

هفته دفاع مقدس گرامی باد

۱۴

گنجینه

میراث‌دار  
نفت...



۱۲

بهداشت و سلامت

دردهای مفصلی  
نیازها  
و ممنوعیت‌ها!



# زندگی

۵

گزارش

انتخاب اعضای جدید  
هیأت مدیره کانون  
بازنشستگان تهران



۳

گزارش

پایان ماه مبارک  
رمضان، آغاز دورانی  
تازه برای خدمت



سال ششم - شماره ۱۲۱ - نیمه دوم شهریور ۱۳۹۰

zendegie.no@gmail.com

نشریه ویژه بازنشستگان صنعت نفت



خیزید و خز آید که هنگام خزان است  
باد خنک از جانب خوارزم وزان است

یادداشت

آنان که با پایداری از صنعت نفت پاسداری کردند

جنگ و سرمایه انسانی نفت

در طول همه ی سال‌های قرن بیستم، در این سوی جهان، بی‌گمان هیچ رخدادی در پیشینه فعالیت‌های صنعتی، هم سنگ صنعت نفت ایران، پروازه نبوده است و نیست. خبر جهانگیر کشف نفت در ایران و شوق ناشی از آن برای ایرانیان و جهانیان هنوز فروکش نکرده بود که جنگ جهانگستر اول، این صنعت نوپا را رویاروی با آزمونی دشوار قرار داد. در میانه قرن و در اوج تحولات و التهابات سیاسی در ایران، لهیب جنگی دیگر، به مراتب فراگیرتر و ویران‌سازتر، جهان را در کام خود فرو برد. به این ترتیب، صنعت نفت در چالش‌های جدی‌تر و در آزمونی دشوارتر، چاره‌ای جز آن نداشت تا با تمهیداتی، تلاش کند با کمترین آسیب از میانه‌ی دود و آتش جنگی که جهان را درمی‌نوردید، گذر کند. این همه، به صنعت نفت و گردانندگان‌ش، فرصت و امکانی تاریخی بخشید تا با بهره‌گیری از اندوخته تجربیاتش و به مدد سرمایه انسانی و ارزشمندش، دوام و بقای خود را در طول بحران و در سال‌های پس از آن، مدیریت و تضمین کند.

۳۱ شهریور ماه سال ۱۳۵۹، صنعت نفت ایران آبدیده شده در کوره دو جنگ جهانی و تحولات سیاسی و پیامدهای ناشی از آن، بار دیگر در برابر آزمونی دیگر قرار گرفت. با این تفاوت که این بار، زنان و مردان صنعت، با حضور خود در عرصه کارزار و در خط مقدم جبهه، آماج حملات مستقیم و ویرانگر قرار داشتند. در جریان رویارویی صنعت نفت ایران با تحولات جنگ، بی‌گفت‌وگو آن چه بیش از هر نکته دیگری به چشم می‌آمد، حضور جانانه صنعتگران میهن دوستی بود که اجازه ندادند جنگ، صنعت پیشتاز نفت در منطقه خاورمیانه را از پای درآورده و حرکت روبه جلوی‌ش را متوقف کند. تجربه نفتگران ایرانی در دو جنگ جهانگیر قرن بیستم، پشتوانه و اندوخته ارزشمند زنان و مردانی بود که برای صیانت از سرمایه ملی سرزمین‌شان، از جان مایه می‌گذاشتند و رشادت‌های فراوانی به خرج می‌دادند. نشریه «زندگی نو» در طول سال‌های انتشار خود، همواره تلاش داشته است با اختصاص بخشی از صفحات و ستون‌هایش روایتگر این دلیری‌ها و پایمردی‌های تاریخ‌ساز در صنعت کشورمان باشد.

آن‌چه در طول ۸ سال تلاش و پایداری برای پاسداری از این صنعت مهم و حساس صورت گرفته، حکایتی است که بی‌گفت‌وگو بخش مهمی از حافظه تاریخی مردمان ایران زمین را برای همیشه به خود اختصاص داده و سرمایه ارزشمند انسانی نفت را بر رفیع‌ترین قله‌های افتخار نشانده است.

۱۰۰ سال با صنعت نفت نیمه دوم شهریورماه

۱۳۳۴	تأسیس شرکت ملی نفتکش ایران
۱۳۳۹	تأسیس سازمان کشورهای صادرکننده نفت (اوپک)
۱۳۵۷	پیوستن کارکنان صنعت نفت کشور به کارگران اعتصابی در اعتراض به واقعه ۱۷ شهریور
۱۳۶۲	مهار آتش سوزی چاه نفت شماره ۳ اتوروز

نفت و تاریخ / یکصد سال پیش در چنین روزهایی

از شهریور ۱۳۲۰ تا شهریور ۱۳۵۹

فرشید خدادادایان



در آبادان، هفتکل، آغاچاری، گجساران و اهواز برخی از این موارد بود که مادر بزرگ از شهریور بیست به خاطر دارد. خاطراتی تلخ و شیرین از روزگاری که تلخی آن بیشتر به کام میزبان بود شیرینی‌اش سهم میهمان! چرچیل بعدها گفته بود: «متفقین روی موجی از نفت به پیروزی رسیدند.»

۳۹ سال بعد

کمتراز ۴۰ سال بعد، یعنی در ۳۱ شهریور سال ۱۳۵۹ ارتش بعث عراق با بمباران پایگاه هوایی تهران و هجوم تانک‌ها و نیروهایش به استان‌های خوزستان، کرمانشاه و کردستان، صفحه‌ای تازه در تاریخ تحولات ایران گشود.

در روزهای نخستین جنگ، صدام و محرکانش هنوز به صلابت و پایداری رزمندگان اسلام پی نبرده بودند و محاصره و سقوط خرمشهر به این خیال باطل بیشتر دامن زد اما هنوز دو ماه از آغاز جنگ نگذشته بود که پایداری نیروهای مردمی و نظامی ایران نه تنها صدام و حامیانش را غافلگیر کرد بلکه مردم جهان را از جانبازی، ایثار و مقاومت رزمندگان اسلام در بهت و حیرت فرو برد.

هجوم نیروهای مردمی به جبهه‌های جنگ هر روز شدت بیشتری می‌یافت و سپاه و ارتش نیز در این شرایط خود را باز یافته و آماده‌تر از هر زمان دیگر در برابر نیروهای متجاوز بعث که از حمایت غرب و شرق برخوردار بود، به دفاع و پیکار برخاستند.

ارتشی که سال‌ها از کیسه ملت برای تجهیز آن به پیشرفته‌ترین سلاح‌ها و تربیت افراد ورزیده، هزینه شده بود، به راستی که تا شروع حمله نیروهای بعث عراق در هیچ نبرد جدی شرکت نداشت و تحرکات نظامی‌اش تنها به سرکوب گروهی از جنگجویان قباایل و عشایر در گوشه و کنار کشور و شرکت واحدهای نظامی‌اش در رزمایش‌های سالانه یا شش ماهه محدود می‌شد.

این ارتش با شروع تهاجم نیروهای صدام در کنار نیروهای سپاه و بسیج و مقاومت مردمی قرار گرفت و گویی خون تازه‌ای در رگ‌هایش جاری شد و بسیاری از آنان، همچون سپاهیان و نیروهای بسیج و مردمی، در طول هشت سال دفاع مقدس صحنه‌هایی سرشار از رشادت و جانبازی خلق کردند که تا ابد یعنی تا زمان حیات ایران زمین فراموش نخواهد شد.

به جرات باید ادعا کرد که ابعاد، گوناگون حماسه‌آفرینی‌های رزمندگان اسلام در طول ۸ سال دفاع مقدس کتابی به وسعت تاریخ می‌خواهد تا حکایت مردمی‌ترین نبرد تاریخ را به ثبت رساند.

مادر بزرگ‌ها شیرین بیان‌ترین روایان تاریخ‌اند. چه در قالب روایت و داستان و چه در قالب خاطره و نقل قول! و شهریور ۱۳۲۰ برای مادر بزرگ‌ها یادآور سختی‌ها و تلخ‌کامی‌های فراوانی است که اشغال ایران توسط قوای متفقین در این مرزوبوم رقم زد. مادر بزرگ برای یادآوری جنگ شهریور به پیشانی پینه بسته‌اش چین و چروک بیشتری می‌دهد تا ذهنش به سال‌های دور برود. به روزهایی که بابا ابوالفتح سرآشپز بنگله مستر «لین» رییس مناطق نفت‌خیز در مسجد سلیمان بود.

بنگله شماره یک آن روزها برای جماعت ایرانی آشپز و باغبان و مستخدم سرفقلی داشت و هر کسی آرزو می‌کرد جلوی چشم رییس کار کند! شهریور سال ۱۳۲۰ اما اضطراب و تردید را بر در و دیوار آن خانه، غالب کرده بود.

مادر بزرگ به یاد دارد که دومین روز شهریور که تایم کاری شوهرش تمام شده بود، به خانه بازنگشته بود. به شیخ سهراب همسایه دیوار به دیوارشان در لین کاری پیغام داده بود که به خانه‌اش پیغام بدهد که او باید سر کار بماند و نمی‌تواند به خانه برگردد! شهریور گرم آن سال مناطق نفت‌خیز با اضطراب و دلهره خبرهای شبانه رادیو نفتی گوشه حیاط نشیمن غیرقابل تحمل‌تر می‌شد. قحطی، بیماری، نگرانی و ناامنی محصول جنگ بود. جنگی که ایران هیچ‌گاه نفهمید در آن سرپیاز بوده یا ته پیاز؟!

مادر بزرگ به یاد دارد که از آن پیغام تا آمدن بابا ابوالفتح به خانه یک هفته طول کشید و وقتی آمد عصبانیت و خشم درونی‌اش را مثل همیشه با لب‌گزیدن و مشت فشردن نشان می‌داد.

بچه‌ها گرسنه بودند و آرد «رشن» هم تمام شده بود تا مادر بزرگ بتواند برای هفت بچه قد و نیم‌قد نان تبری بپزد.

مادر بزرگ با نگاه به آسمان، خاطره نقل شده توسط همسرش را به یاد می‌آورد. او گفته بود: «صبح روز سوم شهریور انگلیسی‌ها در حیاط منزل مستر لین (H.W.LENE) رییس مناطق جمع شده بودند تا اخبار را دنبال کنند. روز بعد انگلیسی‌ها چمدان به دست در حیاط منزل جمع شده بودند و پدر بزرگ دیده بود که یکی از آنها روی دیوار منزل حک کرده بود: نود و شش نفر از کارمندان به اتفاق همسران آنان در بیست و ششم اوت ۱۹۴۱ در این خانه زندانی بودند و در ساعت هشت و سی دقیقه صبح روز بیست و هشتم اوت توسط نیروهای نظامی ایران، به یک مقصد نامعلوم انتقال یافتند.»

مقصد اما نامعلوم نبود. مظفر و علی باز دو آشپز ایرانی همکار راوی قبل از آن برای رفتن به میهمانسرای اندیمشک از خانواده‌هایشان خداحافظی کرده بودند و می‌رفتند تا به همکارانشان در میهمانسرای شرکت نفت در اندیمشک کمک کنند.

جنگ شهریور جز این، حوادث دیگری نیز به همراه داشت. درگیری



دکتر علی احمدی در جمع کارکنان صندوق بازنشستگی:

## پایان ماه مبارک رمضان آغاز دورانی تازه برای خدمت

عمر همه ما در حال گذر است، مهم این است که با چه نیتی در مسیر خدمت‌رسانی به مخاطبان خود گام برداریم.

دکتر علی احمدی با اشاره به این نکته که جایگاه شغلی و اجتماعی نباید هیچ‌گونه تأثیری در نحوه خدمت‌رسانی و انجام وظایف ما ایجاد کند، تصریح کرد که امروز تمامی خدمتگزاران کشور از بالاترین مقام‌های اجرایی تا پایین‌ترین رده‌های سازمانی با نیتی خالصانه به مردم خدمت می‌کنند.

رییس هیأت رییسه صندوق‌های بازنشستگی در پایان سخنان خود ضمن آرزوی سلامت و توفیق خدمت برای کارکنان صندوق‌های بازنشستگی، گفت: انتظار دارم همه ما همواره با رویی گشاده با ارباب رجوع برخورد و در جهت تکریم واقعی و پایدار آنان عمل کنیم. برای ما مهم این است که پیشکسوتان این صنعت از سلامت کامل برخوردار باشند و از نظر معیشتی نیز در شرایط شایسته و مطلوب زندگی کنند.

شایان ذکر است که پیش از سخنان دکتر علی احمدی نماهنگ عید سعید فطر پخش و نماز ظهر و عصر به جماعت اقامه شد.

مورد قبول درگاهش باشد، استمداد می‌طلبیم و خواهان آن هستیم که هر روز بهتر از گذشته در انجام خدمات کوشش کنیم.

خدمت‌رسانی مطلوب، خالصانه و مستمر به پیشکسوتان این صنعت عظیم است. وی افزود: از خداوند برای انجام خدمتی که

طاعات و عبادات در ماه مبارک رمضان و بهره‌مندی از چشمه‌های خروشان معنوی این ماه، یک توفیق الهی است.

دکتر علی رضا علی احمدی رییس هیأت رییسه صندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز و رفاه کارکنان صنعت نفت که به منظور تبریک عید سعید فطر، بعد از تعطیلات این رویداد خجسته در جمع کارکنان صندوق‌های بازنشستگی حضور یافته بود، پس از بیان این مطلب، افزود:

در این ماه مبارک ان‌شاء... همه گناهان ما بخشیده شده باشد و مانند یک طفل معصوم در درگاه ایزد متعال مورد عنایت قرار گرفته باشیم.

وی ضمن تأکید بر حفظ سرمایه‌های معنوی این ماه پرفیض، گفت: امیدوارم ضمن بهره‌گیری از برکات ماه مبارک رمضان، زمینه رشد و تعالی معنوی همه ما بیش از پیش فراهم شده باشد و با پایان یافتن این ماه، با نیرویی افزون‌تر از پیش، به انجام وظایف خود بپردازیم.

رییس هیأت رییسه صندوق‌های بازنشستگی، ضمن آرزوی توفیق کارکنان این مجموعه در خدمت‌رسانی مطلوب و شایسته به جامعه بازنشستگان صنعت نفت، گفت: مسؤلیت همه ما، از بالاترین مقام تا پایین‌ترین رده‌های اداری



## کانون بازنشستگان آبادان در منزل «نو»

کانون بازنشستگان آبادان در ساختمان جدید مستقر شد و دور تازه‌ای از فعالیت‌های خود را آغاز کرد.

در جریان مراسمی که به منظور آغاز بهره‌برداری از این ساختمان، با حضور آقایان عبدالعزیزی، اکبری، شیرازی و جمعی از بازنشستگان این شهرستان ترتیب یافته بود، آقای ناصرزاده رییس هیأت مدیره کانون مذکور، پس از تلاوت آیاتی از قرآن کریم، گزارشی کوتاه از نحوه ارائه خدمات این کانون ارائه کرد و یادآور شد که با توجه به امکانات تازه، زمینه افزایش کیفیت در ارائه خدمات فراهم شده و اظهار امیدواری کرد که نتایج بررسی‌های انجام یافته در این خصوص، با تدوین برنامه‌های مناسب به ویژه در زمینه امکانات درمانی، در آینده نزدیک به بار بنشیند.

برگزاری این مراسم و حضور مسؤولان و مدیران صندوق‌های بازنشستگی فرصتی بود برای بررسی مسایل مورد نظر و درخواست‌های بازنشستگان که در زمینه‌های مختلف، از سوی آنان مطرح می‌شد. هزینه‌های اعزام «همراه» بیمار، استفاده از باشگاه، کافی نبودن امکانات درمانی و آزمایشگاهی، اعزام مددکار، وام خودرو و نحوه فعالیت‌های شرکت سرمایه‌گذاری صنعت نفت که پاسخ‌های مسؤولان حاضر در مراسم را به این شرح، در پی داشت. به منظور تأمین هزینه اعزام «همراه» بیمار طرحی تهیه و جهت تقویت به هیأت رییسه تقدیم شده که پس از طی مراحل اداری و تصویب هیأت مدیره محترم چهار شرکت اصلی نفت، گاز، پتروشیمی و پالایش و پخش به مورد اجرا گذارده خواهد شد.

شرکت سرمایه‌گذاری صنعت نفت یک نهاد اقتصادی مستقل و خارج از محدوده فعالیت‌های صندوق‌هاست و بازنشستگانی که در این شرکت صاحب سهم هستند می‌توانند مستقیماً با این مجموعه تماس برقرار و از وضعیت سهام خود اطلاع حاصل کنند. (در شماره ۱۲۰ زندگی نو و در صفحه ۱۴ در این زمینه اطلاعات لازم آرایه شده است). همچنین به همکاران کانون آبادان توصیه شده که با توجه به همجواری با کشور عراق، امکان برگزاری برنامه‌های زیارتی در عتبات عالیات را بررسی و با استفاده از یارانه سفر، شرایط و تسهیلات لازم برای اجرای این گونه برنامه‌ها را نیز فراهم کنند.

باتوجه به محدود بودن سهمیه خودروهای MVM و استفاده از وام مربوط توسط متقاضیان، پرداخت وام برای این خودرو متوقف شده اما بررسی برای استفاده از تولیدات سایر کارخانجات خودروسازی در حال انجام است که در صورت فراهم شدن شرایط لازم، مراتب به اطلاع علاقه‌مندان خواهد رسید. استفاده از امکانات باشگاه‌ها در آبادان، خارج از محدوده اختیارات صندوق‌هاست اما کانون می‌تواند در تعامل با مسؤولان مربوط نسبت به استفاده از این نوع امکانات و از جمله اختصاص یک روز برای نمایش فیلم سینمایی به صورت اجاره سالن، اقدام نماید.

