

شهادت امام رضا(ع) امام حسن عسگری (ع)
و امام حسن مجتبی (ع) تسلیت باد

رحلت پیامبر اکرم (ص) تسلیت باد

زندگی

گفت‌وگو

کانون‌ها، در کنار
صندوق‌ها و در
خدمت بازنشستگان



گزارش

آغاز به کار کرد
رییس جدید
هیات ریسه
صندوق‌های بازنشستگی



بهداشت و سلامت

هورمون
درمانگر
یا ویرانگر؟



گنجینه

آغازی دوباره
پس از بازنشستگی



نشریه ویژه بازنشستگان صنعت نفت

zendegie.no@gmail.com

سال ششم - شماره ۱۳۰ - نیمه اول بهمن ماه ۱۳۹۰

گزارشی از ششمین دوره مسابقات المپیاد ورزشی پیشکسوتان وزارت نفت در مجتمع محمودآباد

گرمای ورزش بر سرمای زمستان پیروز شد



۱۰۰ سال با صنعت نفت | نیمه اول بهمن ماه ۱۳۹۰

۱۳۳۷	۱۳۳۲	۱۳۲۹	۱۳۱۵
به آب انداخته شدن اولین نفتکش شرکت ملی نفتکش ایران با ظرفیت ۳۵ هزار تن	طرح موضوع نفت ایران در شورای امنیت ملی آمریکا	مخالفت مجلس با قرارداد الحاقی گس-گلشایان ارایه شده از سوی دولت رزم آرا	تصویب قانون واگذاری حق استخراج نفت در شمال و شمال شرقی ایران به شرکت نفت آمریکا و ایران

یادداشت

برخی راهکارها و راهبردها پیرامون: تعامل بهتر و بیشتر بین کانون‌ها و صندوق‌ها

درک صحیح این مفهوم که «بازنشستگی، پایان راه نیست» در گرو وجود الزاماتی است که فراهم آمدن آن در دوران اشتغال، اگر غیر ممکن نباشد، آسان هم نیست. در واقع، تنها با ورود به دوران بازنشستگی است که فرد، با موقعیت تازه‌تری در زندگی خود روبه‌رو می‌شود و این تغییر موقعیت ناگهانی، می‌تواند در مواردی کاملاً غافلگیرکننده و حتی آسیب‌رسان باشد. چنین پدیده‌ای با توجه به ویژگی‌های کار در صنعت عظیمی همچون صنعت نفت و فضای شغلی کاملاً متفاوت با محیط‌های کاری صرفاً بوروکراتیک، موقعیت پیش‌گفته را از اهمیت و برجستگی بیشتری برخوردار می‌کند. سازوکار پیش‌بینی شده در صنعت نفت برای پاسخگویی به نیازها و مطالبات جامعه بازنشستگان در قالب صندوق‌های بازنشستگی را شاید بتوان کارآمدترین و مؤثرترین راهبرد در این زمینه دانست. مروری بر کارنامه صندوق‌ها در طول سال‌های فعالیت آن، به روشنی بیانگر این نکته است که وجود یک تشکل و نهاد منکی بر مشارکت جمعی تا چه میزان می‌تواند، برنامه‌ها و هدف‌های از پیش تعیین شده را محقق سازد و یاریگر ساماندهی امور جمعی در خانواده گسترده‌ای چون خانواده بازنشستگان صنعت نفت باشد. در این میان، کانون‌های بازنشستگی به عنوان نهادها و تشکل‌های صنفی، به گونه‌ای طراحی و راه‌اندازی شده‌اند که از همان آغاز بتوانند نقش بازوهای مشاوره‌ای و اجرایی را برای صندوق‌های بازنشستگی ایفا کنند.

این تشکل‌ها با تأکید بر این که همواره در کنار صندوق‌ها و در خدمت بازنشستگان خواهند بود، برجایگاه و نقش واقعی‌شان به درستی تأکید دارند و اگر امروز در تعاملات خود با صندوق‌های بازنشستگی از دغدغه‌ها و انتظارات‌شان سخن می‌گویند، در واقع بر ارزش و اهمیتی پای می‌فشارند که برای چنین تعاملاتی قابل هستند. کانون‌ها می‌خواهند در تصمیم‌گیری‌ها و سیاست‌های اجرایی صندوق‌های بازنشستگی در ارتباط با امور رفاهی و معیشتی بازنشستگان مشارکت داده شوند و از نظرات و پیشنهادها‌شان در این زمینه استقبال شود. در برابر، صندوق‌ها برپایه آن چه در چارچوب وظایف و مأموریت کانون‌ها پیش‌بینی شده است انتظار دارد- و انتظار برحق نیز هست- که کانون‌ها به لحاظ تعامل نزدیک‌تر با جامعه بازنشستگان و به عنوان سرپل برقراری ارتباط آنان با صندوق‌های بازنشستگی، ضمن پرهیز از انفعال، به هرآن چه می‌تواند در نهایت به بهبود شاخص‌های امید به زندگی و سرزندگی نزد اعضای این خانواده بیانجامد کمک کنند. به دیگر بیان، کانون‌های بازنشستگی، محل تلاقی بازنشستگی با زندگی نو و دوران تازه از راه رسیده، اما آمیخته با خلاقیت، نوآوری، تلاش و انگیزه است. بدیهی است کار کانون‌ها منحصر و محدود به انجام برخی امور جاری اداری و سازمانی نیست. تحکیم و تقویت ساختار سازمانی و اجرایی و در کنار آن، رفع پاره‌های ضعف‌ها و ایهامات در اساسنامه کانون‌ها، باید به عنوان یک راهکار در برون‌رفت از موقعیت کنونی مورد توجه قرار گیرد. در این میان، لازم است صندوق‌ها نیز در طراحی و تنظیم شکل و نوع ارتباطشان با کانون‌ها به بازنگری لازم بپردازد. تنها در این صورت است که می‌توان انتظار داشت کانون‌ها به مهم‌ترین محل تجمع و تعامل بازنشستگان، از یک سو با یکدیگر و از سوی دیگر، با صندوق‌ها تبدیل و شیب لازم برای پیوستن درصد بالایی از آنان که هنوز پیوندی با کانون بازنشستگان ندارند- در تهران، ۷۰ درصد- فراهم شود.

«کا»، رادیو فقط رادیو آبادان!

فرشید خداداد



نیمه دی‌ماه سال ۱۳۴۷ بود که با آماده شدن ساختمان جدید و دکل مخابراتی رادیو نفت ملی در آبادان؛ کارکنان این رادیو برای نقل مکان به محل کار جدید آماده می‌شدند. رادیو نفت ملی؛ از ثمرات ملی شدن نفت در ایران بود که از اواسط سال ۱۳۳۱ خورشیدی - یکسال قبل از سرنگونی دولت ملی- در آبادان ایجاد شده بود.

استقرار هیأت خلع‌ید در خرمشهر؛ خروج کارکنان انگلیسی از آبادان و تحریم نفت ایران در آن مقطع زمانی؛ مناطق نفت‌خیز و خصوصاً آبادان و خرمشهر را به مرکز اخبار مهم سیاسی و اقتصادی ایران تبدیل کرده بود و به همین دلیل ایجاد رسانه‌ای مؤثر و بدون واسطه و به دور از تحریف احتمالی اخبار برای صنعت نفت ضروری می‌نمود.

همان موقع بود که کارکنان پالایشگاه آبادان در کافه «عبدو» نخستین بار در میان خش‌خش صدای رادیوهای مختلف عربی، هندی و فارسی؛ با افتخار و مباهات صدایی را شنیدند که می‌گفت: «این صدای رادیو نفت ملی است؛ صدای ما را از آبادان می‌شنوید» عبود با دقت و حوصله زیاد سعی می‌کرد خش‌خش صدای رادیوپخش روی موج متوسط را به حداقل برساند و مشتریان کافه او را با گفتن «... آهان! یه کم دیگه بچرخونش... خوب شد... خوبه عبود...» همراهی می‌کردند.

رادیو نفت ملی در ابتدای فعالیت با یک فرستنده موج متوسط با قدرت ۱۵۰ وات به مدت سه ساعت در روز به صورت زنده برنامه پخش می‌کرد. پس از مدتی یک فرستنده ۶۶۰ واتی جایگزین فرستنده قبلی شد و ساعات پخش برنامه نیز به هفده ساعت در شبانه روز افزایش یافت. افزایشی که در نوع خود جالب و مثال‌زدنی بود. به گونه‌ای که در مقطعی این رادیو با رادیو سراسری ایران مقایسه می‌شد.

ایرانیان البته از سال‌ها پیش با رادیو آشنایی داشتند، از سال ۱۳۱۹ که اولین فرستنده رادیویی پایتخت در عمارت بی‌سیم در جاده قدیم شمیران

شروع به کار کرده بود. البته رادیو را در ابتدا بیش از آنکه یک رسانه بدانند؛ وسیله‌ای برای سرگرمی و شنیدن موسیقی تصور می‌کردند. اوایل به رادیو؛ دستگاه حبس صوت می‌گفتند! دلیل آن هم این بود که تصور می‌کردند این وسیله‌های نفتی و برقی صداهایی را در خود زندانی کرده‌اند و به مرور صداهایشان خارج می‌شود! رادیوهای لامپی با مارک «وستینگهاوس» و «زیمنس» جایگزین رادیوهای نفتی شده و خیلی زود به مناطق نفتخیز و کافه عبود در آبادان رسیده بود؛ اما عبود هنگام خرید رادیو فکرش را هم نمی‌کرد که چند سال بعد فرستنده رادیوی آبادان هم فعال شود و او در کنار صدای رادیو بی‌بی‌سی و رادیو دهلی و رادیو کویت و رادیو ایران؛ صدای رادیو آبادان را هم دریافت کند.

کار به جایی رسید که رادیوهای آبادان تنها روی موج فرستنده رادیوی شهر خودشان تنظیم شدند و آبادانی‌های عینک ربیون پوش با افتخار مدعی بودند: «کا! رادیو فقط رادیو آبادان»

جغرافیای خاص منطقه آبادان و هم‌جواری با دریا این فرصت را ایجاد می‌کرد که متولیان رادیو بتوانند با صرف هزینه و بنای ساختمان و دکل جدید مخاطبان بیشتری جلب کنند. به این ترتیب بود که در نیمه دی‌ماه ۱۳۴۷ رادیو به ساختمان جدید منتقل شد و با تهیه و نصب یک فرستنده ۱۰ کیلو واتی و آنتن ۷۵ متری؛ صدای رادیو نفت ملی که ساعت پخش آن به ۱۹ ساعت رسیده بود در سراسر ایران و همچنین کشورهای خلیج فارس به گوش رسید.

رادیو نفت ملی در طول سال‌های فعالیت خود هنرمندان و فرهیختگان بسیاری را گرد هم جمع کرده بود و نیروی انسانی متخصص و ادیب و هنرمند این رادیو از نظر اعتبار و جایگاه با کارکنان متخصص و سختکوش رادیو سراسری ایران برابری می‌کردند.

غروب روز پانزدهم دی‌ماه سال ۱۳۴۷ جاسم؛ شاگرد جوان کافه عبود مشتریانی را که با دقت به رادیو گوش می‌دادند مخاطب قرار داد و گفت: «کاکام می‌گه با آنتن جدید صدای رادیو آبادان تو لندن هم شنیده می‌شه!»

عبود به جاسم نهیب زد: «بچه اینقد لاف نزن! بدو استکان هارو جمع کن. رادیو نفت ملی بزرگه و احتیاج به لاف نداره ...»



آغاز به کار کرد

رییس جدید هیات ریسه صندوق های بازنشستگی

مهندس وحید دستجردی دارای تحصیلات کارشناسی مهندسی الکترونیک از آمریکا و کارشناسی ارشد از ایران است. ایشان سابقه بیش از ۳۳ سال خدمت در سمت های معاونت وزیر و مدیریت عامل سازمان و همچنین جانشین وزیر دفاع در حوزه آمادی، ساخت و تولید تجهیزات مهندسی پیشرفته، ایجاد و توسعه صنایع و شرکت های مادر تخصصی را در کارنامه کاری خود دارد.

شایان ذکر است که وزیر نفت طی نوشتاری خطاب به دکتر علی رضا احمدی، رییس پیشین هیات ریسه صندوق های بازنشستگی، خدمات ایشان را طی دوران تصدی سمت مذکور مورد قدردانی و تشکر قرار داده است. متن نوشتار به این شرح است:

جناب آقای علی رضا احمدی سلام علیکم،

بر خود لازم می دانم به پاس تلاش و زحمات ارزنده ای که جنابعالی در طول مدت تصدی مسؤولیت «عضو اصلی و رییس هیات ریسه صندوق های بازنشستگی، پس انداز و رفاه کارکنان صنعت نفت» داشته اید، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم. امید است همواره با اتکال به الطاف خداوند متعال و توجهات حضرت ولی عصر (عج) در خدمت به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران موفق و مؤید باشید. توفیق روزافزون شما را از درگاه ایزد متعال مسئلت دارم.



بر اساس حکم صادره از جانب وزیر نفت، آقای مهندس وحید دستجردی به سمت عضو اصلی و رییس هیات ریسه صندوق های بازنشستگی، پس انداز و رفاه کارکنان صنعت نفت منصوب شد. متن حکم صادره به این شرح است:

جناب آقای احمد وحید دستجردی سلام علیکم،

با عنایت به تعهد، شایستگی، صلاحیت های علمی، عملی و تجارب ارزشمند جنابعالی، به موجب این حکم به عنوان «عضو اصلی و رییس هیات ریسه صندوق های بازنشستگی، پس انداز و رفاه کارکنان صنعت نفت» منصوب می شوید.

نظر به اهمیت استفاده بهینه از سرمایه صندوق های بازنشستگی، پس انداز و رفاه کارکنان صنعت نفت به منظور خدمت رسانی بیشتر و بهتر به این قشر زحمتکش و خدوم، ضمن رعایت قوانین و مقررات مربوط و صرفه و صلاح اقتصادی و جنبه های دینی و معنوی اینگونه فعالیت ها، با برنامهریزی و به کارگیری مدیران شایسته و صدیق اهتمام لازم را با هماهنگی اینجانب به عمل آورید. امید است با اتکال به الطاف خداوند متعال و توجهات حضرت ولی عصر (عج) موفق و مؤید باشید.

کانون به اساسنامه قوی نیازمند است

کانون بازنشستگان تهران با ۶ هزار عضو، پرجمعیت ترین کانون بازنشستگان صنعت نفت است اما این رقم و عنوان هنگامی رضایت بخش جلوه نمی کند که بدانیم در پایتخت نزدیک به ۲۰ هزار بازنشسته زندگی می کنند. مهدی فقهانی عضو جدید هیات مدیره که سابقه مدیریت در صندوق بازنشستگی و حضور در جمع مدیران ارشد شرکت ملی نفت را در دوران اشتغال خود دارد، این عدم توازن را منطقی نمی داند:

پیوندمان با جامعه بازنشستگان نفت، می تواند مستحکم تر از آن چیزی باشد که هست. برای نمونه، می توان و باید در جلب اعتماد و همکاری حدود ۷۰ درصد از بازنشستگان تهرانی که اینک هیچ گونه ارتباطی با کانون ندارند، کوشید. در واقع از حدود ۲۰ هزار نفر بازنشسته در سطح تهران، ما هنوز با حدود ۱۴ هزار نفرشان در ارتباط نیستیم و این می تواند دلایل گوناگونی داشته باشد. دلیل عمده به ضعف اساسنامه کانون و ساختار ضعیف سازمانی و اجرایی آن برمی گردد. خدمات ارایه شده باید از چنان جاذبه ای برخوردار باشد که به ماندگاری و استحکام کانون کمک کند. شاید عدم تناسب بین تعداد کارکنان رسمی و قراردادی در این میان بی تأثیر نباشد چرا که محدودیت استخدام رسمی، طبعاً موجب کاهش ورودی اعضای رسمی به صندوق می شود.

آقای فقهانی که کوهنوردی قابل است و در این رشته جذاب ورزشی، دیرینه ای طولانی دارد، ورزش را یکی از عوامل مؤثر در ایجاد نشاط جسمی و روحی و حفظ سلامت بازنشستگان می داند و خواستار توجه بیشتر صندوق به آرا و نظرات کارشناسان و متخصصان ورزش و برداشتن گام های اساسی در مسیر گسترش ورزش در بین بازنشستگان است: در این زمینه، قطعاً باید توجه بیشتری صورت بگیرد. عقل حکم می کند از تجربیات بزرگترهای مان درس بگیریم. و آن ها را در تصمیم گیری ها مشارکت بیشتری بدهیم. چنین چیزی متأسفانه به صورت عملی و سازماندهی شده، کمتر دیده می شود. به هر حال، بازنشستگان باید اطمینان داشته باشند که کانون ها غیر فعال نیستند و در چارچوب امکانات شان تلاش می کنند تا خواسته ها و مطالبات ۶۰ هزار نفر جمعیت عضو صندوق ها را به درستی انتقال دهند.

گفت و گو با اعضای هیات ریسه کانون بازنشستگی تهران

کانون ها، در کنار صندوق ها و در خدمت بازنشستگان



اشاره: «وجود صندوق های بازنشستگی، بی گمان فرصتی ارزشمند و موقعیتی مغتنم برای همه ی آن هایی است که عمری را در صنعت عظیم نفت کشور سپری کرده اند. با تکیه به دانش های موجود است که نقش صندوق ها را در زندگی جامعه بازنشستگان می توان اساسی و تعیین کننده ارزیابی کرد و به عضویت در آن، خشنود بود.»

