زندگی را آسان بگیرند. آن‌ها می‌گویند: "مساله درآمد محدود نباید باعث غم و اندوه و حتی یکنواختی و بیهوده گذراندن اوقات شود. هنر در این است که با امکانات موجود و محدود بتوانیم به بهترین صورت از امروز خود لذت ببریم. نگرانی‌های گذشته هیچ مانعی از سر راه ما بر نداشت."

حال چرا باید باز هم اندوهگین آنچه که نداریم و نگران آینده باشیم؟ خانم باتی از اهالی کانادا بازنشسته دیگری است که معتقد است گذشته خود را با نگرانی‌های بی‌مورد تباها کرده است و امروز در دوران بازنشستگی و سالمندی می‌خواهد گذشته را با لذت بردن از زندگی و امکانات موجود جبران کند.

وی می‌گوید: اوایل بازنشستگی با خود می‌گفتم حال که از وقت کافی برای سفر کردن به نقاطی که سال‌ها آرزوی آن را

از اینکه قادر نبودند به همه نقاطی که دوست داشتند سفر کنند، شکوه داشتند. زوج نیوزیلندی به مرور دریافته‌اند که برنامه‌ریزی می‌تواند به آنچه که مایه امیدواری و نشاط آن‌ها در دوران بازنشستگی و سالمندی می‌شود، دست یابند. هرچند به این نیز واقفند که درآمد محدود دوران بازنشستگی تنها نیازهای اولیه زندگی را رفع می‌کند.

**نتیجه این که، زندگی را در هیچ مرحله نباید سخت گرفت. چه بسا افرادی هستند که هنوز این مهم را درک نکرده‌اند که در طول زندگی و دوران فعالیت سخت‌گیری‌ها و نگرانی‌های بی‌موردشان نه تنها هیچ گرهی از معضلاتشان نگشوده بلکه بر بار مشکلات افزوده است.**

آقا و خانم «مک اسکیمینگ» به تجربه دریافته‌اند که در گذشته، نگرانی آن‌ها درباره آینده بی‌مورد بوده است و حال که به دوران سالمندی و پیری رسیده‌اند می‌خواهند بدون دغدغه و فارغ از فکر و خیال‌های توهم‌زا، دوران بازنشستگی و سالمندی را دنیای جدیدی تلقی کنند و آن را تا آنجا که می‌توانند با شکوه‌تر سازند.

زوج نیوزیلندی به این باور رسیده‌اند که اندوه و غصه آینده خوردن آن‌ها در گذشته، هیچ ربطی به آینده آن‌ها نداشته و به عبارت دیگر، غم و اندوه برای آینده، بیهوده بوده و تنها بهره‌مند شدن از یک زندگی لذتبخش را

نتایج یافته‌های گروهی از پژوهشگران نیوزیلندی درباره بازنشستگی و بازنشستگان گویای آن است که برخلاف دیدگاه بیشتر مردم، بازنشستگی و سالمندی به معنای گرفتن بلیت برای ورود به مرحله‌ای از زندگی که تنها در یکنواختی و بیهوده گذراندن وقت خلاصه می‌شود، نیست.

به باور این پژوهشگران، بازنشستگی موقعیت‌های مطلوبی برای رسیدن به بسیاری از خواسته‌ها و به حقیقت پیوستن برخی از آرزوهایی که شاید در دوران فعالیت افراد؛ به دلایل گوناگون امکان تحقق یافتن آنها میسر نبوده است، فراهم می‌سازد. متأسفانه بسیاری از بازنشستگان از شرایط مناسبی برای دسترسی به خواسته‌ها و تمنیات رویاگونه خود بهره‌مند نیستند. برای نمونه، سفر به نقاط دیدنی در هر نقطه‌ای از دنیا شاید خواسته بسیاری از بازنشستگان باشد. اما بودجه و درآمد محدود، اجازه تحقق این خواسته‌ها را به بیشتر بازنشستگان نمی‌دهد.

اما مهم دست و پنجه نرم کردن با این محدودیت‌ها و رسیدن به خواسته‌هاست. نباید فراموش شود که هدف هر چه سخت‌تر و دور دست‌تر باشد به‌هرحال دست یافتنی است و درآمد محدود نمی‌تواند مانع از رسیدن بازنشستگان به هدف شود.

«جیمز و تلماسک اسکیمینگ» زوج بازنشسته نیوزیلندی، اوایل بازنشستگی خود

## مشاوره و نظر خواهی کلید موفقیت

رییس سالمند و باتجربه کتابخانه بیشتر از همه نگران بود و از شدت نگرانی بیمار و چند روزی نیز بستری شد. اما روزی یک کارمند جوان کتابخانه هنگام گذر از مقابل دفتر رییس با دیدن حالت زار و چهره رنگ پریده او از وی پرسید که چرا تا این حد ناراحت است.

رییس کتابخانه مشکل کتابخانه و انتقال کتابها را به ساختمان جدید برای کارمند جوان شرح داد، کارمند جوان پس از شنیدن حرفهای رییس پاسخ داد که سعی می کند مشکل رییس و کتابخانه را حل کند.

کارمند جوان با ترک دفتر رییس کتابخانه بی درنگ به فکر فرو رفت و بعد از مدتی به انتشار یک آگهی دست زد که در تمام روزنامه های انگلیس منتشر و در تمام شبکه های رادیویی و تلویزیونی این کشور نیز به تناوب پخش شد.

آنچه در این آگهی که کارمند جوان مبتکر آن بود آمده بود خیلی ساده به نظر می رسید، به تمام مردم انگلیس اعلام شده بود که می توانند یک یا چند جلد کتاب از کتابخانه بزرگ شهر به امانت بگیرند و مطابق با مقررات به امانت گرفتن کتاب از کتابخانه، بعد از چند روز به آدرس محل تازه کتابخانه تحویل دهند!!!

خلاصه مشکل انتقال کتابهای کتابخانه بزرگ به ساختمان جدید پیش از شروع موسم بارش بارانهای ممتد به آسانی حل شد و رییس نفس راحتی کشید. هنگام رویارویی با مشکلات؛ هر چند پیچیده و دشوار، نباید از استفاده کردن از آرا و نظرات دیگران حتی اگر بسیار جوان تر از ما باشند، روی گردان شد و باید به این فکر کرد چه میزان از مشکلات ما می تواند زیر سلطه افکار و پیش فرض های ثابت ما باشد؟



یک تجربه

**هنگام رویارویی با مشکلات؛ هر چند پیچیده و دشوار، نباید از استفاده کردن از آرا و نظرات دیگران حتی اگر بسیار جوان تر از ما باشند، روی گردان شد و باید به این فکر کرد چه میزان از مشکلات ما می تواند زیر سلطه افکار و پیش فرض های ثابت ما باشد؟**

و پانصد هزار پوند بپردازد تا این کار را انجام دهد. کتابخانه به دلیل نداشتن پول و بودجه کافی برای این اقدام ناگزیر به رد پیشنهاد شرکت انتقال ائاثیه شد. فصل باران های ممتد و شدید نیز در راه بود و اگر کتابها هر چه زودتر به ساختمان جدید منتقل نمی شد خسارات سنگین فرهنگی و مادی متوجه کتابخانه می گردید.

بزرگ انگلیس فرسوده شده بود و تعمیر و نوسازی آن نیز مقرون به صرفه نبود. قرار بر این شد که کتابخانه جدیدی ساخته شود و این اقدام صورت گرفت اما وقتی بنای جدید برای بهره برداری آماده شد کارمندان کتابخانه برای انتقال میلیون ها جلد کتاب دچار مشکلات تازه ای شدند. یک شرکت انتقال ائاثیه از دفتر کتابخانه خواست سه میلیون

در دین اسلام و فرهنگ ملی ما همواره مردم به مشورت و رایزنی توصیه شده اند و در جهان علم و دانش نیز، بسیاری از پیشرفت ها و دستاوردهای بزرگ از طریق مشاوره و تکیه بر نظرات کارشناسی حاصل شده است. حکایت جالبی که در زیر آمده است بیش از هر چیز اهمیت همفکری و رایزنی را آشکار می سازد. ساختمان یکی از کتابخانه های

## کاهش میزان مشارکت سالمندان در بازار کار جهان



آمارهای رسمی بین المللی حاکی است میزان مشارکت نیروی کار سالمندان در جهان ظرف ۵۰ سال گذشته ۴۰ درصد کاهش یافته است. براساس آمارهای سازمان ملل، در سال ۱۹۵۰ میلادی از هر ۳ سالمند (۶۰ ساله و بالاتر از ۶۰ سال) یک نفر شاغل بود، اما در سال ۲۰۰۰ میلادی از هر ۵ سالمند یک نفر شاغل بوده است. این وضع در مورد مردان سالمند و زنان سالمند متفاوت بوده است چنانکه میزان مشارکت مردان در نیروی کار از ۵۵ درصد در سال ۱۹۵۰ به ۳۰ درصد در سال ۲۰۰۰ میلادی و میزان مشارکت زنان سالمند از ۱۴ درصد در سال ۵۰ به ۱۰ درصد در سال ۲۰۰۰ میلادی کاهش یافته است. براساس این آمار میزان مشارکت مردان سالمند در نیروی کار با سرعت بیشتری در مقایسه با زنان سالمند کاهش یافته و این در حالی است که میزان مشارکت زنان در نیروی کار ظرف ۵ دهه گذشته؛ به ویژه در کشورهای توسعه یافته، پی در پی افزایش داشته است. در سال ۱۹۵۰ میلادی ۲۶ درصد کارگران ۶۵ ساله و بالاتر را در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه، زنان تشکیل می دادند در حالی

که این نسبت در سال ۲۰۰۰ میلادی در کشورهای توسعه یافته ۲۹ و در کشورهای در حال توسعه ۴۱ درصد ثبت شده است. ارقام یاد شده می تواند گویای گسترش فراگیر نظام تامین اجتماعی در کشورهای توسعه یافته باشد. اما با استناد به همین آمار و ارقام می توان به تعمیم و گسترش نظام های تامین اجتماعی و رفاهی و به طور کلی حمایت از سالمندان در سراسر جهان اعم از جهان پیشرفته و مناطق در حال پیشرفت پی برد. بحران مالی کنونی نظام های تامین اجتماعی و برآوردهایی

که از میزان جمعیت گروه های سنی به عمل آمده است، دست اندر کاران نظام های تامین اجتماعی و مسؤولان ذیربط را بر آن داشته است که راه حل های مناسبی برای بر طرف کردن بحران کنونی و گسترش احتمالی آن در آینده اتخاذ کنند. از جمله راه حل هایی که تاکنون برای رفع این بحران ارائه شده، طرح افزایش سن بازنشستگی و افزایش دوره خدمت شاغلان به صورت تدریجی بسته به نوع اشتغال افراد و میزان سختی و مخاطرات مشاغل گوناگون بوده است.

## جوانان انگلیسی

### تنهاتر از بازنشستگان هستند

نتایج مطالعات تازه در انگلستان حاکی از آن است که احساس تنهایی در میان جوانان این کشور بیش از افرادی است که وارد دوره بازنشستگی شده اند.

پایگاه اینترنتی "بی. بی. سی" به نقل از "بنیاد بهداشت روانی" انگلیس گزارش داد از هر ۱۰ نفر، یک تن در میان همه گروه های سنی در انگلیس احساس تنهایی می کند.