تبریز، خیابان منظره، خیابان جنت، پشت باشگاه شرکت نفت، کوی ایتالیایی‌ها، شماره ۲۴-حوزه ۶ شمال غرب دفاتر نمایندگی امور بازنشستگی-صندوق بازنشستگی نفت. روزی نیست که همکار بازنشسته‌ای-بی‌بهرانه-وارد دفتر نشود و یک جعبه شیرینی را به حاضران تعارف نکند. مدت‌هاست که یک بازنشسته-و شاید بازمانده-به طور ناشناس به دفتر نمایندگی می‌آید و دو قرص نان محلی با کمی سرشیر و عسل را روی میز می‌گذارد و می‌رود تا کارکنان دلسوز و سختکوش دفتر نمایندگی نوش جان کنند و خستگی از تنش‌ها بیرون رود. گویی نجابت، صداقت، قدرشناسی و کم‌توقع بودن آذری‌ها در زمان بازنشستگی صدچندان می‌شود و در دفتر نمایندگی امور بازنشستگی به ترتیبی که اشاره شد تبلور می‌یابد. بیهوده نیست اگر آقای محرمی و همکارانش در آذربایجان شرقی و سه استان آذری تبار دیگر خدمات مورد نیاز را با عشق درمی‌آمیزند و به خانواده‌ها ارایه می‌کنند و این خدمت را مایه مباهات خود می‌دانند.



## تکریم و احترام، از صمیم قلب خدمت عاشقانه

# به بازنشستگان و بازماندگان آذری

در این زمینه با مسؤولان محترم و دلسوز صحبت کرده‌ایم و قول‌هایی نیز داده شده که امیدواریم هرچه زودتر به آن عمل شود و همگی از نعمت‌ها و برکت‌های رضایتمندی هرچه بیشتر خانواده‌ها بهره‌مند شویم و با دلگرمی و انرژی بیشتر در خدمت بازنشستگان و بازماندگان باشیم.

### افزایش امکانات رفاهی

در مجموع ۳ هزار خانواده بازنشسته و بازمانده ساکن در چهار استان آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، اردبیل و زنجان زیر پوشش دفاتر نمایندگی حوزه ۶ شمال غرب قرار دارند. بیشترین مشکلاتی که از سوی این خانواده‌ها به دفتر نمایندگی منتقل می‌شود، کمبود امکانات رفاهی است. بعضی خانواده‌ها از مجتمع محمودآباد استفاده نکرده‌اند. رایانه هم تأیید می‌کند. سه-چهار سهمیه در طول ۳ ماه در اختیار ما قرار می‌گیرد که مدت آن‌ها ۳ روزه است. در این حالت خانواده متقاضی تنها می‌تواند زمان سه روزه را برای پیمودن مسیر رفت و برگشت ۱۰۵۰ کیلومتری تبریز-محمودآباد صرف کند!

باتوجه به تمایل قلبی رییس محترم هیأت ریسه صندوق‌ها و رییس محترم صندوق‌ها و تأیید نظرهای آنان در خصوص ضرورت بازده اقتصادی سرمایه‌گذاری‌ها، پیشنهاد می‌کنم مسؤولان محترم سرمایه‌گذاری، سرعین اردبیل را که از مهم‌ترین قطب‌های گردشگری کشور به شمار می‌آید جهت احداث تأسیسات رفاهی-درمانی مورد بررسی قرار دهند. یادآوری می‌کنم همان‌گونه که در همایش پیشین حوزه‌ها و دفاتر نمایندگی مطرح شد، می‌توان از مشارکت شرکت ملی گاز در این زمینه بهره‌مند شد.

### رییس دفتر خوب

مسؤول دفتر نمایندگی در صورتی موفق است که مدیر خوبی باشد و با خانواده‌ها از یک سو و همکاران خود از سوی دیگر تعامل برقرار کند. بازنشستگان ما مسیری طولانی را پیموده‌اند و خسته‌اند. به آرامش نیاز دارند و ممکن است بر اثر خستگی، از کوره به در بروند. بازنشستگان قانع‌اند و انتظارات زیادی ندارند. آنان به دنبال تکریم و احترام‌اند. مسؤول دفتر خوب باید رفتار مناسب و شایسته با بازنشسته را بداند و بتواند زیر مجموعه و همکارانش را متقاعد کند تکریم و احترام را از صمیم قلب و به شکل درست انجام دهند و خدمت را با عشق درآمیزند.

حساسیتی به جاست و ما هم به تبع صندوق اهمیت بسیاری برای مقوله رضایتمندی خانواده‌ها قایلیم. البته ما خود را کامل و کارکردمان را بدون کوتاهی و کمبود نمی‌دانیم.

حقیقت این است که در محدوده مسؤولیت‌ها و اختیارات خود تلاش می‌کنیم خدمت‌رسانی را به گونه‌ای انجام دهیم که خانواده‌ها راضی باشند اما در عین حال بعضی عوامل، نارضایتی ایجاد می‌کنند و زمام آن عوامل در دست ما نیست. برای مثال، محل ما مناسب نیست و از نظر دسترسی مشکلاتی را برای بازنشستگان ایجاد می‌کند. تا کسب‌ها رغبتی به این مسیر نشان نمی‌دهند و اتوبوس‌های شرکت واحد نیز از این مسیر دلخوش نیستند. به این ترتیب خانواده‌ها ناچارند از وسایل نقلیه شخصی استفاده کنند و همکاران بازنشسته غیر بومی هم باید وقت زیادی صرف کنند و این محل را بیابند. این در حالی است که ما از یک هزار مترمربع فضای در اختیار، تنها از ۹۰ مترمربع استفاده می‌کنیم و از فضای باقی مانده استفاده‌ای به عمل نمی‌آید.

ما می‌توانیم این محل را تبدیل به احسن کنیم.

بعضی خانواده‌ها پرداخت شود می‌تواند به رفع تنگناها کمک کند.

### نیروی انسانی دفاتر

خوب است نیروی انسانی مورد نیاز دفاتر متناسب با تحصیلات، ظرفیت و کارایی افراد-حتی اگر شخص مورد نظر از فرزندان همکاران است-انتخاب شود تا پاسخگوی مراجعان باشد و مسأله را به رده‌های بالاتر منتقل نکند. مدرک مرتبط، کارایی، توانمندی و قدرت بیان از ویژگی‌های نیروی انسانی شاغل در دفاتر است و آموزش روزآمد نیز اهمیت بسیاری دارد. خواهش ما این است که یک برنامه آموزشی یک ساله تدوین شود و طبق برنامه به اجرا درآید.

### نقاط قوت و ضعف

تعامل گسترده و تلاش برای ایجاد رضایتمندی در خانواده‌های بازنشسته و بازمانده از نقاط قوت حوزه شمال غرب است. رضایتمندی بازنشستگان و بازماندگان از مهم‌ترین محک‌ها و ملاک‌ها و عوامل ارزیابی عملکرد دفاتر از سوی صندوق است و حساسیت زیادی در این زمینه وجود دارد که

التفات محرمی سال ۱۳۶۶ به صنعت نفت پیوست و چهارسال در سازمان بهداشت و درمان خدمت کرد. سپس به رشت انتقال یافت و به مدت ۱۰ سال در بهداشت و درمان استان گیلان انجام وظیفه کرد.

سپس بار دیگر جهت ادامه خدمت در بهداشت و درمان شمال غرب به تبریز رفت. وی سال ۸۸ به صندوق بازنشستگی نفت پیوست و به عنوان رییس حوزه عدفاتر نمایندگی امور بازنشستگی به خدمت ادامه داد. آقای محرمی پیشکسوتان صنعت نفت را ولی نعمت خود می‌نامد و به مصداق عبارت «دیگران کاشتنند ما خوردیم، ما می‌کاریم تا دیگران بخورند»، زحمات و خدمات بازنشستگان نفت را در خور تقدیر می‌داند. مسؤول حوزه ۶ خدمت‌رسانی مطلوب و ادای دین به خانواده‌های بازنشسته و بازمانده را از مهم‌ترین دلایل و انگیزه‌هایی می‌داند که به حضور وی در این حوزه منجر شده است. آقای محرمی در ادامه به برخی دیدگاه‌های خود اشاره کرده است.

### تحول کمی و کیفی

تمرکززدایی و شتاب بخشیدن به روند پاسخگویی به بازنشستگان و بازماندگان از مهم‌ترین اهداف مدیریت صندوق در ایجاد حوزه‌های دفاتر نمایندگی است. وظایف و مأموریت‌های دفاتر نمایندگی مشخص و تعریف شده است. ما می‌کوشیم در ابعاد کیفی و کمی تحول ایجاد کنیم و به فعالیت‌های دفاتر گستره و دامنه بیشتری ببخشیم.

### تفویض اختیار

بدون تعارف، از حمایت‌ها و همراهی‌های مدیریت صندوق تا به امروز برخوردار بوده‌ام و از این بابت سپاسگزار اما در عین حال خواهان تفویض پاره‌ای اختیارات هستیم که می‌تواند در مسیر رفع برخی تنگناهای خانواده‌های بازنشسته و بازمانده راهگشا باشد. برای مثال می‌توانم به وام بلاعوض اشاره کنم. اگر این وام با زمینه‌سازی مددکاری به

## اهدای جایزه به دانشجویان و دانش‌آموزان ممتاز

دانش‌آموزان و دانشجویانی که در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ موفق به کسب معدل‌های زیر شده‌اند پاداش تحصیلی دریافت خواهند کرد.

بازنشستگانی که فرزندان دانشجو یا دانش‌آموز آنان در مقاطع مختلف تحصیلی، واجد شرایط اعلام شده در جدول زیر هستند، می‌توانند به دفاتر نمایندگی محل سکونت خود مراجعه و ضمن تحویل مدارک مربوط، نسبت به انجام مراحل اداری اقدام نمایند.

گروه تحصیلی مرکز آموزشی	مقطع تحصیلی	حداقل معدل
ابتدایی	اول، دوم، سوم	۱۹/۷۵
راهنمایی	چهارم-پنجم	۱۹/۵
	اول	۱۹
	دوم	۱۸/۷۵
	سوم	۱۸/۵
دبیرستان و هنرستان	اول-دوم	۱۸/۵
	سوم و پیش‌دانشگاهی	۱۸
مرکز استعدادهای درخشان	دوره راهنمایی	بدون شرط معدل
	دوره دبیرستان	بدون شرط معدل
دانشگاه‌های دولتی و آموزشکده‌های فنی و حرفه‌ای(زیر نظر وزارت آموزش و پرورش) دانشگاه‌های آزاد اسلامی-جامع علمی کاربردی سایر مراکز آموزش عالی مورد تأیید وزارت علوم، تحقیقات و فناوری پیام نور سراسری(فراگیر در صورت قبولی و ثبت نام در دوره تحصیلی دانشگاهی) دانشگاه علوم نظامی		میانگین دو نیم سال ۱۶

## دلایل قطع مستمری فرزندان اناث

گردیده است دلیل آن چیست؟

با بررسی‌های به عمل آمده از سامانه استعلام وضعیت بیمه سازمان تأمین اجتماعی، مشخص گردیده تعدادی از مستمری‌بگیران در شرکت‌ها یا ادارات خصوصی یا دولتی به کار اشتغال دارند و بیمه پرداخت می‌کنند، لذا نسبت به قطع مستمری آنها اقدام شده است.

مستمری فرزندان اناث که بیمه پرداز می‌باشند از چه تاریخی قطع می‌شود؟

مستمری این گونه افراد از تاریخ اشتغال به کار قطع و بدهی آنها محاسبه و از سایر مستمری‌بگیران کسر می‌شود و در صورت نداشتن مستمری‌بگیر دیگری، باتوجه به فرم تعهد محضری که هنگام برقراری مستمری تکمیل و ارائه کرده‌اند، موظف به پرداخت کل بدهی خود هستند.

شایان ذکر است طبق دستورالعمل اجرایی و با در اختیار داشتن اطلاعات سامانه وزارت رفاه و تأمین اجتماعی مقرر گردید وضعیت اشتغال و ازدواج فرزندان اناث مستمری‌بگیر بالای ۲۰ سال هر سال مورد بررسی قرار گیرد و چنان چه تغییراتی در وضعیت آنان صورت گرفته باشد، نسبت به قطع مستمری اقدام لازم صورت گیرد.



به دنبال طرح پرسش‌هایی از جانب برخی فرزندان اناث مستمری‌بگیر از قطع مستمری و همچنین الزام خود به بازپرداخت مبالغی که طی دورانی معین دریافت کرده‌اند، موضوع را با آقای خدادوست رییس حوزه تهران صندوق‌های بازنشستگی در میان گذاشته و جزئیات آن را جویا شدیم. آن چه می‌خوانید ماحصل گفت‌وگوی ما با ایشان است.

مستمری پدر بازنشسته در زمان فوت وی به کدام یک از فرزندان تعلق می‌گیرد؟

فرزندان اناثی که در زمان حیات پدر تحت تکفل وی بوده و عدم ازدواج و عدم اشتغال (سابقه بیمه) آن‌ها محرز گردد.

آیا فرزندان اناث مطلقه نیز می‌توانند از مستمری پدر استفاده نمایند؟

فرزندان مطلقه که در زمان بازنشستگی تحت پوشش بوده‌اند با توجه به مقررات (عدم ازدواج و عدم اشتغال) تحت تکفل قرار می‌گیرند.

آیا فرزندان اناث مطلقه که در زمان حیات پدر تحت تکفل نبوده‌اند، بعد از فوت بازنشسته می‌توانند تحت پوشش قرار

گیرند؟

با کنترل از طریق سامانه استعلام تأمین اجتماعی و پس از بررسی و محرز بودن شرایط استحقاق، می‌توانند از مستمری پدر استفاده نمایند.

اخیراً مستمری تعدادی از مستمری‌بگیران اناث قطع

## اهدای جایزه به قهرمانان فوتسال جام رمضان

شرح اعلام شد:

### بازیکنان زیر ۴۵ سال

نادر قربی، محمد بغلانی، جواد چاملی، فرهاد طاهری‌نئی، محمد دندانمراد، غلامرضا درائی نژاد، حسن نعیمی، پیام خائیز، سلطان محمد ناصری پندی، خالد سنگوری، کریم سنگرگیر (مری)، سهراب خائیز (سرپرست).

### بازیکنان بالای ۴۵ سال

اسد...زرین، پیام خائیز، حسین یوسفی شیخ رباط، غلامرضا درائی نژاد، رحیم عیدانی، عباس نوریخش، عبدالرسول زحمت‌کشان، سهراب هاپری، بهمن مرادی، سعید سلامانی، کریم سنگرگیر، سهراب خائیز (سرپرست).



در پایان مراسم مذکور اسامی اعضای تیم‌های اول و دوم مسابقات فوتسال جام رمضان به این

صندوق‌ها به عمل آورده و صندوق‌ها کماکان در انتظار همکاری سه شرکت اصلی دیگر است.

جوایز تیم‌های قهرمان و نایب قهرمان جام رمضان در آبادان اهدا شد.

در جریان سفرتی چند از مدیران و مسؤولان صندوق‌های بازنشستگی به آبادان، جوایز تیم‌های بازنشستگان زیر ۴۵ سال که به مقام قهرمانی و همچنین بازنشستگان بالای ۴۵ سال که به مقام نایب قهرمانی این مسابقات دست یافته بودند اهدا شد.

در مراسمی که به همین منظور برپا شده بود، در پاسخ به درخواست بازنشستگان قهرمان، دایر بر اختصاص بودجه‌ای مستقل برای فعالیت‌های ورزشی، ضمن تشریح وضعیت موجود، یادآوری شد که از میان چهار شرکت اصلی فقط شرکت ملی نفت در این زمینه همکاری لازم را با



## تیم فوتسال زایرسرا برنده جام اخلاق

به گفته مسؤولان برگزاری این دوره از مسابقات، تیم زایرسرای نفت مشهد پدیده این جام بود چراکه با شکست چند تیم قدرتمند از جمله تیم تعاونی اعتبار فردوسی از مدعیان قهرمانی، پای به دیدار رده‌بندی گذاشت. ضمن این که، جام اخلاق این دوره از مسابقات نیز نصیب این تیم شد. اعضای تیم فوتسال زایرسرای مشهد مقدس عبارت است از: علی رفیعیان سرپرست تیم، غلام رضازاده مری، جلال طالب پور کاپیتان و بازیکنان تیم، آقایان: حسین پورمیرزا، علی جاویدی، جواد پاریکزاد، علی طالشی، داود طحان، مجید عزیزی، حمید محمدی، محمود شکری و رضا طالب‌پور.

تیم فوتسال زایرسرای مشهد در مسابقات جام رمضان با درخشش در ابعاد فنی و اخلاقی به کار خود پایان داد. به گزارش روابط عمومی زایرسرا، در آخرین شب ماه مبارک رمضان مسابقات فوتسال کارگران مشهد (جام رمضان ۹۰) با برگزاری دو دیدار رده بندی و فینال به پایان رسید. در این مسابقات تیم فوتسال زایرسرای صنعت نفت مشهد با پیروزی در سه دیدار و تحمل یک شکست به دیدار رده بندی راه یافت. این تیم در دیدار رده‌بندی، در مقابل تیم توزیع نیرو به تساوی رسید و در ضربات پنالتی بازی را واگذار کرد و به مقام چهارم این دوره از مسابقات بسنده نمود.

بیمارستان‌ها و درمانگاه‌های وابسته به سازمان بهداری و بهداشت، در سال ۸۵ به افتخار بازنشستگی نایل آمد. سه بار در هفته می‌توانیم از استخر استفاده کنیم. پیش از این بهای بلیت استخر ۶۰۰ تومان بود اما مدتی است به ۱۵۰۰ تومان افزایش یافته است. در مجموع کیفیت خدمات خوب و رضایت‌بخش است اما توقع خانواده‌ها بیش از این‌هاست.

به این راحتی نیست



**عباس افشار** سال ۵۳ به پتروشیمی شیراز پیوست و با ۳۶ سال پیشینه خدمت در سال ۹۰ به افتخار بازنشستگی نایل آمد. می‌گوید: تماشای فیلم در قیاس با صرف شام و استفاده از امکانات ورزشی، راحت‌ترین کار است. من در کانون تهران عضو شدم. به راحتی بلیت سینما دریافت می‌کنم و به اتفاق همسر و سه دخترم در یک سینمای بسیار خوب و استاندارد که به طور معمول تعداد تماشاگران بسیار کم‌تر از صندلی‌هاست، فیلم‌هایی را که در سطح شهر در حال نمایش است تماشا می‌کنیم. استفاده از امکانات ورزشی و به ویژه صرف شام به این راحتی نیست. باید تماس‌های تلفنی مکرر بگیری و میز رزرو کنی. - البته اگر خوش شانس باشی و موفق بشوی.