این، زبان حال اعضای هیات مدیره کانون بازنشستگان تهران است که می گویند اگر قرار بود زندگی شان را از نقطه آغاز اشتغال پی می گرفتند، بی گفت و گو، نفت را برمی گزیدند و همان راهی را طی می کردند که تاکنون پشت سر گذاشته اند. این همه، نه تعارف و از باب رعایت آداب گفت و گو برای جامعه نفتی هاست، بلکه واقعیتی است تا در شروع هر گفت و گو، هر چند نقادانه و خرده گیرانه باشد، بنیان گفت و گو زیر سؤال نرود و به چالش کشیده نشود. صندوق های بازنشستگی، بر سر نوشت خانواده های بی شماری تأثیر گذار بوده و چنین تأثیری، تاکنون محصول و پیامد ارزشمندی به همراه داشته است. با این همه، کانون ها به صورت تشکیلی مردم نهاد و غیر دولتی، در کنار صندوق ها تلاش داشته اند کار پیگیری مطالبات و انتظارات و توقعات جامعه بازنشستگان را بر عهده بگیرند و رخدادهای در چارچوب وظایف و مسؤولیت های پیش بینی شده شان، آن گونه رصد کنند که هم مایه تحکیم و تقویت موجودیت صندوق ها و هم موجب کارگشایی و کمک رسانی به اعضای زیر پوشش باشند.

نشست سردبیر نشریه «زندگی نو» با اعضای هیات مدیره کانون بازنشستگان تهران که تنها ۴ ماه از فعالیت شان در دوره جدید سپری شده است، فرصت بسیار خوبی فراهم آورد تا در این بحث و گفت و گوی رویاروی و بدون تعارف، آن چه را که شرکت کنندگان در بحث به صلاح و صواب می بینند به زبان آورند. گزارش حاضر، حاصل گفت و گوی صریح و صمیمانه سردبیر نشریه «زندگی نو» با اعضای هیات ریسه کانون بازنشستگان تهران است. با این توضیح که در شماره های آینده پای صحبت هیات مدیره دیگر کانون ها خواهیم نشست تا راوی نظرات و دیدگاه های آنان نیز باشیم.

همکار و همراه اعضا هستیم

بدیهی است که ارزیابی واقعی از عملکرد کانون بازنشستگی از جانب بازنشستگان و به ویژه اعضای رسمی آن صورت می گیرد. طی سال های اخیر بخشی از اعضای منتقد کانون، علی رغم رضایت نسبی از برخی اقدامات، در قضاوت نهایی، این نهاد را فاقد کارایی و تحرک لازم دانسته اند. ناصر نوشا رییس هیات مدیره کانون تهران ضمن احترام به نظر این جمع، از آنان انتظار تعامل و نزدیکی بیشتری دارد:

ناگفته پیداست که در کار جمعی، به صورت صد درصد نمی توان رضایت ایجاد کرد اما همکاران بازنشسته باور داشته باشند که بیشترین وقت و انرژی ما صرف پیگیری مطالبات آنان می شود و سعی داریم در کوتاه ترین فرصت پاسخ گوی خواسته های آنان باشیم اما انتظار ما از اعضای زیر پوشش نیز این است که پیوندشان را با کانون بر پایه منطق و تفاهم بنا کنند و در طرح مطالبات و انتقاداتشان، به این نکته توجه بیشتری داشته باشند که ما نیز همکار و همراهان هستیم. هر چند کانون بازنشستگی به عنوان یک نهاد مستقل، هویت و جایگاهی تعریف شده دارد، اما بی تردید فعالیت هایش از جانب صندوق بازنشستگی رصد می شود و در عین حال مورد پایش قرار می گیرد.

رییس هیات مدیره کانون تهران ضمن اعتقاد به این نگاه مسؤولانه و تقدیر از حمایت های صندوق بازنشستگی طی سال های اخیر، خواستار توجه بیشتر به قابلیت کانون هاست: باور داشته باشیم کانون ها در کنار صندوق ها هستند و نه رویاروی آن ها. تا همین چند سال پیش، کانون ها چندان سهم و نقشی در اداره امور بازنشستگان نداشتند اما خوشبختانه با تغییر رویکرد و سیاست در این زمینه، کانون ها به عنوان یک تشکل مؤثر و یاری دهنده به رسمیت شناخته شدند. کانون ها در واقع می خواهند از صندوق مراقبت کنند.

آقای نوشا خواسته دیگری نیز دارد: ما خواستار این هستیم که نمایندگان از سوی کانون ها در جلسات هیات ریسه صندوق های بازنشستگی حضور داشته باشند. به این ترتیب خواسته ها و در عین حال تجارب مخاطبان کانون ها، به درستی می تواند در اختیار صندوق ها قرار بگیرد. حضور فعال و مؤثر در این جلسات باعث سهولت در تصمیم گیری می شود. ضمن این که بازنشستگان نیز از موقعیت و جایگاه اقتصادی و سازمانی شان آگاهی پیدا می کنند.

دیدار با خانواده‌های بازنشسته

آموزه‌های دینی، گام‌کننده در راه امید آفرینی



آقای غلام رضا سایقان پیشکسوت ۸۸ ساله صنعت و مبتلا به آلزایمر و ناتوانی جسمی حضور یافتند. در این دیدار خانم شهره سایقان کارشناس ارشد پیشین امور مالی قراردادهای نفتی که به افتخار بازنشستگی نایل آمده به پیشینه خدمات پدرش اشاره کرد و صندوق بازنشستگی نفت را مجموعه‌ای متفاوت و پیشرو و ارتباط با تکریم بازنشستگان دانست. در این دیدارها آقایان: فراست، عبدالعزیزی، خدادوست و خانم زنگنه آقای قهراری را همراهی می‌کردند.

مبتلا هستند در خصوص مشکلات ناشی از بیماری خود توضیحاتی ارائه کردند و پیشروی تدریجی بیماری و دسترسی به داروهای خاص را از مشکلات عمده خود دانستند. معاون امور بازنشستگی در دیدار با خانواده قائد شرفی، برای آقای ابراهیم قائد شرفی که از ناتوانی شدید رنج می‌برد تندرستی و شفای عاجل آرزو کرد و از ۲۹ سال خدمات صادقانه وی در شرکت پالایش و پخش فراورده‌های نفتی تقدیر به عمل آورد. آقای قهراری و همراهان در سومین دیدار، در منزل دختر

معاون امور بازنشستگی در دیدار با سه خانواده بازنشسته صنعت نفت، امیدآفرین بودن آموزه‌های دینی را مورد تأکید قرار داد و گفت آموزه‌های دین مبین اسلام دردها و رنج‌ها را کاهش می‌دهند و دل‌ها را سرشار از امید می‌سازند. آقای قهراری گفت: درمندان درمقابله با آلام و رنج‌ها به آموزه‌های دینی پناه ببرند تا پایداری آنان افزایش یابد و زندگی‌شان با امید به آینده و رحمت و اسعه پروردگار درآمیزد. در دیدار نخست، دو تن از فرزندان یکی از بازنشستگان صنعت‌نفت که به بیماری خاص

کانون‌ها، در کنار صندوق‌ها و در خدمت بازنشستگان

کار

با عشق و علاقه

اطلاع‌رسانی جریان سیال است که با گذر از دو ایستگاه ورودی و خروجی شکل می‌گیرد. اگر در هر یک از این دو ایستگاه به درستی عمل نشود نمی‌توان انتظار داشت بازتاب فعالیت‌ها و آگاهی‌بخشی، به شکلی مطلوب انجام پذیرد. کانون می‌تواند و باید با تغذیه اطلاعات، بازار ایستگاه ورودی را رونق بخشد تا با عمل‌آوری اطلاعات، خروجی مطلوبی حاصل شود، کاری که تاکنون، نه به صورت جامع که در دایره‌های محدود انجام داده است. اما با این همه محمد پوروجان، عضو دیگر هیأت مدیره، پیش از طرح هر نکته‌ای، از «نشریه زندگی‌نو» گله می‌کند:

ما انتظار داریم مسایل کانون که از زبان مسؤولان و یا اعضای آن طرح می‌شود، به بهترین شکل در نشریه بازتاب پیدا کند، نشریه می‌تواند و باید در تحکیم جایگاه کانون‌ها، نقش مؤثرتر و ارزنده‌تری ایفا کند. به هر حال، در کار اجرایی، وجود برخی کاستی‌ها و نارسایی‌ها اجتناب‌ناپذیر است. برای نمونه در اجرای برنامه‌های گردشگری نباید توقع داشت کانون‌ها بتوانند رضایت همه‌ی افراد را در هر سن و سال و در هر موقعیت اجتماعی و فرهنگی جلب کنند. اعضای کانون تهران با عشق و علاقه وصف‌ناپذیری کار می‌کنند. کاری که به درستی تعریف و مسؤولیت‌های و آگازار شده به هر فرد، به خوبی تقسیم شده است. تنها انتظار ما از صندوق‌ها این است که ما را در کنار خود ببینند و نه در مقابل‌شان. اما آقای پوروجان با همه انتظاراتش از صندوق و انتقاداش از «زندگی نو»، عملکرد صندوق را مورد قدرانی قرار می‌دهد: از نقش صندوق‌ها در ایفای حقوق بازنشستگان نمی‌شود به سادگی گذشت. من به عنوان یک عضو صندوق از عملکرد آن رضایت کامل دارم و از این که یک بازنشسته نفتی هستم خرسندم.

کانون‌ها

یاور صندوق‌ها هستند

بازرس، یکی از ارکان کانون است و وظیفه دارد عملکرد هیأت مدیره را مورد واکاوی قرار دهد، از کم و کیف آن مطلع شود و در موارد لزوم به پاسخ‌گویی برابر مخاطبان بنشیند. کبیریان که در هیأت مدیره قبلی نیز این سمت را بر عهده داشت و در جریان انتخابات هیأت مدیره جدید در شهریور ماه گذشته، از پس پرسش‌های مطرح شده در مجمع عمومی برآمد، از دغدغه‌های اعضای کانون می‌گوید:

شیب تقاضاها و انتظارات بازنشستگان عمدتاً متوجه کانون است و نه صندوق‌های بازنشستگی. آن‌ها کانون را محل طرح خواسته‌ها و دغدغه‌های‌شان می‌دانند و این، در واقع بزرگ‌ترین کمک به صندوق‌هاست تا از حجم مراجعات و مطالبات دریافتی‌اش کاسته شود. بازنشستگان ما را واسطه قرار می‌دهند تا مشکلاتی همانند دریافت وام یا وام خودرو را برای‌شان حل کنیم و طبیعی است با همکاری و همسویی صندوق‌ها با کانون، این مشکلات زودتر و با هزینه کمتر رفع و رجوع خواهد شد. در مجموع تلاش صندوق‌ها برای پاسخ‌گویی به اعضای خود، ستودنی است و جای تقدیر و تشکر دارد.

باید به پرسش بازنشستگان

پاسخ دهیم!

بازنشستگان علی‌رغم رضایت از عملکرد صندوق‌ها و نحوه ارائه خدمات از سوی این نهاد، مجموعه‌ای از انتظارات و درخواست‌های کهنه و نو دارند که صرف‌نظر از امکان عملی ساختن یا غیر عملی بودن آن‌ها، همواره گله‌مندی خود را ابراز کرده‌اند و دریافت پاسخی روشن را از جانب مسؤولان انتظار می‌کنند. هاشمی مرغزار عضو پر حرارت و نقاد هیأت مدیره کانون تهران، از این‌گونه انتظارات می‌گوید:

خواسته کانون‌ها به امور کوهنوردی و یا گردشگری محدود نمی‌شود. هم اکنون این خواسته‌ها به ۲۲ مورد می‌رسد که بسیاری از آن‌ها، بدون پاسخ مانده است. برای بازنشسته این پرسش مطرح است که چرا کانون‌ها نباید از اعتبار و امکان کافی برای ایجاد جذابیت بهره بگیرند و مثلاً از جیب خودشان هزینه گردهمایی را تأمین کنند. ما انتظار داریم این گونه مسایل در سطوح بالای صندوق‌ها مطرح و به آن‌ها توجه شود. به هر تقدیر باید بپذیریم برگزاری نشست‌ها و جشن‌های دوره‌ای برای بازنشستگان، نه تنها هزینه نیست، بلکه نوعی سرمایه‌گذاری است. آقای هاشمی اما علی‌رغم گله‌مندی‌های بی‌پایان، به عنوان یک بازنشسته و نه عضو هیأت مدیره کانون، از خدمات صندوق راضی است و قردان موقعیت و شرایطی است که به کوشش صندوق‌ها فراهم آمده است.

سهم خانم‌ها

در کانون

جمعیت قابل توجهی از بازنشستگان زیر پوشش را خانم‌ها تشکیل می‌دهند. خانم مهاجر، علاوه بر عهده‌دار بودن وظایفی مشابه سایر اعضای هیأت مدیره، این گروه از اعضا را نیز نمایندگی می‌کند. وی می‌گوید: ما سعی می‌کنیم گوش شنوایی برای افراد باشیم و به خواسته‌ها و انتظارات‌شان پاسخ دهیم. البته در این زمینه، کمبودهایی نیز وجود دارد. از جمله امکانات مناسب برای پاسخگویی به نیاز سالمندان نفتی و افرادی که به دلایل گوناگون، تنها زندگی می‌کنند، تأسیس مراکز نگهداری همانند خانه سالمندان است. مورد دیگر، یارانه سفری است که به همراه وام به بازنشسته می‌دهند. با این تفاوت که در صنعت نفت، این تسهیلات هر ۳ سال یکبار تعلق می‌گیرد، مشروط به آن که از محمودآباد یا زاپرسا استفاده نشود. از طرفی، بازنشسته اختیار ندارد مقصد سفرش را انتخاب کند برخی علاقه‌مندان برای دیدار از فرزندان یا بستگان خود به خارج از کشور بروند، چرا فرصت استفاده از یارانه و وام سفر به آن‌ها داده نمی‌شود. خوشبختانه، مسأله غذا و سینمای بازنشسته‌ها برای یک روز در هفته حل شده است. یقیناً در صورت حمایت بیشتر صندوق‌ها، می‌توان بهتر و بیشتر از همیشه پاسخگوی اعضا بود. اما، به هر حال نمی‌توان منکر این واقعیت شد که صندوق بازنشستگی نفت در مسیر خدمت‌رسانی و ایجاد تسهیلات و امکانات برای اعضای زیر پوشش خود، به مراتب بهتر و موفق‌تر از دیگر ارگان‌ها عمل کرده است.



گزارشی از ششمین دوره مسابقات المپیاد پیشکسوتان وزارت نفت در مجتمع محمودآباد

گرمای ورزش، در سرمای زمستان

و گرمایی بیشتر از دوره قبل برگزار شد. با توجه به مقررات مسابقات، از آنجا که افراد ۴۵ سال به بالا اجازه حضور در این مسابقات را داشتند، بیشتر شرکت کنندگان در رشته‌های مختلف را شاغلان تشکیل می‌دادند اما تنیس تنها رشته‌ای بود که اکثر قریب به اتفاق شرکت کنندگان آن را بازنشستگان تشکیل می‌دادند، از این رو در گزارش پیش‌رو، به مسابقات این رشته با ذکر جزئیات بیشتری پرداخته شده است.

ششمین المپیاد ورزشی پیشکسوتان وزارت نفت به مدت پنج روز در روزهای پایانی دی ماه در مجتمع محمودآباد برگزار شد. حضور بیش از ۴۵۰ ورزشکار، مربی و سرپرست، مسابقات امسال را از شرایطی متفاوت نسبت به دوره‌های گذشته برخوردار کرده بود. مسابقات در شش رشته ورزشی شنا، فوتسال، پینگ‌پنگ، شطرنج، تنیس و تیراندازی با نظارت داوران و کارشناسانی از فدراسیون‌های مربوط و با کیفیتی بالاتر



تنیس، عرصه یکه‌تازی بازنشستگان

اسفندیاری، مهردادامیرغیاثوند، داود مقدم، کردی‌نژاد، مراد گودرزی، مربی اکبر جمالی و سرپرست رضا شادرخ.

سوم: تیم گاز متشکل از آقایان طغرل اصلو، بیژن رشیدی، ابراهیم فلات جانکی، حسن نیک‌نژاد، حمیدرضا خدایرست مربی و سرپرست کامیار کیمیایی.

نتایج مسابقات انفرادی:

اول: حسن اسفندیاری از نفت تهران

دوم: احمد سرخی از مناطق نفت‌خیز جنوب

سوم: داود مقدم از نفت تهران و ابراهیم فلات

جانکی از گاز به طور مشترک

در جدول مدال‌ها تیم نفت تهران با یک طلا،

یک نقره و یک برنز، مناطق نفت‌خیز جنوب با یک

نقره و یک برنز و شرکت گاز با دو برنز، به ترتیب در

مکان‌های اول تا سوم قرار گرفتند.

فریاشی با نمایشی زیبا و قدرتمندانه، بر احمد سرخی حریف جنگنده و پرتوان خود از مناطق نفت‌خیز فایق آمد و پس از سال‌ها این عنوان را از جنوب به تهران آورد. احمد سرخی این تنیسور مبارز که به حق باید از او به عنوان قهرمان اخلاق مسابقات یاد کرد در جایگاه دوم قرار گرفت و داود مقدم دیگر شرکت‌کننده نفت تهران که در مسابقه‌ای دیدنی قهرمان مسابقات انفرادی دوره قبل را شکست داده بود به همراه ابراهیم فلات جانکی تنیسور برجسته شرکت گاز در جایگاه سوم مشترک قرار گرفت.

نتایج مسابقات تیمی:

اول: تیم مناطق نفت‌خیز جنوب متشکل از آقایان

احمد سرخی، موسی برون، سهراب یزدانپرست و دکتر

رضایی، مربی امیر سوده و سرپرست جاسم عامری.