بنیاد بهداشت روانی انگلیس "پی. اچ. اف" افزایش درصد جوانانی که در جامعه انگلیس احساس تنهایی می کنند و نیز گسترش موج احساس تنهایی در میان همه گروه های سنی این کشور را نشان دهنده تغییرات عمیق در شیوه زندگی و تعامل مردم انگلیس می داند.

این بنیاد همچنین هشدار داده است که گسترش احساس تنهایی به ویژه در میان جوانان، می تواند برای سلامت جسم مردم این کشور نیز خطرناک باشد.

بنیاد بهداشت روانی انگلیس که در شمار موسسات خیریه و نیکوکاری این کشور است، وضع کنونی جامعه انگلیس و گسترش موج احساس تنهایی در میان مردم این کشور را نشانه افت زندگی اجتماعی و تمرکز فزاینده بر کار دانسته است.

براساس این گزارش، در تجزیه و تحلیل اطلاعاتی که از این نظرسنجی به دست آمده، گسترش زندگی مجردی در میان مردم انگلیس اعم از زن و مرد یکی از عوامل مهم در احساس تنهایی کردن و بروز عوارض روحی به ویژه افسردگی، شمرده شده است.

در جهان سالمندان

آخرین رزمنده عرب  
خوزستان در گذشت



آخرین رزمنده مبارز عرب خوزستان که در نبرد با قوای انگلیسی شرکت کرده بود در سن ۱۱۲ سالگی درگذشت. سیدطاها هاشمی بزرگ عشیره سادات آل مهدی در سال ۱۲۹۳ هجری شمسی در حالی که ۱۵ سال بیشتر نداشت به عنوان مسؤول تدارکات عشایر عرب خوزستان به مقابله با قوای متجاوز انگلیسی پرداخت. در جریان این نبرد، بیش از هزار تن از نیروهای انگلیسی و حدود ۵۰۰ تن از عشایر کشته شدند. پیکر زنده‌یاد سیدطاها هاشمی در روستای حمیدیه سوسنگرد به خاک سپرده شد.

ابتکار  
یک بازنشسته چینی



«هان شوسو» بازنشسته ۷۲ ساله از اهالی پکن پایتخت چین بر این باور است که حفظ سلامت و راه درمان بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها به خصوص در افراد سالمند و بازنشسته، تقلید از حیوانات و چهار دست و پا روی زمین راه رفتن یا غلتیدن است. به گزارش پایگاه اینترنتی روزنامه "لس آنجلس تایمز"، هان سو شوسو اکنون هر بامداد در پارک "بیهای" در پکن این روش درمانی را که به باورش فواید پنهانی فراوانی دارد، به دیگران آموزش می‌دهد و بر یادگیری روش راه رفتن حیوانات گوناگون به ویژه شامپانزه‌ها، فیل‌ها و کانگوروها تاکید دارد. هان شوسو در حالی که دو دست خود را در دستکش کرده و مانند حیوانات چهار دست و پا روی زمین راه می‌رود و عده‌ای از شاگردانش را نیز به دنبال خود می‌کشد، با صدای بلند همواره تکرار می‌کند "با چهار دست و پا راه رفتن سلامت خود را بازیابید."

زنی که ۲۶ سال در  
خودرو زندگی می‌کرد!



یک زن انگلیسی که به مدت ۲۶ سال در خودروی خود زندگی می‌کرد، سرانجام توسط مأموران مرکز نگهداری سالمندان به این مرکز منتقل شد. این زن که معلم بازنشسته موسیقی است، از سال ۱۹۷۶ تاکنون در خودروی مدل فورد خود زندگی می‌کند. این در حالی است که رهگذرانی که طی چندین سال این زن حدود ۶۰ ساله را هر روز مشاهده می‌کردند، وضعیت وی را به مرکز نگهداری سالمندان اطلاع داده و از آن‌ها می‌خواستند برای او کاری انجام دهند. مؤسسه‌ای که این زن خودروی خود را از آن خریداری کرده بود، به منظور کمک ۶۰ هزار پوند به وی اعطا کرد.

۶۳ قربانیان نفت

قربانیان نفت  
ماژور ایمبری Major Imbry

قسمت اول



پس از گذشت سیزده سال از بهره‌برداری نفت در جنوب کشور، در روز ۱۳ آبان سال ۱۳۰۰ مجلس شورای ملی اعطای امتیاز بهره‌برداری از نفت شمال کشور را در پنج ماده تصویب کرد. این امتیاز در حالی آماده اعطا شد که مدتی قبل، یک هیأت سیاسی اعزامی به پاریس در زمان حکومت وثوق‌الدوله، مذاکراتی را با شرکت نفتی «استاندارداویل» آمریکا به انجام رسانده و توافق اولیه حاصل شده بود. ظاهر امر، حکایت از این واقعیت داشت که با واگذاری نفت جنوب به انگلیسی‌ها، این بار نوبت به آمریکایی‌ها رسیده و استاندارداویل نیز همان راهی را خواهد پیمود که انگلیسی‌ها طی کرده و در نهایت نیز به تولد شرکت نفت انگلیس و ایران منجر شده است.

اما انگلستان که طعم شیرین نفت جنوب ایران را چشیده بود، منابع نفت شمال ایران را نیز حق طبیعی خود می‌دانست و سیاست عملی آنان بر پایه عدم واگذاری امتیاز نفت شمال به یک شرکت غیرانگلیسی بود تا این منابع برای آنان ذخیره بماند و اگر احتمالاً دولت ایران بنا بر ملاحظات خواستار سپردن این حق طبیعی خود به یک شرکت غیر انگلیسی بود، انگلستان، دست کم سهمی عمده از این معامله برده باشد. مذاکرات بعدی دولت ایران با کمپانی «استاندارداویل» که بسیار طولانی و پرحرف و حدیث بود، پرده از این ماجرا برداشت و روشن شد که کمپانی «استاندارداویل» در نظر دارد با واگذاری نیمی از امتیاز به کمپانی نفت انگلیس و ایران، این خواسته انگلیسی‌ها را جامه عمل پوشاند، تا ضمن جلب رضایت و حمایت آنان، جبهه‌ای قوی و متحد برابر روسیه که او نیز نگاهی دیرینه به نفت شمال ایران داشت تشکیل دهد. اما در این میان یک رقیب قدرتمند و فراز از این تفکرات نیز خواستار دریافت امتیاز نفت شمال ایران بود؛ کمپانی آمریکایی «سینکلر» که پیشنهاد خود را با شرایطی بهتر تقدیم دولت ایران کرده بود.

توافق شرکت آمریکایی «استاندارداویل» و شرکت نفت «انگلیس و ایران» برای از میان برداشتن این رقیب قدرتمند، حذف فیزیکی یکی از عوامل کمپانی «سینکلر»، با نام «ماژور ایمبری» بود که به ظاهر با عنوان کنسول آمریکا در تهران اما در عمل در نقش یک بازیگر سیاسی با تجربه و کهنه کار مأموریت اجرای نیات کمپانی «سینکلر» را برعهده گرفته بود. «ایمبری» باید از میان برداشته می‌شد، این هدف مشترک شرکت استاندارداویل آمریکا - که در مبارزات اقتصادی هموطن و بیگانه برایش فرقی نداشت - و کمپانی نفت انگلیس و ایران بود که با اجرای طرحی ماهرانه با مشارکت عوامل خارجی و داخلی به انجام رسید و به بزرگ‌ترین مناقشه سیاسی بین آمریکا و ایران منجر شد مناقشه‌ای که جز خسران مالی و جانی برای دولت و مردم ایران حاصلی نداشت. در شماره آینده جزئیات این واقعه کم نظیر در تاریخ سیاسی ایران را از نظر تان خواهیم گذراند.

در جست‌وجوی کیسه‌های شکر آب دیده!

این مطلب برگرفته از کتاب انگلو و بنگلو در آبادان، نوشته آقای ایرج ولی‌زاده و یکی از خاطرات شخصی وی است. این کتاب محصول مرارت‌های شانزده ساله نویسنده است که به تازگی از سوی مؤسسه انتشاراتی علوم کامپیوتر با همکاری آرتین طب، وارد عرصه نشر شده است. «انگلو و بنگلو در آبادان» از دیده‌ها و شنیده‌های نویسنده‌اش آقای ولی‌زاده متبلور شده است و در واقع روایت گرایشی است که ظرف چند سال اخیر برای مکتوب شدن فرهنگ شفاهی در حوزه صنعت نفت پا گرفته و یکصد سالگی صنعت نفت فرصت مناسبی فراهم آورد تا این خاطرات در حلقه



سال‌های بعد از جنگ شهریور ۲۰، شاید ۵ یا ۵ ساله بودم، روزی که من به اتفاق مادرم، برای دیدار خانوادگی به نزد مادرش از آبادان به خرمشهر؛ محله نهر چاسپی رفته بودیم، مردم عرب زبان خرمشهر ساکن محله روپس نهر چاسپی یکدیگر را با صدای بلند ندا می‌دادند و می‌گفتند فرهود- فرهود. در اثر طنین فریاد ساکنان محل، زن و مرد از خانه‌های خود به طرف شط خرمشهر (کارون) در نزدیکی محله، به داخل مخزن بزرگی که دوبه نامیده می‌شد یورش می‌بردند و خود را به محتویات دوبه می‌رساندند، دوبه Doobe (بارج) در حالی که

گسترده‌تری از مردمان سرزمین قرار گیرد و همگان از آن بهره‌مند شوند. آقای ولی‌زاده در مورد انتخاب نام کتاب می‌گوید: نام این کتاب در آغاز «آبادان، یک رویا» بود، اما ارسال عکس‌هایی از انگلیس در رابطه با این تحقیق و دیدن کلمه «انگلو ایرانیان» انگلوساکسون‌های نژاد انگلیسی از قبیله آلمانی هولشتین انگلیس در قرن دوم میلادی که در قرن هفتم شمال غربی انگلیس را تصرف کردند و در آن جا ساکن و مستقر شدند و همچنین خانه‌های بیلاقی با حصارهای شمشاد که در آبادان و مناطق نفت‌خیز جنوب با نام «بنگلو» شهرت یافته بود، جرقه‌ای شد تا نام کتاب به «انگلو و بنگلو در آبادان» تغییر یابد. ایرج ولی‌زاده نویسنده کتاب «انگلو و بنگلو در آبادان» متولد ۱۳۱۷ در آبادان است. به دلیل انس و الفت همیشگی‌اش با کتاب و با توجه به انبوه خاطراتی که از آغاز فعالیت انگلیسی‌ها در ایران داشت، پدر ولی‌زاده آشپز یک پزشک انگلیسی بوده و به علت معاشرت و مصاحبت با فرنگی‌ها در جریان بسیاری از وقایع قرار می‌گرفته است. تصمیم گرفت کتابی فراهم آورد و خاطراتش را در آن ثبت کند. نتیجه تلاش چندین ساله او مجموعه‌ای خواندنی را فراهم آورده که یادآور بسیاری از واقعیات و شرایط اجتماعی و فرهنگی حاکم بر خطه زرخیز خوزستان و به ویژه زادگاه وی، شهر آبادان است.