عروس و داماد و همسایه



**حسرو صادق شوشتری** بازنشسته سال ۷۵ فلات قاره است. می‌گوید: یک بار به کیش سفر کردیم بی‌خبر از آن که تا مدت سه سال حق استفاده از امکانات گردشگری را نخواهیم داشت! من برای به همراه آوردن نوهام باید هزینه اضافی بپردازم که مایه شرمندگی است. در ضمن برای همراه آوردن عروس و داماد یا همسایه! به عنوان میهمان باید متحمل هزینه غیر شرکتی شوم.

بازنشستگان در گفت و گو با «زندگی نو»  
کیفیت گذران اوقات فراغت بازنشستگان را جدی بگیرد!

## باشگاه باید پناهگاه باشد

دغدغه‌ها و امکانات



**غلامرضا خدابخش** ۴۰ سال در بخش‌های حفاری، خطوط لوله و... خدمت کرده است. وی از دغدغه‌هایی می‌گوید که ضرورت توسعه خدمات اجتماعی را اجتناب‌ناپذیر ساخته‌اند: آن وقت‌ها هم دغدغه‌های کمتری داشتیم، هم جوان بودیم هم آستانه تحمل مان بالا بود. در بازنشستگی و در این مقطع زمانی خاص، مورد هجوم دغدغه‌های کوچک و بزرگیم و پناهگاه روحی - روانی ما که همین باشگاه و سینما و استخر و امکانات دیگر است، رشد و توسعه‌ای متناسب با دغدغه‌ها نیافته است.

خدمات رضایت‌بخش



**احمد کریمی‌نژاد** سال ۵۵ به عنوان تکنیسین داروساز استخدام شد و پس از سال‌ها خدمت در

امکانات کافی نیست!



**آقای غزلباش** که در مقطعی از دوران اشتغال، ریاست خدمات اجتماعی شرکت ملی نفت را برعهده داشته و اکنون در دوران بازنشستگی مسؤولیت اداره شرکت صابفت به وی سپرده شده، می‌گوید: به یمن تلاش صندوق و پیگیری‌های روابط عمومی صندوق‌ها، بازنشستگان و خانواده‌ها می‌توانند هر سه‌شنبه در سه نوبت در سینمای باشگاه شماره یک به تماشای فیلم‌هایی بنشینند که در سطح شهر نمایش داده می‌شود. همچنین خانواده‌ها می‌توانند سه‌شنبه شب‌ها بدون نیاز به رزرو، در باشگاه به صرف شام بپردازند. استفاده از استخر نیز سه بار در هفته برای خانواده‌ها امکان‌پذیر است اما در مجموع امکانات رفاهی بازنشستگان و شاغلان کافی نیست. دهه سال از عمر مفید تأسیسات و تجهیزات سپری شده و سرمایه‌گذاری تازه‌ای صورت نگرفته است. صندوق می‌تواند با عقد قرارداد و یا سرمایه‌گذاری، امکانات تازه‌ای فراهم کند. به این شرط که یارانه‌ها تأمین شود و امکان استفاده خانواده‌ها فراهم آید.

نیازهای معنوی، از مهم‌ترین نیازهای پیشکسوتان جامعه است. این قشر از خانواده، جامعه و دولت انتظار دارد حریم او را حفظ کنند و حرمتش را نگه دارند. کسی که بهترین سال‌های عمر را صرف فعالیت و تلاش برای ساختن جامعه کرده، انتظار دارد زحماتش نادیده گرفته نشود و کرامت انسانی او حفظ شود.

صندوق بازنشستگی نفت بر این باور است که اگر پیشکسوتان با کم‌ترین هزینه، اوقات فراغت خود را در مکان‌های ورزشی، فرهنگی و تفریحی سپری کنند و نیازی به دیگران نداشته باشند، می‌توانند عزت و احترام گذشته را به دست بیاورند و روی پای خود بایستند.

حقیقت این است که سرمایه‌های پنهان جامعه که در گذشته سرچشمه تحول و پویایی بوده‌اند، امروز به برنامه‌های حمایتی در زمینه‌های اجتماعی، بهداشتی و درمانی، اقتصادی و فرهنگی نیاز دارند تا از احترام و قداست گذشته فاصله نگیرند و فردی جدا از خانواده تلقی نشوند.

**صندوق بازنشستگی نفت** با رویکردهایی از این دست، برای آرامش و رفاه حال خانواده‌های بازنشسته و بازمانده برنامه‌ریزی می‌کند و استفاده از خدمات باشگاهی شامل ورزش، صرف غذا و تماشای فیلم‌های سینمایی حاصل همین برنامه‌ریزی‌هاست که به همت حوزه ارتباطات و اطلاع‌رسانی جامه عمل برتن می‌کند. «زندگی نو» در یک بعدازظهر سه‌شنبه با حضور در باشگاه شماره یک نفت تهران پای صحبت تنی چند از بازنشستگان حاضر در باشگاه نشسته و نحوه ارائه خدمات و همچنین میزان رضایتمندی آنان را از برنامه‌های بعدازظهر، شامگاه این روز جویا شده است.

## آزایمر در آستانه پاییز

در اولویت قرار دارند اما گاهی اوقات فیلم‌های در حال اکران شاد نیست و ما هم ناچاریم همان فیلم‌ها را به نمایش بگذاریم.

لنکرانی می‌افزاید: سه سال است به استثنای ایام محرم و مناسبت‌های خاص فیلم نمایش می‌دهیم. سانس‌های مدیریتی و غیرمدیریتی نداریم و خوشحالیم از این که خانواده‌ها فارغ از محتوای فیلم، با لب‌های خندان می‌آیند، ساعات مفرحی را سپری می‌کنند و با رضایتمندی به خانه بازمی‌گردند. در ضمن از مدیریت و همکاران باشگاه شماره یک تشکر می‌کنم.

نمایش گذاشته است. خانواده‌ها بلیت سینما را از دفتر کانون تهران دریافت می‌کنند و همواره انتظار دارند به تماشای فیلم‌های شاد و خنده‌آور بنشینند. اما این انتظار، امشب با نمایش فیلم خوب آزایمر که در جشنواره فیلم فجر خوش درخشید و جوایزی را نصیب خود کرد برآورده نشده است.

مهرداد لنکرانی مسؤولیت هماهنگی فیلم‌های سینمایی را از سوی روابط عمومی صندوق برعهده دارد و همواره برای نظارت بر اجرای مفاد قرارداد با دفتر پخش فیلم، در باشگاه حضور به هم می‌رساند. وی می‌گوید: طبق قرارداد، فیلم‌های سینمایی شاد

بخورند و بعد راهی سالن سینما شوند. صرف شام در رستوران، برای خانواده‌هایی که میز رزرو کرده‌اند، آخرین برنامه یک شب فرح‌انگیز در آستانه فصل خزان است که از این پس رونق بیشتری خواهد یافت و با تماشای فیلم در آمیخت. پاییز و سینما از گذشته‌های دور پیوندی تنگاتنگ با یکدیگر دارند. دوستداران سینما در فصل پاییز بیش از دیگر فصل‌ها به تماشای فیلم علاقه نشان می‌دهند و این، عادت است دیرینه. امشب، سینمای باشگاه فیلم سینمایی آزایمر را که در سطح شهر در چند سینما نشان داده می‌شود به



باشگاه شماره یک در آستانه پاییز، پذیرای شمار زیادی از خانواده‌هاست که بیشتر آنان را بازنشستگان تشکیل می‌دهند. به طور طبیعی، بازنشستگان بازماندگان زمان بیشتری برای استفاده از امکانات باشگاه در اختیار دارند. ابتدا فعالیت ورزشی انجام می‌دهند، بعد در محوطه باشگاه به استراحت می‌پردازند و شاید به اتفاق خانواده و نوه‌ها چیزی

روزنه

## هر که نامخت از گذشت روزگار هیچ ناموزد ز هیچ آموزگار

بی‌گمان هر یک از دوران‌های زندگی، فصلی است تازه برای آموختن و یادگیری. تا واپسین «دم» زندگی باید آموخت و از چشمه‌های جوشان معرفت هر دم جرعه‌ای تازه نوشید، از عطش یادگیری لجام برگرفت و پذیرفت آن چه می‌دانیم در مقابل آن چه که نمی‌دانیم اندک است و قطره‌ای است کوچک از اقیانوس بی‌کران دانایی و بینایی. چه خوب است در هر سن و شرایطی، دست از آموختن و پردازش اطلاعات و دانسته‌های خود نشوییم و باور داشته باشیم که:

**«گر به مردابی ز جریان ماند آب  
از سکون خویش نقصان یابد آب»**

«زندگی‌نو» در کنار انجام مأموریت‌های اصلی خود در ارتباط با اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی خوانندگان، از جریان رویدادها و آنچه که در مجموعه خدمتگزاران و جامعه بازنشستگان جاری است، همواره تلاش کرده است بخش‌هایی از ظرفیت خود را به طرح مطالبی آموزنده اختصاص دهد که در هر یک پیام، یا نکته‌ای تازه و یا کهنه‌ای از یاد رفته، نهفته باشد. ناگفته پیداست که تاکنون در این رهگذر از همکاری و همراهی شما خوانندگان صاحب‌اندیشه و قلم‌سود فراوان برده و اکنون نیز که در نظر داریم به اختصاص ستونی ثابت برای این منظور اقدام کنیم کماکان چشم به یاری‌تان داریم.

شما می‌توانید با ارسال مطالبی برگزیده، در قالب حکایت، داستان، خاطره، یادآوری یک تجربه، طنز و... البته کوتاه و به اختصار- از همین صفحه و ستون که با نام «روزنه» شکل خواهد گرفت، به «زندگی‌نو» وارد شوید و پیام یا نکته مورد نظرتان را طرح و عرضه کنید.

باشد که از این روزنه کوچک به واقعیاتی بزرگ دست یابیم، در جهت پالایش دیدگاه‌ها و تصحیح رفتارهایمان از آن بهره بگیریم و به یاد داشته باشیم که هر لحظه از فرصت باقی‌مانده عمر- که انشاء... برای شما عزیز خواننده دراز باد- غنیمتی است گران که دریغ است در غفلت و بی‌حاصلی طی شود؛ لحظه‌ای غافل شدم، صدسال را هم دور شد.

«زندگی‌نو»

## اعضای جدید هیأت مدیره کانون بازنشستگان تهران انتخاب شدند



به دنبال پایان یافتن دوره سه ساله خدمت هیأت مدیره کانون بازنشستگان تهران، اعضای هیأت مدیره جدید در دومین نشست مجمع عمومی این کانون انتخاب شدند. در جریان این نشست که با حضور نماینده قانونی وزارت کشور و جمعی بالغ بر ۴۰۰ تن از بازنشستگان در باشگاه شماره یک صنعت نفت تهران برگزار شد، پس از معرفی کاندیداهای داوطلب به عضویت در هیأت مدیره، رأی‌گیری آغاز و در پایان نتایج مأخوذه به این شرح اعلام شد: آقای ناصر نوشا با ۲۲۶ رأی، خانم معصومه مهاجر با ۲۰۸ رأی، آقای سیدعبدالکریم هاشمی مرغزار با ۱۸۷ رأی، آقای محمد پوروجدان با ۱۷۹ رأی، آقای مهدی فقاhtنی با ۱۳۹ رأی به عنوان اعضای اصلی هیأت مدیره و آقایان مهندس حسن نیک‌گو و اصغر بیات با ۱۱۴ و ۸۴ رأی به عنوان اعضای علی‌البدل انتخاب شدند. همچنین آقایان هادی کبیریان با کسب ۱۰۶ رأی به عنوان بازرس اصلی و منصور صادقی چهل‌گز با ۷۱ رأی به عنوان بازرس علی‌البدل انتخاب شدند. مشروح گزارش انتخاب اعضای جدید هیأت مدیره کانون تهران در شماره آینده درج خواهد شد.

به دنبال پایان یافتن دوره سه ساله خدمت هیأت مدیره کانون بازنشستگان تهران، اعضای هیأت مدیره جدید در دومین نشست مجمع عمومی این کانون انتخاب شدند.

در جریان این نشست که با حضور نماینده قانونی وزارت کشور و جمعی بالغ بر ۴۰۰ تن از بازنشستگان در باشگاه شماره یک صنعت نفت تهران برگزار شد، پس از معرفی کاندیداهای داوطلب به عضویت در هیأت مدیره، رأی‌گیری آغاز و در پایان نتایج مأخوذه به این شرح اعلام شد: آقای ناصر نوشا با ۲۲۶ رأی، خانم معصومه مهاجر با ۲۰۸ رأی،

مبینی رییس امور باشگاه‌های شرکت ملی نفت:

## حفظ حرمت و کرامت بازنشستگان یک تکلیف است

### توسعه ظرفیت باشگاه‌ها

رییس امور باشگاه‌های شرکت ملی نفت در ادامه، توسعه ظرفیت باشگاه‌ها را ضروری دانست و افزود: درصددیم با افزایش توان نیروی انسانی موجود، به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنیم که ارائه خدمات باشگاهی به همکاران بازنشسته و شاغل در دو نوبت انجام شود. به دنبال ایجاد تنوع در برنامه غذایی باشگاه‌ها هستیم و می‌کوشیم استانداردها و موازین بهداشتی را رعایت کنیم و به سلامت غذایی همکاران توجه ویژه داشته باشیم.

وی گفت: به همت روابط عمومی صندوق و با مشارکت و همکاری مدیریت باشگاه شماره یک، سه‌شنبه‌ها فیلم سینمایی روز و در بیشتر موارد درحال نمایش در سطح شهر به طور اختصاصی در سینمای این باشگاه که از نظر استانداردها و تجهیزات فنی لازم، از بهترین‌هاست به نمایش درمی‌آید اما در بیشتر موارد شمار معدودی از خانواده‌ها در سه نوبت نمایش فیلم در سالن ۶۰۰ نفری سینمای باشگاه حضور به هم می‌رسانند.

به نظر می‌رسد در زمینه استفاده از حداکثر ظرفیت سالن سینما نیز می‌توان به راهکارهایی مانند افزایش سطح اطلاع‌رسانی و ترغیب بازنشستگان به بهره‌گیری از این گونه فرصت‌ها، دست یافت.



**بیشتر اختلالات جسمی و روانی بازنشستگان ریشه در دوران اشتغال و خدمت دارد و نسل امروز موظف است از این انسان‌های سختکوش که خدمات صادقانه‌ای را به صنعت نفت و کشور ارائه کرده‌اند، تقدیر به عمل آورد**

جسمی و روانی بازنشستگان ریشه در دوران اشتغال و خدمت دارد و نسل امروز موظف است از این انسان‌های سختکوش که خدمات صادقانه‌ای را به صنعت نفت و کشور ارائه کرده‌اند، تقدیر به عمل آورد.

هنگامی که در حال تهیه گزارشی از روند ارائه خدمات به خانواده‌های بازنشسته و بازمانده در باشگاه شماره یک بودیم، با آقای مبینی رییس پرکار امور باشگاه‌ها روبه‌رو شدیم. فرصت را مغتنم شمردیم و پای حرف‌های مسؤولی نشستیم که در دوران طولانی خدمت به عنوان کارشناس امور رفاهی و خدماتی، بیشترین و مؤثرترین هماهنگی‌ها را در مسیر استفاده هرچه بیشتر خانواده‌های بازنشسته، بازمانده و ایثارگر از امکانات رفاهی شرکت نفت انجام می‌داد و در دوران ریاست بر مجتمع برف ابعلی و مجتمع محمودآباد، با بیشترین انعطاف در خدمت خانواده‌ها، به ویژه بازنشستگان و بازماندگان بود.

به حکایت یافته‌های آماری سیستم جامع، خانواده‌های بازنشستگان و بازماندگان صنعت نفت، درصد بالایی از مراجعان به باشگاه‌ها و استفاده از خدمات باشگاهی را در چهارماه نخست سال جاری (۱۳۹۰) تشکیل می‌دهند.

رییس امور باشگاه‌ها در گفت‌وگو با «زندگی‌نو» با بیان این مطلب، از افزایش و توسعه ظرفیت باشگاه‌ها با هدف ارائه خدمات مطلوب‌تر به خانواده‌های عضو خبر داد و خواهان برگزاری نشست‌های هماهنگی مستمر با صندوق بازنشستگی شد. آقای مبینی گفت:

حفظ حرمت و کرامت انسانی پیشکسوتان وظیفه و تکلیف همگان است. بیشتر اختلالات‌های

### در جهان سالمندان

### دونده ۱۰۰ ساله ماراتن



یک مرد ۱۰۰ ساله تصمیم دارد در رقابت‌های دو ماراتن سال ۲۰۱۲ ادینبورگ اسکاتلند شرکت کند. سینگ فایا تاکنون در ۷ رقابت دو ماراتن شرکت و از خط پایان عبور کرده است. به همین خاطر به وی لقب پیرترین دونده جهان را داده‌اند. سینگ در مورد اینکه چگونه در این سن می‌تواند مسافت زیاد دو ماراتن را طی کند، به خبرنگاران گفت: من روزی ۱۶ کیلومتر می‌دوم و هر روز مقدار زیادی چای می‌نوشم و زنجبیل می‌خورم. این پیرمرد در سال ۲۰۰۳ میلادی در رقابت دو ماراتن کانادا ۵ ساعت و ۴۰ دقیقه دوید و رکورد تنها فرد بالای ۹۰ سالگی که دو ماراتن را به پایان رسانده است، از آن خود کرد.



### بازگشت به مدرسه در ۷۰ سالگی!

یک زن سالخورده فلسطینی در ۷۰ سالگی برای ادامه تحصیل به مدرسه بازگشته قصد دارد مدرک تحصیلی خود را دریافت کند. به گزارش ایسنا، «عارفه مالايشا» که در شمال کرانه باختری زندگی می‌کند، در این باره گفت: از اینکه در کنار دختر بچه‌ها بر روی نیمکت بنشینم و درس بخوانم اصلا احساس شرمساری نمی‌کنم. من به دلیل کمک به خانواده‌ام و امرار معاش مجبور شدم درس و مدرسه را در دوران کودکی رها کنم، اما حالا قصد دارم خواندن و نوشتن را یاد بگیرم.