دوم: تیم نفت تهران متشکل از آقایان حسن

مناطق نفت‌خیز جنوب جریان داشت. در قسمت تیمی، این بار جنوبی‌ها زورشان بر حریف تهرانی چربید و با پیروزی در مسابقه نهایی ضمن کسب عنوان قهرمانی، شکست دوره قبل خود را نیز جبران کردند. اما در مسابقات انفرادی، این اعضای تیم نفت تهران بودند که با نمایشی خیره‌کننده، کلیه رقبیان را پشت سر گذاشته و با یک طلا و یک برنز، بیشترین سهم از عناوین قهرمانی را به خود اختصاص دادند و مناطق نفت‌خیز به تک مدال نقره در انفرادی بسنده کرد.

بی‌گفت‌وگو باید از حسن اسفندیاری به عنوان ستاره این دوره از مسابقات تنیس المپیاد یاد کرد. او که طی یک روز در سه بازی دشوار و پیایی، حریفانی از مناطق نفت‌خیز، شرکت گاز و پالایش و پخش را پشت سر گذاشته و به فینال راه یافته بود، در مسابقه نهایی علی‌رغم خستگی ناشی از این مسابقات

مسابقات تنیس مانند دوره گذشته، از شور و حالی ویژه برخوردار بود. ارتشی از بازیکنان بازنشسته، گردآمده در اردویی که حرف اول آن رفاقت و صمیمیت بود مقابل یکدیگر صف آراسته و در تلاش ثبت خاطراتی تازه از این رواریویی، در دفتر ایام عمر خود بودند. اکثریت مطلق آنان بالاتر از ۶۰ و در مواردی ۷۰ سال سن داشتند و هر یک نیز با ۴۰ تا ۵۰ سال سابقه در تنیس، به عنوان نمادی از این ورزش سنتی نفت، محسوب می‌شدند. به شهادت تاریخ، کارکنان نفت، از جمله نخستین ایرانیانی بودند که با راکت و توپ و تور آشنا و موجب شدن نام تنیس ورزش سنتی و خانوادگی صنعت نفت، در شناسنامه ورزش کشور ثبت شود.

در مسابقات امسال همانند دوره گذشته رقابت اصلی میان تیم‌های نفت تهران (قهرمان دوره قبل) و

هیجان در فوتسال تا آخرین ثانیه‌ها

در این دوره از المپیاد در رشته فوتسال ۶ تیم حضور یافته بودند که طی پنج روز متوالی و به صورت دوره‌ای با یکدیگر مبارزه کردند. نفت الف و نفت ب، پالایش و پخش الف و ب، گاز و پتروشیمی، شش تیم شرکت‌کننده در این مسابقات بودند. هر یک از تیم‌ها با انجام پنج بازی به کار خود پایان دادند که سرانجام پس از برگزاری پانزده مسابقه تیم نفت الف به مقام قهرمانی دست یافت، پالایش و پخش ب به مقام دوم



رسید و گاز نیز در مکان سوم جای گرفت. از نکات قابل توجه در این دوره از مسابقات فوتسال المپیاد، نامشخص بودن رده‌بندی، تا آخرین ثانیه‌های بازی پایانی بود. پالایش و پخش ب در مسابقه با تیم گاز تا ده ثانیه به پایان بازی از این تیم پیش بود و با این نتیجه مقام قهرمانی را در چنگ داشت اما در این لحظه بود که با دریافت گلی غافلگیرکننده از حریف، بازی به تساوی کشیده شد و به این ترتیب پالایش و پخش ب مقام نخست را به تیم نفت الف واگذار کرد و خود در جایگاه دوم قرار گرفت.

نفت الف، قهرمان رقابت‌های تیمی پینگ‌پنگ



در رقابت‌های پینگ‌پنگ، پس از انجام بازی‌های مقدماتی و نیمه نهایی رقبای برتر در بخش تیمی شناخته شدند. ابتدا نفت الف توانست با نتیجه ۳ بر صفر بر تیم پتروشیمی غلبه کند. جدال نفت ب و پالایش و پخش الف نیز با نتیجه مشابه ۳ بر صفر به سود نفت ب خاتمه یافت. بازی رده بندی را دو تیم پالایش و پخش الف و پتروشیمی برگزار کردند که پالایش و پخش الف توانست با نتیجه ۳ بر یک پیروز میدان باشد و به مقام سوم تیمی دست یابد. فینالیست‌های این

دوره از رقابت‌های پینگ‌پنگ دو تیم هم نام نفت الف و نفت ب بودند که این بازی نزدیک و نفس‌گیر با نتیجه ۳ بر دو به سود نفت الف به پایان رسید و تیم نفت الف با این برد شیرین قهرمان شد، نفت ب نیز در جایگاه دوم رقابت‌های تیمی این رشته ورزشی قرار گرفت. بعد از ظهر روز دوم بازی‌های انفرادی با حضور ۳۳ شرکت‌کننده به صورت یک حذفی آغاز گردید و پس از انجام ۳۲ مسابقه، آقایان مهرداد بابادپوند از نفت الف مقام اول و منصور میرزایی از نفت ب مقام دوم و آقایان مهران افخمی از نفت ب و حسن معالیی از پالایش و پخش الف مقام سوم مشترک را به دست آوردند.

تیراندازان پالایش الف به هدف زدند



رقابت‌های تیراندازی به اهداف ثابت، بین چهار تیم پالایش الف، پالایش ب، گاز و نفت با ۲۴ نفر (۱۲ نفر تفنگ بادی و ۱۲ نفر تپانچه بادی) و به صورت نیم فرم به مدت هر راند ۶۰ دقیقه برگزار گردید. مسابقات مذکور به صورت رسمی و استاندارد انجام شد و در بخش تیمی، تیم هماهنگ پالایش الف توانست با کسب ۱۶۰۹ امتیاز مقام قهرمانی این دوره از بازی‌ها را کسب کند. مقام دوم را تیم پالایش ب با ۱۵۵۰ امتیاز به دست آورد و تیم گاز توانست با ۱۴۹۷ امتیاز مقام سومی رقابت‌های تیراندازی المپیک ششم را از آن خود سازد.

نفت الف، قهرمان مسابقات شطرنج



مسابقات شطرنج ششمین المپیک پیشکسوتان به صورت دوره‌ای در سالن مجتمع محمودآباد برگزار شد. در پایان دور چهارم دو تیم پالایش و پخش ب و نفت الف به طور مساوی با ۵/۱۱ امتیاز در صدر جدول مسابقات قرار گرفتند و تیم نفت ب با ۵/۸ امتیاز و تیم گاز نیز با ۷ امتیاز رده‌های بعدی این دور را از آن خود ساختند. اما در دور پایانی این تیم نفت الف بود که برتری خود را بر سایر رقبا دیکته کرد و قهرمان این دوره از مسابقات شد.

پالایش الف در شنا، گوی سبقت را ربود



شناگران ۷ تیم گاز الف، گاز ب، نفت الف، نفت ب، پالایش و پخش الف، پالایش و پخش ب و پتروشیمی در مواد گوناگون با هم به رقابت پرداختند و بهترین‌های این رشته مفرح پس از روز تلاش مشخص گردیدند. در بخش تیمی پالایش و پخش الف با ۳۲۹ امتیاز با اقتدار اول شد و تیم پتروشیمی با ۳۱۵ امتیاز به مقام دوم دست یافت. کسب مقام سومی این دوره از مسابقات شنا نیز به تیم نفت ب با ۲۸۳ امتیاز رسید. تیم‌های پالایش ب، گاز الف، گاز ب و نفت الف به ترتیب مقام‌های بعدی المپیک ششم را از آن خود کردند.

با دست‌اندرکاران



مرد همیشه حاضر در فوتسال

مهدی هنروری فوتبالیست دیروز و داور و کارمند بازنشسته امروز، از جمله دست‌اندرکاران مسابقات فوتسال المپیک بود. او که در سال‌های دهه ۶۰ سنگربانی تیم نفت تهران را برعهده داشت و از دروازه این تیم حراست می‌کرد پس از پایان دوران بازی و آویختن کفش‌های خود به داوری روی آورد، تا کسب عنوان داور درجه یک ملی پیش رفت و در زمره داوران مطرح فوتبال کشور قرار گرفت. قضاوت‌های خوب و بدون حاشیه هنروری در مسابقات لیگ فوتبال از او چهره‌ای مقبول در جامعه داوری ساخت تا سرانجام پس از گذر از سن ۴۵ سالگی، طبق مقررات فدراسیون فوتبال بازنشسته شد و به جمع ناظران مسابقات لیگ پیوست و بعدها از صنعت نفت نیز بازنشسته شد. او علی‌رغم بازنشستگی هرچا سفره فوتبال پهن باشد از جمله میزبانان و حاضران است و امور مربوط به داوری را مدیریت می‌کند. هنروری می‌گوید، با توجه به کثرت بازنشستگان علاقه‌مند به فوتسال، صندوق بازنشستگی نیز می‌تواند همپای دیگر واحدها با تیمی متشکل از بازنشستگان به طور مستقل در مسابقات حضور یابد تا بازنشستگان در این رشته نیز مانند تیس بیشتر به چشم آیند.



خشنودی پیشکسوتان بهترین پاداش

علی گلچین رییس امور ورزش شرکت ملی گاز، سرپرستی امور اجرایی و فنی ششمین دوره مسابقات المپیک وزارت نفت را برعهده داشت. وی که با تکیه بر پشتوانه تجربی خود، طی سال‌ها فعالیت در عرصه ورزش و همچنین بهره‌گیری از تلاش همکاران خود و جمعی از نخبگان ورزش، برگزاری این دوره از مسابقات را به شایستگی مدیریت کرد، می‌گوید: توفیق در برگزاری این مسابقات را مدیون تلاش شبانه‌روزی همکاران خود و همچنین همفکری و مشارکت جمعی از بازنشستگان شیفته و دلباخته ورزش هستم. بی‌گمان پذیرایی از جمعی بالغ بر ۴۵۰ تن ورزشکار، مربی، سرپرست و داور که جهت برگزاری رقابت در شش رشته ورزشی و به مدت شش روز در مجتمع محمودآباد گرد هم آمده بودند، کاری سنگین بود که به همراهی این جمع کارآمد و پرتلاش به انجام رسید. وی، تقویت روحیه و خشنودی پیشکسوتان ورزش نفت، به‌ویژه بازنشستگان را مهم‌ترین هدف برگزاری مسابقات المپیک خواند و خاطر نشان ساخت: رضایت موجود در چهره پیشکسوتان، بهترین پاداش برای دست‌اندرکاران ورزش وزارت نفت و از جمله من و همکارانم در شرکت ملی گاز است که افتخار میزبانی این دوره از مسابقات را برعهده داشتیم.



آماده گسترش همکاری و تعامل با صندوق هستیم

مسابقات المپیک عرصه‌ای است برای برقراری پیوندهای دوستی، افزایش صمیمیت و رقابتی سالم و نشاط‌انگیز میان پیشکسوتان برگزیده ورزش نفت. میررکنی نماینده اداره کل ورزش وزارت نفت در ششمین دوره مسابقات المپیک ضمن بیان این مطلب، معتقد است: رسالت اصلی ورزش، ارتقای سطح سلامت، کاهش هزینه‌های درمانی و افزایش بهره‌وری در هر سن و موقعیتی است. وی ضمن اعلام آمادگی و استقبال از جانب اداره کل ورزش وزارت نفت برای گسترش همکاری با صندوق‌های بازنشستگی، از چشم‌انداز مطلوبی که برای این تعامل متصور است یاد کرد و یادآور شد: هم اکنون با نماینده ورزش کوهنوردی بازنشستگان در ارتباط و تعامل هستیم و در صورت معرفی نماینده سایر رشته‌ها این همکاری شکلی گسترده‌تر و همه‌جانبه خواهد یافت. میررکنی فکر برگزاری مسابقات المپیک را به صورت سالانه قابل بررسی می‌داند و امیدوار است با فراهم آمدن شرایط لازم، این مسابقات همه ساله و با کمیت و کیفیتی بهتر برگزار شود.

در دهه هشتم زندگی همچنان بر طبل مبارزه می‌کوبند

بر اساس تعریف متداول در ورزش صنعت نفت، پیشکسوتان را گروهی از ورزشکاران تشکیل می‌دهند که بیش از ۴۵ سال سن دارند. بر همین اساس، شرکت‌کنندگان در مسابقات المپیاد دست کم ۴۵ سال سن داشتند. اما در این میان بودند شرکت‌کنندگانی که با بیش از ۷۰ سال سن، در هشتمین دهه از زندگی و علی‌رغم تفاوت سنی ۲۰ و حتی ۳۰ ساله با حریفان، پایه‌پای رقیب جنگیدند و گاه، مسابقه را نیز با پیروزی پشت سر گذاشتند. آن‌چه می‌خوانید شرح حالی است کوتاه از این بازنشستگان ورزشکار که مرور آن می‌تواند رمزگشای سلامت و امید به زندگی برای جوان‌ترها باشد.

۶۰ سال زندگی با ورزش

مهارتی فوق‌العاده دارد و از جمله فعالان نسل دوم اسکی کشور محسوب می‌شود. او که همزمان با رها کردن دستکش بوکس، راکت تنیس بردست گرفت، به مدد آمادگی و استعداد ذاتی، قابلیت‌های خود را در این رشته نیز به نمایش گذاشت و در سطح صنعت نفت به عناوین متعدد قهرمانی دست یافت. آخرین عنوان وی نیز کسب مقام سوم همراه تیم شرکت ملی گاز در مسابقات المپیاد امسال است که خود هدایت آن را برعهده داشت. اصائلو سلامت جسمی و پایداری خود را در مسابقات مدیون ۶۰ سال زندگی با ورزش و انس و الفتی می‌داند که با این پدیده سالم داشته است.



طلغر اصائلو از جمله مسن‌ترین شرکت‌کنندگان در جمع ورزشکاران تنیس المپیاد بود. ورزشکاری تمام عیار با ۷۲ سال سن و ۶۰ سال سابقه حضور در میادین ورزشی. او که با خلق و خوی ویژه خود، همچنان شور جوانی در سردارد و از هیچ مبارزه‌ای پای پس نمی‌کشد، از اواخر دهه ۳۰ تا سال‌های میانی دهه ۴۰ از جمله سرآمدان ورزش بوکس کشور بود و از سال‌های شاگردی در مکتب پطرس نظر بیگیان (پدر بوکس ایران) درس‌های بسیاری آموخت. او پس از ترک رینگ مسابقات، در کسوت مربی این اندوخته‌ها را در اختیار جوانان آبادانی قرار داد. اصائلو علاوه بر بوکس در رشته اسکی نیز

پیروزی شیرین

ابراهیم فلات جانکی ۷۴ ساله‌ای سرشار از انرژی و میل به پیروزی. او که به دلیل خوشرویی و صمیمیت ذاتی، مقبولیتی ویژه نزد هم سن و سالان خود دارد، در مسابقات امسال با آمادگی و انگیزه بیشتری نسبت به دوره گذشته شرکت کرده بود. اوج خوشحالی جانکی در بازی برای کسب مقام سوم بود که با پیروزی او خاتمه یافت و موجب شد در جایگاه سوم مسابقات انفرادی قرار گیرد. جانکی از بابت دیگری هم با خشنودی مسابقات را به سمت زادگاهش اهواز ترک کرد، آن هم پیروزی شیرین در برابر حریفی بود که در دوره گذشته مقابلش بازی را واگذار کرده بود.



بالانس صیاد طلا!

حسن ستار اوغلی را بی‌گفت‌وگو باید بزرگ‌ترین صیاد طلا در مسابقات المپیاد دانست. او که در گذر از ۷۰ سالگی همچنان سکوی اول مسابقات را نشانه می‌گیرد، با کسب سه مدال طلا در مسابقات شنا باز هم شگفتی آفرید. ستار اوغلی عضو تیم پالایش و پخش الف، در ماده‌های ۵۰ متر پروانه، ۵۰ متر قورباغه و امدادی اول شد و به کلکسیون از طلا دست یافت. او که از ده سال پیش قهرمان بلا منازع ماده‌های پروانه و قورباغه در شنای پیشکسوتان صنعت نفت است، هنرهای دیگری هم دارد، با صدای خوش خود به هر جمعی طراوت و شادابی می‌بخشد و با حرکات آکروباتیک، در این سن و سال، نگاه اطرافیان را به سوی خود جلب می‌کند، مانند عکس زیر و در حال اجرای حرکت بالانس روی صندلی!



ناخشنود از مقررات

سید رسول سادات صادق پور ساکن اهواز است. ۶۵ سال است در مسابقات شرکت می‌کند. از خردسالی راکت پینگ‌پنگ به دست گرفته، از ۱۲ سالگی مسابقه داده و امروز ۷۷ سالگی نیز همچنان راهی مسابقات می‌شود و مبارز می‌طلبد. در جوانی با بازیکنان ملی پوش و بزرگی چون احتشام‌زاده، کرلو، اصلاحچی و... مسابقه داده و شانه به شانه آن‌ها ساییده است. علی‌رغم ناکامی در مسابقات امسال، از این که پس از دو سال، بار دیگر فرصت حضور در جمع دوستان ورزشکار خود را یافته مسرور است اما ناخشنودی خود را از مقرراتی که موجب می‌شود او با حریفانی تا ۳۰ سال جوان‌تر از خود مبارزه کند، پنهان نمی‌دارد و خواستار تجدیدنظر در این مقررات است.



در جهان سالمندان

پیرترین بازیکن پینگ پنگ جهان

«درتی دیلو» از اهالی استرالیا با بیش از ۱۰۰ سال سن، پیرترین بازیکن «پینگ پنگ» یا تنیس روی میز در جهان است. وی با وجود کهولت و پیری هنوز شوق بازی دارد و سال گذشته در بازی‌های بین‌المللی پینگ‌پنگ که در چین برگزار شد یکی از ۲ هزار شرکت کننده بود.