روی آب شناور بود و طناب‌هایی آن را به ساحل مهار کرده بود، محتوی صدها کیسه شکر آب خورده و خیس، که ضایع تشخیص داده شده بود، به تدارکات ارتش انگلیس و شرکت نفت تعلق داشت که طبق دستور بایستی توسط مردم تخلیه می‌شد. در آن ازدحام من از بغل مادرم به کنار ساحل خاکی (شط کارون) رها شده بودم و از ترس گریه می‌کردم، مادرم به کمک مادر بزرگ و خاله‌هایم، که همگی زنانی تنومند، قوی و بلند قامت بودند، هر یک در جمعیت عرب‌ها از شناور کیسه‌های خیس شکر را بر روی شانه‌های خود حمل می‌کردند و شتابان به سوی منازل خود می‌بردند. همه‌همه عجیبی به پا شده بود. زنان بیشتر از مردان تلاش می‌کردند، تا بیشترین سهم را با خود ببرند. به چشم خود دیدم که مادر بزرگم، دو کیسه شکر به تنهایی حمل می‌کرد، سال‌ها بعد در اثر سؤالات من از دایم دانستم کیسه‌های شکر حدود ۷۰ تا ۷۰ کیلو وزن داشته است. در آن زمان غارت و چپاول از روش روزمره زندگی مردم جنگ‌زده و محروم بود و این چپاول و غارت در خرمشهر که محل فعالیت‌های بازرگانی بود، انجام می‌گرفت و شامل تمام مردم و شاید مأموران دولتی هم می‌شد. هر کس به اندازه توانایی و لیاقت خود چیزی به دست می‌آورد، مخصوصاً اگر مردم به آرد، شکر، برنج، روغن و امثال آن دسترسی پیدا می‌کردند در یک تهاجم غافلگیرانه، فرهود (غارت) می‌کردند.

## من یک ثروتمند واقعی هستم...



میهمان این شماره

میهمان این شماره ما، مهندس عباس شریفی است. دانش آموخته رشته برق و دارای خانواده‌ای که برای وی، ثروتی یگانه است. راه درازی را در صنعت نفت پیموده است. راهی پرفراز و فرود، اما پیمایشی عاشقانه و جانانه. سختی‌ها را به جان خریده و پس از بازنشستگی، راهی عسلیویه شده است! روزگارش نه تنها بد نیست، بلکه به گفته خودش عالی است. از اعراب خوزستان و از طایفه شریفی است. طایفه‌ای در هویزه و دشت میشان. به سرزمین مادری اش ایران، عشقی بی‌بدیل دارد و سرافرازانه می‌گوید: «اگر خدمتی کرده‌ام، به عشق هم‌وطنانم بوده است.»

در نخستین روز از اسفندماه ۱۳۳۵ در خانه یک ملوان اهوازی که بعدها به صنعت نفت راه یافت، چشم به جهان گشوده است. می‌گوید: سومین فرزند از شش فرزند خانواده بودم. پدرم متولد سال ۱۲۹۷ بود و در سال ۱۳۵۰ که بازنشسته شد، کاپیتان ناوگان کشتیرانی بود. تحصیلات ابتدایی‌ام در مدارس اهواز و آبادان سپری شد و سیکل اول دبیرستان را در دبیرستان فرخی آبادان گذراندم. سپس وارد هنرستان صنعتی شرکت نفت در آبادان شدم و در سال ۱۳۴۵ به صورت همزمان دو مدرک دیپلم ریاضی و مکانیک عمومی دریافت کردم. شروع کارم در صنعت نفت، در واحد نقشه‌کشی اداره مهندسی ساختمان بود. در سال ۱۳۴۷ در دانشگاه صنعتی تهران و در رشته مهندسی برق پذیرفته شدم. در حالی که از بورسیه شرکت نفت - ماهانه ۸۰۰ تومان -

استفاده می‌کردم در سال ۱۳۵۱ فارغ‌التحصیل شدم. با شروع کار در اداره کل تعمیرات مستقر در اهواز، با دختری یکی از اقوام ازدواج کردم. در نخستین مأموریت اداری به گچساران اعزام و در سال ۱۳۵۷ در حالی که رییس اداره تعمیرات بودم به خارگ منتقل شدم. پس از بازگشت به اهواز، در سال‌های ۱۳۶۷ تا ۱۳۷۲ رییس امور مهندسی پروژه‌های تکمیلی بودم. سپس با تقاضایم برای انتقال به تهران موافقت شد و به این ترتیب به مدت ۱۰ سال در اداره کالای نفت، عهده‌دار مسؤولیت‌های گوناگون شدم. پایان این راه طولانی، دوره سه ساله کار در شرکت نفت و گاز پارس بود و سرانجام در نخستین روز از اسفندماه سال ۱۳۸۵ با ۲۵ سال و ۵ ماه سابقه کار در صنعت، بازنشسته شدم.

### پس از بازنشستگی

آقای شریفی دوران بازنشستگی را با نیت استراحت آغاز می‌کند. اما بیکاری آن هم به قصد استراحت برای یک نفعی؟! پس از مدت کوتاهی، هوای کار چنان به سرش می‌افتد که پیشنهاد کار در عسلیویه را به جان می‌خورد. می‌گوید: وقتی برای کار اعلام آمادگی کردم، یکی از دوستان که مدیرعامل OIEC بود، پیشنهاد همکاری در فاز ۹ و ۱۰ عسلیویه را به عنوان مدیر راهاندازی مطرح کرد. شادمانه پذیرفتم و با موافقت خانواده راهی عسلیویه شدم. تا تحویل پروژه در سال ۱۳۸۷ به کار پرداختم. اما به تدریج احساس کردم برای من که عادت

داشتم عصرها به منزل بازگردم، دوری از خانواده چندان آسان نیست. به این ترتیب بود که فعالیت اجرایی‌ام در صنعت نفت به پایان رسید.

### کدام ثروتی بالاتر؟!!

آقای شریفی، مرد ثروتمند و خوشبختی است. می‌گوید:

۶ فرزند دارم. ۳ دختر و ۳ پسر و یکی از یکی بهتر، کدام ثروتی را بالاتر و بهتر از این سراغ دارید؟ البته چنین ثروتی را همواره مدیون همسر و همراه بسیار خوب و مهربانم بوده‌ام و هستم. نخستین فرزندم و به عبارتی بزرگ‌ترین آن‌ها، دختری است متولد ۱۳۵۶، او اکنون پزشک و متاهل است و یک دختر ۵ ساله دارد.

دختر دوم در رشته بیولوژی از دانشگاه تهران فوق لیسانس دارد و دختر سوم دانشجوی فوق لیسانس متالورژی در دانشگاه صنعتی شریف است. یک پسر مهندسی کشاورزی خوانده است و دو پسر بعدی مهندس مکانیک هستند که یکی از آنها در عسلیویه کار می‌کند. با وجود چنین فرزندان و همسری که تاکنون لحظه‌ای از همراهی و همگامی با من غافل نشده است، چرا احساس آرامش و خوشبختی نداشته باشم؟

### لذت کار

پس از خانواده، همواره کار بوده که به آقای شریفی لذت بخشیده است. می‌گوید: اوج خرسندی در کارم، هنگام افتتاح یا راه‌اندازی یک پروژه بوده است. نمی‌دانید چه کیفی دارد وقتی شاهد به ثمر رسیدن تلاش‌هایتان هستید، به ویژه برای من که مدت‌ها مسؤول امور مهندسی پروژه‌های تکمیلی بودم. لذت کار دیروز، امروز در دوران بازنشستگی به گردهم آمدن اعضای خانواده و شاهد موفقیت فردی و اجتماعی فرزندان بودن تبدیل شده است. من در سال‌های اشتغال و در مواردی به تدریس در دانشگاه نیز پرداختم. امروز هم اگر فرصتی برای تدریس پیش بیاید، بی‌گمان از آن استقبال خواهم کرد.

### زندگی ادامه دارد...

می‌گوید: تولد فرزندم، شیرین‌ترین خاطرات زندگی‌ام را رقم زده است. گو این که از خاطرات تلخ نیز گریزی نیست. تلخ‌ترین آن شهادت خواهرم در اهواز و در جریان جنگ است. سال ۱۳۶۰ وسایل زندگی‌مان را از خارگ به اهواز منتقل کردیم. روز دوشنبه ۱۱ آبان تازه داشتیم وسایل‌مان را در خانه جدید مرتب می‌کردیم که صدای انفجار یک موشک، وحشت‌زده‌مان کرد. به سرعت خودم را به محل سکونت خواهرم رساندم و از نزدیک دیدم که چگونه موشک در حیات خانه او فرود آمده است. با این همه، زندگی ادامه دارد. کما این که فرزند خواهرم که روز حادثه مجروح شده بود، امروز مهندسی کارآمد است.

### بریده جراید

## نه یک نقطه کم، نه یک نقطه زیاد...

آقای مکی به وسیله آقای نخست وزیر از مستر "هریمن" نماینده شخصی رییس جمهوری آمریکا دعوت کرده است به آبادان برود تا به علت ملی شدن صنعت نفت در ایران پی‌برد و با چشم خودش وضع زندگی صاحبان حقیقی این منابع را ببیند و متوجه شود که چرا ملت ایران می‌گوید از ماده قانون اجرای اصل ملی شدن صنعت نفت، نمی‌تواند یک نقطه کم و زیاد کند.

نقل از: مجله ترقی - ۱۳۳۰/۴/۲۱

### یادایم

## از اخلاق فرنگی‌ها

کریم زمانی خانی

سال ۱۳۳۸ برای چند روزی در بیمارستان آبادان بستری شدم. روی تخت کناری من پیرمردی بستری بود. یک روز وقتی کتاب انگلیسی Essential English را در دست من دید پرسید انگلیسی می‌خوانی؟ گفتم بله. به زبان انگلیسی علاقه دارم.

بعد برایم تعریف کرد که در دوران شرکت سابق، در ساختمان مرکزی (General office) کار می‌کرده و وظیفه‌اش بردن نامه‌ها و بسته‌ها به اتاق انگلیسی‌ها بوده است. گفت: یک روز کت پشمی چهارخانه‌ای از بازار لباس‌های خارجی احمدآباد خریدم. کتی خوشرنگ و شیک با وصله‌های چرمی قهوه‌ای روی آنج‌ها. یک روز که کت را پوشیده بودم و از پله‌های طبقه دوم اداره بالا می‌رفتم، یک انگلیسی از کنارم گذشت. نگاهی به من کرد و گفت: «you big!» من توجهی نکردم و رفتم. فردای آن روز که همان لباس را پوشیده بودم، انگلیسی دیگری مرا دید. ایستاد و جمله‌ای مانند «you big man!» گفت و گذشت.

وقتی موضوع را با سرپرست واحد که سال‌ها به عنوان سرخدمتکار (Butler) با انگلیسی‌ها کار می‌کرد در میان گذاشتم، گفت: «منظور آنها این است که مگر تو آدم مهمی شده‌ای که این کت را می‌پوشی؟ فرنگی‌ها این جور لباس‌ها را در مراسم و مهمانی‌ها می‌پوشند.» به نظر رسید آن مرد با تجربه و سرد و گرم روزگار چشیده می‌خواست رفتار تحقیرآمیز فرنگی‌ها را با کارکنان ایرانی یادآوری کرده باشد.