### ۹۴ ساله‌ای که هنوز، پشت فرمان زندگی است

### آموزگار طول و عرض زندگی



### پر تکاپو، بی هیاهو

محمدصادق حاج حیدری ۶۴ سال پیش ازدواج کرده که حاصل آن عفرزند و ۱۵ نوه است. بازنشستگی زود هنگام او را به اصفهان کشانید تا برای اداره زندگی زن و فرزندان، رانندگی کامیون را انتخاب کند. همسرش می‌گوید: شب و روز با کامیون کار می‌کرد. همزمان از پرداختن به امور دیگر نیز غافل نبود. اوایل انقلاب در سندیکای کامیون‌داران اصفهان و پس از آن مدتی هم در کانون بازنشستگان فعال بود. همزمان از کمک به این و آن غفلت نمی‌کرد. انرژی فراوانش صرف گره‌گشایی از کار دیگران می‌شد. ضمن این که از پشتیبانی از جبهه‌ها در زمان جنگ، غفلت نمی‌کرد. اعضای خانواده می‌گویند: همچنان به وجودش می‌بالیم و سایه‌اش را غنیمی بر سر خود می‌دانیم.

سال ۱۳۳۵ دیپلم علمی گرفتم و دو سال بعد، به کارمندی ارتقا پیدا کردم. سال ۱۳۴۷ نیز در حالی که در اداره حمل و نقل شرکت ملی نفت مشغول به کار بودم بازنشسته شدم.

آقای حیدری می‌گوید در گرمای ۵۰ درجه آبادان، رانندگی کردن آن هم بدون امکانات و تسهیلات لازم، تجربه‌ای بود که از عهده کمتر کسی برمی‌آمد.

به گفته اعضای خانواده وی، تا ۶۵-سال پیش همچنان رانندگی می‌کرده است. کما این که هنوز هم به رغم کهولت سن، زندگی‌اش خالی از تحرک نیست. می‌گوید: ورزش، راز و رمز تندرستی است. پیاده‌روی را بسیار دوست دارم و تصور می‌کنم سلامت نسبی‌ام را مدیون ساده زیستی و عشق به خانواده و اطرافیان هستم.

در گذشته نه چندان دور، سال‌دیده‌ها و باتجربه‌های روزگار، هرگاه برای جوان‌ترها دست به دعا برمی‌داشتند، همه چیز را تمام و کمال و در حد اعلای خود می‌خواستند: طول عمر پر برکت و عرض مناسب و کافی برای زندگی پر عزت. آقای محمدصادق حاج حیدری مصداق بسیار خوبی از جوانان دیروز سرزمین ماست که بی‌گمان مشمول چنین دعایی بوده است و اینک در ۹۴ سالگی، خشوند از آنچه که در این سال‌های دراز پشت سر گذاشته، دست به دعا برداشته است و جوانان امروز را به جد و جهد بیشتر و امیدواری به فردای بهتر زندگی فرا می‌خواند.

آقای محمد صادق حاج حیدری در طول نزدیک به یک قرن اخیر، راهی سراسر فراز و فرود را پشت سر گذاشته و رنگین‌کمانی از تجربیات گوناگون زندگی شغلی و اجتماعی را توشه راه خود ساخته است. نشستن پای سخن این همکار سالخورده و گوش سپردن به سخنان حکیمانه و پندآموزش، غنیمی است ارزشمند.

آقای حیدری متولد ۱۲۹۶ است. سال ۱۳۲۸ به عنوان راننده به صنعت نفت پیوست، می‌گوید: برای پیدا کردن کار به شرکت نفت مراجعه کردم. یکی از کارکنان انگلیسی شرکت پیشنهاد کرد به مسجد سلیمان بروم و رانندگی ماشین آتش‌نشانی را برعهده بگیرم. سال ۱۳۳۰ به آبادان منتقل شدم و راننده اتوبوس کارکنان نفت شدم. تحصیلاتم محدود به آموزش ابتدایی بود. پس از استخدام، تصمیم گرفتم به درس خواندن ادامه بدهم.

### درگذشتگان نامدار

### عمری پر بار به بلندی تاریخ صنعت نفت ایران

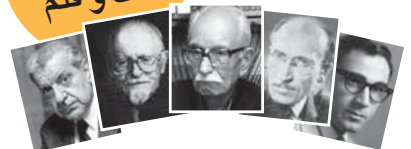
صنعتی که به وسیله نسل‌ها، یکی پس از دیگری، دست به دست شده و تاریخ پرفراز و فرودش، سینه به سینه نقل شده است. بی‌گمان یاد و نام آقایان احکامی زنده است همان‌گونه که صنعت نفت ایران زنده و پاینده است. نام و یادش گرامی.

آقایان احکامی بازمانده نخستین نسل از کودکی‌های صنعت نفت ایران در سن ۱۰۶ سالگی درگذشت. زنده‌یاد احکامی هم‌سن و سال صنعتی بود که امروز به دست فرزندان توانمند ایران زمین اداره می‌شود و راه رشد و توسعه کشور را هموار می‌کند.



### احمد راسخی لنگرودی

### نفت و قلم



### آشنایی با نام‌آوران اهل قلم در عرصه نفت



### حمید نطقی پدر روابط عمومی ایران

پدر روابط عمومی ایران شخصیتی است که با تلاش‌های خود و عنوان «نخستین‌ها» را از آن خود کرد: مؤسس نخستین واحد روابط عمومی ایران در شرکت نفت، نخستین مدیر روابط عمومی شرکت نفت، نخستین مؤسس آموزش عالی روزنامه‌نگاری و روابط عمومی در دانشگاه و نخستین مدرس این رشته.

دکتر حمید نطقی در شهریور ۱۲۹۹ در شهر تبریز دیده به جهان گشود. تحصیلات ابتدایی را در دبستان «تخاندنوبری» و بخشی از دوره متوسطه را در مدرسه «نجات» و بخشی دیگر را پس از مهاجرت خانواده به آستارا، در مدرسه «حکیم نظامی» این شهر گذراند. در سن نوجوانی بود که با نیما یوشیج پدر شعر نو ایران آشنا شد. وی تحصیلات دانشگاهی را در دانشگاه تهران در رشته حقوق پی گرفت. سال ۱۳۲۱ با بورس تحصیلی به کشور ترکیه رفت و در سال ۱۳۲۷ دکترای خود را در رشته حقوق قضایی از دانشگاه استانبول دریافت کرد.

پس از بازگشت به ایران، در شرکت نفت مشغول به کار شد. «اداره اطلاعات و انتشارات آبادان» اولین محل کار حمید نطقی در اوج بحران شرکت نفت ایران و انگلیس پس از جنگ دوم جهانی بود. پس از گذشت ۳ سال، فعالیت‌های پژوهشی او به ثمر نشست و برای نخستین بار در سال ۱۳۳۰ روابط عمومی در شرکت نفت راه‌اندازی کرد. نطقی با استفاده از تجارب عملی خود در نفت، در سال ۱۳۴۶ برای نخستین بار مؤسسه عالی روزنامه‌نگاری و روابط عمومی را تأسیس کرد و مدیریت گروه روابط عمومی را برعهده گرفت. او ضمن تألیف کتاب «مدیریت روابط عمومی» در سال ۱۳۵۰، به تدریس درس‌های تخصصی روابط عمومی پرداخت.

پس از پیروزی انقلاب اسلامی و حذف رشته روابط عمومی از نظام آموزشی کشور به زبان طنز گفت: «حسن زنده است، چرا شناسنامه‌اش را باطل می‌کنید؟ نگاه کنید به اطراف، حتی در اغلب مساجد واحدی به نام روابط عمومی تأسیس شده است. چگونه می‌شود رشته‌ای با این همه کاربرد را تعطیل کرد؟»

سرانجام در پی تلاش‌های نطقی و دیگر همکارانش در سال ۱۳۶۶ تأسیس روابط عمومی به عنوان یک رشته درسی در مقطع کارشناسی به تصویب شورای عالی برنامه‌ریزی وزارت فرهنگ و آموزش عالی رسید.

بعد از پیروزی انقلاب اسلامی، مجله فرهنگی دو زبان «وارلیق» را به اتفاق جمعی از دوستان ادب‌شناس آذربایجانی خود منتشر کرد و در مدت ۱۳-۱۲ سالگی که در تهران بود، سرمقاله‌های آن را نوشت.

از کلمات قصار او در زمینه تبلیغات این بود: «خوشا به حال آن تبلیغات که روابط عمومی حمایتش کند و بدآ به حال آن روابط عمومی که تبلیغات اداره‌اش کند.»

و یا «هر مدیریتی سزاوار همان روابط عمومی است که دارد.» دکتر نطقی در هشت سال پایانی عمر خود زمین‌گیر شد و سرانجام در تیرماه ۱۳۷۸ در بیمارستان «تاتینگهام» انگلستان به علت بیماری سرطان خون در سن ۷۹ سالگی درگذشت.

یادایام

بهداشت و درمان در میدان جنگ آبادان

محمدرحیم کیانی

از آغاز جنگ تحمیلی تا فتح فاو، بیمارستان امام خمینی آبادان به رزمندگان و ساکنان آبادان و حومه خدمات رایگان بهداشتی و درمانی ارائه می کرد. در روزهای نخستین جنگ، عده زیادی شهر را ترک کردند. پالایشگاه و انبار نفت در آتش می سوخت. بیشتر ادارات تعطیل شده بود. اما کار و فعالیت اداره بهداشت و درمان و بیمارستان امام خمینی با توجه به تعداد مجروحان جنگ هر روز بیشتر می شد.

همزمان با تهاجم هوایی دشمن، شب و روز یک لحظه صدای شلیک خمسه خمسه، خمپاره، موشک، مسلسل و کاتیوشا قطع نمی شد.

فاصله بیمارستان امام خمینی آبادان تا نیروهای دشمن به اندازه عرض اوردورد بود، لذا کارکنان از خط مقدم جبهه هم به دشمن نزدیک تر بودند.

اوایل درگیری که هنوز عده ای در آبادان مانده بودند، علاوه بر کارکنان پالایشگاه، مصدومان دیگر نیز به بیمارستان آورده می شدند. همراه با مسوولان پالایشگاه، سایر ارگان ها و ادارات، زخمی ها و شهدای شان را ردیابی می کردند و مورد پیگیری قرار می دادند.

از جمله افرادی که در روزهای نخست جنگ تحمیلی، ایثار و مقاومت شان زبانزد بود عبارت بودند از آقایان: قائمی، دکتر دولتشاهی، دکتر حکیمی و دکتر لازار. مگر می شود دکتر پروین، دکتر کریمی، دکتر محبوب و دکتر مژدهی را فراموش کرد و یا از آن هایی که طریشان را در بیمارستان امام خمینی می گذراندند یاد نکرد؟

خانم خرمزاده سرپرست بخش پرستاری و همکارانشان خانمها آغاچاری، نامداری و مقدم عالی ترین نشانه های فداکاری و میهن دوستی بودند.

همدلی و همکاری افرادی چون آقایان موسوی، دهقان، حاجت پور، سیدنظاری، فرهودی، شرافتمندان، زنگنه، عقیلی، نیکفر، فریدینا، طاهری، حسینی، اعتمادی، جوعطا، حاج آقا چاروسه، حاج آقا تلاوری، جعفری، خلیلی، کارزونی، کامران، نفیسی، خوشگوار، علایی، مزرعه، محمدی، قبادی، کشاورز، مانوکیان، سودانی و مظفری و خانمها طیب، پرویزی، امینی، اکبری و سنجری در بخش های گوناگون اتاق عمل، پرتونگاری، آزمایشگاه و دیگر قسمت ها موجب دلگرمی در سال های سخت جنگ بود. ضمن این که باید از شهدای گرانقدری چون شهید پرخان و شهید سپیداری نام برد که یاد و نام شان برای همیشه در حافظه تاریخی مردم آبادان باقی خواهد بود.

در دوران سخت جنگ، ستاد پالایشگاه به سرپرستی آقای مقتدایی همکاری همه جانبه ای با بهداری داشت. آقایان پرهیزکار از اداره انبارها، پارسا از اداره حراست و کارکنان حسابداری و دیگر بخش های پالایشگاه همواره مددکار بهداری بودند. تلاش آقای قربانی هیچگاه فراموش نخواهد شد. این یادداشت کوتاه، تلاشی است هرچند اندک برای قدردانی از همیاری و همدلی همه آنانی که در سخت ترین شرایط، رزمندگان و مردم آبادان را به حال خود رها نکردند.

یک سریال تلویزیونی را بازی کردم و این بابتی شد برای ورود من به سینما و مجموعه های تلویزیونی. تا به امروز در ۷۰ سریال و بیش از ۲۰ فیلم سینمایی بازی کرده ام و شاید در مجموعه تلویزیونی «پیامبر اعظم» به کارگردانی مجیدمجیدی که پروژه بزرگی است و این روزها مراحل پیش تولید را می گذراند نقشی داشته باشم. این مقدمه را آوردم، تا بگویم در طول ۳۸ سال خدمت در نفت و ۳۴ سال حضور فعال در عرصه هنر، هرگز در انجام وظایفم در صنعت نفت، به خاطر نقش آفرینی در سینما و یا تلویزیون کوتاهی نکردم و حتی در مواردی چون فیلم سینمایی «طوفان» برای حضور در صحنه فیلم برداری در جزیره خارگ - از مرخصی استحقاقی استفاده کردم.

آش کشک خاله

مدت ها به مصداق ضرب المثل معروف «آش کشک خاله...» بدون این که انتخابی در کار باشد، نقش های پیشنهادی را در فیلم ها می پذیرفتم. تا این که بعد از سریال خواب و بیدار تصمیم گرفتم تنها در فیلم های به اصطلاح هنری و جلوه دار بازی کنم. نشان به آن نشان که دو سال بیکار ماندم و در هیچ فیلم و سریالی ظاهر نشدم. البته پذیرفتن نقش ها از عشق و علاقه ام به این کار سرچشمه می گرفت نه نیاز مالی. خوشبختانه حقوق شرکت نفت کافی بود و نیاز مالی نداشتم. خوشحالم از این که کارنامه هنری خوب با فیلم ها و سریال های برجسته ای دارم: فیلم هایی مثل طوفان، مسافران، رؤیای خیس و سریال هایی چون: پدرسالار، خواب و بیدار، سربداران و...

در مجموع فیلم مردعوضی و سریال های خواب و بیدار، نرگس و شجرآرز را بیشتر می پسندم چرا که آغازگر تحول و خلاقیت بودند.

نقش راننده ترانزیت در فیلم «خانه من کجاست» بیشتر به شخصیت خودم نزدیک بود.

هنر خدمت در نفت

می پرسید از نظر من چه ارتباطی بین خدمت در نفت و کار هنری در سینما، تئاتر و تلویزیون وجود دارد. پاسخ من این است که هر دو کار را با عشق و تعهد و صداقت انجام دادم. کار هنری ام، تأثیر منفی بر خدمت در نفت نداشت و از سوی دیگر به عنوان عضوی از خانواده بزرگ نفت، جایگاه و شرایط اقتصادی داشتیم که همواره پشت و پناه من و خانواده ام بود و سبب می شد کار هنری را با اهداف مالی و اقتصادی انجام ندهم و وارد برخی وادی ها نشوم. خلاصه کلام این که به اعتقاد من، خدمت عاشقانه و صادقانه در نفت هم برای خود هنری است و از این منظر، همه کارکنان سختکوش و پرتلاش صنعت نفت، هنرمندند.

خدمت در نفت هم برای خود، هنری است



میهمان این شماره

برقرار درجه یک ساخت و به توصیه همان انسان دلسوز، دوره نقشه خوانی را گذراند و در جریان کار و کارآموزی، به استخدام شرکت ملی گاز درآمد. پس از مدت کوتاهی به هنرستان مبتکر رفت و دیپلم فنی برق گرفت. در پی آن به واحد مخابرات منتقل شد و پس از ۳۸ سال خدمت در سال ۸۹ به افتخار بازنشستگی نایل آمد. آقای قدمی دو پسر، یک دختر و سه نوه دارد.

تلاش

سال ۵۵ در جریان انجام یک کار با آقای مصطفی زاده کارگردان سریال «تلاش» آشنا شدم و در کنار زنده یاد منوچهر حامدی و پیش کسوتانی چون آقایان گرجستانی، مرحوم خانی بیگ و زنده یاد جهانگیر صمیمی فر و دیگران در سیزده قسمت از این سریال بازی کردم. بعد از انقلاب در نقش پیک شایخ حسن جویری در سریال «سربداران» ظاهر شدم که تجربه ارزشمندی در زمینه کار با آقای محمدعلی نجفی بود. سپس با برنامه نوپای «سیمای خانواده» به همکاری پرداختم و در حدود ۳۵ برنامه ایفای نقش کردم. چند دوره، از اعضای انجمن بازیگران سینما، انجمن تئاتر و مدتی هم عضو هیأت مدیره بودم و در فیلم های سینمایی و سریال های متعددی حضور داشتم.

کوتاهی، هرگز

سال ۵۱ ازدواج کردم و همان سال در صنعت نفت استخدام شدم. پنج سال بعد نقش جوان اول

مسافران، تحفه ها، مجسمه، پدرسالار، روز شیطان، حسرت، شیخ مفید، طوفان، مرد عوضی، خواب و بیدار، ارابه مرگ، برگ برنده، لانه عقاب ها، جایی برای زندگی، رؤیای خیس...

بازیگری، رویای شیرین دوران کودکی و نوجوانی او بود. در مدرسه و کلاس درس، در جمع دوستان صمیمی و هر جا که دوستان جوان با بهانه و بی بهانه دور هم جمع می شدند، آنتنیاقی درونی در وجودش طغیان می کرد. می خواست در هر جمعی، نفر اول و شاخص ترین چهره باشد. عاشق و شیفته نمایش بود و شمع محافل دوستانه، دوستان طالب حضورش بودند و دوستی اش را طلب می کردند. سرشار از انرژی بود و نماد تحرک و تکاپو.