نوه ۴ ساله، پدر بزرگ‌ها را به دادگاه کشید

مدتی قبل مردی به دادگاه خانواده تهران رفت و از قاضی شعبه ۲۴۳ برای ملاقات ۷۲ ساعت در هفته نوه‌اش کمک خواست. وی درباره خواسته‌اش گفت: «منی‌خواهم با یادآوری آن صحنه وحشتناک، بار دیگر خاطرات تلخ روزهای گذشته را مرور کنم، اما چاره‌ای جز بیان حقیقت ندارم و می‌خواهم پرده از یک حادثه پردرد بردارم تا شاید مرهمی بر عمیق‌ترین زخم دلم باشد.»
مرد با آهی عمیق گفت: دخترم فقط ۲۳ ساله بود، آرزوهای زیادی داشت که متأسفانه همراه شوهرش در یک روز سرد زمستانی بر اثر نشت گاز جان باختند. مرگ دختر جوان و دامادمان، آسیب‌های روحی و عاطفی عمیقی به من و همسرم وارد کرد. با این حال به تنها یادگار آنها - نیلوفر



چهار ساله - دلخوش بودیم، اما پدر داماد مرحوم‌مان با وجود آن‌که در همسایگی‌مان زندگی می‌کند، مانع دیدار ما با نوه‌مان می‌شود. حالا هم دوری از نوه، مشکلات روحی من و همسرم را دوچندان کرده است. بنابراین دلم می‌خواهد حداقل هفته‌ای ۷۲ ساعت نوه دختری‌ام در خانه ما باشد تا گوشه‌ای از جای خالی دخترمان را پر کند. ضمن آن‌که پدر داماد مرحومم ۸۰ ساله است و روحیات نوه کوچک‌مان را درک نمی‌کند. پدر عروس گفت: از آنجا که دخترم کار می‌کند، روزها نگهداری از دخترش را به ما می‌سپرد، به همین خاطر به شدت دلبسته نوه‌مان هستیم و به خاطر دوری از او سنگینی مرگ دخترمان بیشتر شده است. وقتی دخترمان زنده بود، جد پدری هیچ‌وقت حاضر به نگهداری از نوه نبود، اما حالا و به



مسن‌ترین فرد مجرد

خانم «کلارا مدمور» ساکن ایالت «کلرادو» در غرب میانه آمریکا با ۱۰۵ سال سن، پیرترین زن در قید حیات است که هرگز در طول عمر خود تن به ازدواج نداده و همچنان تنها و به عبارت دیگر دختر باقی مانده است. خانم کلارا علت ازدواج نکردن خود را مشغله و کار زیاد ذکر کرده است. او حوادثی مانند غرق شدن کشتی معروف و بزرگ «تایتانیک» که در سال ۱۹۱۲ (۱۲۹۱ خورشیدی) در اقیانوس اطلس رخ داد و ترور ولیعهد اتریش در صربستان را که باعث شعله‌ور شدن آتش جنگ جهانی اول شد، به یاد می‌آورد.

میهمانان شیرازی ما ...

گفتیم سری هم به دفتر نشریه بزنیم

از آزمایشگاه پالایشگاه

آقای هوایی (پدر) می‌گوید سال ۱۳۲۸ و پس از بازگشت از خدمت سربازی در حالی که هنوز دیپلم نداشتیم از طریق یکی از آشنایان در آبادان به صنعت نفت پیوستیم. شروع کارم در آزمایشگاه پالایشگاه بود. در سال‌های بعد به تدریج مسوولیت آموزش به افراد تازه استخدام شده را پذیرفتم و سرانجام در سال ۱۳۵۹ حکم بازنشستگی‌ام را دریافت کردم.
آقای هوایی سال ۱۳۳۳ ازدواج کرده که حاصل آن ۴ فرزند (یک دختر و ۳ پسر) است. فرزندان آقای هوایی از جمله بزرگ‌ترین آن‌ها (آقا ناصر) همگی متولد آبادان هستند.



پدر و پسر به تهران آمده بودند. از شیراز و به روال معمول هر چند وقت یکبار برای پیگیری بیماری پدر. در آخرین سفرشان به تهران، تصمیم گرفته‌اند سری هم به دفتر نشریه «زندگی نو» بزنند. می‌گویند: «زندگی نو» رشته پیوندشان به صنعت نفت را برقرار کرده‌است و هر بار، مشتاقانه دریافت آن را انتظار می‌کشند.
آقای محمود هوایی (پدر) متولد ۱۳۰۵ است و ناصر هوایی (فرزند) که در ۳۰ سالگی پدر، چراغ زندگی‌اش را پر فروغ‌تر کرده، ۵۵ ساله است.

تجربه‌های شغلی پس از بازنشستگی
سال‌های بازنشستگی برای آقای هوایی، آغاز دوران تجربه‌های شغلی جدید بوده‌است. از کار کردن در سوپر مارکت تا اداره یک کتابفروشی و حالا انتظار دارد نشریه «زندگی نو» را پستی دریافت کند. می‌گوید دیگر پای رفتن به دفتر نمایندگی را ندارد. ضمن این‌که ناگزیر است برای ادامه درمان کلیه‌های خود، هر دو ماه یک بار به تهران سفر کند.

احمد راسخی لنگرودی

نفت و قلم



آشنایی با نام‌آوران اهل قلم در عرصه نفت

محمدعلی صفریان

از پیشگامان ترجمه در ایران

بیستم اردیبهشت ماه ۱۳۰۸ چشم به جهان گشود. پس از اتمام تحصیلات متوسطه به شرکت نفت راه یافت و در آموزشگاه فنی آبادان که بعدها به دانشکده نفت آبادان تغییر نام داد، به تحصیل پرداخت. در آموزشگاه فنی آبادان ضمن آموزش دروس فنی، فوق برنامه‌هایی هم برای علاقه‌مندان تدارک دیده می‌شد که بیشتر به ادبیات، داستان‌نویسی، نمایشنامه‌نویسی، عکس، فیلم، سینما و موسیقی کلاسیک مرتبط بود. این ویژه برنامه‌ها برای اشخاص بالقوه و مستعدی چون او موقعیتی مناسب بود.

بیشتر دروسی که در دانشکده نفت آرایه می‌شد به زبان انگلیسی بود. تسلط او به زبان انگلیسی زمینه‌ساز عزمش به کشور انگلستان و تحصیل در رشته خبرنگاری را فراهم کرد. در بازگشت به وطن ضمن کار در شرکت نفت، فعالیت‌های ادبی را به طور جدی پی گرفت. با بزرگانی چون فریدون مشیری، احمد شاملو، اخوان ثالث، طاهره صفارزاده، رضا سیدحسینی و به ویژه صفدر تقی‌زاده نشست و برخاست داشت. صفریان کار اداری خود را در شرکت نفت در سال ۱۳۲۱ و در اداره حسابداری شروع کرد. اما بعدها به دلیل داشتن ذوق ادبی و آشنایی با فنون ترجمه به اداره انتشارات انتقال یافت. کار او قلم‌زدن در روزنامه «خبرهای روز» و مجله هفتگی «اخبار هفته» بود. اولین ترجمه‌های او با همکاری دوست و همکارش صفدر تقی‌زاده در این دو نشریه به چاپ رسید. ترجمه‌هایی که بیشتر متناسب با حال و هوای سیاسی و اجتماعی آن روزگار یعنی مبارزات مردمی در آستانه ملی شدن صنعت نفت بود.

دفتر کار محمدعلی صفریان در شرکت نفت، محل تجمع جوانان اهل قلم خوزستان بود. کلاس درس برگزار می‌کرد و برای آنان از ادبیات روز جهان سخن می‌راند. اولین کتاب ترجمه مشترک صفریان و تقی‌زاده «سفر دور و دراز به وطن» اثر «یوجین اونیل» نمایش‌نامه‌نویس آمریکایی بود که در سال ۱۳۳۷ از سوی انتشارات نیل منتشر شد. صفریان تا انتهای دهه پنجاه همچنان در شرکت نفت آبادان باقی ماند. او «از زندگی در تهران مخوف واهمه داشت» به همین سبب هیچ فعالیتی برای انتقال به تهران انجام نداد. با شروع جنگ تحمیلی به ناگزیر آبادان، شهری را که همیشه دوست می‌داشت، به قصد تهران ترک گفت و تا سال ۶۶ به ادامه کار در شرکت نفت پرداخت. یار و همکار دیرین او صفدر تقی‌زاده درباره شخصیت و خصوصیات وی می‌گوید: رفیق صمیمی، خوش‌مشراب، شوخ، دوست‌داشتنی و دست و دلبازی بود که دلی جوان و روحیه‌ای رمانتیک داشت. بسیار هم آراسته بود.

محمدعلی صفریان اواسط دهه شصت برای دیدار فرزندان به آمریکا رفت و پس از مدتی در همان جا رحل اقامت افکند. در مهرماه سال ۱۳۶۷ در حالی که آثار چاپ نشده بسیاری از خود باقی گذاشته بود بر اثر سکته قلبی دیده از جهان فروبست. پیکرش برای تشییع به ایران بازگردانده و در امامزاده عبدا... تهران (ری) در کنار مادرش به خاک سپرده شد.



یادش بخیر

علی سهیلی

یادش بخیر، کتک‌هایی که پدر با نی‌قلیونش به من می‌زد. کارگر ساده شرکت نفت در گچساران بود. طبق معمول هر روز سر وقت نماز می‌خواند. بعد از صرف صبحانه، سهرتاس را برمی‌داشت و حرکت می‌کرد تا سر ساعت به محل کارش برسد. آن زمان نظم حرف اول را می‌زد. یک آژیر بالای ساختمان اداره ترابری نصب بود که تا قبل از شروع ساعت کار -۷ صبح - دو بار به صدا در می‌آمد و کارکنان را به آمدن سر کار فرا می‌خواند. یاد اون آژیر بخیر. همین آژیر در زمان جنگ تحمیلی چقدر به درد خورد. تمام مردم شهر را از وضعیت قرمز آگاه می‌کرد. با بردن سهرتاس کارکنان ناهارشان را هر کجا که مشغول کار بودند می‌خوردند. ما بچه‌ها هم می‌رفتیم مدرسه و ظهر که از مدرسه برمی‌گشتیم با عجله چیزی به نام ناهار می‌خوردیم و می‌زدیم بیرون و با بچه‌های محل مشغول بازی می‌شدیم. از جمله اون بازی‌ها چوب‌کلیک، چوگان (چوگو)، گلوله‌بازی (تبله بازی) قطور بازی (نوعی بازی با پنج عدد قلوه سنگ کوچک) و تیروکمان بود که خودمان با چوب و شاخه درخت و کش درست می‌کردیم و... آخ که چه حالی داشت بازی‌هامون. یادشون بخیر.

سعی می‌کردیم پیش از آمدن پدر به خانه، برای استقبالش آماده باشیم. قلیانش را چاق می‌کردیم تا روی تخت توی حیاط بنشیند. چای بنوشد، قلیان دود کند. وقت آمدنش، یکی سهرتاس را از من می‌گرفت، یکی دستش می‌گرفت و یکی هم که کوچک‌تر از بقیه بود یعنی خودم به آغوشش می‌پریدم. توی حیاط روی تختی که بدنه‌اش با لوله ۳/۴ اینچ و پایه‌هایش با لوله یک اینچ درست شده بود می‌نشست. تخت‌های فلزی، روکش توری داشت که روی آن قالی، گلیم یا زیلو انداخته می‌شد. به این ترتیب زندگی‌مان در جمعی که گرمای دلپذیرش فراموش نشدنی است سپری می‌شد. حالا پدر نیست. قلیان و نی‌قلیان نیست تا با آن، شیطنت‌های گاه و بیگاه کودکی‌مان را مهار کند و از سر مهر و عشق، رسم زندگی را به ما بیاموزد. یادش بخیر. چای را خواهر یا مادر می‌آورد و قلیون را یکی از برادرانم. یادمه یک روز پدر مشغول قلیان کشیدن بود که من با سرعت پریدم روی تخت. هنوز ننشسته بودم که سوزش و دردی سخت را از ضربه نی‌قلیون بابا پشت رانم حس کردم. هم‌زمان به من گفت بچه بی‌ترتیب نمی‌تونی آروم بگیری. آخ فضولی‌های دوران کودکی کار دستم می‌داد. آخ اون درد نی‌قلیون چقدر تحملش با اون سن و سال برام سخت بود اما قریون دستت بابا که همون دردا راه‌چطور زندگی کردن را به من آموخت. همیشه یادتم و اون درد را با شیرینی زندگیم هنوز حس می‌کنم. روحت شاد!

به کار پرداخته و از این رهگذر تجارب گران‌بهایی اندوخته‌است.

زندگی نو، پر تکاپو تر از گذشته

آقای بنی‌اردلانی سال ۱۳۵۶ ازدواج کرده و دارای دو فرزند پسر و دو فرزند دختر است. می‌گوید: هنگام ازدواج، رییس حسابداری حواله‌های نفتی تهران بودم.

با دریافت حکم بازنشستگی، وارد مرحله حساسی از زندگی‌ام شدم که به تعبیر صحیح شما، «زندگی نو» بود. برخلاف تصور بسیاری از همکاران و تلقی آنان از بازنشستگی، زندگی نو من با اشتغالات تازه‌ای همراه بود. دو سال با شرکت سپند نفت ایران وابسته به صندوق‌های بازنشستگی همکاری داشتم. همچنین با عضویت در کار گروه انرژی پالایش و پخش، به فعالیت در حوزه صرفه‌جویی در انرژی پرداختم. فعالیت دیگرم در زمینه کنترل فرایند پالایشگاه‌ها، عملیات نفتی و اتوماسیون بود. ساینی طراحی کردم با این آدرس WWW.Naftmonitor.net که می‌تواند محل مراجعه دانش‌پژوهان و متخصصان صنعت نفت باشد. من بر این اعتقادم که کشور، نیاز به حاکمیت یک جریان فکری تازه دارد. برای نمونه، ما هنوز یک چاه هوشمند نداریم و در این زمینه وظیفه داریم به مطالعات بیشتر و جامع‌تر بپردازیم. استادان ما چه در دانشگاه و چه در میدان کار و تلاش در صنعت نفت به ما آموخته‌اند یک ریال درآمد نفت، باید در زیر ساخت صنعت هزینه شود. من به عنوان یک بازنشسته، لازم می‌دانم در کانون بازنشستگان و صندوق‌های بازنشستگی حضور فعال داشته باشم. اگر بازگشتی در کار بود، بار دیگر زندگی‌ام را با نفت گره می‌زد. من به صنعت نفت، سخت مدیونم و تلاش می‌کنم حتی در دوران بازنشستگی، پیوندم را با آن محکم‌تر از گذشته کنم.

مدیر ارشد و چهره ماندگار

آقای بنی‌اردلانی خود را یک نفتی موفق می‌داند. از آنچه که در طول دوران خدمتش در صنعت انجام داده است رضایت دارد و بر این باور است که هیچ‌کس حق ندارد در این صنعت، کار را از سر باز کند و دستخوش بی‌تفاوتی و بی‌مسئولیتی شود. او در سال‌های پایانی خدمت خود در صنعت نفت، عنوان مدیر ارشد و نمونه در نه‌مین جشنواره شهید رجایی را دریافت کرد و شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی نیز به وی عنوان چهره ماندگار را بخشید. پذیرش سال‌ها مسؤولیت کلیدی و سخت‌کوشی در انجام وظایف و مسؤولیت‌های اداری از آقای بنی‌اردلانی چهره‌ای فعال و خستگی‌ناپذیر ساخته است. چهره‌ای که به هیچ قیمتی حاضر به خروج از صحنه نفت نیست.

«خشنودم که یک بازنشسته نفتی هستم. من بر این باورم که بازنشستگی نه تنها فرود نیست، بلکه فراز است. نزول نیست، صعود است و تنها از این منظر و نگاه است که می‌توان همانند دوران اشتغال، تأثیرگذار و امیدوار به زندگی ادامه داد و فردای بهتری را برای خود و اطرافیان رقم زد.»

نگاه آقای محمدمهدی بنی‌اردلانی به زندگی و بازنشستگی، نگاه ویژه‌ای است. کما این که سال‌های اشتغالش در صنعت نفت با ویژگی‌هایی همراه بوده است. می‌گوید: پدرم صنعت نفتی و از فعالان ملی شدن نفت بود. در «باتری شاپ» کرمانشاه کار می‌کرد و با سمت استاد کار برق بازنشسته شد. او در سال ۱۳۷۱ در مشهد درگذشت. در حالی که ۵ فرزند - ۴ پسر و یک دختر - از وی باقی‌مانده بود. آقای بنی‌اردلانی، سال ۱۳۲۶ در کرمانشاه به دنیا آمده است. می‌گوید: تا ۱۰ سالگی در کرمانشاه بودم و با انتقال پدرم به مشهد، راهی این شهر شدم. سال ۱۳۴۵ دیپلم طبیعی گرفتم و سال بعد به خدمت سربازی اعزام شدم. پس از آن که خدمتم را به عنوان سپاهی دانش به پایان بردم، در سال ۱۳۴۸ وارد صنعت نفت شدم. اولین محل کارم در تربت حیدریه و مرتبط با امور جایگاهی و انبارها بود. هر ۳ ماه یک بار برای کارآموزی و ارزیابی شغلی به تهران می‌آمدیم. بی‌گمان صنعت نفت، برای من حکم دانشگاهی را داشت که فراوان از آن آموختم.