\*\*\*

## ... فوری بزن در

عیسی قیصری

همزمان با بالاگرفتن بحث الفای قرارداد داری و صحبت از ملی کردن صنعت نفت در مجلس، شرکت نفت ایران و انگلیس اقدام به قطع فوق‌العاده کارگران بندر معشور «ماهشهر کنونی» کرد. در اعتراض به این تصمیم، کلیه کارگران دست از کار کشیده و اعتصاب کردند و در نتیجه صادرات نفت خام قطع شد. به دلیل اعلام حکومت نظامی و ممنوعیت تجمع در شهر، کارگران اعتصابی در بیرون شهر و در مجاورت فرودگاه تجمع می‌کردند. سرانجام پس از حدود ۴۵ روز، مسؤولان شرکت نفت با کلیه خواسته‌های کارگران موافقت کردند و کارگران به اعتصاب خود پایان دادند. در همین زمان قانون ملی شدن صنعت نفت در مجلس به تصویب رسید. مردم با ذوق بندر معشور که به هر مناسبتی بی‌تبی می‌سرودند، به این مناسبت ایاتی سروده و در عروسی‌ها و جشن‌ها با آهنگی موزون آن را می‌خواندند.

از جمله:

اعتصابی کرده میدون طیاره<sup>۱</sup>

انگلیس خبیت(خیت) ووبیده نداره چاره

نفت ملی کرده مردل<sup>۲</sup> بندر

چمدونت دس بگیر فوری بزن در<sup>۳</sup>

۱- فرودگاه ۲- مردان ۳- برو بیرون



## تشکر و قدردانی

## تشکر

## و تبریک متقابل

کانون بازنشستگان تهران ضمن ارسال نامه‌ای به نشریه «زندگی نو» عید سعید مبعث را تبریک گفته است.

**زندگی نو:** ضمن عرض تبریک متقابل، آرزوی توفیق خدمت افزون تر این کانون را به جامعه بازنشستگان تهرانی داریم.

## متشکریم...

درد فراوان بر همکاران تلاشگر روابط عمومی صندوق‌ها که با کار زیبای خود و ارسال کارت تبریک و گل برای بازنشستگان، موجب خرسندی آنان می‌شوند. با امید به تداوم این همراهی و همدلی برای همه این عزیزان، شادکامی و تندرستی آرزو می‌کنیم.

## شکوه اسکندرپور: تهران

علی اکبر نان کلی: تهران

منصور سرلک: تهران

پروانه یزدان شریف: تهران

فتح... صفاریا: تهران

خیچا نورویان: تهران

رحیم مشتاقی: تهران

محمد کاظم باستانی: تهران

علی اکبر مؤمن صفایی: تهران

غلامرضا حیدر آقایی: تهران

غلامعلی بحرینی: تهران

ضرغام آخشیک: تهران

مینوش جلالی: تهران

## تقدیر و تشکر

آقای علی مهین خیل از کارکنان کانون بازنشستگی شهرری به سبب همکاری و مساعدت‌شان در انجام امور محوله تشکر و قدردانی کرده است.

## ذبیح... پارسا سفر - تهران:

با سپاس از مسؤولان کانون تهران که در برگزاری تورهای تفریحی برای بازنشستگان از هیچ کوششی فروگذار نمی‌کنند، امیدوارم برگزاری این گونه سفرهای جمعی از سوی کانون بازنشستگان تهران، همچنان به تحکیم پیوند دوستی و آشنایی بین اعضا کمک کند.

## تبریک و تقدیر

هیأت مدیره کانون بازنشستگان اصفهان طی نوشتاری انتصاب آقای حمیدعطار را به ریاست دفتر نمایندگی استان فارس (حوزه ۳) تبریک گفته، برای ایشان آرزوی موفقیت کرده است. در این نوشتار همچنین از زحمات و خدمات آقای سیف رییس پیشین این دفتر نمایندگی تقدیر و تشکر شده است.

## وام خرید مسکن و محدودیت‌هایش

ایرج ابراهیمی زاده-همدان:

برخی افراد دریافت‌کننده وام خرید مسکن، به دلایل گوناگون از جمله واگذاری و یا تأدیه وام دیگر نمی‌توانند تقاضای وام از شرکت کنند. بنابراین ناگزیر به سیستم بانکی روی می‌آورند (مانند من) و گرفتار دشواری‌های فراوان می‌شوند. آیا بهتر نیست با حذف محدودیت دریافت مجدد وام، کمک بزرگی به بازنشستگان شود و آن‌ها همچنان بتوانند از خدمات و کرامات صندوق برخوردار شوند؟

**زندگی نو:** همان طور که در صفحه ۴ همین شماره و از قول معاون امور مالی و پشتیبانی صندوق ذکر شده، همکاران بازنشسته‌ای که تا پایان سال ۱۳۶۶ واحد مسکونی خود را به فروش رسانده‌اند می‌توانند از ۱۲ میلیون تومان وام تبدیل به احسن بهره‌مند شوند.

## حقم ضایع شده است

رضا سرمایه-تهران:

بیش از ۳۶ سال سابقه خدمت در صنعت نفت (کارگری و کارمندی) دارم. در طول سال‌هایی که به عنوان کارگر سرگرم کار بودم از کل دریافتی‌ام سهم بیمه کسر شده است. اما اینک به عنوان یک همکار روز کار، مستمری می‌گیرم. امیدوارم محاسبات تعیین مستمری به گونه‌ای باشد که حقی از کسی ضایع نشود.

**زندگی نو:** در زمان تبدیل وضعیت، از کارگری به کارمندی، شرایط و مقررات موضوعه به اطلاع همکاران متقاضی رسانده شده و براساس مقررات جاری، مستمری بازنشستگی بر مبنای پایه حقوق، فوق‌العاده ویژه و کارگاهی و همچنین فوق‌العاده (جنوب)، حسب مورد، محاسبه و پرداخت می‌شود.

## فکری هم به حال ما بکنید

غلامحسین ورپشتی-شاهین شهر اصفهان:

سال ۱۳۵۹ در سن ۵۰ سالگی با طرح امانی بازنشسته شدم و در ۶۰ سالگی به صندوق انتقال یافتیم. در مدت ۱۰ سالگی که زیر پوشش طرح امانی بودم نه تنها چیزی به حقوقم اضافه نشد بلکه به خاطر جنگ تحمیلی حقوقم کاهش نیز پیدا کرد. امروز برخی از کارآموزان خودم با حقوقی به مراتب بیشتر از من بازنشسته شده‌اند. حتی در شاهین شهر، جا و مکانی نداریم تا گرد هم بیاییم و مسایل و مشکلاتمان را مطرح کنیم. خوب است فکری هم به حال افرادی چون من بشود.

**زندگی نو:** شاید بهتر باشد وضعیت خود را با

## شما می‌توانید

فردی که شرایط مشابه جنابعالی، از نظر سن و سابقه دارد و امروز بازنشسته شده است مقایسه فرمائید.

## بازنشستگان سرخس را دریابید

حیدر نیک فرجام-سرخس:

ما چهارصد خانوار بازنشسته در سرخس از هیچ‌گونه امکانات رفاهی و تفریحی برخوردار نیستیم و بسیاری از مزایایی که به دیگر بازنشستگان در مناطق گوناگون اختصاص می‌یابد، به ما تعلق نمی‌گیرد. انتظار داریم به وضع ما رسیدگی بیشتری شود.

## یک پیشنهاد...

علی اصغر علائیان-تهران:

ما گروهی از بازنشستگان صنعت نفت، ساکن غرب تهران از جمله شهرک فرهنگیان هستیم. در این منطقه به تازگی یک مجتمع ورزشی و تفریحی با شرایط بسیار خوب و هزینه مناسب استفاده از استخر (۲هزار تومان) راه‌اندازی شده است که می‌تواند طرف قرارداد صندوق قرار بگیرد. بررسی این پیشنهاد از سوی مسؤولان، بی‌گمان خالی از فایده نخواهد بود.

## محدودیت فصلی استفاده

از محمودآباد

عفت جهانبازی-تهران:

چند نکته به نظرم می‌رسد که طرح آن خالی از فایده نیست.

-در مورد پرداخت وام دانشجویی به فرزندان کارکنانی که از کاردانی به کارشناسی ادامه تحصیل می‌دهند توجه بیشتری مبذول شود.

-محدودیت فصلی استفاده از تسهیلات رفاهی محمودآباد برای بازنشستگان و خانواده‌هایشان صحیح نیست. خوب است در این زمینه تجدید نظری صورت بگیرد.

-امکانات ویژه ورزشی برای بازنشستگان، فرصت بسیار خوبی برای گرد هم آمدن آن‌ها ایجاد می‌کند. این کار نیازمند پیش‌بینی فضاهای مناسبی است که خوشبختانه به میزان کافی در اختیار مسؤولان قرار دارد.

-چرا سابقه خدمت در تعیین میزان حقوق بازنشسته‌ها منظور نمی‌شود؟ به‌ویژه در مورد بازنشستگان زودهنگام.

**زندگی نو:** در ارتباط با بخش آخر پرسش‌های شما، لازم به ذکر است که در تعیین مستمری بازنشستگان، هم سابقه و هم متوسط حقوق دو سال پایانی خدمت در نظر گرفته می‌شود.

## پاسخ به نامه‌ها

خاطرات‌تان استفاده کنیم. موفق باشید.

**آقای علی اکبر حیدری-گچساران:**

سروده ارسالی‌تان دریافت شد. باتشکر از توجهی که به نشریه خود دارید، برایتان موفقیت و تندرستی آرزو می‌کنیم.

**آقای غلامحسین محمدی-کرمانشاه**

مقاله ارسالی‌تان با عنوان «پیش‌گویی فرایند

دکتر صفوت‌نیا  
متشکر م

ط.الف: ۴۸۱۶۶-تهران:

سه ماه و اندی گرفتار سینه درد، گلودرد و عارضه تارهای صوتی بودم که برسبیل اتفاق شما را در دفتر «زندگی نو» دیدم، چند گیاه را گفتم و معجونی از آن تهیه کردم. به گفته متخصصان می‌بایست عکسبرداری حنجره به عمل می‌آمد و متعاقباً شاید نمونه‌برداری و... با شربت پیشنهادی شما، از طی همه این مصائب نجات پیدا کردم، حالا با صدای بلند می‌گویم: متشکرم.

## حکایت همچنان باقی است

امضا محفوظ-تهران:

چند دوره است که کارت استخر برای بازنشستگان شرکت‌های نفت، گاز، پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی صادر می‌شود. اما بازنشستگان پتروشیمی از این امکان بی‌بهره‌اند.

البته به تازگی مسؤولان محترم، استخری به نام «خرم‌شاد» در همت غرب را برای بازنشستگان در نظر گرفته‌اند، آن هم فقط برای بعدازظهر روزهای سه‌شنبه.

در حالی که باتوجه به شرایط جسمانی بیشتر بازنشستگان و هم چنین ترافیک سنگین و فشرده بعدازظهر، استفاده از این استخر تقریباً ناممکن است. امیدوارم به پاس خدمات این گروه از پیشکسوتان نسبت به صدور کارت استخر همانند سایر اعضای خانواده نفت اقدام شود تا هر کس بتواند در زمان دلخواه از استخری نزدیک‌تر به محل زندگی‌اش استفاده کند.

## دشواری

استفاده از باشگاه

مرتضی سرافراز-تهران:

۱۸سال پس از تاریخ بازنشستگی، اهل خانه اصرار کردند از باشگاه شماره دو استفاده کنیم. قرار شد هر روز در تماس باشیم. پس از یک هفته تماس مکرر، اطلاع دادند امکان پذیرایی نداریم. آیا استفاده از امکانات باشگاه باید تا به این حد دشوار باشد؟ آیا وضع موجود با شأن و منزلت بازنشسته و خانواده‌اش همخوانی دارد؟

**زندگی نو:** نحوه پذیرش بازنشستگان همانند شاغلان است. البته در این زمینه بهتر است واحدهای مسؤول در خدمات اجتماعی و امور باشگاه‌های شرکت ملی نفت پاسخ دهند.