اکبر قدمی سال ۱۳۳۰ در خانواده ای بسیار مذهبی زاده شد. در چار دیواری خانه ای که تماشای تلویزیون در آن قدغن بود، پسر جوانی رشد کرد که به سینما عشق می ورزید و سرانجام، توان این عشق ممنوع را با اخراج شدن از مدرسه پرداخت!

از پشت نیمکت مدرسه به کارخانه قرقره زیبا رفت و با دخالت انسانی دلسوز، وارد کارهای برقی شد. استعداد و علاقه وافر به کار، از او یک

یک خاطره

در کوران نهضت ملی شدن صنعت نفت، عموم طبقات مردم مشارکتی فعالانه داشتند و با حضور در راهپیمایی ها و تجمعات کوره مبارزه را تا پیروزی نهایی هر روز داغ ترمی کردند. در جریان یکی از میتینگ ها فرد سخنران با مشت گره کرده حاضران را به همراهی با شعاری که خود ساخته

اَشْتَلِمُ....

بود دعوت کرده و از آنان خواست همراه با «اَشْتَلِمُ» شعار او را تکرار و به تجمیع هیجان بیشتری دهند و بعد هم خود او این چند بیت را در وصف و فواید «اَشْتَلِمُ»، برای حاضران خواند:

کردی خرکی به کعبه گم کرد  
در کعبه دوید و «اَشْتَلِمُ» کرد  
کاین بادیه را رهی دراز است

گم گشتن خر، ز من چه راز است  
این گفت و چو گفت باز پس دید  
خر دید و چو دید خر، بخندید  
گفتا، خرم از میانه گم بود  
در یافتنش ز «اَشْتَلِمُ» بود!

قدرت اله طاهری

اَشْتَلِمُ: مشت گره کرده در بالای سر و فریاد کشیدن

## تشکر و قدردانی

طین مهرآمیز صدایتان، عبارت دل‌انگیز کارت تبریک را در گوش مان نجوا می‌کند، دست‌تان را به گرمی می‌فشاریم و برایتان آرزوی تندرستی و بهروزی داریم.

**خانم‌ها: منصوره رشیدی روحبخش، ثریا سیاسی، نزهت آقالو، هما احمدی، عفت جعفر بابایی، حکیمه حاجی‌پور بخشایش اصلی، مانیا جهانگیری، جانت فاروخانی**  
**آقایان: غلامحسین مایار، غلامعلی مشجری، قربانعلی قاسمی، نادر شهرباز، محمود مظفری ثابتی، نصرالله جاویدان، محمود حجت‌الاسلامی، علی محمد معتمدی، حسن خدایار بروجردی، علی اصغر مرادی، موسی مقدم و علی عوض‌وردی.**

هیأت مدیره کانون بازنشستگان صنعت نفت آبادان، طی نامه‌ای مراتب تقدیر و تشکر خود را از مدیرعامل شرکت پالایش نفت آبادان در ارتباط با همراهی ایشان در زمینه رفع مشکلات و مساعدت با امور مورد تقاضا ابراز داشته است.

همکار بازنشسته **آقای علی محمد راکی** طی نامه‌ای ضمن ابراز لطف نسبت به «زندگی‌نو»، مراتب تشکر و قدردانی خود را از مساعدت و همراهی رییس و کارکنان دفتر نمایندگی استان اصفهان، در ارتباط با خدمات مورد نظر ایشان اعلام داشته است.

همکار بازنشسته **آقای محمدعلی گائینی** طی نامه‌ای مراتب تشکر و قدردانی خود را از ارسال کارت تبریک سالروز تولد از جانب دفتر نمایندگی قم ابراز داشته است.

همکار بازنشسته **آقای حمیدرضا رحیمی** از مسؤولان امور ورزش صنعت نفت به سبب برگزاری مسابقات جام رمضان تشکر و قدردانی کرده است.

همکار بازنشسته **آقای احمدوش** با ارسال نامه‌ای از تلاش خستگی‌ناپذیر و توأم با خوشرویی و محبت همکاران واحد مددکاری صندوق‌های بازنشستگی تشکر کرده است.

همکار بازنشسته **خانم آمنه شهینی‌زاده** از همکاران خود به ویژه کارکنان حوزه تهران صندوق‌های بازنشستگی به مناسبت همدردی با ایشان در مصیبت وارده سپاسگزاری کرده‌اند.

**نصرت بیگی** - تهران: با یادآوری مهم‌ترین رویداد زندگی‌ام، هیچ‌گاه احساس بازنشستگی نخواهم کرد. زیرا به پشتوانه چنین محبتی، همچنان خودم را در صنعت نفت کشورم حاضر، سهیم، کوشا و فعال می‌دانم. ابراز محبت‌تان علی‌رغم شانه‌های ناتوانم، به من سرافرازی و سربلندی بخشید بی‌گمان وجود من در پرتو تابش انوار زرین خورشید نفت روشن است. دستان گرم، نغمه‌تان شاد، یادگاریتان ابدی، امیدواریتان بی‌پایان و مهرورزیتان بی‌زوال. زرین و تابان بمانید.

همکار بازنشسته **آقای غلامعباس یاران‌پور** که از جمله دریافت‌کنندگان کارت تبریک سالروز تولد از دفتر نمایندگی اهواز است، طی نامه‌ای ضمن ابراز تشکر از دفتر مذکور قطعه شعری سروده و ارسال داشته که در بیتهای آن آمده است:

گرچه با شاخ گلی کردند یادم آن عزیزان من تمام عمر خود را زین محبت شاکرم

## شما نوشته‌اید

### منصور ملا اسماعیل بازنشسته ۷۰۸۷۳:

درحالی که سهمیه کارت استفاده از استخرهای سطح شهر قطع گردیده، اخیراً قیمت بلیت استخر باشگاه‌های شرکت نفت ۲۰۰ درصد گران شده (مبلغ ۱۵۰۰۰ ریال اخذ می‌گردد) با توجه به گرانی نرخ وسایل نقلیه، برای استفاده خانواده چهار نفری بازنشسته از استخر باشگاه نفت، حدوداً ۱۰ هزار تومان هزینه می‌شود. خواهشمند است مسؤولان تجدید نظر فرمایند.

### محمدعلی پور شایگان - تهران:

متأسفانه به تازگی همسرم را آن هم در سن ۵۳ سالگی از دست دادم. به خواست و تقدیر الهی گردن گذاشته‌ام، ضمن تشکر از کادر درمان بیمارستان نفت، گلایه‌ای هم دارم از مسؤولان چرا که تصور می‌کنم با تجهیز امکانات و توجه بیشتر به نیروی انسانی فعال در این مرکز درمانی می‌توان کمک بیشتری به بهبود و درمان بیماران کرد و آن‌ها را از سیر درمان مطلوب‌تر مطمئن ساخت. شاید امید کمی به نجات همسرم داشتیم، اما بی‌گمان ارایه خدمات مطلوب‌تر و دقیق‌تر می‌توانست به من و خانواده‌ام امید بیشتری بدهد. هدف من از طرح موضوع، شکایت کردن نیست. بلکه آرزو دارم راهکارهای بهتر و مؤثرتری برای پاسخگویی در رفع مشکلات متقاضیان درمان فراهم شود. همین و بس.

### بیژن قمرنیا - کردستان:

به تازگی فرصتی دست داد تا پس از ۳۰ سال به همراه همسر و دو

## پاسخ به نامه‌ها

### هزینه‌ها بالاست!

چندی پیش نامه‌ای با امضای جمعی بالغ بر ۴۰ تن از بازنشستگان به عنوان رییس صندوق‌های بازنشستگی تنظیم شده و طی آن افزایش قیمت بلیت‌های استخر باشگاه شماره یک از ۶۰۰۰ به ۱۵۰۰۰ ریال، مورد نقد و گلایه قرار گرفته بود. از آنجا که تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی در مورد نحوه ارایه خدمات در باشگاه‌ها از جمله وظایف و اختیارات مدیریت توسعه منابع انسانی و خدمات شرکت ملی نفت ایران است، نامه مذکور جهت پاسخگویی به این مدیریت ارسال شد. آن چه می‌خوانید توضیحاتی است که از جانب معاون مدیر توسعه منابع انسانی و خدمات شرکت ملی نفت ایران خطاب به مدیر رفاه صندوق‌ها ارسال شده است:

**بهره‌برداری و نگهداری از استخر مجموعه‌های ورزشی و آموزشی، تأمین ناجیان غریق، حامل‌های انرژی، مواد شوینده و ضدعفونی‌کننده، تعمیرات، رعایت اصول ایمنی و استانداردهای اماکن آبی هزینه بالایی را در بردارد و خوشبختانه نتایج حاصل از تست‌های میکروبیولوژی انجام شده از سوی واحد طب صنعتی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت حاکی از سلامت آب و محیط استخر مجموعه‌هاست که این استاندارد کمتر در استخرهای شهری به چشم می‌خورد.**

لذا نرخ تعیین شده برای اعضای محترم مجموعه‌ها نیز بخش اندکی از هزینه‌های مترتبه را تأمین می‌نماید، در صورتی که نرخ

فرزندم به مشهد مقدس عزیمت کنم، اما متأسفانه با پرداخت رقمی بیش از ۳۶۰ هزار تومان (به جز هزینه ایاب و ذهاب از بیجار به مشهد) بابت پنج شب اقامت در زایرسرا نقره داغ شدم. حالا که پیوسته از یارانه سفر سخن به میان می‌آید می‌خواستم بدانم این چگونه یارانه‌ای است که نیمی از مستمری ماهانه را بابت یک سفر چند روزه متحمل شدیم. در حالی که اگر از شهر خودمان و از طریق کاروان زیارتی به سفر می‌رفتیم، رقمی به مراتب کمتر از این می‌پرداختیم.

**موسی رحیمیان - اراک:** سال ۱۳۸۷ مبلغ ۱۵ میلیون تومان وام خرید مسکن از صندوق گرفتم و یک آپارتمان ۱۰۰ متری در فردیس کرج خریدم. پس از ۱۶ ماه آپارتمان را فروختم و پس از فک رهن، یک قطعه زمین در اراک تهیه کردم اما چون برگ واگذاری زمین به نام من نیست، صندوق می‌گوید برای دریافت وام ساخت باید سند بیوری. مگر تسهیلات مسکن برای خانه‌دار شدن افراد نیست؟

خوب است در این زمینه مساعدتی شود تا من و خانواده‌ام از اجاره‌نشینی رهایی پیدا کنیم. در ضمن من از فروشنندگان زمین، وکالت فروش بلاعزل محضری دریافت کرده‌ام.

### پذیرایی خوب از یک همکار خوب در یک سفر خوب!

چه حس خوبی به گردانندگان نشریه دست می‌دهد

که مخاطبانش را خرسند و قدردان می‌یابد. مخاطبان و خوانندگان عزیز می‌مانند آقای قاسم خوب که در سفر به مشهد مقدس و اقامت در زایرسرا، خاطره‌ای خوب و ماندگار برایشان باقی مانده است. کارمند بازنشسته پالایشگاه آبادان در نامه تشکرآمیزش از برخورد خوب و پذیرایی صمیمانه مدیر و کارکنان زایرسرا نوشته است به اتفاق اعضای خانواده‌ام، پس از پشت سرگذشتن ۱۹۰۰ کیلومتر راه طولانی از طریق راه‌آهن سراسری به زائرسرای مشهد مقدس رسیدیم. در بدو ورود، مسؤول پذیرش چنان صمیمی، صادقانه و مهربان با ما برخورد کرد که خستگی راه طولانی همان لحظه از تن‌مان بیرون رفت. به رستوران راهنمایی شدیم تا بعد بیاییم سراغ فرم پذیرش. در طول یک هفته رویایی اقامت‌مان در زایرسرا خیلی به ما خوش گذشت. از مأمور آسانسور گرفته تا کارمندان زحمت‌کش رستوران و آن‌س گر دشرگری و پذیرش و بقیه کارکنان زائرسرا به ویژه مدیر آن که واقعا انسانی شریف و لایق است. روابط انسانی عالی، سرویس دهی عالی، نظم و انضباط عالی، برنامه گردشگری و زیارت عالی...

خلاصه هرچه از این مجموعه بگویم کم گفته‌ام. من و خانواده‌ام وظیفه خودمان می‌دانیم که از تک تک مسؤولان و کارکنان زائرسرا تشکر و قدردانی کرده و برای این عزیزان آرزوی سلامت و تندرستی کنیم.

که به نشریه خود دارید، از ابراز محبت و شادباش‌تان به مناسبت آغاز ششمین سال انتشار نشریه سپاسگزاریم و برایتان آرزوی تندرستی و موفقیت می‌کنیم. پایدار باشید.

**آقای علی نفیسی - تهران:** مقاله ارسالی‌تان با عنوان «بریم و بواره» دریافت شد. ضمن تشکر از پیشنهادی که در این زمینه ارایه کرده‌اید، امیدواریم بتوانیم در فرصت مناسب از مقاله دریافتی استفاده کنیم.

**همکاران محترم بازنشسته خانم‌ها فرحناز لشکری و بتول سعیدی و آقای حقیقی** - همان‌گونه که بارها به آگاهی رسانده‌ایم، امور مربوط به استفاده از سالن‌های غذاخوری در باشگاه‌ها، از سوی واحد خدمات اجتماعی شرکت ملی نفت ایران برنامه‌ریزی و ساماندهی می‌شود و صندوق بازنشستگی در زمینه ارایه این گونه خدمات نقشی ندارد.

**همکار گرامی آقای غلامحسین محمدی - کرمانشاه:** ارسال اشعار و حکایاتی از بزرگان ادب فارسی از سوی شما و دیگر دوستان، کاری به‌جا و شایسته است، اما انتظار می‌رود نشریه را با خاطرات و مطالبی که زاده ذوق و قریحه خودتان است پر بارتر کنید. پایدار باشید.

**همکار محترم بازنشسته آقای سلیلی** - از ابراز لطف شما نسبت به نشریه خودتان سپاسگزاریم. برایتان سلامت و طول عمر آرزو داریم.

**بلیت استخر سایر مراکز مشابه گاه بیش از ده برابر تعرفه باشگاه نفت می‌باشد و قطعا با ادامه این روند و هزینه‌های فزاینده اماکن آبی در مجموعه‌ها برای اداره و راهبری آن با چالش و مشکل جدی روبه‌رو خواهیم شد.**

**همکار بازنشسته گرامی آقای قاسم ملایانی** - پس از طرح پرسش‌های شما، پاسخ‌هایی به این شرح از جانب مسؤولان صندوق‌های بازنشستگی دریافت شد:

۱- حق عائله‌مندی و اولاد در سال جاری نیز مطابق سال‌های گذشته افزایش یافت.

۲- بخش دوم اضافه مستمری سال ۱۳۸۹ همراه با مستمری شهریور ماه پرداخت شده است.

**همکار بازنشسته آقای فریدون ادهمی** - نامه شما در ارتباط با مشکلات بیمه و درمان فرزندان با مسؤولان مربوط طرح و پاسخی به این شرح دریافت شد: فرزند ایشان دارای دفترچه سازمان بهداشت و درمان (مربوط به فرزندان بالای ۲۲ سال) است که تا تاریخ ۹۰/۹/۶ اعتبار دارد. حدود هشت سال است که سابقه بیمه دارد و در حال حاضر نیز فعال می‌باشد. ضمن این که ایشان عنوان نکرده‌اند که فرزندشان در حال حاضر به کار اشتغال دارد. بر همین اساس پس از پایان اعتبار کنونی، برای سری بعد، دفترچه تمدید اعتبار نخواهد شد.

**آقای م. بی‌نظیر - تهران:** باتشکر از توجهی

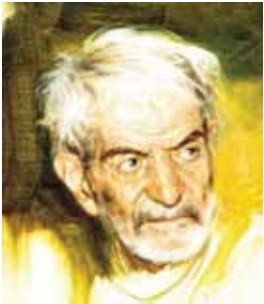
## با احمد گلچین معانی

مه روی تو، شب موی تو، گل بوی تو دارد گردون که سرپای وجودش همه چشم است

گلزار جهان خرمی از روی تو دارد پیوسته نظر در خم ابروی تو دارد

به مناسبت ۲۷ شهریور  
روز بزرگداشت  
استاد شهریار

## شهریار سخن



سید محمد حسین بهجت تبریزی در سال ۱۲۸۵ هجری شمسی در روستای زیبای «خشکنا» آذربایجان و در خانواده‌ای متدین، کریم‌الطبع و اهل فضل پا به عرصه وجود نهاد. پدرش حاجی میر آقای خشکناهی از جمله فضلا و عرفای روزگار خود و به سبب حسن کتابت به عنوان خوشنویسی توانا مشهور بود. شهریار تحصیلات اولیه خود را در مدارس متحده، فیوضات و متوسطه تبریز گذراند و با قرائت و کتابت زبان‌های ترکی، فارسی و عربی آشنا شد. او بعدها به تهران آمد و در دارالفنون تا کلاس آخر مدرسه طب تحصیل کرد. اما در سال آخر به علت بروز مسایل عاطفی در زندگی شخصی از ادامه تحصیل بازماند. شهریار در تبریز با یکی از بستگانش ازدواج کرد که ثمره این وصلت دو دختر به نام‌های شهرزاد و مریم است. منظومه «حیدر بابا سلام» در سال ۱۳۲۲ منتشر شد. این منظومه از آثار جاویدان شهریار و نخستین شعری است که وی به زبان مادری خود سروده است. شهریار در سرودن این منظومه از ادبیات ملی آذربایجان الهام گرفته است. منظومه حیدر بابا تجلی شور جوشیده از عشق شهریار به مردم آذربایجان است. این منظومه از جمله بهترین آثار ادبی در زبان ترکی آذری است.