میهمان این شماره

بازنشستگی فرود نیست فراز است

کار پرداختم و نماینده شرکت ملی پالایش و پخش در شورای عالی فناوری اطلاعات و ارتباطات «آی. سی. تی» صنعت نفت بودم. سرانجام در دی‌ماه ۱۳۸۶ بازنشسته شدم. در حالی که آخرین سمتم مدیر کل نظارت بر بودجه شرکت‌های اصلی وزارت نفت بود. وی افزون بر سمت مدیر کل بودجه طرح‌های شرکت‌های زیر پوشش صنعت نفت، در سمت‌هایی چون مشاور مدیریت برنامه‌ریزی تلفیقی، رییس طرح‌ریزی سیستم‌ها و روش‌ها، رییس حسابداری عمومی، رییس حسابداری دفاتر کل، مدیر امور مالی و خدمات کامپیوتر شرکت ملی صنایع پتروشیمی و پتروشیمی خارگ، معاونت مالی - اداری شرکت ملی گاز مایع ایران در خراسان، عضویت در کمیسیون معاملات و مسؤول کمیته مالی اصل ۴۴ شرکت‌های تابعه وزارت نفت

بهره‌گیری از مهارت و تجربه

آقای بنی‌اردلانی در سال ۱۳۵۴ موفق به دریافت لیسانس حسابداری از مؤسسه عالی حسابداری تهران شده است. می‌گوید: ضمن کار، درس هم می‌خواندم. پس از پایان تحصیلات وارد حوزه حسابداری و امور مالی شدم. به این ترتیب آقای اردلانی در مسیری قرار می‌گیرد که به دلیل گرایش و انگیزه شخصی، به سرعت مدارج اداری و مدیریتی را طی می‌کند و از مهارت و تجربه‌اش به بهترین شکل ممکن در پیشبرد امور بهره می‌گیرد. می‌گوید: به مدت ۸ سال مدیر مالی و عضو هیأت مدیره پخش بودم. در طول خدمتم، واحد پژوهش و توسعه پخش را راه‌اندازی کردم و راهبری کمیته تشخیص منابع را برعهده گرفتم. چند سال در معاونت برنامه‌ریزی به

پستو

ارزان خری، انبان خری

هیچ ارزانی بی‌علت نیست... اما روایت دوم؛ امیرقلی امینی در مجموعه داستان «امثال» خود می‌گوید این شعر از اثیرالدین اومانی است: خادمم را دوش گفتم خیز و رو

راجع‌به این ضرب‌المثل دو روایت نقل شده: جعفر شهری می‌گوید نظر به کفش ارزان که از پوست انبانه و مشمع و مثل آن دوخته می‌شده و در کمترین مدت متلاشی می‌شد مؤید این حقیقت است که

کز برایم پاره‌ای بریان خری چون بیاورد و بدیدم، گفتمش هیچ خر خورد آنچه تو نادان خری گفت: چون ارزان خری، انبان خری ایرج فرزین

شما نوشته‌اید

سن دارم و در رشته ورزش‌های رزمی فعالیت می‌کنم متأسفانه امثال ما نمی‌توانیم در مسابقات لیگ استانی شرکت کنیم در حالی که هنوز قادر به رقابت با جوان‌ترها هستیم.

بهبانیه هم معمولاً بحث مالی، جوان‌گرایی و از این قبیل است. چرا نمی‌توانیم در این زمینه به راحتی با مسؤولان امور صنعت نفت گفت‌وگو کنیم. خاطرمان را آزرده نکنید. چون شما هم بازنشسته و خدای ناکرده آزرده خواهید شد.

دردسر دریافت معوقه ایثارگری

حسین وطن دوست - بازنشسته شرکت گاز تبریز: پس از چند بار آمد و شد به شهرستان سراب سرانجام موفق به دریافت کارت ایثارگری شدم. حالا برای دریافت معوقه سنوات ایثارگران، باید کارت ایثارگری را برای استعلام به تهران ببرم. آیا این رفت‌وآمدها، ارزش یک رقم ناچیز را دارد؟ درحالی که معوقه، تنها بابت سال جاری پرداخت می‌شود و شامل ۲۰ سال گذشته نیست.

باز هم خانه سالمندان!

اسد... شالچیان تهرانی - تهران: کهولت سن از یک سو و نبود تمکن مالی از سوی دیگر، برخی بازنشستگان را دچار تنگنا و مشکلات فراوان می‌کند. چرا شرکت‌ها و واحدهای زیرپوشش صنعت تسهیلاتی برای سال‌های پیری و از کارافتادگی کارکنان خود در نظر نمی‌گیرند. یکی از مؤثرترین و درعین حال کوتاه‌ترین راه در این زمینه، تأسیس خانه سالمندان است که امیدوارم مورد توجه مسؤولان و اولیای امور قرار بگیرد.

محرومیت بازنشستگان شرکت ملی حفاری از سرانه ورزش

هوشنگ بهادر فر - تهران: چرا سرانه ورزش که به تمامی بازنشستگان شرکت ملی نفت پرداخت شده است، به بازنشستگان شرکت ملی حفاری ایران تعلق نمی‌گیرد؟ چرا بازنشستگانی که در زمان اشتغال، انجام سخت‌ترین و خطرناک‌ترین مأموریت‌ها را در شرکت نفت به عهده داشته‌اند، حالا باید چنین مورد بی‌لطفی قرار بگیرند. خوب است جواب قانع‌کننده‌ای در این زمینه به بازنشستگان شرکت ملی حفاری داده شود.

مگر ما کارمندان صنعت نفت نبوده‌ایم؟

گروهی از بازنشستگان پتروشیمی اراک: از این که عضو خانواده هستیم، به خود می‌بالیم. اما تبعیض میان شاغلان و بازنشستگان و حتی میان خود بازنشستگان در خانواده بزرگ نفت آزرده‌مان کرده است. برای نمونه، ماهانه ۱۳۰ هزار تومان سرانه ورزش به شاغلان و سالانه ۳۰۰ هزار تومان به بازنشستگان داده می‌شود در حالی که این سرانه از ما دریغ شده است. هر بار که از مسؤولان سؤال کرده‌ایم پاسخ شنیده‌ایم که پتروشیمی اراک چون خصوصی شده است به هیچ وجه حاضر به پرداخت این مبلغ نیست. مگر ما همگی کارمند وزارت نفت نیستیم؟ آیا هنگام استخدام و بازنشستگی تابع وزارت نفت نبوده‌ایم که حالا این گونه باید پاسخ بشنویم؟ اگر چنین نیست و شرکت پتروشیمی اراک خصوصی است و ما بازنشسته آن شرکت هستیم، پس با ما نیز مانند کارمندان فعلی خود رفتار کنند و مانند آن‌ها به ما هم پاداش ماهانه و دیگر امکانات بدهند. انگار نه انگار که زمانی ما نیز در این شرکت کار کرده و زحمت کشیده‌ایم. مطلب دیگر دریافت کمک معیشت است که تا سال قبل پرداخت می‌شد. هر چند برای یک سال مبلغ زیادی نبود، اما برای ما که منبع درآمدی جز حقوق بازنشستگی نداریم می‌توانست مفید باشد و گره کوچکی از مشکلاتمان باز کند. همین مبلغ ناچیز را نیز متأسفانه امسال از ما دریغ کرده‌اند.

توافق نامه‌ای که راکد مانده است

فریدون حبیب‌زاده - مازندران: در گردهمایی مدیران صندوق‌ها در شهر اردبیل، مدیر وقت امور مالی صندوق خطاب به من گفتند حبیب‌زاده گله نداشته باشید. با توافق بانک تجارت و بانک ملت و با در نظر گرفتن سهمیه وام جعاله و تعمیرات مسکن برای بازنشستگان، مشکل متقاضیان حل خواهد شد. متأسفانه با بازنشستگی ایشان، گویا اجرای این توافق نامه، راکد مانده است. چرا؟

زندگی نو: به منظور حذف ضامن برای تسهیلات دریافتی، صندوق در حال تنظیم قرارداد با بانک است که به دنبال امضای قرارداد، مقدمات پرداخت وام فراهم و در آینده نزدیک به مورد اجرا گذارده خواهد شد.

خاطرمان را آزرده نکنید

افسانه شکارچی - تهران: بازنشسته زود هنگام هستم. ۴۷ سال

از میان نامه‌ها

نام و چهره‌ای که ماندنی است

صداقت، رفاقت و خاطرات مشترک، عوامل استحکام یک زندگی می‌تواند باشد. آقای عباسی در زمان تصدی در امور وام (امور اداری پالایشگاه آبادان)، صداقت و رفاقت را سرلوحه کار خود قرار داده بود. خاطرات ایشان هرگز از یاد من و مراجعه‌کنندگان بی‌شمار ایشان نمی‌رود. برای ایشان و خانواده محترم‌شان از درگاه خداوند عمر طولانی و با عزت خواستارم. یاد آقای عباسی، پالایشگاه آبادان و شهر قهرمان پرور آبادان همیشه در ذهنم باقی خواهد بود.

محمدحسین حیات غیبی - شیراز: در یکی از شماره‌های «زندگی نو» و در صفحه پیوند پایدار، عکس و خاطرات آقای **محمدحسین عباسی دوانی** و همسرشان را دیدم. بسیار خوشحال شدم، چهره آقای عباسی مرا به یاد اولین روزی انداخت که برای دریافت وام در سال ۱۳۶۸ به دفتر کار ایشان در امور اداری Gate ۱۳ (دروازه ۱۳ پالایشگاه آبادان) مراجعه کردم. آقای عباسی با گشاده‌رویی و صمیمیت مرا تحویل گرفت و کار وام مرا انجام داد. همان طور که ایشان و همسر محترم‌شان گفته‌اند

پاسخ به نامه‌ها

آقای علی اکبر حیدری - ضمن تشکر از مطلب ارسالی، یادآور می‌شوم در زمینه مورد اشاره شما تا به حال در چند نوبت مطالبی تنظیم و چاپ شده است. با توجه به توانمندی‌تان در بازگویی رخدادهای تاریخی نفت، در انتظار دریافت مطالب تازه و غیر تکراری

از سوی شما هستیم.

آقای موسی احمدی - شاهین شهر - سروده تقدیمی‌تان به شهدای جنگ دریافت شد. در فرصت مناسب از آن بهره خواهیم گرفت. پایدار باشید.



ای کاش از یاد ببرم هر آن چه باید از یاد برد و همواره به خاطر آورم هر آن چه باید به یاد آورم، همه خوبی‌ها و مهربانی‌ها و همه دردها و رنج‌ها را.

خانم‌ها: ناهید حاتمی، فاطمه فروغ‌ملکی، داراییان و آقایان: محمود نوروزی، غلام حسین خاک‌سروش، علی حقایق اصفهانی، قدرت...مهدی، عباس احمدی بیدندی، یولیوس عیسایی، همچنین آقای محمد حسین سعادت از حوزه ۳ دفتر نمایندگی و دفتر شیراز به سبب ارسال کارت تبریک تولد و شاخه گل قدردانی کرده است.

جمال فرج‌اللهی - تهران:

به این وسیله از تلاش‌های دلسوزانه و مدیریت باشگاه شماره ۳ (اللهیه) و کارکنان زحمتکش آن تشکر و برای این عزیزان آرزوی موفقیت بیشتر می‌کنم.

همکار بازنشسته آقای نظری از کرمانشاه طی نامه‌ای مراتب تشکر و قدردانی خود را از نحوه ارائه خدمات درمانی در بیمارستان نفت تهران به ویژه دکتر فراهینی و کادر پزشکی و پرستاری بخش ۴ ابراز داشته است.

آقای نظری همچنین در نامه‌ای جداگانه از برخورد کارکنان رستوران بیمارستان با همراهان بیمار گلایه و اظهار امیدواری کرده که شعار تکریم ارباب رجوع در این بیمارستان به صورت عملی محقق شود.

همکار بازنشسته آقای محمدحسین کردان فر طی نامه‌ای مراتب تشکر و قدردانی خود را از مساعدت‌های رییس و کارکنان دفتر مددکاری صندوق بازنشستگی مستقر در بیمارستان نفت تهران، ابراز داشته است. در بخشی از نامه ایشان آمده است:

۴-۵ سالی است جهت پیگیری بیماری خود و همسر بعد از عمل جراحی در بیمارستان نفت به دفعات به دفتر مددکاری مستقر در بیمارستان مراجعه و هر بار بهتر از دفعات قبل مورد احترام و لطف همکاران قرار گرفته‌ام. آنان چه خوب دریافت‌اند خدمت به کسانی که سال‌ها عمر خود را صادقانه صرف پایداری صنعت نفت کرده‌اند از وظایف خداپسندانه‌شان بوده و نیک دانسته‌اند روزی خود بازنشسته خواهند شد و انتظار احترام از نسل بعد از خود را خواهند داشت.

از مسؤولان محترم تشویق این عزیزان را به هر نحو که صلاح می‌دانند استدعا دارم.

با عین القضاة

اندر تن من، جای نماند ای بت پیش
گر عزم کنم که برگشایم رگ خویش

الا همه عشق تو گرفت از پس و پیش
ترسم که به عشقت اندر آید سرنیش

به مناسبت رحلت رسول اکرم (ص)

بیت الاحزان

ای آفتابِ «سدره نشین»! با کدامین غروب؛ نجوایم را بخوانیم، که سال‌ها دست‌های خالی‌ام، بر آستانه نگاهت، دخیل می‌بست و تو، همان مهربان‌ترین بودی که همیشه، تبسم خود را با همه تقسیم می‌کرد. چشم‌های فقیرم هنوز از روزنه تاریخ، به دست‌های سخاوتمندت،

خیره مانده است.

زمینی که بار امانت را نتوانست تحمل کند، چگونه می‌تواند بار این اندوه را تحمل کند؟!

چگونه می‌توان باور کرد که امروز، مدینه، سوگ تو را به مرثیه بنشیند! مگر می‌شود جاری‌ترین نور الهی، خاموشی گزیند! مگر می‌شود آسمان، تمام پنجره‌های آبی‌اش را، سیاه‌پوش کند! مگر می‌شود، بغض‌ها بر گلوی ابرها بیارند و پرندگان، سر به تنهایی فرو برده، مویه‌های غریبانه بنوازند! امروز، روز اندوه زمین است!

اندوهی که هزاران عاشورا در وسعت آن گم می‌شوند! اندوهی که تمام دردها و داغ‌های عالم، با بیت‌الاحزان حضرت زهرا (س) پیوند می‌خورد.

امروز مردی از دنیا می‌رود که انسان‌ها را گره زد به وظیفه خویش؛ مردی که زیر بازوی عقل را گرفت تا برخیزد، مرهم بر زخم‌های معنویت نهاد تا جان بگیرد و ایمان را همچون شعله‌ای همواره سوزان، در چراغدان جان و روان آدمی برافروخت تا از تیرگی‌ها نهراسد و در تاریکی‌ها نمیرد.

به مناسبت شهادت امام رضا (ع)

چراغ یاد



سایه مهربان این دیار! تو را خاموشی نیست، تو را فراموشی نیست. در سینه سوخته من، هزار کبوتر به عشق تو بال

گرفته‌اند. از تمام یاخته‌های این خاک، رد گام‌های تو طلوع کرده است. تو را نشانه گرفته‌اند به کینه؛ اما چراغ یادت لحظه لحظه پرنورتر می‌شود. پیراهنت را از غبار راه تکانه‌های و از آن روز، توست بوی بهار می‌دهد؛ اگر چه تلخ مهمان نوازی‌ات کرده است.

تاریخ، شرمسار توست، شاخه‌های تاک، سر بر زانوی اندوه گرفته‌اند و خوشه خوشه اندوه خویش را دست چین می‌کنند.

افسوس که چشم‌هایت را نشناختند! روشنی خورشید این دیار، چشم‌های تا همیشه روشن توست.

توس، ایستاده است و آخرین رمق نور، بی‌تاب از شانه‌های بلند کوه فرو می‌ریزد. توس ایستاده است و چشم‌هایش را به روی حادثه بسته است تا مباد آنکه ببیند و از شرم نمیرد!

خورشید در سمت دیگر جهان فرو ریخته است؛ مشعلی نیست، نوری نیست، حادثه نزدیک است.

کبوتران بی‌تاب، هوای معطرت را بال گرفته‌اند. رد می‌شوی و شانه‌های خاک، از رد گام‌هایت شکوفه خیز و شکوفه‌ریز می‌شود. رد می‌شوی و توس از خواب می‌پرد. رد می‌شوی و این خاک شرمگین، مشهدالرضا می‌شود. این خاک، این مجاله در انبوه اندوه.

به مناسبت شهادت امام حسن مجتبی (ع)

با بغض‌های تلخ

نسیم در پیراهنت، زخم سینه‌ات را مویه می‌کند. گره گره به آخر جهان نزدیک‌تر می‌شوی. نفس‌های نیمه‌کاره‌ات، آغشته بهشتند؛ آغشته بوی خداوند، آغشته باران، آغشته ابرهایی که بهارها را گریه می‌کنند؛ بهارهایی که با بغض‌های تلخ تو شکوفه خواهند داد. اینک نگاه می‌کنم به سمت کریمانه‌ترین نام و گوشه‌ای از رنج‌های بی‌کرانه زمین که در «بقیع» جمع شده است. مروریده‌های کرامت در مدینه رسول، شیفتگی‌های ماندگاری‌اند که مجتبی‌ای خاندان نبوت بر جا گذاشته است.