پیبری» چاپ شده در یکی از روزنامه‌ها دریافت شد. از همکاری‌تان با نشریه سپاسگزاریم و برای شما آرزوی تندرستی و موفقیت می‌کنیم.

**آقای محسن مزینانیان-اصفهان**

سروده ارسالی‌تان دریافت شد. باتشکر از توجهی که به نشریه خود دارید، امیدواریم درآینده نیز آثار دیگری از شما دریافت کنیم.

## شعر

دست‌هامان  
نرسیده‌ست به هم...

از دل و دیده، گرمی‌تر هم،  
آیا هست؟

دست،

آری ز دل و دیده گرمی‌تر: دست!

زین همه گوهر پیدا و نهان در تن و جان،  
بی‌گمان دست گران‌قدرتر است

هرچه حاصل کنی از دنیا، دست‌اور دست!

هرچه اسباب جهان باشد، در روی زمین،

دست آرد همه را زیر نگیں!

سلطنت را که شنیده‌ست چنین؟!

شرف دست همین بس که نوشتن با اوست!

خوش‌ترین مایه دل‌بستگی من با اوست

در فروبسته‌ترین دشواری،

در گران‌بارترین نومییدی،

بارها بر سر خود، بانگ زد:

هیچ‌ت از نیست مخور خون جگر

دست که هست!

بیستون را یاد آر،

دست‌هایت را بسپار به کار،

کوه‌ها را چون پر کاه از سر راحت بردار!

و چه نیروی شگفت‌انگیز است،

دست‌هایی که به هم پیوسته‌ست!

به یقین، هر که به هر جای درآید از پای

دست‌هایش بسته‌ست!

دست در دست کسی،

یعنی: پیوند دو جان!

دست در دست کسی

یعنی: پیمان دو عشق!

دست در دست کسی داری اگر،

دانی، دست،

چه سخن‌ها که بیان می‌کند از دوست به

دوست؛

لحظه‌ای چند که از دست طیب،

گرمی مهر به پیشانی بیمار رسد؛

نوشداروی شفابخش‌تر از داروی اوست!

چون به رقص آبی و سرمست برافشانی دست،

پرچم شادی و شوق است که افراشته‌ای!

لشکر غم خورد از پرچم دست تو شکست!

دست، گنجینه مهر و هنر است:

خواه بر پرده ساز،

خواه در گردن دوست،

خواه بر چهره نقش،

خواه بر دنده چرخ،

خواه بر دسته داس،

خواه در یاری نابینایی،

خواه در ساختن فردایی!

آن چه آتش به دلم می‌زند اینک هر دم

سرنوشت بشرست،

داده با تلخی غم‌های دگر دست به هم!

بار این درد و دریغ است که ما

تیرهامان به هدف نیک رسیده‌ست، ولی

دست‌هامان نرسیده‌ست به هم!

فریدون مشیری

صلی الله علیه و آله وسلم

## روز میلاد ارزشی‌ها

عشق و مهر ورزیدن و مهربان زیستن در دشت تفتیده دل‌ها پاشیده شد و هزاران هزار گل عاطفه از آن رویید. شمشیرهای خشونت زنگار گرفت و سفره محبت آغوش گشود. از چشمه چشم‌ها مهر جوشید و در دریای سینه‌ها عشق خروشید. در سال روز مبعث هنوز هم شکوه آن خاطره، جام زیستن‌مان را سرشار می‌کند و شکوفه‌های شادی را در دلمان شکوفا می‌سازد.

مبعث، روز بارش برکت، روز سرافرازی انسان، روز برآمدن آوازهای سپید و روز بوسه زدن بر چهره خورشید، بر همه جهانیان مبارک باد.

از بلور ماه، لبخند مهر می‌تراوید. غار حرا تجلی‌گاه نور بود. جبرئیل امین، گل واژه‌های وحی را منتشر می‌کرد. در آن شب، محمد صلی الله علیه و آله و سلم بر سریری می‌نشست که عرش نبوت بود. او در آن جغرافیای زمین، راه تاریخ را می‌گشود و چراغ خورشید را می‌آویخت تا راه ما را تا فرجام، راهنما باشد.

روز مبعث، روز میلاد ارزش‌هاست؛ ارزش‌هایی که زنده به گور می‌شد و اصالت‌هایی که در بستر احتضار رو به خاموشی می‌رفت. در آن روز، بذر

## ضرب‌المثل‌های فارسی و ریشه آن

## باج سبیل

که تراش مویم به حساب ابجد سال ۹۹۷ ه ق می‌شود. عشق و علاقه شاه صفوی به سبیل به حدی بود که بابت کوتاهی و بلندی سبیل، کمتر و بیشتر حقوق می‌پرداخت. این نوع اضافه حقوق و مزایا که تنها به خاطر سبیل پرداخت می‌شد در میان مردم، به «باج سبیل» تعبیر شد.

اما سبیل‌دارها تنها به مبلغی که بابت سبیل خود از شاه، حکام و فرماندهان شاه دریافت می‌کردند قانع نبودند و اغلب از کدخدایان و دهقانان و طبقات ضعیف شهری نیز به‌زور پول و جنس و اسب و علوفه می‌ستاندند که به باج سبیل معروف شد.

بعدها اصطلاح باج سبیل در مورد اخاذی، رشوه و امثال آن‌ها باب شد و هرگاه یکی از زورمندان پولی به زور از مردم ضعیف می‌ستاند، می‌گفتند فلانی باج سبیل گرفته است.

داستان ریش و سبیل مردان در ایران از دوران مادها و پارس‌ها تا عصر قاجار با فراز و فرودهای زیادی همراه بوده است که باید جدا از این ضرب‌المثل به آن پرداخت. اما در این جا تنها به ذکر این نکته بسنده می‌شود که در دوران شاه عباس صفوی، بازار ریش مردان کساد شد و سبیل دوباره رونق و اعتبار یافت.

شاه عباس پس از سرکوب دشمنان و رقیبان سرکش داخلی با صدور فرمانی به همه مردان ایرانی از همه طبقات دستور داد که ریش‌های بلند خود را از ته بتراشند و به‌جای آن سبیل بگذارند. تصاویر شاه عباس نیز گویای سبیل‌های بلند و افراشته این پادشاه صفوی است. ملا جلال، منجم باشی دربار شاه‌عباس برای این فرمان ملوکانه ماده تاریخی به نظم درآورده است:

تراشیدم چو موی ریش از بیخ  
«تراش مویم» آمد سال تاریخ

## معرفی کتاب



## تا ته دلتنگی

«تا ته دلتنگی» مجموعه سروده‌های فنونش رشیدی است که از سوی انتشارات «پر» در هزار نسخه چاپ شده و در اختیار علاقه‌مندان شعر و ادبیات قرار گرفته است. خانم رشیدی فرزند همکار بازنگستان سیدعلی رشیدی از اعضای زیر پوشش دفتر نمایندگی ساری است.

www.bazneshaste.com



تلفن راهنما: ۸۸۹۲۵۰۰۱  
روابط عمومی: ۸۸۹۱۷۲۷۸

## ارتباط با صندوق

## نشانی دفاتر نمایندگی تهران

- نمایندگی شرق: بزرگراه رسالت، نرسیده به میدان رسالت، خیابان ۵۵، خ شهید حسن مهدی، شماره ۱۰+۱۳
- تلفن: ۷۷۲۰۳۳۲۷ تلفکس: ۷۷۸۹۶۷۰۱
- نمایندگی غرب: فلکه دوم صادقیه، ابتدای بلوار آیت‌ا... کاشانی، نرسیده به پمپ بنزین، شماره ۲۵
- تلفکس: ۴۴۰۷۸۲۰۰-۴۴۰۹۰۱۱۳
- نمایندگی جنوب: شهرری، میدان نماز، سی و پنج متری امام حسین، پلاک ۳۱، ساختمان کوثر، طبقه اول تلفن: ۳۳۳۹۶۸۳۰-۳۳۳۹۶۸۳۱-۳۳۷۵۰۶۷۱
- نمایندگی مرکز و شمال: میدان ولی‌عصر، ابتدای بلوار کشاورز، ساختمان شماره ۱۵، تلفن: ۸۸۹۰۱۸۰

sandoghha@nioc.org پست الکترونیک:

تلفن نشریه: ۸۸۸۰۵۱۸۱





## از باکتری‌های انسان دوست غافل نشوید!

دکتر اسعدنیک آیین

### با نسخه‌نویس زندگی نو

#### بهداشت پوست و مو



دکتر علیرضا صفوت‌نیا

ویتامین‌های گروه B عامل رشد مو و سلامت پوست است. این ویتامین‌های محلول در آب که به نگهداری انرژی ذخیره در بدن و تقویت اعصاب کمک می‌کند عبارت است از: ویتامین B1 (تیامین)، ویتامین B2 (ریبوفلامین)، B3 (نیاسین)، B6 (پیریدوکسین)، B9 (اسید فولیک) و B12 (کوبالامین). همچنین پروتئین‌هایی مانند بیوتین، پارا آمینو بنزوتیک اسید، اینوزیتل، کولین و لیستین همچنین اسید پانتوتیک و ویتامین B5 به ویژه در تأمین سلامت پوست و مو مؤثر است. نیاز بدن به مواد معدنی برای حفظ پوست و مو عبارت است از کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر و ید، پتاسیم، سیلیس، سدیم، کبالت، مس، منگنز و سلنیوم. این ویتامین‌ها و مواد معدنی در جگر، جوانه گندم، حبوبات، سیب‌زمینی، شیر، لبنیات، تخمه‌آفتابگردان، غلات و خشکبار، ماهی، مخمر آجوه، هویج، انبه، موز، کلم، کشمش، گوشت و تخم‌مرغ، عدس، بادام زمینی، سویا، میوه‌های تازه و سبزی‌های تازه مانند شاهی، اسفناج، سلنم و کلم و انواع سبزی خوردن، مرکبات، انجیر، گوجه‌فرنگی، نارگیل، کرفس، سیر، کاهو، مارچوبه و قارچ موجود است. اما در زمینه بهداشت پوست و مو، لازم است پوست سر همیشه تمیز نگه‌داری شده و ضمن شانه‌زدن، ماساژ داده شود. شامپو باید با موی افراد سازگار بوده و با رعایت اصول بهداشتی تهیه شده باشد. با این همه، بهتر است از فرمول مواد طبیعی برای سر استفاده تا تغذیه پوست سر و سلامتی و رشد مو، بیشتر تأمین شود. برای اینکار می‌توان:

مخلوط یک دوم فنجان شیر کم چرب با یک عدد زرده تخم مرغ را با یک قاشق جوانه گندم، یک قاشق سبوس گندم و یک قاشق مریخوری روغن زیتون به پوست سر مالیده و کمی ماساژ دهید و یک ربع ساعت بعد آن را با آب ولرم شست‌وشو دهید. موهایی که چربی بیشتری دارد پس از شست‌وشو با شامپو بهتر است با مواد گیاهی تمیز شود. برای این کار با یک قاشق آبلیمو تازه پوست سر را ماساژ دهید. با جوشاندن برگ گزنه، پوست سر را ماساژ دهید. موه را با مخلوط برگ تمشک قرمز، بابونه و اکلیل کوهی سائیده شده، ماساژ دهید و پس از ده دقیقه بشویید. مخلوط یک قاشق پودر سدر، یک زرده تخم‌مرغ و یک قاشق چای‌خوری روغن زیتون را به پوست سر مالیده، مدت ده دقیقه ماساژ دهید و سپس با آب ملایم بشویید.