امشب ای ماه به درد دل من تسکینی  
آخر ای ماه تو همدرد من مسکینی  
کاهش جان تو من دارم و من می‌دانم  
که تو از دوری خورشید چها می‌بینی  
تو هم ای بادیه پیمای محبت چون من  
سر راحت ننهاده‌ی به سر بالینی  
هر شب از حسرت ماهی من و یک دامن اشک  
تو هم ای دامن مهتاب پر از پروینی  
همه در چشمه‌ی مهتاب غم از دل شویند  
امشب ای مه تو هم از طالع من غمگینی  
من مگر طالع خود در تو توانم دیدن  
که توام آینه‌ی بخت غبار آگینی  
نی محزون مگر از تربت فرهاد دمید  
که کند شکوه ز هجران لب شیرینی  
تو چنین خانه‌کن و دلشکن ای باد خزان  
گر خود انصاف کنی مستحق نفرینی  
کی بر این کلبه‌ی طوفان زده سر خواهی زد  
ای پرستو که پیام‌آور فروردینی  
شهریارا اگر آئین محبت باشد  
چه حیاتی و چه دنیای بهشت آئینی

۱۱

## در س‌هایی از نهج‌البلاغه:

### خویشنداری

کارها از پیش دیده‌ها بردارند، و داد از تو بستانند و به ستم‌دیده رسانند. به هنگام خشم خویشندار باش و تندی و سرکشی مبار و دست قهر پیش مدار و تیزی زبان بگذار و از این جمله خودداری کن، با سخن ناستجیده بر زبان نیاوردن و در قهر تأخیر کردن، تا خشم آرام شود و عنان اختیار به دست آید و چنین قدرتی بر خود نیابی جز که فراوان به یاد آری که در راه بازگشت به سوی کردگاری.

## وقتی از یاد خدا پُر می‌شد...



با واران خوبی



آخرش هم با دست‌های خودش شیر گاز را بست و میانکوه و بیدلند را سربلند کرد. اوایل انقلاب رییس امور اداری شد و بعد جانشین رییس منطقه. از طرف امضا می‌کرد اما قاطع و مقتدر بود. اجازه نمی‌داد از بیت‌المال استفاده شخصی شود. خودش، خودکار اداره را به خانه نمی‌آورد...

سال ۶۲ باردار شدم. از من مراقبت می‌کرد و روزه می‌گرفت تا بچه و من سالم باشیم. سال ۶۳ بهترین دهه فجر را داشتیم. بعد از شروع جنگ چندبار خواست برود اما امام جماعت اسمش را خط زد و اجازه نداد. حواسش آن طرف بود. وقتی از یاد خدا پر می‌شد، من و محمدعلی را هم از یاد می‌برد. چندبار منافقین او را ربودند و پس آوردند. نمی‌دانم بینشان چه گذشت. در مراسم خاکسپاری اشک می‌ریختند و یادش می‌کردند. وقتی که می‌رفت، محمدعلی یک ساله بود. گفتم مرا هم با خودت ببر. گفت تو در جبهه هستی، مراقب خانه و مواظب پسرمان و پدر و مادرم. بیست و پنجم دی رفت، ۱۲ بهمن برای جشن تولد محمدعلی آمد. ۱۵ بهمن رفت، ۱۵ اسفند آمد و روز بعد رفت که رفت. مدتی غواص بود، بعد شکارچی تانک‌ها شد. آرامش غربی داشت در آستانه عملیات «بدر»، شب بیست و پنجم اسفند خوابش را دیدم با تن پوشی به سپیدی برف. همان شب ترکش به سرش خورد. یک تکه آهن داغ، آرزومندی را به آرزوی دیرینش می‌رساند اگر خدا بخواهد.

عجیب این که دشمن ساعتی بعد ضد حمله زد و با تانک، پیکرهای پاک شهیدان و رزمندگان جانباز را زیر گرفت. با این همه، پیکر محمد به دست ما رسید و در قطعه شهیدان شیراز آرام گرفت... پسرمان محمدعلی مهندس متالورژی است و کارشناس شرکت ملی گاز در شیراز. من در سال ۸۲ موفق به دریافت لیسانس حقوق شدم و تصمیم به ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر را دارم.

کارمند اتاق کنترل پالایشگاه گاز بیدلند بود و فعال مسجد. کتاب‌های شریعتی، دست‌نویس و مطهری را می‌خواند و درباره مسایل شرعی با همکاران گفت‌وگو می‌کرد. ساواک دنبالش بود و پی بهانه برای گرفتنش، اما کار خودش را می‌کرد و گزک دست‌شان نمی‌داد...

خانم هاشمی می‌گوید: زوج ساده‌زیستی بودیم. با روحانیون ارتباط و تعامل داشتیم. اوایل انقلاب روزهایمان با خرید پارچه و رنگ و چیزهای دیگر می‌گذشت و شب‌هایمان با شعرنویسی روی پرده‌ها و در و دیوار. جوان بودیم اما ترس را نمی‌شناختیم... محمد پشت وانت بار می‌ایستاد و شعار می‌داد.

گفتم مرا هم با خودت ببر. گفت تو همین حالا هم در جبهه هستی منافقان شهید محمد قانیدی را چند بار ربودند و پس آوردند در آیین یادبودش اشک ریختند و از او یاد کردند یک تکه آهن داغ، آرزومندی را به آرزوی دیرینش رساند.

سال ۵۱ ازدواج کردیم. محمد قانیدی پسرعمه‌ام بود و خوب می‌شناختمش. هفت-هشت سال سرمان گرم بود به مسایل بچه‌دار شدن یا شاید بهتر باشد بگویم بچه‌دار نشدن! هر دو می‌خواستیم اما مقدر بود پس از ۹ سال صاحب فرزند شویم...

## «این جا» همان دفتر «زندگی نو» است



«کجا بود شما؟! چه حال، چه خبر، بچه‌ها چطورند؟ چه می‌کنند؟ شما کجا، این جا کجا؟!» و البته پیدا بود که منظورشان از «این جا» دفتر نشریه «زندگی نو» است. هر کدام به فاصله کوتاهی به دفتر نشریه آمده بودند تا تصادفاً پس از ۱۵ سال دوری و مفارقت، دوستی و رفاقت‌شان را تجدید کنند. آن قدر حرف از سال‌های دور از هم و سپری شده داشتند که در ردو بدل کردن نشانی و تلفن برای تماس، لحظه‌ای درنگ نکردند. بی‌گمان این نخستین بازیابی دوستی‌های دیرین در دفتر نشریه نیست و عمیقاً امیدواریم، پایانی نیز بر آن نباشد.

# دردهای مفصلی نیازها و ممنوعیتها!

دکتر اسعد نیک آیین



یکی از عوارضی که با افزایش سن و به اصطلاح، پا به سن گذاشتن، گریبان ما را می‌گیرد، بروز دردهای مفصلی در اندام‌های مختلف بدن است. فعالیت‌های ورزشی دردهای مفصلی را کاهش یا افزایش می‌دهند؟ برای پاسخ به این پرسش باید، نخست اصول حاکم بر ورزش و نکات رایج در سازگاری با التهاب و دردهای مفصلی را آموخت. توصیه‌های متفاوتی در مورد ورزش، داروها و کاهش فشار در دسترس است اما از کجا متوجه شوید که برای شما کدامیک بهتر است؟ شناخت بعضی نیازها و ممنوعیتها می‌تواند کمک کند تا آن گونه که لازم است عمل کنید.

## اصول اصلی

برای مبارزه با درد راحت‌تر خواهید بود اگر:  
• در مورد علایم خود با پزشک‌تان صحبت کنید تا بدانید آیا علایم شما ناشی از التهاب مفصل است یا نه. گاهی مشکلاتی که به نظر بی‌ارتباط می‌رسند، با مشکل شما در ارتباط هستند.  
• کلیه مشکلات خود را و نه فقط آنچه به التهاب مفصل مربوط است، به پزشک‌تان بگویید.  
• از پزشک‌تان در مورد نوع التهاب مفصلی خود سؤال کنید.  
• مشخص کنید آیا مفاصل‌تان دچار آسیب شده است یا خیر.

## آنچه باید روزانه انجام دهید

با انجام یک ورزش آرام در بعدازظهرها، صبح‌ها سفتی کمتری در مفاصل خود احساس خواهید کرد. زمانی که فعالیت ندارید، مثلا تلویزیون تماشا

می‌کنید، یا مشغول مطالعه هستید:

- وضعیت خود را مرتب تنظیم کنید.
- گردن خود را مکرر به این طرف و آن طرف بچرخانید، جای دست‌های خود را عوض کنید و پاهای خود را خم کرده و بکشید.
- حرکت کنید و لحظاتی نیز استراحت داشته باشید، به گونه‌ای که یک مفصل‌تان بیش از حد کار نکند تا باعث افزایش درد شود.

## ورزش

اگر دچار درد مفصلی هستید، ورزش می‌تواند درد شما را کاهش دهد، دامنه حرکات شما را بیشتر نماید، عضلات‌تان را تقویت کند و تحمل شما را افزایش دهد. برای این منظور، باید:  
• فعالیت‌های مناسب و ورزش‌هایی را انتخاب کنید که عضلات اطراف مفصل شما را تقویت می‌کنند ولی به مفصل شما آسیب نمی‌رسانند.

- بر روی کشش، دامنه حرکات و افزایش تدریجی تمرین‌های کشش تمرکز کنید.
- ورزش‌های هوازی کم‌فشار مانند راه رفتن، دوچرخه‌سواری یا ورزش‌های آبی را برای بهبود خلق و کنترل وزن انتخاب کنید.

## از چه چیزهایی پرهیز کنیم

- دویدن
- پریدن
- ورزش‌های هوازی شدید
- انجام حرکات‌های انفجاری و پر فشار در ورزش‌هایی مانند تنیس
- بی‌تحریکی، که می‌تواند سبب آتروفی و کاهش پایداری مفاصل شود

## درمان‌ها

درمان‌های متفاوتی برای از بین بردن درد مفاصل وجود دارد که اکثر آن‌ها ایمن هستند اما تقریبا هیچ درمانی بدون عارضه نیست. از پزشک‌تان برنامه‌ای اختصاصی برای درمان درد خود بخواهید.

## چه کارهایی انجام دهیم

روش‌هایی که از تخریب ارتباطات بین سلول‌های مغزی جلوگیری می‌کنند، عبارتند از:

- **تغییرات رفتاری.** اضافه وزن می‌تواند عوارض التهاب مفصلی و در نتیجه درد التهاب مفصلی را افزایش دهد. اگر سیگار می‌کشید راهی پیدا کنید که آن را کنار بگذارید. سیگار باعث فشار به نسوج همبند شده و منجر به افزایش درد می‌شود.

## نگارش و توانایی‌های دیگر

**سازگاری.** بیان احساسات از راه نوشتن مانند دیگر توانایی‌های سازگاری، می‌تواند باعث کاهش درد شود.

- **طب سوزنی.** درد بعضی از بیماران با طب سوزنی و زمانی که یک فرد مجرب سوزن نازک خود را در نقاط خاصی از بدن فرو می‌برد، از بین می‌رود.

## فضای منفی.

جای تعجب نیست اگر درد مفصلی بر روی خلق شما تاثیر گذارد. اگر فعالیت‌های روزانه سبب آزرده‌گی شما شود احتمالا دچار دل سردی می‌شوید. زمانی که این احساسات طبیعی باعث ترس و افکار ناامیدانه دائمی می‌شوند درد شما می‌تواند افزایش یافته و کنترل آن سخت‌تر شود. افکار منفی باعث احساس پوچی می‌شوند. افکار منفی سبب افزایش خطر ناتوانی و درد می‌شوند. به جای تمرکز بر این گونه افکار ناخوشایند، بر روی سازگاری‌ها مانند عدم توجه به درد و روش‌های آرام بخش تمرکز کنید.

## کلینیک میوه و سبزی

پژوهشگران تغذیه در آلمان در جریان تحقیقاتی که درباره زنجبیل و ترب کوهی به عمل آورده‌اند، پی برده‌اند این گیاهان برای رفع سرماخوردگی و آبریزش بینی بسیار مفید و موثرند. پایگاه آلمانی "داروخانه جدید"، به نقل از پژوهشگران این کشور توصیه کرده است هنگام سرماخوردگی از ریشه تازه گیاه زنجبیل استفاده شود. به این ترتیب که آن را پوست کنده و با رنده یا چاقو به قطعات ریز تقسیم کنند و از جوشانده و دم کرده‌اش یک فنجان بنوشند. مصرف ترب کوهی که در ایران به ترب سمنانی معروف است، باعث از بین رفتن عفونت راه‌های تنفسی و مجاری ادرار می‌شود.

## زنجبیل و ترب کوهی ضد سرماخوردگی



## بانسخه‌نویس «زندگی نو»



دکتر علیرضا صفوت‌نیا

## از مصرف قارچ غفلت نکنید

در الگوی تغذیه روزانه بیشتر مردم، قارچ هنوز جایگاه واقعی خود را پیدا نکرده است.

در حالی که تحقیقات اخیر پزشکی نشان می‌دهد با خوردن قارچ، دستگاه دفاعی بدن تقویت و عمر طولانی می‌شود، کلسترول خون کاهش می‌یابد و به بهبود گردش خون در بدن کمک می‌شود. قارچ ضد ویروس است، بدن را پاکسازی می‌کند و از بروز بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند.

قارچ حاوی مقدار بسیار زیادی کربوهیدرات و آهن است، لذا محققان خوردن آن را به بیماران دیابتی و افرادی که به تقویت دستگاه ایمنی خود اهمیت می‌دهند و همچنین به کسانی که برنامه غذایی خاص (رژیم) دارند توصیه می‌کنند. پرتو خورشید در بدن ویتامین (D) تولید می‌کند، اما بدن در زمستان نمی‌تواند از پرتو خورشید به خوبی استفاده کند، لذا خوردن غذاهای دارای ویتامین (D) مانند قارچ در زمستان توصیه می‌شود.

قارچ استخوان‌ها را تقویت و خستگی را رفع می‌کند. ویتامین (D) سبب جذب کلسیم در روده می‌شود تا در استخوان‌ها به مصرف برسد.

برای این که همه مواد به بهترین شکل جذب شود، بدن به ویتامین‌های گروه (B) نیازمند است. قارچ بخشی از این ویتامین‌ها را تأمین می‌کند.

قارچ نسبتاً ملین و تقویت‌کننده معده است، برای قطع اسهال‌های خونی و معمولی مفید است و خونریزی‌های داخلی را متوقف می‌کند، پروتئین فراوان دارد به همین دلیل می‌تواند به جای گوشت و یا کمک به مصرف کمتر گوشت استفاده شود.

این گیاه همچنین به جذب مواد غذایی و دفع ناخالصی‌های دستگاه گوارش کمک می‌کند. هنگام پخت قارچ، آن را چرب نکنید. زیرا چربی زیاد هضم آن را مشکل می‌کند. برخی از قارچ‌ها را پس از تمیز کردن و شست‌وشوی کامل می‌توان به صورت خام و یا مخلوط با سالاد مصرف کرد.

## کارگاه زندگی



توصیه های دکتر محمد مجید  
روانپزشک و استاد دانشگاه

## آرزوهای کوتاه و عمر بلند

تلاش و تحرک بدنی در زندگی موجب حفظ سلامت ما در کهنسالی است. مثلاً یک دوچرخه ثابت از سنین میانسالی - همچنان که قبلاً یادآور شدیم - مناسب است. تلاش علمی و گذران زندگی در دیار علم و هنر، طول زندگی را افزایش می دهد. زیرا ما در جریان کسب علم و مطالعه با کمترین فشار روانی روبهرو هستیم و اگر نان و آبی براه باشد بیش از سایر افراد جامعه زندگی خواهیم کرد. پرداختن به رقابت و حسادت و مقایسه زندگی خود با دیگران طول عمر را کاهش می دهد. این مردم در سالهای اولیه کهنسالی، دنیایی را که آن چنان دوست داشته اند، برجای می گذارند و خود با جامه های ساده به سفر ابدی می روند. غصه های ناشی از حسادت و مقایسه، به همراه سایر غصه ها، عامل مرگ زودرس است. اولین بار بوعلی سینا به این نکته اشاره کرده است.

**اگر کسی در زندگی خود، پیش از کهنسالی زیر بار فشارهای روانی و در معرض وقوع حوادث دلخراش بوده، عزیزان بسیاری را از دست داده و بار غم جان فرسایی را به دوش بکشد، به زودی از پای خواهد افتاد.**

یکی از عوامل مرگ زودرس، وقایع عاطفی است. مثلاً عشق عامل مرگ زودرس است. چنان که تمامی عشاق تاریخ در اوان جوانی، حیات خود را بدرد گرفته اند.

**مردمی که عشق ندارند اما دوست می دارند، به سبب آسایش و احتراز از فشارهای روانی ناشی از عشق، بیشتر عمر می کنند.**

از عوامل گذران یک دوره کهنسالی خوب، برخوردار بودن از رفاه کامل در زندگی است. در حقیقت وضع اقتصادی ما مهم است.

**اگر ما برای صد موضوع غصه بخوریم بی شک زودتر می میریم تا آن که برای ده موضوع غصه بخوریم.**

در شرایط نامطلوب اقتصادی علاوه بر نقصان تغذیه و پوشش، توان برقراری ارتباط لازم با سایرین نیز از ما سلب می شود. آن گاه ما نه تنها برای تغذیه و پوشش غمزه خواهیم بود، از جهت ناتوانی برگزاری میهمانی نیز غمگین خواهیم شد. مردمی که درخواست کمی دارند، عمری طولانی دارند. «باباطاهر» درخواستی نداشته اما عمر بلندی داشته است. عارفان زندگی ویژه ای دارند. آنها به ابعاد اقتصادی و مالی زندگی توجهی ندارند، به آن چه دارند، دلخوش اند و چه کهنسالان خوبی می شوند! نام آنها در زمره بزرگان تاریخ نوشته می شود. به همین سبب است که گاهی اشراف زیاده طلب عمری کوتاه دارند.

می شود، با صاف نگاه داشتن پشت قابل اصلاح خواهد بود.

دکتر هومن بخشی خاطر نشان کرده است عده ای به دلیل ضعف های عضلانی ناشی از بیماری های گوناگون دچار این نوع کیفوز می شوند که با بهبود قدرت عضلات، به طور معمول قوز آنها از بین می رود و دیگر پشت خمیده نخواهند بود.