سلام، غریب‌تر از هر غریب! سلام، آشنای غریب، مهربان غریب، بزرگ‌زاده غریب! سلام، مزار بی‌چراغ، تربت بی‌زایر، بهشت گمشده! در پیراهنت، غریب‌ترین یوسف‌ها گریه می‌کنند. ستاره‌های آسمان، از چشم‌هایت لبریز شده‌اند. جهانی اندوه، خانه‌ات را لبریز کرده است. ماه، در صورتت خوابیده است. ماه، روشن و روشن‌تر می‌شود. قطره‌های خون، صورت ماه را رنگ می‌کنند. ماه، سرخ‌تر و سرخ‌تر می‌شود؛ سرخ‌تر از گونه‌های بی‌رنگت، گونه‌های رنگ پریده آغشته به خونت.

به مناسبت شهادت امام حسن عسگری (ع)

تشییع غریبانه

جست‌وجوی وجود بهاران‌ها، در بهار خواهد شد. اگر چه سخت می‌گذرد برایت، اگر چه لحظه‌هایت سرخند و دلگیر، اگر چه دورت حصاری کشیدند تا فاصله‌ای باشد بین تو و دنیا، سایه‌ات را از سر زمین بگیر! و امروز، روز توست؛ روز تشییع غریبانه تو بر بال فرشته‌ها، روز رهایی تو از حصار «معمد»‌ها.

چه غریب است هنگامه رفتن تو ای بهار کوتاه! هنوز کوچه‌های مدینه و سامرا، تو را در ذهن مرور می‌کنند. ای یازدهمین ستاره درخشان عشق! روشن‌ترین حضورت را از آسمان سامرا بگیر؛ تاریکی، افق‌های پس از تو را تاب نمی‌آورد. سایه مهربانی‌ات را از سر دنیا بگیر؛ دست‌های یتیمی خاک، تا ابد به

ضرب‌المثل‌های فارسی و ریشه آن

آبشان به یک جوی نمی‌رود

در بین کشاورزان و دهقانان خرده پا و ضعیف رسم است که با همسایه زمین زراعی خود آب را به نوبت از ممر یا جویی که هر دو به اشتراک در احداث آن سهم داشته‌اند به زمین خود ببرند. این اقدام از چند نظر به صرفه است زیرا اگر هریک از این دو زارع بخواهند برای بردن آب

این ضرب‌المثل هنگامی که بخواهند از ناپایداری مشارکت دو نفر سخن به میان آورند به کار می‌رود.

برای پی بردن به ریشه این ضرب‌المثل باید به یکی از رسوم رایج میان کشاورزان در گذشته و گاه در حال حاضر اشاره شود.

شعر همکار

مکن غیبت ...

دلا از موضع تهمت بپرهیز
برو با مردم حق گو در آمیز
مکن غیبت تو مخلوق خدا را
به یاد آور دمی روز جزا را
هر آن کس وحشت از روز جزا کرد
کجا او غیبت خلق خدا کرد
مکن افشا تو هر عیب‌نهمان را
مده عادت به بد گفتن زبان را
اگر در او نباشد آن چه گویی
بباید گفته‌ات را چاره جویی
نصیحت آن زمان در دل نشیند
که شخص اندر تو عیبی را نبیند
تو که عیب نهمان بر جبین است
چه حق داری که گویی او چنین است
ز تهمت هر کسی لب را فرو بست
ره امید شیطان را نکو بست
هوشنگ شش بلوکی - شیراز

از دل بر آمده

ای برادر در امور زندگی
گاه پیروزی بود گاهی شکست
از شکستی خودشکستن نی رواست
وقت پیروزی نباید گشت مست
از حوادث درس می‌باید گرفت
تلخ و شیرین، سخت و آسان، هر چه هست
پای عهد خویش تا آخر بایست
دادی از لطف و صفا با هر که دست
حرف خود را محکم و متقن بزن
جنگ اول به ز صلح آخر است
«با توکل زانوی اشتر بیند»
خیر بیند آدمی زین بند و بست
کار خود هر کس به ایزد وا گذاشت
از بلاها و فتن یکباره رست
سوی باطل رو مکن در هیچ حال
باش دائم حق‌گرا و حق پرست
آن که با فرزندانگ شد هم‌نشین
لاجرم پیوند از دنوان گسست
«احمد» از دل برآمد گفته‌ات
وین عجب نبود که بر هر دل نشست
احمد مضطرزاده



باشکخه نویسن
«زندگی تو»



روش صحیح
مصرف داروها

دکتر علیرضا صافوت نیا

هورمون

درمانگر یا ویرانگر؟

دکتر اسعد نیک آیین

تا سال ۱۳۸۰ هورمون درمانی برای مدت طولانی در درمان علائم یائسگی مورد استفاده قرار می گرفت. اما از این زمان بود که خطرات آن نیز آشکار شد. درمان هورمونی به مصرف داروهایی گفته می شود که حاوی هورمون های زنانگی بوده و برای زنانی که در دوران یائسگی مبتلا به گرگرفتگی و یا علائم دیگر یائسگی هستند به صورت درمانی استاندارد مورد استفاده قرار می گیرد. از ده سال پیش که اثرات نامطلوب این درمان بیش از فواید آن اعلام شد، نگرش نسبت به این درمان تغییر کرد. با توجه به افزایش خطرات ناشی از هورمون درمانی تمایل پزشکان نیز به تجویز آن کاهش یافت. همچنین بسیاری از زنان بدون درمیان گذاشتن مشکلات خود با پزشکشان اقدام به قطع هورمون درمانی کردند.

فواید

- کندی روند پوکی استخوان
- کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ
- کاهش بروز بیماری های قلبی

خطرات

- بروز بیشتر بیماری های قلبی
- بروز بیشتر سرطان سینه
- بروز بیشتر سنکوپ
- بروز بیشتر لخته خون
- افزایش ماموگرافی غیر طبیعی

چه کسانی باید مورد هورمون درمانی قرار گیرند؟

با وجود خطر، هنوز هم استروژن بهترین درمان معمول برای درمان علائم یائسگی است. برای فردی که تحت هورمون درمانی قرار می گیرد خطر واقعی بسیار کم و حتی با توجه به علائم، قابل قبول نیز هست.

کلینیک میوه و سبزی

- خطر پوکی استخوان بیشتر
- خطر بیشتر ابتلا به بیماری های عروقی قلب

به علاوه به نظر می رسد اگر هورمون درمانی سریعاً پس از یائسگی در زنان جوان شروع شود خطر پوکی استخوان و بیماری های عروقی قلب را کاهش دهد. برای زنانی که یائسگی زودرس پیدا می کنند اثرات پیشگیری کننده هورمون درمانی می تواند بیش از خطرات آن باشد. در مورد ریسک فاکتورهایت با پزشکتان مذاکره کنید.

چه کسانی باید از هورمون درمانی پرهیز کنند؟

زنانی که مبتلا به سرطان سینه هستند، بیماری قلبی یا سابقه لخته خونی دارند لازم است برای درمان علائم یائسگی خود از هورمون درمانی پرهیز کنند. افرادی که از علائم هورمون درمانی رنج نمی برند بهتر است برای پیشگیری از ضعف حافظه یا سنکوپ از این درمان استفاده نکنند. در عوض بهتر است با پزشک در مورد استفاده از داروهای دیگری که می توانند مورد استفاده قرار دهند، صحبت کنند.

اگر نتوانید از هورمون درمانی استفاده کنید

زنان نباید با یائسگی مبارزه کنند. شما می توانید علائم یائسگی خود را با انتخاب رفتارهای مناسب مدیریت کنید. در حقیقت ممکن است پزشک از شما بخواهد که ورزش و عادات های غذایی خود را قبل از استفاده از دارو تغییر دهید. اگر تغییر عاداتها باعث کاهش ناراحتی های شما نمی شود داروهای دیگری غیر از هورمون درمانی وجود دارد که می توانید از آن استفاده کنید.

هورمون درمانی از تمام جهات خوب یا از همه جنبه ها بد نیست

روشن است که هورمون درمانی برای بیماری های ناشی از افزایش سن ساخته نشده است. اما این نکته نباید نگران کننده یا ناامید کننده باشد.

بهترین راه برای تعیین مفید بودن هورمون درمانی برای شما، صحبت کردن با پزشکتان در مورد علائم و ریسک های سلامتتان است. مشاوره با پزشک خود را در سال های اولیه یائسگی انجام دهید. با افزایش اطلاعات محققان در مورد هورمون درمانی، ممکن است توصیه های درمانی تغییر کند. هر از چندگاه، درمانی را که انجام می دهید با پزشکتان مرور کنید تا مطمئن شوید که بهترین روش قابل قبول در حال انجام است.

- اگر شما وضعیت های زیر را داشته باشید فواید هورمون درمانی کوتاه مدت می تواند بیشتر از خطرات آن باشد.
- دچار گرگرفتگی یا دیگر علائم متوسط تا شدید یائسگی هستید.
- توده استخوانی خود را از دست داده اید و درمان های دیگر را تحمل نمی کنید یا از آنها فایده ای نمی برید.
- قبل از سن ۴۰ سالگی یائسه شده اید (یائسگی زودرس) یا فعالیت طبیعی تخمدان هایتان از بین رفته است (نارسایی زودرس تخمدان).
- زنانی که دچار یائسگی زودرس یا نارسایی زودرس تخمدان می شوند در مقایسه با زنانی که در حدود ۵۰ سالگی یائسه می شوند اختلافاتی از نظر ریسک های سلامت دارند. این موارد شامل:
- خطر سرطان سینه کمتر



خواص
انجیر

کارشناسان خاطر نشان کرده اند ۶ عدد انجیر تازه حاوی ۸۹۱ میلی گرم پتاسیم کاهش دهنده فشار خون است. یعنی ۲۰ درصد از نیاز روزانه به این ماده با خوردن ۶ عدد انجیر تازه تأمین می شود. مقدار پتاسیم موجود در این تعداد انجیر برابر با مقدار پتاسیم موجود در یک موز بزرگ است. نتایج مطالعات و بررسی های پژوهشگران نیوزیلندی در ۵ سال گذشته ثابت کرده است منابع غنی از پتاسیم، سرعت مرگ و میر در افراد ۵۵ سال و بیشتر را به طور قابل ملاحظه ای تحت تأثیر قرار می دهد. این میوه ها همچنین سبب ارتقای سلامت استخوان می شود. انجیر یکی از منابع سرشار از کلسیم است. کلسیم موجود در ۶ عدد انجیر معادل نصف فنجان شیر پرچربی است.

استفاده صحیح و پرهیز از افراط و تفریط در مصرف دارو، از جمله مسائل مهم در مسیر درمان بیماری هاست. بدیهی است مصرف بی جا و سر خود برخی از داروها عوارض جبران ناپذیری در پی خواهد داشت. بیشتر کارخانه های داروسازی، مواد تشکیل دهنده هر دارو و خواص و زیان مصرف آن را در بروشورهای مخصوصی که داخل جعبه های دارو قرار داده می شود در اختیار بیماران می گذارند و پزشکان نیز چگونگی مصرف دارو را به بیماران یادآور می شوند. برای نمونه، یادآوری این نکته که قرص های روکش دار را نباید خرد کرد و حتی نباید کاری کرد که قرص ترک بردارد، دارای اهمیت ویژه ای است. توجه به این نکته که داروهای مایع را پیش از مصرف باید تکان داد کاملاً ضروری است. زیرا برخی داروهای مایع، در اثر ماندن در ظرف، رسوب می کند و مواد مؤثر دارو در لایه پایینی جمع می شود. در مصرف داروهای مایع مانند آنتی بیوتیک ها و داروی صرع باید از قاشق های مخصوص آنها استفاده شود. پیش از مصرف قطره یا اسپری بینی، باید بینی به آرامی تمیز شود. پیش از استفاده از قطره چشمی لازم است دست ها شسته و اطراف چشم ها تمیز شود. از مصرف طولانی مدت قطره های چشمی به ویژه آنهایی که حاوی ترکیبات کورتونی هستند و به طور معمول برای رفع التهاب چشم استفاده می شود بدون تجویز پزشک باید خودداری کرد. زیرا ممکن است عوارضی مانند آب مروارید و آب سیاه به بار آورد. هنگام مصرف قطره گوش باید لاله گوش را عقب کشید و بعد قطره را به داخل گوش چکانید. از قطره های حاوی آفرین «بازکننده بینی» بیش از یکی دو روز نباید استفاده شود. توصیه شده است هنگام استفاده از کرم و پماد، ابتدا باید محل مورد نظر به مدت ۵ دقیقه مرطوب و پیش از خشک شدن، دارو روی زخم و هر نوع ضایعه دیگر مالیده شود. تمام داروها باید به دور از حرارت، رطوبت و دسترس کودکان نگهداری شود. نیازی به نگهداری تمام داروها در یخچال نیست اما چنانچه دارو در جای مرطوب، گرمای نور آفتاب یا سرمای زیاد نگهداری شود، تجزیه و فاسد خواهد شد.

لازم به یادآوری است بعضی داروها وقتی تجزیه می شوند تنها اثرشان کاهش می یابد. اما برخی داروهای دیگر، پس از تجزیه به ماده خطرناکی تبدیل می شوند. بنابراین هیچ گاه نباید قفسه داروها را در حمام، تراس خانه و یا فضای باز قرار داد.

کارگاه
زندگی

توصیه های دکتر محمد مجد روانپزشک و استاد دانشگاه سرزده به اتاق بچه ها وارد نشوید!

سه تا شش سالگی، مهم ترین دوره آموختن هویت جنسیتی است. وظیفه اول والدین در این سن این است که بدانند بچه های کوچولو دارای احساسات جنسی اند، هرگز گمان نکنید که این احساسات تنها به بزرگسالان تعلق دارد، این احساسات از هنگام تولد شروع می شود و تا زمان مرگ ادامه دارد. لذا همگان باید این احساسات خداداد را به عنوان یک واقعیت، بپذیریم. بچه های کوچولو به سبب داشتن این غریزه طبیعی و زیست شناختی، احساسات خود را به شیوه های گوناگون نشان می دهند، گاهی می بینید که در خلوت به کاری مشغول اند، والدین باید آرام بگیرند، هیچ گاه نباید آن ها را تنبیه کنند، مجادله کنند، هوار بکشند! این بچه های کوچولو بر اساس طبیعت، احساسات و نیازهای خود را نشان می دهند. بازی هایی از این دست تقریباً در حدود دو سالگی آغاز می شود. بنابراین ورود ناگهانی به اتاق، در را باز کردن و دزدانه به اتاق آن ها رفتن و لحاف بچه ها را کشیدن، رفتار ضد انسانی است، هر وقت می خواهید وارد اتاق بچه ها شوید، در بزیند تا این که آن ها خود را آماده کنند و خجالت نکنند.

این رفتار مانند خورد و خوراک در بچه ها طبیعی تلقی می شود. بنابراین والدین باید احتیاط کنند.

در این دوره ممکن است بچه ها درباره زایمان از ما سوالاتی بپرسند، شما پاسخ معقولی بدهید که متناسب با آن سن و سال باشد، اما هیچ گاه دروغ نگوئید. اگر هم نمی خواهید پاسخ بدهید بگوئید بعداً صحبت خواهیم کرد، هنوز زود است، من برای این پاسخ هنوز آماده نیستم. تجربه های ما نشان می دهد که پاسخ درست ما به بچه ها نه تنها انحرافات را ایجاد نمی کند بلکه از آن ها پیشگیری می کند. اتفاقاً بسیاری از بچه هایی که آگاهی ندارند، منحرف می شوند. وقتی آن ها با پاسخ صحیح شما روبه رو شوند، داستان را می فهمند و مشکلی هم نخواهند داشت.

مثلاً به بچه ای پاسخ داده بودند که زایمان از طریق مخرج صورت می گیرد. از آن روز این بچه ترسید که شکمش کار کند، مدت ها شکم او کار نکرد، در آنجا توسط جراحی روده های او را باز و مدفوع اش را خارج نمودند.

اگر نمی خواهید راه زایمانی را به بچه ها بگوئید، دروغ نگوئید. بگوئید نمی دانم، یا بعداً صحبت می کنیم. گاهی افراد نازنینی که به خوبی می توانند با بچه ها صحبت کنند، حضور دارند که ما می توانیم از آن ها کمک بگیریم، مادر بزرگ های مهربان این مملکت - که چه تجارب خوبی دارند - سوالات بچه ها را به خوبی پاسخ می دهند. اگر نمی توانید آن ها را با کلام راست قانع کنید، ایشان را به مادر بزرگ ها بسپارید؛ یا در نهایت ما روانپزشکان و مشاوران خانواده هستیم که به راحتی می توانیم با بچه ها صحبت کنیم.

سخنانی در حاشیه دوازدهمین سمینار تخصصی ستون فقرات گفت: چگونگی نشستن روی صندلی و پشت میز کار و جابه جایی وسایل منزل از عمده ترین عوامل تاثیر گذار بر جسم افراد است.

وی با اشاره به نقش فیزیوتراپی در کاهش دردهای عضلانی و اسکلتی خاطرنشان کرد فیزیوتراپی یک روش درمانی و توانبخشی غیر دارویی است. در این رشته توجه خاصی به حرکت، عدم تعادل عضلات و ناهنجاری های ریز می شود که ممکن است از دید برخی پزشکان پوشیده مانده باشد.

دکتر شاکری درباره درد در نواحی گردن نیز گفت: گاهی گردن درد ناشی از گیر افتادن بافت نرم بین استخوان های شانه است که اگر بیمار برای تشخیص موضعی مراجعه و فقط شانه را درمان کند، این درد بعدها در نواحی دیگری خود را نشان می دهد.