شده‌اند. با خواندن برچسب‌های مواد غذایی یا مراجعه به سایت شرکت‌ها می‌توان محصولات محتوی پریبیوتیک‌ها را شناسایی کرد. اما به خاطر داشته باشید که همه محصولات که به طور طبیعی دارای پریبیوتیک هستند دارای برچسب لازم نیستند. مکمل‌های پریبیوتیک را می‌توان بر روی مواد غذایی اضافه نمود یا به نوشابه‌ها افزود، یا به صورت کپسول خوراکی یا جویدنی درآورد. میزان مشخصی برای مصرف پریبیوتیک‌ها توصیه نشده است.

در بعضی مطالعات نشان داده شده است که برای رسیدن به میزان مطلوب، باید روزانه ۳ تا ۸ گرم از این ماده را مصرف نمود. در بعضی موارد ممکن است استفاده از پریبیوتیک‌ها منجر به نفخ روده‌ها شود. مانند همه موارد دیگر، در مورد استفاده از مواد غذایی و مکمل‌های پریبیوتیک و بی‌ضرر بودن آن‌ها، با پزشکتان مشورت نمایید.

بهبود این گونه بیماری‌ها مؤثر واقع شوند: اسهال‌های ناشی از مصرف آنتی‌بیوتیک، اسهال مسافران، مسمومیت‌های غذایی، طبیعی کردن حرکات روده‌ها، کولیت، کاهش عوارض کولیت تحریک‌پذیر، کمک به جذب کلسیم و تقویت دستگاه ایمنی.

مواد غذایی مفید باکتری‌ها به طور طبیعی در بسیاری از مواد غذایی نظیر میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارد. کنگر، موز، جو، انگور سیاه، خرمالو، انگور قرمز و کشمش، کاسنی، لبنیات، بذک، سیر، سبزی‌ها مانند قاصدک، اسفناج و کلم پیچ، عسل، تره فرنگی، غلات، پیاز و گندم و آرد جو حاوی این گونه مواد غذایی هستند.

مواد غذایی مذکور که با نام پریبیوتیک‌ها (prebiotics) شناخته می‌شوند، به بعضی از مواد غذایی مانند ماست نیز افزوده

مواد غذایی غیر قابل جذب که منبع اصلی انرژی برای میکروب‌های مفید داخل روده هستند، غالباً به عنوان فیبرهای غذایی قابل تخمیر شناخته می‌شوند.

این مواد غذایی به باکتری‌های مفید و انسان دوست این شانس را می‌دهند تا اثرات مفید خود را بر جای بگذارند. باکتری‌های انسان دوست برای سلامت انسان فوایدی بسیار دارند که از کمک به هضم غذا تا کمک به دستگاه ایمنی را شامل می‌شود. فشارهای روانی، سوء تغذیه، بعضی بیماری‌ها، داروها و موارد دیگر می‌توانند باعث کاهش این میکروب‌های مفید شوند. خوردن مواد غذایی می‌تواند به بازگشت این میکروب‌های مفید به روده کمک کند.

در مورد درمان بیماری‌ها با مواد غذایی مفید اختلاف نظرهایی وجود دارد، اما مشاهدات اولیه نشان داده است که این مواد غذایی می‌توانند در

### سالمندان و محافظت از پوست

## چرا سالمندان، پوست نازک‌ترند؟

کاهش یابد و از صابون‌های قلیایی استفاده نشود. لیف و آب داغ نیز می‌تواند باعث تشدید خشکی پوست شود.

اغلب مشکلات پوستی سالمندان ناشی از تماس طولانی با نور خورشید است. غفلت در درمان لکه‌های پوسته‌دار قرمز و قهوه‌ای در پوست در معرض نور خورشید مانند سروصورت و گوش می‌تواند فرد را به سرطان پوست مبتلا کند.

از دیگر عوارض ناشی از تماس طولانی با نور خورشید در سالمندان می‌توان از سرطان سلولی پوشش یا "اس. سی. سی" نام برد که اغلب در لبه‌های گوش، صورت، لب و پشت دست ایجاد می‌شود.

سرطان سلولی قاعده ای یا "بی. سی. سی" شایع‌ترین نوع سرطان پوست است که به طور معمول به صورت یک برآمدگی کوچک و براق روی سرگردن پدیدار می‌شود و غفلت در درمان آن ممکن است باعث خونریزی شود و یک دلمه سطحی بر روی محل خونریزی ایجاد کند.

برای پیشگیری از چین و چروک ناشی از نور آفتاب، استفاده از یک کرم ضد آفتاب با درجه محافظت حداقل ۱۵، استفاده از کلاه لبه دار و لباس پوشیده می‌تواند پوست را از تماس با نور خورشید محافظت کند.

از دیگر نکاتی که باید رعایت شود، پرهیز از گرفتن حمام آفتاب بین ساعت‌های ۱۰ بامداد تا ۴ بعد از ظهر است. حتی المقدور در این فاصله پوست نباید در معرض تابش نور خورشید قرار بگیرد. سیگار نیز تاثیر بسیار مهمی در پیر شدن پوست دارد چنانکه بیشتر افراد سیگاری ۸ تا ۲۰ سال پیرتر از سن واقعی خود به نظر می‌رسند.

با افزایش سن همچنین پوست خشک‌تر می‌شود. خشکی پوست باعث پوسته پوسته شدن و خارش آن می‌شود.

خشکی پوست را در موارد کم یا خفیف می‌توان با استفاده از یک کرم مرطوب‌کننده بلافاصله پس از استحمام برطرف کرد. بهتر است که دفعات استحمام و زمان آن

بسیاری از افراد سالمند میل ندارند پوست بدنشان به‌ویژه پوست صورت آنها دچار چین و چروک و خشک شود. زیرا پوست بزرگ‌ترین و آشکارترین بخش بدن است.

پوست با افزایش سن دستخوش تغییرات می‌شود. برخی از این تغییرات طبیعی و اجتناب‌ناپذیر و بدون زیان است و برخی دیگر آزاردهنده اما قابل پیشگیری و درمان.

با افزایش سن، پوست خاصیت ارتجاعی خود را به تدریج از دست می‌دهد و رشته "کلاژن" و "الاستین" آن ضعیف می‌شود. همزمان با این تغییرات نیروی جاذبه زمین هم پوست را دچار افتادگی می‌کند.

پیری پوست دو منشاء دارد یکی منشاء درونی که بستگی به ژنتیک فرد دارد و به عبارت دیگر، در افراد مختلف سرعت پیر شدن متفاوت است و دیگری جنبه بیرونی که عوامل گوناگون از جمله نور آفتاب، سیگار کشیدن، فقر غذایی و برخی حرکات نامناسب عضلانی صورت در آن نقش دارد.



## مردان، گوش کنید! پهلوان پنبه‌بازی را کنار بگذارید!

کتاب تازه خانم «ماریا لگاتو» که تحت عنوان "چرا مردان زودتر از زنان می‌میرند: چگونه بر طول عمر خود بیافزایید" منتشر شده، بر روی دلایل زیستی، فرهنگی و شخصی طول عمر کمتر مردان نسبت به زنان متمرکز شده است. در بخشی از این کتاب پرشمارگان آمده است، مردان گوش کنید: پهلوان پنبه بازی را رها کنید و آمار زیر را جدی بگیرید.

بیماری‌های عروقی - قلبی در مردانی که افسرده به شمار می‌آیند ۳ برابر بیش از زنان است، در همه گروه‌های سنی اعم از جوان، میانسال و سالمند در مردان، خودکشی بیشتر از همه گروه‌های سنی زنان است. در آمریکا طول عمر مردان به طور متوسط ۶ سال کمتر از زنان است و تعداد زنان ۸۵ ساله ۲/۲ برابر بیشتر از مردان این سن می‌باشد و نسبت زنان ۹۰ ساله به مردان ۹۰ ساله سه به یک است. به گفته خانم ماریا لگاتو، نیازهای مردان هیچ وقت شناخته نشده است و مردان به صورت وحشتناکی مسائل مربوط به سلامت خود را نادیده می‌گیرند و چالش‌های پزشکی مردان بستگی زیادی به شرایط فرهنگی آنان دارد. لگاتو می‌افزاید: مردان برخلاف زنان که سرسختانه می‌جنگند تا نیازهای تندرستی خود را ارزیابی و شناسایی کنند، در پی درمان بر نمی‌آیند.

اغلب مردان تحت فشار همسران خود و یا وقتی که وضع‌شان بسیار وخیم شده است به پزشک مراجعه می‌کنند. لگاتو، در ادامه اثر تازه خود مسأله مربوط به چگونگی افزایش طول عمر مردان را مطرح کرده و گفته است: مردان شایستگی بهتر بودن و استفاده از استانداردهای بالاتر را دارند. نباید این وضع را تحمل کرد که مردان ۶ سال زودتر از زنان بمیرند. وقتی در زمینه مسأله «ایدز» و سرطان سینه موفق می‌شویم، افزایش طول عمر و سلامت مردان کار چندان دشواری نیست. مردان باید مثل زنان با پزشک خود رک و پوست‌کنده درباره بیماری‌هایشان صحبت کنند، نشانه‌هایی که صحبت کردن در مورد آنها ناخوشایند باشد مثل اختلالات جنسی می‌تواند علامت بیماری‌های خطرناکی مثل دیابت یا بیماری قلبی باشد. مردان باید خود بیضه‌هایشان را معاینه کنند به همان نحو که به خانم‌ها تأکید شده است سینه‌های خود را از نظر ناهنجاری معاینه کنند. مردان ممکن است از معاینه پروستات شانه خالی کنند اما تحمل این معاینه از تحمل درد درمان سرطان بسیار آسان‌تر است. به گفته خانم لگاتو، هورمون «تستوسترون» از ۳۰ سالگی به بعد در مردان به میزان یک درصد در سال کاهش می‌یابد که می‌تواند به کاهش انرژی،

توده عضلانی، توانایی انجام ورزش‌های سنگین، حافظه، تمرکز و قدرت جنسی منجر شود. دستگاه ایمنی مردان به اندازه زنان قوی نیست و میزان مرگ در مردان در برابر ۷ بیماری از ۱۰ بیماری عفونی شایع به ویژه «سل» و بیماری‌های مقاربتی بیشتر است، بنابراین استفاده از وسایل بهداشتی ضروری است. ضروری است که مردان احتمال خطر بیماری‌های قلبی - عروقی را از روی عوامل زمینه ساز ارثی (ژنتیکی) محاسبه و با یک پزشک در مورد آن صحبت کنند، آیا هیچ یک از بستگان شما پیش از ۶۰ سالگی در اثر بیماری قلبی در گذشته است. مردان باید بیش از زنان میزان کلسترول و قند خون خود را زیر نظر داشته باشند و تن به آزمایش‌های پزشکی دهند. هورمون زنانه «استروژن» یک سپر حمایتی برای خانم‌ها ایجاد می‌کند که مردان به طور طبیعی فاقد آن هستند. توضیح بیشتر اینکه علائم بیماری عروقی - قلبی در مردان می‌تواند در ۳۵ سالگی بروز کند در حالی که در زنان ریسک حمله قلبی تا مدت زمان خیلی دورتری وجود ندارد. مردانی که سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارند باید پزشک خود را آگاه کنند. اقدامات پیشگیرانه مناسب برای مردان، بهتر است از ۳۰ سالگی شروع شود.