دکتر بخشی در مورد کیفوز برگشت ناپذیر خاطر نشان کرده بیماری های گوناگونی سبب بروز این نوع کیفوز می شود که مهم ترین آنها شکستگی های مهره ای بر اثر پوکی استخوان و افزایش سن، روماتولوژی و شکستگی های است که گاه فرد متوجه آن نمی شود و به تدریج گوشتی وی پیشرفت می کند.

دکتر بخشی کاهش حجم قفسه سینه در اثر تضعیف عضلات پشتی و تغییر شکل مهره ها را یکی از پی آمدهای گوشتی و خمیدگی ذکر کرده و خاطر نشان ساخته خمیدگی به مرور زمان باعث کاهش حجم ریه ها می شود و فشار زیادی روی سیستم قلبی و ریوی وارد می کند. وی یاد آور شده که با افزایش سن، ستون فقرات دچار "استئوآرتروز" و دردهای پی در پی و دایمی می شود و ممکن است شرایط و وضعیت ناگواری برای فرد مبتلا به وجود آورد. دانشیار دانشگاه شهید بهشتی می گوید در میان مردم به غلط بیماری "استئوآرتروز" به آرتروز مصطلح شده است.

وی تأکید کرده برای درمان کیفوز باید هرچه سریع تر اقدام شود و هرچند که نوع دوم یا برگشت ناپذیر آن قابل درمان نیست اما با شیوه های درمانی خاص می توان از شدت و حدت آن کاست.



## خم شدن پشت

### دیگر نماد سالمندی نیست

مهترها همان قوز است که مردم با آن آشنا هستند و عبارت صحیح آن در زبان فارسی همان گوشت است.

به گفته دکتر بخشی یک نوع «کیفوز» برگشت پذیر و نوع دیگر آن ثابت است و علت بروز کیفوز برگشت پذیر که امروز در جامعه بسیار شایع شده، طرز نشستن و راه رفتن است.

کیفوز ثابت ناشی از تغییر ستون فقرات، قابل درمان یا اصلاح نیست و هر قدر فرد مبتلا در صاف نگاه داشتن ستون فقرات و تقویت عضلات سعی کند، بی فایده است. اما کیفوز برگشت پذیر که این روزها در میان خانمها به ویژه خانمهای جوان و چاق بیشتر دیده

سالها بود که خمیده شدن پشت انسان را نماد سالمندی می دانستند اما امروز آنچه باعث خمیدگی پشت می شود، بیشتر ناشی از بی توجهی به سلامت و روش درست زندگی کردن است تا پیری و کهولت.

امروزه می بینیم که روشها و مشکلات زندگی نه تنها میانسالان بلکه جوانان را نیز خمیده پشت کرده است اما کمتر به راه و روشی برای جلوگیری از این امر توجه می شود.

به گزارش پایگاه "سلامت"، دکتر هومن بخشی متخصص ارتوپدی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پاسخ به پرسشی که درباره قوز در آوردن مطرح شده، خاطر نشان ساخته است که «کیفوز» ستون

## جدی بگیرید



### تنگی نفس

تنگی نفسی شدیدتر از آنچه در اثر گرفتگی بینی یا فعالیت شدید ورزشی پیش می آید می تواند نشان دهنده یک مشکل زمینه ای باشد. اگر نمی توانید به راحتی نفس بکشید به پزشک مراقبت های اورژانس مراجعه کنید. احساس تنگی نفس در زمان دراز کشیدن نیز نیاز به رسیدگی سریع دارد. انسداد مزمن مجاری ریوی، برونشیت مزمن، آسم، پنومونی، لخته خون در ریه و یا بیماری های قلبی و ریوی از عوامل تنگی نفس است. تنگی نفس در حملات ترس که با بروز اضطراب شدید سبب ضربان تند قلب، تعریق و مشکلات جسمی دیگر می شود، نیز دیده می شود.



### منگی یا تغییرات شخصیتی

در صورت مشاهده این علائم، به پزشک مراجعه کنید:

- ابهام ناگهانی در تفکرات
- عدم شناخت زمان و مکان (عدم اورینتاسیون)
- مشکلات ناگهانی در تمرکز یا حافظه
- تغییر ناگهانی در شخصیت یا رفتار، مانند پرخاشگری

تغییر در رفتار و افکار می تواند به علل مختلفی بروز کند نظیر عفونت ها، کم خونی ها، کمبود قند خون، کمبود آب بدن یا بیماری های مغزی، البته گاهی نیز، داروها سبب گیجی و تغییرات شخصیتی می شوند.



### از دست دادن بدون دلیل وزن

از دست دادن وزن بدون اقدام خاصی ممکن است این تصور را پیش آورد که یک آرزو به حقیقت پیوسته است اما این علامت می تواند نشان دهنده وجود یک مشکل باشد. اگر شما در طول ۶ ماه گذشته ۱۰ درصد از وزن خود را از دست داده اید، مثلاً اگر ۷۰ کیلو وزن داشته و اکنون ۷ کیلو از وزن خود را از دست داده اید به پزشکتان مراجعه کنید. کاهش وزن می تواند به دلیل بیماری های مختلفی مانند فعالیت بیش از حد تیروئید، دیابت، افسردگی، بیماری کبدی، سرطان یا بیماری های دیگری که در جذب مواد غذایی دخالت می کنند باشد.



### تغییرات بی دلیل در حرکات روده

حرکات طبیعی روده در افراد مختلف تفاوت های زیادی دارد. در صورتی که تغییراتی، مانند آنچه در زیر بیان می شود مشاهده نمودید، به پزشک مراجعه کنید.

- مدفوع خونی، سیاه یا قیری رنگ
- اسهال یا یبوست مزمن

تغییر در کارکرد روده می تواند علامتی از عفونت میکروبی مانند "کامپیلوباکتر" یا "سالمونلا"، یا یک عفونت پارازیتی یا ویروسی باشد. سندرم کولون تحریک پذیر و سرطان کولون نیز از دیگر عوامل است.

برداشت می‌کرد.

اگر می‌بینید نفتی‌ها خانه‌های خوبی در محله‌های خوب تهران دارند، دلیلش همین است.

دومین میراث مادی نفت، بچه‌هایی هستند که در بهترین دانشگاه‌های داخل و خارج از کشور درس خوانده و صاحب دانش و تخصص شده‌اند. سومین میراث مادی نفت، مستمری نسبتاً خوب در مقایسه با سازمان‌های دیگر، خدمات درمانی، امکانات رفاهی و تفریحی، باشگاه‌ها، برنامه‌های ورزشی، جشن‌ها، سینماها و... است که از نظر کیفی و کمی، تفاوت زیادی با سازمان‌ها و نهادهای بازنشستگی دیگر دارد.

به همین سه میراث مادی بسنده می‌کنم و از میراث معنوی نفت می‌گوییم که در رأس آن، هویت و شخصیت شاخص و جایگاه والای اجتماعی قرار دارد. حقیقت این است که بخشی بزرگ از بودجه ارزی کشور از فروش نفت خام و فرآورده‌های نفتی و فعالیت‌های جاری در بخش‌های پتروشیمی، پالایش و پخش و گاز تأمین می‌شود و نقش کارکنان صنعت نفت در این میان آشکار و اجتناب‌ناپذیر است. همکاران نفتی، مواد هیدروکربوری را در شرایط مخاطره‌آمیز در ژرفای زمین و اعماق بستر دریاها کشف می‌کنند، همکاران دیگری نفت کشف شده را با روش‌های علمی از دل زمین استحصال می‌کنند و به کمک خطوط لوله و شیوه‌های دیگر به مبادی صدور، پالایشگاه‌ها و مبادی مصرف می‌رسانند و این چرخه عظیم، ده‌ها سال است بی‌وقفه از بام تا شام جریان دارد. همکاران ما در حفاری، جزایر، سکوها، خطوط لوله، پتروشیمی و... در شرایطی کار می‌کنند که برای دیگران قابل تصور نیست. این نوع خدمت صادقانه و همراه با فداکاری و از خود گذشتگی، به کارکنان صنعت نفت هویت و شخصیتی منحصر به فرد و والا می‌بخشد و این مایه مباحثات و افتخار است.

### حرف آخر

غلامرضا دشتی اهل یزد است و یزدی‌ها شیفته صداقت‌اند. صداقت و راستی مانند خون در رگ‌های یزدی‌ها جاری است و کسی که صادق و راستگو نباشد، به سختی می‌تواند یزدی باشد. می‌گوید: ما یزدی‌ها در تعمیم و تسری صداقت و درست‌کرداری در صنعت نفت نقش مؤثر و مهمی داشتیم. البته محیط نفت برای این کار آماده و مهیا بود، مثل زمینی که آن را شخم زده و برای کاشت آماده کرده‌اند، محیط نفت هم به گونه‌ای بود که از صداقت و راستگویی حمایت می‌کرد و آن را می‌پذیرفت و نهادینه می‌کرد. افراد راستگو و درست‌کردار هم مورد توجه سیستم مدیریت بودند و از فرصت‌هایی که برای ادامه تحصیل، ارتقای شغل یا سمت و پیشرفت‌های دیگر در اختیارشان قرار می‌گرفت استفاده می‌کردند.

با این مقدمه، می‌توانم بگویم غلامرضا دشتی کارمند خوب، بازنشسته خوب، پدر خوب، همسر خوب و همکار و دوست خوبی است و می‌کوشد خوبی‌ها را در بین مردم تقسیم کند.



غلام رضا دشتی رحمت آبادی تابستان سال ۱۳۱۳ در خانواده‌ای متدین در یزد دیده به دنیا گشود. دوران کودکی‌اش در رحمت‌آباد از توابع یزد گذشت و بعد، هنگامی که فقط ۱۰ سال داشت، با حمایت پدرش که مزرعه‌داری سختکوش بود به هندوستان رفت. پیش از او، برادر و عمویش راهی این کشور شده بودند و زندگی راحتی داشتند. ابتدا در بمبئی و سپس در شهر معروف پونا رحل اقامت افکند و بعد احمدآباد را برای اقامت برگزید. پس از مدتی موفق به دریافت دیپلم ریاضی شد. سپس با رتبه ممتاز از دانشگاه احمدآباد (گجرات) فوق لیسانس زمین‌شناسی گرفت و پس از یک سال کار در معدن در سن ۴۰ سالگی به ایران بازگشت. سال ۴۴ به استخدام صنعت نفت درآمد و سال ۸۲ به افتخار بازنشستگی نایل شد.

## عبادت، سرچشمه آرامش

# میراث‌دار نفت...

### اکتشاف، حامی اکتشافی‌ها

کارکنان صنعت نفت و خانواده‌هایشان به این صنعت علاقه‌مندند و در اکتشاف هم این علاقه‌مندی به سازمان وجود دارد. اکتشاف امکان ادامه تحصیل و دسترسی به تخصص را برای کارکنان مستعد و کوشا فراهم می‌آورد. از یک سو سبب می‌شود جایگاه شغلی کارمند ارتقا یابد و از سوی دیگر او را در مسیر پیشرفت و دست یافتن به زندگی موفق و مرفه قرار می‌دهد. کارکنان با قرار گرفتن در این شرایط، بیش از پیش در خدمت خانواده خود قرار می‌گیرند و می‌توانند به آینده فرزندان خود فکر کنند و امکان ادامه تحصیل آنان را فراهم سازند. از طرف دیگر بیشتر کارکنان اکتشاف پس از بازنشستگی هم فعال هستند و این فعالیت به معنای تندرستی و شادابی و درآمدزایی است. فعالیت در دوران بازنشستگی ریشه در تخصصی دارد که کارمند در دوران اشتغال فراگرفته و این هم فرصتی است که از کار کردن در اکتشاف فراهم می‌شود.

### رسیدن به قله

وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، انسان‌هایی را به یاد می‌آورم که کار برای آنان همچون زندگی ارزشمند و محترم بود. دکتر هوبر زمین‌شناس سوئیسی هنگام کار،

همه چیز و همه کس را از یاد می‌برد و غرقه کار می‌شد. یک بار در مناطق اطراف طبرس کار می‌کردیم و با زمین سروکله می‌زدیم. عقربه‌ها از نیمروز عبور کرده و ما بی آن که خود متوجه باشیم از دامنه‌ها بالا رفته و به قله نزدیک شده بودیم جالب است، خودمان هم نفهمیدیم کی به قله رسیدیم! با مهندس غلامعلی مهاجر، دکتر افشار، مهندس مشتاقیان و... هم تجربه‌ها و خاطرات مشترک فراوانی داریم. این افراد به راستی اثرگذار بودند چون شیوه برخوردشان با کار، منحصر به فرد بود و به طور غیر مستقیم این روش را به همکاران علاقه‌مند می‌آموختند.

### سخن گفتن با طبیعت

همکار دانشمندی به نام دکتر «گیل» داشتیم که سخنانش اثرگذار بود و همیشه به یاد می‌ماند. یکی از سخنان او به ما که جوان‌تر بودیم این بود:

«وقتی برای شناسایی زمینی به طبیعت می‌روید، باید به مرحله‌ای از تکامل برسید که سنگ و خاک و گل‌ها و گیاهان با شما سخن بگویند. بعضی از همکاران می‌گویند پس از این همه سال فعالیت در طبیعت و کلنجار رفتن با زمین، گویی با سنگ‌ها حرف می‌زنیم!

این ارتباط عاطفی با کار، امتیاز بسیار بزرگی است اما زمانی مفید و مؤثر خواهد بود که دوسویه باشد.

ارتباط دوسویه، از آن رو مفید و مؤثر است که اعتماد و اطمینان را به همراه دارد و به فرد در رسیدن به هدف‌هایش یاری می‌رساند.

### میراث نفت

پس از چهار دهه خدمت در صنعت نفت و اکتشاف، چه چیزهایی عاید شد؟

به عبارت دیگر، وقتی بازنشسته شدم، با چه کوله‌باری به خانه رفتم. درست می‌گوییم؟ منظور شما همین است؟ در کوله‌بار خدمات من به نفت و اکتشاف، چند نوع میراث وجود دارد که بعضی مادی و برخی معنوی‌اند. به عبارت ساده، من میراث دار نفتم.

در بین میراث مادی، خانه مسکونی بیشترین ارزش را دارد. آن وقت‌ها پرداخت وام مسکن مثل امروز نبود. شما خانه دلخواه خود و خانواده را می‌یافتید و می‌پسندید و بعد از نفت می‌خواستید کمک‌تان کند تا سرپناهی داشته باشید. نفت هم به شما وام می‌داد و خانه مال شما و خانواده‌تان می‌شد. یعنی نفت بخشی بزرگ از کل پولی را که برای خرید خانه لازم بود به شما می‌پرداخت و در اقساط بلند مدت و بدون بهره از حقوق ماهانه‌تان

## انگیزه مصالیح بازنشستگان بین‌المللی

### آقای سردبیر!

چند روز پیش مادر بچه‌ها به اتفاق عیال «آقا کمال» و چند تن از خانم‌های همسایه، به سرپرستی «کلین خانم» وزیر جنگ محله، دسته جمعی به فاتحه اهل قبور رفتند!

از طرف دیگر من هم طبق هماهنگی قبلی با «آقا کمال مهمان‌پذیر» و چند تن دیگر از همکاران بازنشسته، به منزل او رفتیم و در غیاب عیالات متحده، ساعات خوشی را به گپ و گفت نشستیم! از حسن اتفاق در جمع یاران، «احمد آقا خوش سفر!» یکی دیگر از پیشکسوتان که مدت مدیدی از دیدارش محروم بودم نیز حضور داشت.

آقای سردبیر! یکی از محاسن این گونه مجالس (گردهمایی‌ها) دولت دیدار یاران قدیم و دوستان صمیم است که پس از بازنشستگی، مدتی از فیض مصاحبت یکدیگر محروم بوده‌اند! فدوی با آقای خوش سفر قریب به بیست سال از دوران اشتغال در شرکت را در یک اتاق گذرانده و افزون بر هزار جدول کلمات متقاطع را به یاری هم حل کرده و چای خورده‌ایم! و اکنون پس از سال‌ها مفارقت دوباره به هم رسیده و از این حسن اتفاق بی‌نهایت مشغوف شده بودیم!

آن روز هم پس از خوش و بش با همه دوستان و مرور خاطرات گذشته، من و احمد آقا از جمع دوستان جدا شدیم و در گوشه حیاط به گفتمانی دو نفره پرداختیم. احمد آقا که معلوم شد پس از بازنشستگی خارج‌نشین شده و بخش عمده‌ای از سال را در آن ور آّب می‌گذرانده است، سردرد دلش باز شد که ای آقا! زندگی در خارج آن طور که بعضی‌ها فکر می‌کنند، دلچسب نیست! اصلاً با این آب به آب شدن، انسان در دوزخی قرار می‌گیرد که نمی‌داند تکلیفش چیست!

پرسیدم: خوب، احمد آقا جون! از وقتی من به یاد دارم، تو اهل سیر و سفر بودی و دایم به گوشه و کنار دنیا سرک می‌کشیدی، حالا بهتر نیست که در این سن و سال که گویا در حوالی هشتاد پرده می‌زنی، دست از این رفت و آمدهای آزاردهنده برداری و در این ور یا اونور آب، برای همیشه چترت را باز کنی و رحل اقامت بیفکنی که شاعر گفته:

چون خسته شدی جانان از بیهوده گردیدن  
خوش‌تر ز سفر باشی یک گوشه تمرکیدی!

و ادامه دادم که خوش سفر جان امیدوارم که به خود نگیری و از شاعر و ناقل نرنجی و می‌دانم که بهتر از من می‌دانی که گاهی در مکالمات و یا به اصطلاح دهاتی‌های یونان و یا همشهری‌های سقراط در دیالکتیک و روش محاوره، بفرما و بنشین و بتمرک به یک معنی است!

احمد آقا، پس از این که کلی خندید گفت: اتفاقاً این موضوع تمرکیدی را چند بار امتحان کردم، اما پس از مدتی، پشیمانی عارضم شد و دو مرتبه پاشنه‌ی گیوه‌ها را ور کشیده به راه افتادم!