سالمندان ایرانی و پوکی استخوان

نوع از بیماری ها فرد را از محیط دور می کند. در همین حال یک متخصص فیزیوتراپی هشدار داد حمل و نقل وسایل سنگین و اسباب منزل به روش نادرست

یک مقام پزشکی ایران تصریح کرد ۴۸ درصد از زنان و ۴۲ درصد از مردان ایرانی بعد از میانسالی و در آستانه سالمندی، دچار کاهش تراکم استخوان یا پوکی استخوان می شوند. همچنین ۴۳ درصد از مردان ایرانی ساکن کلان شهرها دچار مشکلات ستون فقرات هستند. به گزارش ایرنا، دکتر علی رضا زالی قائم مقام سازمان نظام پزشکی ایران در سخنانی در همایش تخصصی فیزیوتراپی ستون فقرات گفت: از هر چهار زن ایرانی میانسال، یک نفر دچار پوکی استخوان متوسط و شدید می شود.

وی هشدار داد ابتلا به بیماری های ستون فقرات در کشور به دلیل افزایش شهرنشینی و صنعتی شدن جامعه رو به افزایش است و این در حالی است که باز توانی بیماران دچار ضایعات ستون فقرات و مصدومان قطع نخاعی کار ساده ای نیست و این

با ورزش

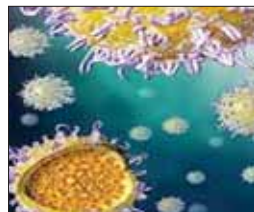
از پوکی استخوان پیشگیری کنید

پژوهشگران علوم پزشکی دانشگاه ملیورن استرالیا در جریان پژوهش تازه خود بر روی ۱۸۰ تن از مردان در سنین ۵۹ تا ۷۰ سالگی مدت یک سال و نیم، دریافتند مردان بالای ۶۰ سال با ورزش و فعالیت های بدنی می توانند از بروز پوکی استخوان پیشگیری کنند.

به گزارش پایگاه پزشکان بدون مرز، نتایج پژوهش تازه دانش پژوهان علوم پزشکی در دانشگاه ملیورن همچنین نشان داده مصرف مکمل کلسیم و ویتامین "دی" احتمال ابتلا به پوکی استخوان در مردان را کاهش نمی دهد و به طور کلی هیچ تأثیری در جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان ندارد. در حالی که ورزش و تحرک برای جلوگیری از پوکی استخوان در مردان بالای ۶۰ سال کافی و بهترین راه است.

پوکی استخوان با نام علمی "استئوپوروز" عارضه ای است که در آن توده های استخوانی بر اثر تخریب بافت استخوانی کاهش می یابد و سرانجام به شکستگی استخوان منجر می شود. پوکی استخوان در زنان ۴ برابر مردان است. در مردان، کاهش تراکم و قدرت استخوان روندی بسیاری آهسته تر از خانم ها دارد و با افزایش سن، کاهش ناگهانی و عمده هورمون های جنسی به صورتی که در زنان اتفاق می افتد، رخ نمی دهد.

جدی بگیرید

۲۰۰۰ ویروس
سرماخوردگی

سرماخوردگی بیماری جدی و خطرناکی نیست و ابتلا به آن تنها باعث بستری شدن و عقب افتادن کارهای روزانه اشخاص می شود. سرماخوردگی یک بیماری شایع و همگانی است، به این معنا که به سن و سال، وضعیت جسمانی و روحی یا مانند آن بستگی ندارد.

سرماخوردگی ناشی از عفونت شدید دستگاه تنفسی فوقانی در ارتباط با گروه گوناگونی از ویروس ها است. به گفته پزشکان بیش از دو هزار ویروس در ابتلا به سرماخوردگی نقش دارند. ویروس ها بیشتر از راه دهان و بینی وارد بدن می شوند و عطسه ها و سرفه ها نیز در انتقال این بیماری نقش دارند.

با خنده، از زوال عقل
جلوگیری کنید!

پزشکان استرالیایی در یک آزمایش جالب و شگفت انگیز دریافتند که خنده درمانی به اندازه داروهای پرمصرف روان پریشی در کنترل اضطراب و نا آرامی در بیماران مبتلا به زوال عقل موثر است و در عین حال عوارض جانبی خطرناک داروها را نیز ندارد. به گزارش ایسنا، دکتر لی - فای لو از متخصصان دانشکده روانپزشکی در دانشگاه نیوسووت ویلز می گوید: این آزمایش ها به عنوان اولین مطالعه اصلی در زمینه تاثیر خنده درمانی روی خلق و خو، اضطراب، آشفتنگی های رفتاری و حضور اجتماعی نشان داد که این روش چه در کوتاه مدت و چه در بلندمدت از نگرانی و نا آرامی های بیماران مبتلا به زوال عقل می کاهد.

خونریزی دستگاه گوارش
را جدی بگیرید

یک متخصص دستگاه گوارش هشدار داد خونریزی های دستگاه گوارش به هنگام دفع باید جدی گرفته شود و با این تصور که ممکن است این خونریزی ناشی از بواسیر یا شقاق باشد به آسانی نادیده گرفته نشود. فخرالسادات انارکی تصریح کرده که خونریزی های حین دفع ممکن است ناشی از بروز سرطان روده، معده و... باشد که متأسفانه بسیاری از مردم آن را جدی تلقی نمی کنند و از مراجعه به پزشک امتناع می ورزند. از سوی دیگر باید توجه داشت، برخی خونریزی های دستگاه گوارش، آشکار نیست که در آزمایش های پزشکی به وجود آن پی برده می شود. این نوع خونریزی را اصطلاحاً خون پنهان می نامند که در صورت دیده شدن در ادرار یا مدفوع، می تواند نشانه ای از وجود عارضه یا بیماری در بدن فرد باشد.

فشار خون
مشکل بزرگ جهانی

سازمان بهداشت جهانی فشار خون را یکی از مشکلات بزرگ جوامع امروزی دانسته که در بسیاری موارد زمینه ساز بروز سکتة مغزی و قلبی است. کارشناسان از عواملی مانند چاقی، فشار روحی یا استرس، نداشتن تحرک لازم، عوامل ژنتیکی، مصرف سیگار، تغذیه نامناسب و بیماری های کلیوی و هورمونی به عنوان مهم ترین عوامل بروز فشارخون نام برده و توصیه کرده اند که با تغییر روش در تغذیه و عادات زندگی می توان تا حد زیادی از بروز فشارخون و تاثیرات سوء آن بر سلامت و تندرستی جلوگیری کرد.

انسان پولی در بساط دارد، باید آن را در راه افزایش دانش، تخصص و تجارب خود هزینه کند و این پرسودترین سرمایه‌گذاری برای نسل‌های امروز و فرادست...

در مجموع در پنج همایش بین‌المللی متابولیک در امارات شرکت کردم. هزینه‌های حضور در چهار همایش را شرکت‌های سازنده دارو بابت معرفی و بازاریابی و آوازه‌گری داروهایشان پرداختند اما مخارج حضور در کنگره پنجم را خود تقبل کردم... پس از این سفرهای پر بار و سودمند، اطلاعیه برگزاری همایش بین‌المللی بیماری‌های متابولیک ترکیه را در اینترنت خواندم و تصمیم گرفتم با حمایت مالی داروسازان در کنگره استانبول شرکت کنم. هنگامی که سرگرم گردآوری اطلاعات درباره همایش استانبول بودم، خبر رسید شرکت‌های دارویی از حمایت مالی من معذورند و باید شخصا پرداخت هزینه‌ها را تعهد و مبلغ ۴۰۰ یورو نیز بابت ثبت نام اینترنتی پرداخت کنم. من هم این کار را انجام دادم.

مدتی پس از کنگره ترکیه، آگهی فراخوان مقاله برای ارابه به همایش بین‌المللی بیماری‌های متابولیک را که قرار بود در پراگ (پایتخت جمهوری چک) برگزار شود خواندم.

موضوع و محور اصلی کنگره پراگ، یکی از بیماری‌های متابولیک و داروهای مؤثر بر آن بود و من با حمایت مالی شرکت‌های دارویی موفق به شرکت در این کنگره جهانی شدم.

مدتی پس از کنگره پراگ، با هزینه شرکت‌های دارویی در همایش بین‌المللی بیماری‌های متابولیک که در لبنان برگزار شده بود شرکت کردم.

حضور من در کنگره بین‌المللی بیماری‌های متابولیک سوئیس با دریافت ارز دولتی امکان‌پذیر شد. هزینه شرکت در این همایش چهار میلیون تومان بود که شخصا پرداختم.

امستردام هلند، آخرین مقصد من برای شرکت در کنگره بین‌المللی متابولیک بود. هزینه‌های شرکت در این کنگره را نیز خودم پرداختم.

بچه‌ها

همسر مهندس است. ما سه فرزند داریم. پسر بزرگم لیسانس روان‌شناسی و فوق لیسانس کارگردانی سینما دارد و در حال حاضر در کار تدوین فیلم است. پسر دوم دانشجوی سال آخر مهندسی نفت است و پسر سوم در رشته معماری تحصیل می‌کند.

بچه‌ها را با سختی فراوان بزرگ کردم. آن‌ها را به مهدکودک اداره می‌سپردم و بعد خود را به بخش اطفال بیمارستان نفت می‌رساندم. صبح زود به بیمارستان می‌رسیدم و با این‌که شیفت کاری من نبود، ناچار می‌شدم بر بالین نوزادان و کودکان بیمار حاضر شوم و به مداوای آنان بپردازم.

در مجموع شرایط ویژه‌ای داشتم که از یک سو مسؤلیت‌هایم را به عنوان پزشک به یاد می‌آورد و از سوی دیگر وظایفم را به عنوان یک همسر و مادر گوشزد می‌کرد. خوشحالم که توانسته‌ام در هر دو عرصه به طور شایسته و دلخواه عمل کنم و در عین حال با ارتقای دانش در زمینه‌های تخصصی مورد علاقه‌ام نیز به مرزهای تازه‌ای از آگاهی و توانایی دست یابم که از این بابت خداوند را شاکر و سپاسگزارم.

فراغتش برای پرداختن به علایق مغفول مانده‌اش استفاده کند. پنجاه و پنج سالگی برای خانم دکتر فرشته سعید تهرانی به معنای آغازی دوباره بود. او پس از بازنشستگی در سال ۸۷، در بیش از ۱۰ کنگره بین‌المللی در کشورهای مختلف شرکت کرد و با استفاده از حمایت‌های مالی و یا با هزینه شخصی، بر دانش، تخصص و تجارب خود افزود؛ در یکی از همین سفرها بود که از یک همسفر شنید بعضی سازمان‌ها پژوهشگران اعزامی به همایش‌های بین‌المللی را مورد حمایت قرار می‌دهند. حالا این خانم دکتر بازنشسته می‌خواهد بداند آیا صنعت نفت هم از او و دیگر بازنشستگانی که فعالیت پژوهشی انجام می‌دهند حمایت می‌کند؟

به عنوان مادر و پزشک، زندگی متفاوتی داشته و هنوز ذهن و زندگی‌اش به رغم بازنشسته شدن سرشار از تحرک و تکاپو است. زمانی که بچه‌ها کوچک بودند، به اقتضای حرفه‌اش آنان را با آمبولانس به خانه مادرش می‌رساند و خود با شتاب به بیمارستان می‌رفت تا پاسخگوی فوریت‌های پزشکی باشد. وقتی هم که بچه‌ها قد کشیدند و به نوجوانی رسیدند، به طور همزمان در دو درمانگاه کودکان و غدد کار می‌کرد تا از دانش و تخصصی که فرا گرفته بود به درستی و در جهت خدمت به مردم بهره‌برداری کند. هنگامی که بچه‌ها از آب و گل درآمدند و وارد دانشگاه شدند، به مرز بازنشستگی رسید و پس از سال‌ها خدمت، توانست از اوقات



آغازی دوباره، پس از بازنشستگی

به بیماری‌های متابولیک ارثی که بیشتر آنان ساکن شهرها و روستاهای دور و نزدیک بودند به مطب مراجعه می‌کردند و در بیشتر موارد به اجبار بستری می‌شدند، در حالی که برای تأمین هزینه‌های درمان و دارو و اقامت در تهران مشکلات فراوانی داشتند. برای مداوای بیماران در حد نیاز وقت صرف می‌کردم و می‌کوشیدم از تجربه‌های برجای مانده به بهترین و مؤثرترین شکل استفاده کنم.

کنگره‌ها

حین برگزاری این دوره و همچنین پس از پایان آن، یعنی در مقاطعی که بازنشستگی را با همه ویژگی‌ها و ابعاد گوناگونش تجربه می‌کردم، در چند کنگره بین‌المللی مرتبط با بیماری‌های متابولیک شرکت کردم و مقاله‌های متعددی ارائه دادم. شرکت در این کنگره‌ها هزینه‌های سنگینی داشت که در حقیقت، هزینه به روزآوری و نوسازی ذخایر علمی یک پزشک متخصص و علاقه‌مند بود و در نتیجه، توجیهی منطقی داشت. البته هزینه اعزام به برخی کنگره‌ها را شرکت‌های دارویی متقبل می‌شدند، در غیر این صورت، هزینه‌ها را شخصا می‌پرداختم. همیشه بر این باور بوده و هستم که اگر

«غدد» به خدمات خود تداوم بخشید. وی سرانجام در سال ۱۳۸۷ به افتخار بازنشستگی نایل آمد و پس از سال‌ها خدمت صادقانه در سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، فرصت آن را یافت تا به علایق خود در عرصه پژوهش پزشکی بپردازد.

آموختن، اندوختن

پس از بازنشستگی، فرصت‌هایی برای پرداختن به علایقم به دست آوردم. فرصت‌هایی که در دوران اشتغال به دست نمی‌آمد چرا که کار و مسؤلیت فراوان بود و زمان تنها برای انجام کار صرف می‌شد.

مدتی پس از بازنشستگی، به اتفاق دو داوطلب دیگر در دوره دو ساله فلوشیپ بین‌المللی بیماری‌های متابولیک ارثی پذیرفته شدم و این دوره آموزشی-تخصصی دشوار و در عین حال ارزشمند را در بخش متابولیسم مرکز طبی کودکان با موفقیت طی کردم. هنگام گذراندن دوره، بخت با من یار شد و در مطب استاد خوب و فرهیخته‌ام سرکار خانم دکتر زمان فوق تخصص بیماری‌های متابولیک سرگرم کار شدم. در طول این دوران خاص نکته‌های بسیاری آموختم و خاطره‌های فراوان اندوختم. بیماران مبتلا

دکتر فرشته سعید تهرانی متولد بهار سال ۱۳۳۲ در تجریش است. در هفت سالگی به همراه خانواده پرجمعیت خود به خیابان بهار نقل مکان کرد و همان‌جا دیپلم گرفت. سال ۱۳۵۰ به عنوان تنها عضو خانواده سعید تهرانی در دانشکده تهران پذیرفته شد و در ایام آغازین انقلاب کسوت دانش‌آموختگی بر تن کرد. سال ۵۸ در آزمون تخصصی شرکت کرد و در مرکز طبی کودکان وابسته به دانشگاه تهران پذیرفته شد. سال ۶۱ دوره تخصصی اطفال را به پایان رساند و به مدت چهار سال در بیمارستان کودکان تختی واقع در راه‌آهن تهران به فعالیت پرداخت. سپس در بیمارستان نجمیه سرگرم کار شد و سرانجام در سال ۷۱ به توصیه دو تن از پزشکان همکار به بیمارستان شرکت نفت پیوست و با هجده هزار تومان حقوق ماهانه در بخش کودکان مشغول به کار شد. پس از مدتی به درمانگاه «امام حسین» انتقال یافت و به مدت هفت سال در این درمانگاه خدمت کرد. محل بعدی خدمت او درمانگاه فجر بود. او که همچنان شوق تحصیل داشت برای مدتی دست از کار کشید دوره آموزشی غدد را با موفقیت به پایان رساند و پس از بازگشت، در دو کلینیک «اطفال» و

ایشان این است که لااقل یکی از کتبی که در موضوع «ادب الکاتب» نوشته شده است مطالعه نمایند و آنگاه کاغذ حرام کنند! فدوی پاسخ به حکم اخراج را که از طرف جناب «بادصبا» صادر شده است به عهده دوست عزیزم جناب جانشین محترم می‌گذارم و قبلا از لطف و صفای ایشان نسبت به خودم کمال تشکر را دارم.

ارادتمند: عطا

آرتیست بازی مشروح!

عطای عزیز!

تعجب می‌کنم که چطور این بار پیشنهاد به قول خود سازنده‌ای نداده‌ای و خودت به طریقی که بهتر از من می‌دانی با آقای «بادصبا» کنار نیامده‌ای! و باز هم تعجب می‌کنم که چرا آقای «بادصبا» با تو که همیشه به خیال خود مدافع منافع باز نشستگان محترم بوده‌ای، چپ افتاده است و باز به قول تو شمشیرش را از رو بسته است! ولی اطمینان می‌دهم که از شمشیر ایشان کاری ساخته نیست و سر ماست را هم نمی‌شود برید و ما هم در این نبرد تو را که در هر حال دلسوز پیشکسوتان هستی تنها نخواهیم گذاشت! فقط خواهش می‌کنم مبدا خیال آرتیست بازی به سرتان زده سر پیری دست و روی خود را با آب سرد حوض بشویی که خدا نکرده از خوردن خریزه هم خطرناک‌تر است و باید پای لرزش هم بنشیننی که ما با این حال و هوای فعلی، حوصله تشییع جنازه نداریم!

قربانت: جانشین سردبیر



ایشان خطاب به شما چنین سر قلم رفته‌اند:

هشدار و اخطار دوم به «عطا»

«... از طرف عطای از جان عزیزترتان! ...»
مطلب و عکسی چاپ نموده بودید که بنده سه ماه چیزی نگفتم تا شاید وی را مهدورالدم یا ممنوع المداخله در امور سایرین بفرمایید و به خاطر درج مطلب بی‌مزه و سرودن شعر آبکی «آب از سرم گذشته و حوله بیار خشکم کن!» از نشریه اخراج شود.