### دیابت در سالمندی خطر کمتری نسبت به میانسالی دارد

مطالعاتی که از سوی پژوهشگران دانشگاه جانز هاپکینز آمریکا صورت گرفته، نشان داده است که ابتلا به بیماری دیابت یا مرض قند در میانسالی با مشکلات بیشتری نسبت به بروز دیابت در افراد سالمند همراه است.

پژوهشگران وابسته به "مدرسه عالی بهداشت عمومی بلمبرگ دانشگاه جانز هاپکینز" (The Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health)

معتقدند باید به افرادی که مستعد ابتلا به بیماری دیابت هستند کمک کرد و تا حد امکان بروز این بیماری را در آنان به تأخیر انداخت.

خانم دکتر "الیزابت سلوین" که از محققان برجسته دانشگاه جانز هاپکینز است، می‌گوید:

"میانسالان باید تا آنجا که ممکن است در مسیر جلوگیری از ابتلا به دیابت در دوران میانسالی گام برداشته و بروز این بیماری را در خود به تأخیر اندازند زیرا مشکلات دیابت در دوران میانسالی به مراتب پیچیده تر از دوران سالمندی است."

خانم دکتر سلوین سرپرست گروه پژوهشگران مدرسه عالی بهداشت عمومی دانشگاه جانز هاپکینز همچنین خاطرنشان کرده است که "نتایج تحقیقات بر لزوم تفاوت در دستورالعمل‌های مربوط به درمان دیابت در سنین گوناگون نیز تأکید می‌کند زیرا نحوه درمان دیابت در فردی که در سنین ۴۰، ۵۰ سالگی به این بیماری مبتلا شده، با فردی که در سن ۶۰ سالگی به دیابت مبتلا شده است، تفاوت دارد."

برای مثال افراد میانسال مبتلا به دیابت (سن ۴۰ تا ۶۴ سالگی) نسبت به سالمندان دیابتی، بیشتر با مشکلات شبکه چشم درگیر هستند و به طور کلی عوارض و مشکلات بینایی ناشی از بیماری دیابت، در میانسالان به مراتب بیشتر از سالمندان مبتلا به این بیماری است.

خانم دکتر سلوین و پژوهشگران همکارش در جانز هاپکینز همچنین دریافته‌اند که کنترل قند خون در میانسالان مبتلا به دیابت نسبت به سالمندان مشکل‌تر است و نزدیک به ۶۰ درصد از بیمارانی که بررسی و مطالعه بر روی آنان صورت گرفته وضعیت وخیمی از نظر کنترل قند خون داشته‌اند، در حالی که این نسبت در افرادی که در سالمندی به دیابت مبتلا شده‌اند، ۴۲ درصد است.

نتایج دیگری که از این پژوهش به دست آمده نشان می‌دهد مشکلاتی نظیر فشار خون و چربی خون (کلسترول) در هر دو گروه سنی میانسال و سالمند مبتلا به دیابت مشترک است، اما احتمال ضعیفی وجود دارد که سالمندان مبتلا به دیابت به عوارضی مانند فشار خون یا کلسترول بالا که نیازمند درمان است، مبتلا شوند و به طور کلی در سالمندان مبتلا به دیابت کمتر اتفاق می‌افتد که به معاینات قلبی و عروقی "Cardiovascular" نیاز پیدا کنند.

### جدی بگیرید

#### بهترین نوشیدنی در گرما

یک مقام وزارت بهداشت آب را بهترین نوشیدنی و نوشابه‌های گازدار را، تحت هر عنوان بدترین نوشیدنی برای رفع عطش و تشنگی ذکر کرد. دکتر پریسا ترابی از کارشناسان وزارت بهداشت گفت: جای رقیق، دوغ کم‌نمک و شربت کم‌شیرین در مراحل بعدی برای رفع عطش در هوای گرم مفید است.

#### خطر چای داغ

به گفته یک فوق تخصص بیماری‌های گوارشی، نوشیدن چای داغ احتمال بروز سرطان مری را افزایش می‌دهد. دکتر هاشمی دریانی گفته است مطالعات انجام شده حاکی از آن است که در برخی از نقاط شمالی کشور مانند گنبد کاووس یا اردبیل که مردم عادت به نوشیدن چای داغ دارند، سرطان و بیماری‌های مری بیشتر مشاهده شده است.

#### هرگز سوسیس مصرف نکنید

دانشمندان بار دیگر نسبت به مصرف غذاهای فرآوری شده و آماده (فست‌فود) به ویژه در مورد مصرف سوسیس هشدار داده و خاطرنشان کرده‌اند که مصرف سوسیس خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را به خصوص در افراد سالمند و میانسال افزایش می‌دهد. پایگاه اینترنتی "بی بی سی نیوز" به نقل از دانش پژوهان دانشگاه "هاروارد" تصریح کرده که مصرف گوشت قرمز به اندازه مصرف سوسیس خطرناک نیست.

#### توصیه اکید به مسواک زدن

گروهی از پژوهشگران انگلیسی توصیه کرده‌اند که با دوبار مسواک زدن دندان‌ها در روز، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را از خود دور سازید. به گزارش پایگاه اینترنتی "بی بی سی هلت نیوز" پژوهشگران انگلیسی با بررسی بر روی ۱۱ هزار فرد بزرگسال، خاطرنشان کرده‌اند که نتایج این بررسی، مهر تأییدی بر یافته‌های قبلی آنان در مورد ارتباط بیماری لثه با مشکلات قلبی زده است.

### این هم نسخه حاج محمود...

#### شکم گنده‌ها بخوانند!

بزرگی شکم از جمله عوارض گوناگونی مانند فشارهای مفاصلی و اسکلتی است که خود موجب کم تحرکی می‌شود. برای رفع این مشکل، شیوه‌های گوناگون درمانی و پزشکی وجود دارد که همگی آن‌ها بر کاهش وزن تأکید دارد. اما برخی توصیه‌های غیردرویی نیز در قالب درمان‌های سنتی بی‌تأثیر نیست. از جمله نسخه گیاهی همکار و خواننده عزیزمان آقای محمود کمالی که خواندش - آن هم بدون کم و کاست - خالی از لطف نیست.

در دوران میانسالی و سالمندی معمولاً شکم بزرگ و بالا رفتن از پله‌ها مشکل و زندگی کم‌تحرک می‌شود. توصیه می‌شود صبح ناشتا به اندازه نصف استکان آب لیموی تازه را بگیرید، یک حبه سیر را رنده و یا با چاقو

حاج محمود کمالی، بازنشسته ۷۴۳۱۱

دهه و داشتن سه پسر و یک دختر و ۱۲ نوه، باز هم با عشق به زندگی نگاه می‌کنیم و رابطه ما سرشار از آرامش و احترام است.

### بهترین ایام

واقعیت را بخواهید، بهترین دوران در این ۶۰ سال زندگی مشترک، همان دوران زندگی در ماهشهر بود. به خصوص زمانی که پنج فرزند داشتیم و در خانه‌ای با پنج اتاق زندگی می‌کردیم. خانه بزرگی بود و باغچه‌ای داشت که در آن مرکبات می‌کاشتیم. فضای سبز به اندازه کافی وجود داشت و بچه‌ها در مدرسه شرکت نفت درس می‌خواندند. همسایه‌ها و دوستان خوبی داشتیم و باشگاه و سینمای شرکت هم امکانات بسیار خوبی داشتند. در مجموع بسیار خوش‌اقبال بودیم و در بیشتر موارد جایزه مسابقه «سنوبال» را ما می‌بردیم. خوشحالم از این که در مسابقه زندگی هم شانس خوبی داشتیم و تا به امروز به جز کلام آهسته و مهربان و رفتار و کردار توأم با احترام، چیز دیگری نشنیده و ندیده‌ایم.

### مسیحی یا مسلمان

محیط زندگی کوچک بود، همه در خانه‌های سازمانی بودیم و از یکدیگر خبر داشتیم. من گلدوزی می‌کردم و برای بچه‌ها پیراهن و شلوار و ژاکت می‌بافتم و می‌دوختم. استعداد عجیبی در معماری داخلی و تزئین خانه داشتم. خانم‌های دیگر هم در زمینه‌های دیگری استعداد داشتند و فعالیت می‌کردند. من به خانم‌ها و دختران‌شان گلدوزی یاد می‌دادم و از دوستانم هنرهای دیگری یاد می‌گرفتم. مسیحی یا مسلمان فرقی نمی‌کرد. باصفا و صمیمیت کنار هم زندگی می‌کردیم و تلاش‌مان این بود که همه از زندگی لذت ببرند و از امکانات و تسهیلات موجود برخوردار باشند.

### یک همسر خوب

کارومی گوید: تارگوهی خانمی خوش‌قلب و مهربان و همسر و مادری دلسوز و فداکار است و همه ویژگی‌های یک همسر خوب را دارد. پدرش کارمند شرکت نفت بود. ما همسایه بودیم. او با متانت و وقار با من و خانواده‌ام برخورد کرد و در طول ۶۰ سال گذشته هم هرگز این خصوصیات خوب اخلاقی را کنار نگذاشت. من هم اصولاً مرد آرامی هستم و در طول سال‌های زندگی مشترک، هیچ‌گاه مشکلی با هم نداشتیم. من در حد توان کمکش می‌کنم و او هم تا جایی که می‌تواند کارها را خودش انجام می‌دهد و به ندرت از من کمک می‌خواهد.

نیاکان آقای کارو ملکبان مهر از آن ۶۰ هزار خانواده ارمنی بودند که در زمان حکومت شاه عباس صفوی از رود ارس گذشتند و با دادن ۳۰ هزار نفر تلفات خود را به ایران رساندند و در اصفهان، چهارمحال و بختیاری و نقاط دیگری که اقلیم‌های مشابه با ارمنستان داشتند ساکن شدند.

پدر «کارو» در بدو تولد او در سال ۱۲۹۹، نامش را به یاد آرام مانوکیان یکی از قهرمانان ملی ارمنه که در گیر و دار قتل عام ارمنه ترکیه، یکصد هزار ارمنی را از این کشور خارج کرد و به ارمنستان رساند، «آرام» گذاشت و با انتخاب این نام، ماجراهایی برای او به وجود آمد.

کارو در ۱۹ سالگی به استخدام شرکت نفت آبادان درآمد و در اداره مستغلات سرگرم کار شد. وی در سال ۱۳۳۰ با خانم تارگوهی کاراپتیان ازدواج کرد و آن دو زندگی مشترک را در بندر ماهشهر آغاز کردند. این زوج جوان و سخت‌کوش، ۲۲ سال در گرمای توان‌فرسای بندر ماهشهر در خانه کوچکی که با یک پنکه سقفی خنک می‌شد زندگی کردند، آب شور و نیم‌گرم نوشیدند، از حشرات سمی و بیماری‌های واگیر محلی هراسی به دل راه ندادند و به اتکای عشقی که سختی‌ها را بر آنان آسان می‌کرد، صاحب ۵ فرزند شدند.