پرسیدم: خوب آقا احمد جان! اصلاً بگو ببینم مشکل چیست؟

گفت: ببین عطا عزیز! حقیقت این است که وقتی این جا هستم، خوشحال نیستم و وقتی هم به اونور آب می‌روم ابداً «هپی» نیستم! گفتم، خوب زبان



اونور آبی‌ها را هم که فوت آب شده‌ای ولی لطفاً به لهجه آدم‌ها بگو آخر چطوری خوب هر دوسر طلا شده‌ای؟! گفت: واقعیت قضیه این است که هر وقت از اونور آب می‌آیم در روزها و هفته‌های اول با دیدن اطرافیان و اقوام و دوستان، از دلنگی غرب‌نشینی و ساندویج‌خوری درمی‌آیم و با انواع غذاهای سنتی خودمان مثل آبگوشت، کوفته تبریزی و خورش قرمه‌سبزی و... دلی از عزا درمی‌آورم و خلاصه یک ماه اول به خوبی و خوشی سپری می‌شود، اما از آن به بعد، دغدغه‌های ریز و درشت زندگی، از آلودگی هوا گرفته تا تأخیر در پرداخت اضافه‌سالانه مستمری و یا تحویل کارت استخر، مثل خوره به جانم می‌افتد و کار به دو ماه نکشیده، دلم برای بچه‌ها و نوه‌ها پرمی‌زند و باز به فکر رفتن می‌افتم. البته نقش عیال را هم نباید نادیده گرفت که دائم به صورت زیرنویس مراتب دلنگی خود را از دوری بچه‌ها و نوه‌ها ابراز می‌کند و مرتب شب و روز به همراه آه‌های سوزناک برآتش فراق فوت می‌کند! و روزی سه چهار بار با نوه‌هایش تلفنی صحبت کرده اشعار عاشقانه می‌خواند و ...

حالا بگذاریم از این که بیش از آنچه در استیمنت کذایی‌ام آمده باید تقدیم شرکت مخابرات کنم! پردرد سرت ندهم! بالاخره بار سفر می‌بندیم و پس از ۱۸-۱۷ ساعت هوانوردی پراضطراب و سرگردانی در فرودگاه‌ها، پیامان به اونور آب می‌رسد و اول از همه سراغ بچه‌ها را می‌گیریم که اصلاً پیدایشان نیست و وقتی که پیدایشان شد، انگار نه انگار که ما بلا نسبت آدمیم و به دیدار آنان آمده‌ایم! و در کمال بی‌تفاوتی و خونسردی لبخندی می‌زنند و حداکثر لطف‌شان هنگام ورود به خانه یک «هلو»ی خفیف است. بعد هم، یک راست به سراغ یخچال و مایکروویو رفته، ساندویج تهیه شده مادرشان را با یک شیشه نوشابه برداشته به اتاق خود می‌برند و تا هنگام خواب با کامپیوتر کلنجار می‌روند! صبح هم با یک «بای» ناقابل - البته اگر حواسشان باشد که اکثراً نیست! - من و مادر بزرگشان را ترک می‌کنند! حتی فرصت نمی‌دهند که مادر بزرگ قربان صدقه‌شان برود و از دلنگی به در آید!

آقای سردبیر! این بود گوشه‌ای از درد دل‌های دوست قدیم فدوی آقا احمد خوش سفر که واقعاً قابل تأمل و غیرقابل تحمل است! صدا بلته صندوق‌مداران عزیز، باید هرچه زودتر برای مشکل این بازنشستگان هم فکری بکنند و راه‌چاره‌ای بیابند. فدوی در این مورد مطالعات دقیق و عمیق زیادی کرده و به راه‌کارهای مفیدی دست یافته‌ام، از جمله پیشنهاد می‌کنم صندوق بازنشستگی توره‌های شش ماهه برای این گونه تجربه‌اندوختگان (که البته تعدادشان هم زیاد نیست) ترتیب دهد و آنان را به عناوین مختلف، حتی به زور! هم که شده به آن ور آب اعزام کند. حسن کار در این است که وقتی دست‌جمعی بروند و بیابند، احساس غربت و در نتیجه دلنگی نخواهند کرد. مضافاً اگر حق سفر چشمگیری هم برایشان منظور نموده،

هر ماهه همراه حقوق‌شان پرداخت شود، بهتر است و کاملاً «هپی» خواهند شد. وقتی هم که از آب گذشته به این ور آمدند، با توره‌های داخلی سرشان را گرم کنند که در این ور آب هم خوشحال باشند! و چه خوب است که فدوی زاده «صفا» را هم به عنوان «تورلیدر» به همراهشان به خارج و داخل بفرستند تا برنامه‌ها و توره‌های بی‌«صفا» نباشد! و سپس در اولین فرصت، در هر پنج قاره، یک دفتر برای انتشار نشریه «زندگی نو» به زبان‌های خارجی تأسیس کنند و فدوی را هم به عنوان جانشین سردبیر «زندگی نو بین‌المللی» منصوب نمایند! تا با استفاده از «آی کی یو» ی بسیار بالایی که خداوند نصیب فرموده، زبان‌های خارجی را در کوتاه‌ترین مدت، یعنی حداکثر ۱۰ سال فرا گرفته، لااقل از «شر» جناب جانشین محترم ایرانی «زندگی نو» در اونور آب خلاص شویم و به بازنشستگان عزیز بین‌المللی که به اونور آب فرستاده شده‌اند به بهترین وجه ممکن خدمت کنیم! زیاده‌عرضی نیست، توفیق صندوق‌مداران دوست داشتنی خودمان را آرزو می‌کنم!

ارادتمند: عطا

## دعای عزیزی که در راه است

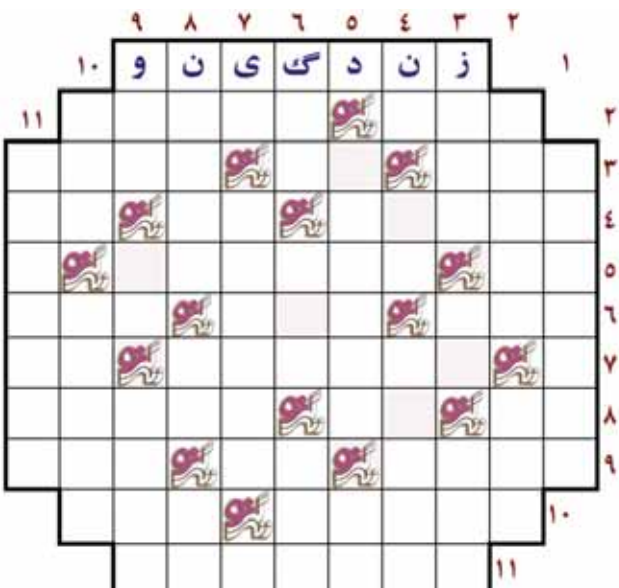
### عطای عزیز!

شنبه‌ام در آنور آب مؤسسات خیریه بسیاری وجود دارد که دولت و همین‌طور افراد خیری که طالب باقیات الصالحات هستند آن مکان‌ها را به وجود آورده و با سرمایه خود اداره می‌کنند و بر این تأسیسات نام‌های مختلفی از جمله تیمارستان نهاده‌اند، بنده گمان می‌کنم که این اماکن جای بسیار مناسبی برای امثال دوست عزیزم عطا خان باشد! لذا من هم پیشنهادی دارم و آن این است که عطا جان! نشانی یکی از آن‌ها را از همکار گرامی‌مان احمد آقا خوش سفر که در گشت و گذارهای خود به اغلب آن‌ها برخورد کرده است بگیر و به جای آن که خود را برای جانشینی سردبیر مجله «زندگی نو بین‌المللی» کاندید نمایی سعی کن به سردبیری نشریه دیواری یکی از این تیمارستان‌ها پذیرفته شوی و دست از سر ما برداری. در خاتمه از خداوند شفای عاجل برایت آرزو دارم!

قربانت: جانشین سردبیر

## جدول و سرگرمی

طراح جدول: اکبر علیزاده اعتمادی ۱۲۱



**افقی:** ۲- به محصول بم اتلاق می‌شود - آستانه و جلوی در ۳- ساز کدر! - رقم - جمع زندان ۴- پیش‌قدم در کاری - ستون بدن - وزغ قورباغه ۵- فرمان اتومبیل - نازک‌دل ۶- قرض - چین غلات - کشور بام دنیا ۷- با عجله حرکت کردن - بوی رطوبت ۸- پایه و اساس - واحد مقیاس سطح - دلجویی و مهربانی و شفقت ۹- نظم و ترتیب - از نهاد برآید - صدای گربه ۱۰- موضوع و متن - آداب و رسوم ۱۱- متشکل از سنگین‌ترین بخش‌های نفت خام و معمولاً فرآورده پایین ستون تقطیر در خلاء است

**عمودی:** ۱- از هم پاشیدن زیر و زیر کردن ۲- از گیاهان دانه دار و خوراکی - بی‌تابی و بی‌قراری ۳- سنگ جواهرنشان - رنگ مو - در امان و آرامش قلب ۴- ساز چوپان - طمع - نوشتن کتاب ۵- نشان‌دهنده کاهش و یا افزایش چیزی - الفبای موسیقی ۶- سائل - در بزرگ - از مصالح ساختمانی ۷- زمین آذری - شاپرک ۸- ناراحت و مشوش - جدید - راز پوشیده ۹- دریاچه‌ای در حمام - هواپیمای تندرو - مادر گرامی حضرت نبی(ص) ۱۰- چشم دیدن همدیگر را ندارند - از فرآورده‌های پرمصرف ۱۱- از تجهیزات مورد استفاده در صنعت حفاری کشور

### حل جدول شماره قبل:

افقی: ۲- هل - فلکه - د ۳- ر - آونگ - امیر ۴- والی - وعده - ۵- زه - لانه - ارز ۶- عرفان - دوران ۷- رمز - ایهر - جا ۸- ف - وارد - زمزم ۹- هلند - برشت - ها ۱۰- ب - انیس - ای ۱۱- آبونمان

خبر

نماینده صندوق در ورزش نفت

طی نامه‌ای از جانب رییس صندوق‌های بازنشستگی خطاب به رییس امور ورزش و تربیت بدنی شرکت ملی نفت ایران، آقای سیدعبدالمیر شیرازی به عنوان نماینده صندوق‌ها در تمامی زمینه‌های مرتبط با ورزش بازنشستگان معرفی و از ایشان درخواست شده، دستور همکاری لازم را با مشارالیه در ساماندهی امور ورزش پیشکسوتان و خانواده آنان صادر نماید.

ساختمان دفتر گچساران در حال اتمام است

به دنبال درج مطلبی تحت عنوان «سرعت ساخت دفتر گچساران قابل قبول نیست» در صفحه ۱۰ شماره ۱۲۰ «زندگی نو»، توضیحی به این شرح از جانب رییس حوزه جنوب غربی (۳) و نمایندگی شیراز ارائه شده است: بنای دفتر جدید گچساران توسط شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران در حال احداث است و قرار شده پس از اتمام کامل تحویل این حوزه گردد. لذا از آنجا که صندوق بازنشستگی مسؤل احداث نبوده است امکان تسریع در احداث را ندارد. لیکن پیگیری‌ها و هماهنگی‌های زیادی با مسؤلان محترم شرکت موصوف به عمل آمد و به زودی انشاء... این ساختمان تحویل نمایندگی گچساران خواهد شد.

تجلیل از ایثارگران در قم

در واپسین روزهای ماه مبارک رمضان مراسم تجلیل از ایثارگران (جانبازان، آزادگان و خانواده‌های معظم شهدا) در شهرستان قم برگزار شد. به گزارش دفتر نمایندگی قم در این مراسم که با حضور آقای خدادوست رییس حوزه تهران، مدیریت و کارکنان دفتر نمایندگی مذکور و جمعی از ایثارگران و خانواده‌های آنان برپا شده بود ضمن پذیرایی افطار و شام، از ایثارگران این شهرستان تجلیل به عمل آمد. تازه شدن دیدارها و تبادل اطلاعات بین میهمانان از ارمغان‌های این مراسم پر فیض و خاطره‌انگیز بود.



ارسال کارت تبریک سالروز تولد

۳۰ مورد کارت تبریک طی نیمه دوم مردادماه به این بخش از فعالیت‌های خود رونق بخشیده است. ضمن این که با ارسال کارت تبریک از سوی دفتر نمایندگی شاهین شهر برای ۶۷ تن از بازنشستگان و دفتر بهبهان تعداد ۲۲ کارت تبریک سالروز تولد در مردادماه، بازنشستگان این دو شهرستان سالروز تولد خود را با شادمانی سپری کردند.

تولد به خانه بازنشستگان در شهرهای کرمانشاه، ایلام، همدان، خرم‌آباد، سنندج و بروجرد در طریق مهرورزی و احترام به پیشکسوتان گام برداشته است. دفتر نمایندگی اراک نیز که از جمله دفاتر فعال در این زمینه است با ارسال ۳۸ کارت تبریک در مردادماه کورود قابل ملاحظه‌ای از خود برجای گذاشته است. همچنین دفتر نمایندگی اهواز با ارسال

ارسال کارت تبریک سالروز تولد همراه با شاخه‌ای گل، رسم خوشایندی است که طی سال‌های اخیر از سوی روابط عمومی صندوق‌ها در تهران و از جانب حوزه‌ها و دفاتر نمایندگی در سراسر کشور به اجرا درمی‌آید. حوزه ۵ صندوق‌های بازنشستگی از جمله مراکز فعال در این زمینه است. این حوزه طی سه ماه گذشته با ارسال ۳۴۲ کارت تبریک سالروز

تورهای یک روزه

برای بازنشستگان آذربایجان

بازنشستگان استان آذربایجان شرقی به اتفاق خانواده‌های خود از دو برنامه گردشگری یک روزه که به سرپرستی آقای پورشهید به اجرا درآمد، استفاده کردند. به گزارش کانون بازنشستگان استان آذربایجان شرقی در نخستین برنامه جمعی از این بازنشستگان از بقعه تاریخی شیخ شهاب الدین اهری در شهرستان اهر و قلعه بابک در شهرستان کلیبر دیدار کردند. برپایه این گزارش در دومین برنامه جمع دیگری از بازنشستگان این استان از غار سهولان بازدید کردند.



ورزش در خانواده بازنشستگان

صعود به قله الوند



کوهنوردان بازنشسته عضو دفتر نمایندگی کرمانشاه طی برنامه‌ای یک روزه به قله ۳۵۸۷ متری یخچال (صاحب‌الزمان) واقع در کوه‌های الوند همدان صعود کردند. مسیر صعود به این کوه از دره‌ای به نام «دره مرادیگ» آغاز شد. این برنامه به سرپرستی آقای تنهاشلی به اجرا درآمد. شرکت کنندگان در این صعود عبارت بودند از آقایان: داریوش قنبری، محمدعلی زیدی، اکبر محمدی، عبدالعلی جلیلیان، کاظم بسیج، براخا نصیری و جوان شیر نوری باغی.

صعود بازنشستگان کرج به قله یخ مراد



گروه کوهنوردی کانون بازنشستگان کرج طی برنامه‌ای که به سرپرستی آقای کیومرث اورک به اجرا درآمد به قله یخ مراد صعود کردند. شرکت کنندگان در این صعود عبارت بودند از خانم‌ها: جعفری، فراهانی، بچاری، کاظمی، وهابی‌زاده و آقایان: سبحان و خداداد افضلی، رشید، محمودی و وهابی‌زاده.

کوهنوردان کانون بازنشستگان فارس بر فراز تنگ سرخ



گروه کوهنوردی کانون بازنشستگان صنعت نفت فارس طی برنامه‌ای یک روزه به منطقه سومور کمهر سپیدان عزیمت و به تنگ سرخ یاسوج صعود نمودند. شرکت کنندگان در این صعود عبارت بودند از آقایان: حمیدی، سهرابی، لهسایی، خواجه‌پور، متوسل، عبدی‌پور، مهدی یار، تنوری، صلاحی‌نیا، درافشانیان نظری، مجید زارع، جواد زارع، پروان، رحمانی، باقری و نجفیان مقدم.

ثبت رکورد ملی



محمد رضا مسعودی فرزند همکار بازنشسته خانم شیرین امینیان در مسابقات لیگ شنای کشور که در رده سنی ۱۴-۱۳ و در تهران برگزار شد، موفق به ثبت رکورد جدید در سطح ملی در رشته‌های ۴۰۰ متر مختلط تیمی، آزاد و ۵۰ متر آزاد گردید.

قهرمان ژیمناستیک



مهدی کهنی فرزند همکار بازنشسته آقای احمد کهنی به کسب دو عنوان قهرمانی در مسابقات ژیمناستیک نایل شد. وی این عناوین را در مسابقات دانش‌آموزی کشوری که در شهرستان اردبیل انجام شد، در رشته‌های دارحلقه و پارالل کسب کرد.

نایب قهرمان در رشته آمادگی جسمانی

سیما صالحی پورجم فرزند همکار بازنشسته آقای صالحی پورجم در مسابقات آمادگی جسمانی بانوان استان تهران که در مردادماه برگزار شد به کسب عنوان نایب قهرمانی نایل شد.

تسلیمات

- مدیریت، روابط عمومی و کارکنان زایرسرای مشهد مصیبت وارده را به آقای حمید شهبادی صمیمانه تسلیم می‌گویند.
- اعضای هیأت مدیره کانون بازنشستگان تهران، مصیبت وارده را به همکار بازنشسته گرامی آقای هرمز نوروزی صمیمانه تسلیم می‌گویند.
- کارکنان دفتر نمایندگی اراک، مصیبت وارده را به خانواده محترم تهرانی‌نیا صمیمانه تسلیم گفته‌اند.
- کارکنان دفتر نمایندگی گیلان مصیبت‌های وارده را به همکاران بازنشسته گرامی خانم زهره ارکاک و آقای غلامرضا ملایی‌فر صمیمانه تسلیم گفته‌اند.
- کارکنان دفتر نمایندگی شرق تهران، مصیبت وارده را به جناب آقای بهزاد راد صمیمانه تسلیم می‌گویند.

سپاسگزاری

آقای بهزاد حسینی‌راد طی نوشتاری ضمن تشکر از همدردی مدیران، مسؤلان و کارکنان صندوق‌های بازنشستگی در مصیبت وارده، مراتب قدردانی خود را ابراز داشته است.