خبر خواه شما: «باد صبا»

و اما ایشان پس از سه ماه دندان روی جگر گذاشتن و دم برنیارودن و لابد نوشته فدوی را صد بار خواندن، متوجه نشده‌اند که این شعر گونه «گذشته‌ها گذشته» سروده فدوی زاده «صفا» بود نه شخص بنده که او با این قدرت استنباط که عرض کردم حکم قتل مرا صادر نموده‌اند! و تاکید کرده‌اند که بعد از کشتن فدوی از نشریه هم اخراج شوم!

بگذریم، تنها نصیحت و سفارش فدوی به

که امسال تعطیلات نوروزی، سری به آن سوی مرز بزنیم و از دریای مدیریتانه بازدید کنیم و در آن جا به آب بازی بپردازیم و آقا کمال و آقا جمال به انضمام عیالات محترمه‌شان را میهمان کرده با خود ببریم ولی با توجه به وضع «ارز» صلاح دیدیم که در کلبه خرابه تمرگیده عرض خود را نبریم و زحمت‌افزای دیگران نشویم! و مهم‌تر از همه نمی‌دانم امسال عید جواب بچه‌ها را که من باب عیدی هر کدام توقع چند سکه طلا دارند، چه بدهم و سوروبسات شب عید و تهیه رخت و لباس نو آنان را با این گرانی ساعت به ساعت افزون، از چه ممری روبرو کنیم؟! آقای سردبیر! حالا توی این هیر و ویر نمی‌دانم این جناب «بادصبا» با این قوه استنباط که خداوند به ایشان ارزانی داشته، چرا شمشیرشان را برای فدوی از رو بسته‌اند! غافل از آن که:

نه هر که چهره برافروخت دلبری داند
نه هر که آینه سازد سکندری داند
هزار نکته باریک‌تر ز مو اینجاست
نه هر که سر نترشد قلندری داند

و این برنامه ما سه یار شرکته هرگز ترک نشد و هنوز هم که هنوز است! و قریب به ۵۰ سال آزرگار از آن زمان می‌گذرد در آب یخ بازی ما وقفه‌ای ایجاد نشده، تنها محل شناپیمان از ارتفاعات توچال به حیاط منزل مان کشیده شده است! و در همین سن و سال هر روز قبل از خروج از خانه در حوض یخ بسته آن به آب بازی می‌پردازیم و با این وجود به مجرد خروج از منزل و اطلاع از گرانی طلا و ارز و مایحتاج زندگی، درجه حرارت بدنمان به بالای ۵۰ می‌رسد و فشارخونمان سر به جهنم می‌زند! و موقع بازگشت به کلبه خرابه تا عیال یک سطل آب یخ حوض را روی سرمان دمر نکند نفسمان بالا نمی‌آید!

آقای سردبیر! گویا مرحوم بوعلی سینا گفته است: طول زندگی را رها کنید و به عرض آن بپردازید! ولی افسوس که عرض زندگی‌مان در اثر بالا رفتن «ارز» به کلی خراب شده و مجبوریم که روزها طول و عرض بازارچه و پارک‌های اطراف را «گزر» کنیم! و ما را بگو که بنا به اصرار عیال خوش خیال خود قصد داشتیم

بازدید از مدیریتانه کسلس شد!

آقای سردبیر!

بادش بخیر سال‌هایی که فدوی و آقا کمال و آقا جمال، مشهور به سه یار شرکته بودیم و اغلب تعطیلات آخر هفته را به کوه می‌رفتیم و در تمام ایام سال در زیر آبشار دوقلو به آبتنی می‌پرداختیم حتی در چله زمستان که در کناره‌های رودخانه حسابی یخ بسته بود و ما در مقابل چشمان متعجب سایر کوهنوردان یخ‌ها را شکسته داخل آب‌های چندین درجه زیر صفر به آب بازی مشغول می‌شدیم! شاید اکنون کسانی باشند که حقیقت برنامه شنای ما را در ارتفاعات کوه البرز آن هم در زمستان باورشان نشود ولی جناب جانشین محترم حی و حاضر گواه صادق ما هستند که گاهی اجازه ایشان را از والده محترمه گرفته، همراه خود می‌بردیم که به جای سنگ روی لباس‌های ما می‌نشستند که بادهای موسمی مثل «بادصبا» که همیشه از شرق به غرب در جریان است، آن‌ها را نبرد! و در ضمن آب بازی ما را هم تماشا می‌کرد، گذشته از شهادت ایشان، عکس‌هایی که هنگام آب بازی و شکستن یخ‌های رودخانه از ما گرفته شده موجود است و مرتب در زمستان‌ها عکس و فیلم آبتنی در آب یخ سه یار شرکته از طریق خبرگزاری‌ها و مخبرین جراید که برای همین موضوع از اقصا نقاط جهان به آبشار دوقلو اعزام شده بودند، به دنیا مخابره می‌شد و چه بسیار بودند توریست‌هایی که به همین منظور به ایران می‌آمدند! تا سه یار شرکته را که دیگر آوازه شنای در یخ آن‌ها در عالم پیچیده بود! از نزدیک ببینند!

و این برنامه ما سه یار شرکته هرگز ترک نشد و هنوز هم که هنوز است! و قریب به ۵۰ سال آزرگار از آن زمان می‌گذرد در آب یخ بازی ما وقفه‌ای ایجاد نشده، تنها محل شناپیمان از ارتفاعات توچال به حیاط منزل مان کشیده شده است! و در همین سن و سال هر روز قبل از خروج از خانه در حوض یخ بسته آن به آب بازی می‌پردازیم و با این وجود به مجرد خروج از منزل و اطلاع از گرانی طلا و ارز و مایحتاج زندگی، درجه حرارت بدنمان به بالای ۵۰ می‌رسد و فشارخونمان سر به جهنم می‌زند! و موقع بازگشت به کلبه خرابه تا عیال یک سطل آب یخ حوض را روی سرمان دمر نکند نفسمان بالا نمی‌آید!

آقای سردبیر! گویا مرحوم بوعلی سینا گفته است: طول زندگی را رها کنید و به عرض آن بپردازید! ولی افسوس که عرض زندگی‌مان در اثر بالا رفتن «ارز» به کلی خراب شده و مجبوریم که روزها طول و عرض بازارچه و پارک‌های اطراف را «گزر» کنیم! و ما را بگو که بنا به اصرار عیال خوش خیال خود قصد داشتیم

جدول و سرگرمی

افقی:

۲- چهلمین سوره قرآن - کندن پوست حیوانات ۳- پابرجا و برقرار - واحد
مقیاس سطح- جام ورزشی ۴- آغاز گر چهار سوره - امت‌ها - یدی ۵- چغندر
پخته - روشنائی کم - بند دست و پا ۶- عهدنامه میان فروشنده و خریدار ۷- رفیق
سوزن - سالم و درست - پارچه کلفت که از ابریشم یا کرک مالیده درست می‌شود
۸- جنایتکار - قلعه کریمخان زند - جوی خون ۹- چین و چروک پوست - دفع
مزاحم - کفش پاشنه دار ۱۰- شفاعت کننده - میوه‌ای شبیه به زردآلو ۱۱- از ماه‌های
قمری ویژه تشریف به خانه خدا

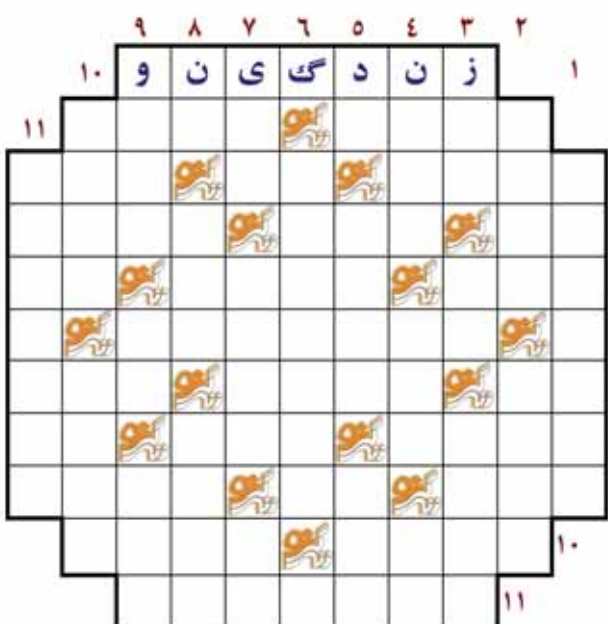
عمودی:

۱- یکی از چهار روش ژئوفیزیک که صنعت نفت را در یافتن منابع هیدروکربوری
یاری می‌کند ۲- غلبه کننده - خریدن ۳- چشمه و آبراهه - نیم صدای سگ - نفوذ
کننده ۴- از محصولات میان تقطیر پالایشگاهی - مجری وصیت - تکرار یک حرف
۵- سنگ گرانبها - دارای سلاح - نیایش ۶- از مهم‌ترین محصولات شیمیایی گاز
طبیعی ۷- درخت تسبیح - سحر کننده - بخیل ۸- قسمت منفی برق - بعد از اول
- مدرسه عالی ۹- تمیز کننده کفش - صدای نفس خسته - عضو تنفسی ۱۰- ختم
کننده - فرستاده شده ۱۱- حالت و کیفیت پیچیده

حل جدول شماره قبل

افقی: ۲- باهر - خوار ۳- بدی - کف - ایزو ۴- یلدا - رطب - را ۵- می -
رهنی - روم ۶- ه - کاردانس - م ۷- عقل - اشتر - بس ۸- ما - بسی - سالک
۹- رطیل - پا - مان ۱۰- عدول - باید ۱۱- کاهش وزن.

طراح جدول: اکبر علیزاده اعتمادی ۱۲۹



خبر

انتصاب



بر اساس حکم صادره از جانب رییس صندوق های بازنشستگی، پس انداز و رفاه کارکنان صنعت نفت، آقای عباس فراسست به سمت معاون امور مالی و پشتیبانی این مجموعه منصوب شد.

اعضای جدید هیأت مدیره کانون فارس

اعضای جدید هیأت مدیره کانون بازنشستگان صنعت نفت فارس انتخاب شدند. اعضای جدید که به مدت ۳ سال مسؤلیت اداره امور کانون را برعهده خواهند داشت عبارتند از آقایان محمد فرهادی، احمد منصوری، غلامحسین ایزدی فر، اکبر ایرانی و اردشیردوانی. همچنین آقایان عبدالرضا ولی زاده و صفر علی سیاهپوش نیز به عنوان بازرسان جدید کانون برگزیده شدند.

ارسال کارت تبریک سالروز تولد

بر اساس گزارش های دریافتی از دفتر نمایندگی در آبان ماه از سوی دفتر نمایندگی اهواز ۱۶۶ قطعه، در آذرماه از سوی دفتر نمایندگی شاهین شهر ۱۰۴ قطعه و در دی ماه از جانب دفتر نمایندگی امیدیه ۴۳ قطعه کارت تبریک سالروز تولد برای بازنشستگان ارسال شده است.

تسلیم

کارکنان نشریه «زندگی نو» مصیبت های وارده را به همکاران بازنشسته گرامی سرکار خانم ناهید منجیلی و جناب آقای کاووس نیرومند، صمیمانه تسلیم می گویند. کارکنان نشریه زندگی نو مصیبت وارده را به همکار بازنشسته گرامی جناب آقای محمدعلی مشفق صمیمانه تسلیم می گویند. آقای محمدعلی مشفق از کلیه دوستان و همکارانی که در مصیبت وارده با ایشان ابراز همدردی کرده اند صمیمانه سپاسگزاری می نماید.

سپاسگزاری

همکار بازنشسته آقای علی ذوقی مفرد، از اعضای هیأت مدیره کانون بازنشستگان تهران و تمامی دوستان و همکارانی که در مصیبت وارده با ایشان ابراز همدردی کرده اند سپاسگزاری کرده است.

برگزاری کلاس های آموزش آسیب های دوران بازنشستگی

در پی برگزاری کلاس آموزش آسیب های دوران بازنشستگی از سوی دفتر نمایندگی امور بازنشستگی اصفهان، به چند نفر از شرکت کنندگان در دوره جوایزی تعلق گرفت. این افراد عبارت بودند از: خانم ها شهین استواری و کبری سمندگانی و آقایان محمود بلوچستانی، سید مصطفی بشتایان و منصور جان نثاری.

سوگواری در اربعین حسینی

در چهلمین روز شهادت حضرت امام حسین (ع) مراسم سوگواری در شاهین شهر برگزار شد. به گزارش دفتر نمایندگی شاهین شهر در این مراسم که باحضور جمعی کثیر از بازنشستگان ساکن این شهرستان برگزار شد، حجت الاسلام شکوهی درباره فضایل و شادتهای حسین بن علی (ع) سخنرانی کرد.

جشن آینده سازان در بندرعباس

از سوی دفتر نمایندگی هرمزگان، پنجمین دوره جشن آینده سازان با حضور گروه زیادی از دانش آموزان و دانشجویان عضو خانواده های زیر پوشش در تالار شهید آوینی بندرعباس برگزار شد. در این جشن که با برنامه های متنوعی همراه بود، دکتر حبیبی رییس بهداری و بهداشت هرمزگان نیز شرکت داشت و طی سخنانی پیرامون مسایل مربوط به دوران بازنشستگی، نکاتی را یادآور شد. در پایان مراسم، آقای مظفری رییس دفتر نمایندگی هرمزگان ضمن قدردانی از حضور پرشور دانش آموزان و دانشجویان ممتاز و اعضای خانواده آنان گفت: جا دارد برخی مادران نیز که دارای ۲ فرزند دانشگاهی و یا فرزندان تیزهوش هستند به عنوان مادران نمونه مورد توجه و تشویق قرار بگیرند.



بازنشستگان و فرزندان در سرزمین موج های آبی

جمعی از بازنشستگان شهرستان تربت حیدریه به همراه فرزندان خود به مشهد مقدس اعزام شدند. به گزارش دفتر نمایندگی تربت حیدریه، گروه مذکور، در این برنامه یک روزه پس از زیارت بارگاه ملکوتی ثامن الحجج حضرت علی بن موسی الرضا (ع) در مجتمع تفریحی ورزشی «سرزمین موج های آبی» حاضر و یک روز به یادماندنی را سپری کردند. آقای ممتاز رییس حوزه ۴ نمایندگی در دیدار با این گروه، برگزاری این گونه برنامه ها را از جمله اقداماتی در جهت سیاست های رفاهی صندوق ها عنوان و بر آثار مثبت آن در ارتقای سلامت بازنشستگان و بازماندگان تأکید کرد.

ورزش در خانواده بازنشستگان

قهرمان آمادگی جسمانی

خانم سیمیا صالح پور همکار بازنشسته نفتی در جریان سومین المپیاد فرهنگی - ورزشی بانوان که در بندرعباس برگزار شد، در رشته آمادگی جسمانی، به مقام اول دست یافته است.

تبریک به فرزند قهرمان همکار بازنشسته

دفتر نمایندگی اصفهان، کسب مقام نخست رشته کومیت در دهمین دوره مسابقات استانی را به خانم الهه سواری فرزند همکار بازنشسته آقای شکراله سواری تبریک گفته است.

قهرمان کاراته

نسرین رستمی فرزند همکار بازنشسته آقای علی اکبر رستمی در جریان مسابقات کاراته قهرمانی بانوان کشور در رشته کاتای تیمی موفق به کسب مقام اول شده است.

۱۸ صعود طی یک سال

در آیین ویژه ای به مناسبت هفته کوهنوردی که از سوی کمیته ورزشی کانون صنفی بازنشستگان صنعت نفت فارس در محل کانون برگزار شد، ضمن ارایه گزارش فعالیت یک ساله گروه کوهنوردی، از دست اندرکاران اجرای این برنامه ها تقدیر به عمل آمد.

کمیته ورزشی کانون در طول یک سال اخیر علاوه بر اجرای ۱۲ برنامه یک روزه، ۶ برنامه صعود به قله و ارتفاعات فارس را به اجرا درآورده است.

تبریک عضویت

در تیم ملی فوتبال

دفتر نمایندگی اصفهان طی نامه ای عضویت مهشاد السادات امیری فرزند همکار بازنشسته آقای سیدهادی امیری را در تیم ملی فوتبال بانوان ایران تبریک گفته است.

صعود زمستانی به توچال



کوهنوردان کانون بازنشستگی تهران در یک صعود زمستانی پای بر قله توچال گذاشتند. اعضای این گروه عبارت بودند از آقایان: خسرو گلی پور (سرپرست)، مسعود لنکرانی، مهدی فقاہتی، خلیل امینیان، علی اسدی، تهمورث نوائی، زینال رضا پور، رضا طوسی، بهرام صفوی، شهرام فیض میرزا، عباسعلی دانشور، سعید نوران، غلامعلی رفیعی، عبدالحسین ناصری، علی مرادی، محمدرضا دوستدار، عباسی، علی رضائی، مصطفوی و خانم حبیبیا...

موفقیت های علمی و فرهنگی

دانش آموخته برتر

شهاب الدین عباس زاده فرزند همکار بازنشسته آقای علی عباس زاده به عنوان شاگرد اول رشته مهندسی مکانیک از دانشگاه هرمزگان فارغ التحصیل شد. وی که با کسب معدل ۱۹/۲۳ به این عنوان دست یافته با موفقیت در آزمون کارشناسی ارشد دانشگاه صنعتی شریف، هم اکنون مشغول گذراندن

این دوره تحصیلی است.

رتبه اول مورد تخصصی روانپزشکی

شیمیا محسن شینی فرزند همکار بازنشسته آقای ابراهیم محسن شینی موفق به کسب رتبه اول مورد تخصصی روانپزشکی از دانشگاه علوم پزشکی چمران شده است.