خانم تارگوهی می‌گوید:

اولین خانه ما دو اتاق با یک پنکه، آشپزخانه و حمامی کوچک داشت. بعد به دستور رییس مستغلات به خانه دیگری نقل مکان کردیم تا منزلی با سه اتاق خواب برای سکونت ما آماده شود و همین هم شد. آن وقت‌ها همه به هم اعتماد داشتند و رییس و مدیران اگر قولی به خانواده‌ای می‌دادند، به هر بهایی به آن عمل می‌کردند. در خانه دوم هم مثل خانه اول خوشبخت، قانع و راضی بودیم و عاشقانه زندگی می‌کردیم و کمبودهایش مثل نبود کولر و یخچال و یا گرما و شرجی شدید، هرگز نمی‌توانستند عشق و همدلی را از ما بگیرند. امروز هم با گذشت شش

همسایه بودند. پدر «تارگوهی» مثل خیلی‌های دیگر کارمند شرکت نفت بود و «کارو» هم چند سالی از استخدامش در شرکت نفت می‌گذشت. آن وقت‌ها هواکه تاریک می‌شد، یک نفر روی بام را با آب و جارو تمیز می‌کرد و بندهای پشه‌بند را به بند رخت‌گره می‌زد. بعد از شام، رختخواب‌ها را که هنوز گرم بودند در هوای خنک روی تن نم دار بام پهن می‌کردند. اهل خانه، کنار کاسه آب که عکس ماه توی آن می‌افتاد دراز می‌کشیدند و در آسمان پرستاره بالای سرشان دنبال ستاره بخت و اقبال خودشان می‌گشتند. بعد همه‌ها فروکش می‌کرد و با فشار دستی، تنها چراغ کم‌سوی بام خاموش می‌شد و طنین آرام و یکنواخت نفس‌ها، شب تابستان را پر می‌کرد. چند وقتی بود که تارگوهی، با سروصدایی که از حیاط همسایه به گوش می‌رسید از خواب بیدار می‌شد. در ۱۳ سالگی، ۱۴-۱۵ خواستگار سمج داشت و خیلی دلش می‌خواست بداند پسر پرشروشور همسایه با این همه سروصدا چه کاری در خانه انجام می‌دهد. «کارو» را چندبار اتفاقی دیده بود و مادر و خواهرش را می‌شناخت. آنها هم دختر آرام و محبوب همسایه را می‌شناختند و او را برای کارو در نظر گرفته بودند. یکی دوبار هم زیربان دخترک را کشیده بودند و می‌دانستند به خواستگارهای متعددی توجهی ندارد و پسر پرشروشور همسایه را به دیگران ترجیح می‌دهد. سرانجام از دختر زیبا و محبوب همسایه خواستگاری کردند و پس از مدتی تارگوهی و کارو جشن ازدواج گرفتند و زن و شوهر شدند. حالا که بیشتر از ۶۰ سال از ازدواج‌شان گذشته، تارگوهی هنوز نمی‌داند علت آن سروصداها چه بود. کارو هم بدجنسی می‌کند و می‌گوید کدام سروصدا؟ من که سروصدایی نمی‌شنیدم؟

کارو ملکبان مهر در ۹۰ سالگی:

## در مسابقه زندگی هم برنده بودیم...







## معارفه و تودیع در شیراز

طی مراسمی که در دفتر نمایندگی شیراز برگزار گردید، آقای عطار به عنوان رییس جدید این دفتر معرفی شد. در این مراسم که با حضور آقایان حسینخانی، حاجی صادق، شیرازی، اکبری و جمعی از بازنشستگان این شهرستان برگزار شد مدیران حاضر در مراسم ضمن آرزوی موفقیت برای آقای عطار در سمت جدید، اظهار امیدواری کردند که با تلاش ایشان و همکاری ایشان ارایه خدمات به بازنشستگان و مستمری‌بگیران این شهرستان به نحوی مطلوب‌تر جریان یابد. در این مراسم همچنین از خدمات آقای سیف رییس پیشین این دفتر قدردانی به عمل آمد.

### انتصاب

بر اساس حکم صادره از جانب آقای عباس حاجی صادق معاون صندوق‌ها در امور بازنشستگی، آقای حمید عطار به عنوان رییس حوزه سه و دفتر نمایندگی استان فارس مستقر در شیراز منصوب شد. در این حکم از زحمات آقای سیدضیاء سیف در طول دوران تصدی مسؤلیت دفتر نمایندگی شیراز قدردانی شده است.

### موفقیت تحصیلی یک بازنشسته

به گزارش دفتر نمایندگی کرمانشاه، آقای غلامحسین محمدی همکار بازنشسته عضو این دفتر پس از گذراندن موفقیت‌آمیز سه دوره آموزش کامپیوتر، موفق به کسب گواهینامه شده است. آقای محمدی که دوره‌های مورد اشاره را با معدل بالا پشت سر گذاشته، از دانشگاه رازی گواهینامه‌های مربوط را دریافت کرده است.

### کسب عنوان نخست در عکاسی

محمد مهدی آصفی مقدس فرزند همکار بازنشسته جعفر آصفی مقدس زیر پوشش دفتر نمایندگی همدان در جریان برگزاری جشنواره منطقه‌ای نماز و نیایش به رتبه اول در رشته عکاسی دست یافته است.

### نثار شاخه گل بر مزار رفتگان

رییس دفتر نمایندگی استان مازندران (ساری) به اتفاق جمعی از بازنشستگان این استان در سالروز میلاد حضرت علی (ع) و روز پدر در آرامگاه این شهرستان حضور یافته و ضمن قرائت فاتحه، یاد پدران درگذشته را گرامی داشتند.

### تسلیمات

■ کارکنان دفتر نمایندگی نجف‌آباد مصیبت وارده را به همکار بازنشسته گرامی جناب آقای کهزاد محمودی صمیمانه تسلیم می‌گویند.

■ کارکنان دفتر نمایندگی قم مصیبت وارده را به همکار بازنشسته گرامی جناب آقای محمدجواد رضایی صمیمانه تسلیم می‌گویند.

■ هیأت مدیره کانون کارمندان بازنشسته کانون کرج - شعبه تهران، مصیبت وارده را به همکار گرامی سرکار خانم معصومی، صمیمانه تسلیم می‌گویند.

■ کارکنان دفتر نمایندگی ماهشهر مصیبت وارده را به همکار بازنشسته گرامی جناب آقای خلیل حمیدی پور صمیمانه تسلیم می‌گویند.

■ کارکنان نشریه زندگی نو مصیبت وارده را به همکار بازنشسته گرامی سرکار خانم طلعت زرین‌خامه صمیمانه تسلیم می‌گویند.

### سپاسگزاری

آقایان محمد حسین و خسرو بلداجی پور از کلیه همکاران و دوستان در هیأت مدیره تعاونی مسکن و کانون بازنشستگان نفت که در مصیبت وارده با ایشان همدردی کرده‌اند، سپاسگزاری کرده‌اند.

## بررسی مشکلات بازنشستگان شرق کشور

در جلسه‌ای با حضور آقای ممتاز رییس مرکز حوزه چهار دفتر نمایندگی با رییس و دیگر مسؤولان دفتر نمایندگی تربت حیدریه، مسایل و مشکلات بازنشستگان شرق کشور مورد بحث و گفت‌وگو قرار گرفت. در این جلسه که به میزبانی شرکت ملی گاز ایران در سالن اجتماعات این شرکت تشکیل شد برخی راهکارهای عملی برای رفع مشکلات موجود و پاسخگویی به نیاز بازنشستگان مورد بررسی قرار گرفت.

## تقدیر و تجلیل از یک همکار بازنشسته

طی مراسمی با حضور استاندار و دیگر مقامات محلی استان مازندران، از خدمات آقای سیدمصطفی غفاری امرئی همکار بازنشسته عضو دفتر نمایندگی ساری در عرصه ارتباطات و روابط عمومی تقدیر شد. آقای غفاری از پیشکسوتان روابط عمومی است و مراسم تقدیر و تجلیل از ایشان در چارچوب همایش بزرگ «اطلاع رسانی هنرمندانه» از سوی استانداری مازندران برپا شده بود.

## ثبت نام تور ترکیه

امور گردشگری و خدمات فرهنگی کانون بازنشستگان تهران، برنامه‌ای را به مدت ۶ شب و هفت روز جهت دیدار از ترکیه و استفاده از جاذبه‌های گردشگری این کشور طراحی کرده است. علاقه‌مندان به شرکت در این تور که با استفاده از هواپیما، اقامت در هتل چهار ستاره، راهنمای فارسی زبان، بیمه مسافری و سه وعده غذای کامل برنامه‌ریزی شده است، می‌توانند حداکثر تا تاریخ ۱۳۸۹/۵/۵ جهت ثبت نام به کانون بازنشستگان تهران مراجعه کنند.

## بازنشستگان شاهرود در جنگل «ابر»

بر اساس برنامه تنظیمی از سوی دفتر نمایندگی شاهرود، جمعی از بازنشستگان این شهرستان به جنگل «ابر» اعزام شدند و روزی خاطره‌انگیز را در این جنگل زیبا گذراندند. در این گشت یک روزه، بازنشستگان ضمن استفاده از هوای پاک و امکانات رفاهی لازم، به پیاده‌روی و تمرین تیراندازی پرداختند.

## ورزش

### ورزش صبحگاهی در پارک ملت مشهد

از سوی دفتر نمایندگی مشهد، ورزش صبحگاهی در پارک ملت این شهر برگزار می‌شود. مربیگری ورزش صبحگاهی را آقای رمضانعلی حیدرپور برعهده دارد. هدف از برگزاری این برنامه، حفظ سلامت و تقویت روحیه ورزشی نزد شرکت‌کنندگان به ویژه بازنشستگان اعلام شده است.

### کوهنوردان در دریاچه «تار»



گروه کوهنوردی کانون بازنشستگان صنعت نفت تهران طی برنامه‌ای که از سوی این کانون ترتیب یافته بود به دریاچه «تار» واقع در ارتفاع ۳۰۰۰ متری رشته کوه‌های فیروز کوه صعود کردند. اعضای این گروه عبارت بودند از خانم الهی پناه و آقایان: فقاہتی، مرادی، الهی پناه، نوری، خطیبی،



نوران، محمدی، مهربانی، صفوی، اسدی، اعرابی، یزدانی، فیض میرزا، لنکرانی، مؤمنی، مشفق اربابی و احمدیان (سرپرست گروه).

### ژیمناست قهرمان

فرحناز حسرتی فرزند همکار بازنشسته آقای حسن حسرتی عضو دفتر نمایندگی رشت در جریان برگزاری سومین المپیاد ورزشی ایرانیان در رشته ژیمناستیک به مقام سوم دست یافت.

### قهرمان والیبال

منصور حاجب فرزند همکار بازنشسته، آقای قربان حاجب از جمله اعضای تیم والیبال شهرستان سمنان است. این تیم در مسابقات استان سمنان به کسب عنوان دوم نایل آمده است.

### در سکوی دوم والیبال

شمیم قربانی فرزند همکار بازنشسته زیر پوشش دفتر نمایندگی رشت، آقای حسین قربانی در جریان مسابقات والیبال قهرمانی استان گیلان به مقام دوم دست یافت.

### کسب عنوان سوم در بدمینتون

مریم قنبری فرزند همکار بازنشسته آقای علی قنبری عضو دفتر نمایندگی رشت در جریان سومین دوره المپیاد ورزشی ایرانیان در رشته بدمینتون و در رده سنی جوانان به کسب مقام سوم مشترک یک نفره آزاد دست یافت.