



اندیشه تامین
و آسایش آینده
۲



روش‌های آموزشی نوین
برای کارکنان صندوق
۸



از ضراب‌خانه
تا منطقه ویژه
۳



نیمه اول مرداد ۹۶
شماره ۲۶۱
سال یازدهم
۱۶ صفحه
آگوست ۲۰۱۷
ذی‌القعدة ۱۴۳۸

دو هفته نامه اختصاصی
بازنشستگان صنعت نفت

نشریه «زندگی نو» پس از یک دهه با شما بودن، برای شما «نو» شد بازنشستگان؛ گذشته پرافتخار، آینده پربار



خداحافظی با پاسخ منفی ■ ارتقا کمی و کیفی خدمات در منطقه ۲ ■ اعزام برای فتح قله‌ها، اقدام برای رفع تنگناها ■ پیشکسوتان بر بام قله‌های ایران
از ضراب‌خانه تا منطقه ویژه ■ راز تغذیه هوشمندانه چیست؟ ■ نکاتی درباره سلامت روان در سالمندی ■ احساس تنهایی و راه‌های مقابله با آن

یادداشت

اندیشه تامین و آسایش آینده



هوشنگ علی اکبری*

صنعت نفت با اندیشه تامین و آسایش آینده آنانی که با صرف بهترین سالهای زندگی خود عمده ترین منبع درآمدزایی کشور را صیانت و هر یک، در مراحل شکل گیری و تکوین آن، به نقد جوانی ایفای نقش کردند اقدام به تاسیس صندوق بازنشستگی کرد. امروز نزدیک به ۷۰ سال از تشکیل این صندوق می گذرد و با عنوان «صندوق های بازنشستگی، پس انداز، رفاه کارکنان صنعت نفت» صاحب نام و اعتباری فراتر از معیارها و پیمانهای متعارف است.

صندوق ها برای تحقق اهداف خود در ارائه انواع خدمات، از ۵۰ دفتر نمایندگی و رابط در قالب ۷ منطقه جغرافیایی، با بهره گیری از نیروی انسانی زبده و با انگیزه برخوردار است که هر کدام از نمایندگی ها از روز نخست بازنشستگی به کارکنان، خدمات ارائه می کنند.

انواع خدمات بازنشستگی، رفاهی، ورزشی، گردشگری، درمان، سلامت و... در مناطق هفتگانه صندوق پیش بینی شده است. از این رو، هر منطقه را می توان برشی از صندوق دانست، بدان معنا که مناطق و دفاتر، در واقع نماینده ای از معاونت و بخش های صندوق در محل و منطقه خود هستند و مهمترین حسن این موضوع، تفویض اختیار به مناطق، با هدف آسان سازی ارائه خدمات است. چنانچه که امروز ارائه خدمات بدون مراجعه به مرکز در مناطق، استان ها و شهرهایی که بیش از ۵۰ محل است، انجام می شود. در این میان «زمان و کیفیت ارائه خدمات» ۲ عنصر با اهمیت محسوب می شود. چراکه، هر چه زمان انتظار ارائه خدمات کاهش یابد «فاه و رضایت مندی» بیشتری حاصل می شود و افزون بر این به هر میزان کیفیت خدمات ارتقا یابد «اثربخشی» افزایش می یابد. بر پایه همین استدلال ها است که برنامه ریزان رفاهی صندوق، راهبرد افزایش اختیارات روسای مناطق را در پرتو افزایش کمی و کیفی خدمات، دنبال کردند. نمونه اخیر این موضوع را می توان در منطقه ۵ گواه آورد، زیرا به تازگی جمعی از بازنشستگان در نامه ای به رئیس صندوق ها از دایر شدن واحد اسناد پزشکی در غرب کشور قدردانی کردند چرا که «زمان» پرداخت هزینه های درمان کاهش یافت.

بنابراین، توسعه و تقویت مناطق ۷ گانه صندوق های بازنشستگی نفت سبب افزایش کمی و کیفی ارائه انواع خدمات را به دنبال خواهد داشت، الگویی که امروز در ساز و کارهای سازمان های مشابه و برتر جهانی مورد استفاده قرار می گیرد، بدین گونه که محل ارائه خدمات به خدمات گیرنده نزدیک می شود. لذا امروز که این متن را شما همکار گرامی بازنشسته یا خانواده آنان از نظر می گذرانید برای دریافت تمام خدمات پیش بینی شده می توانید به نزدیک ترین دفتر نمایندگی صندوق ها به محل سکونت خود مراجعه کنید.

* مدیر امور رفاهی

رئیس کانون صنعت نفت گیلان به «زندگی نو» درباره شرایط پیش روی بازنشستگان خبرهایی داد:

تیم والیبالیست های نفتی تشکیل می شود



رئیس کانون صنعت نفت گیلان از غنی سازی کتابخانه این کانون در آینده نزدیک خبر داد. حسن کریم پور در گفت و گو با «زندگی نو» با اعلام این خبر گفت: اکنون کتابخانه کانون صنعت نفت گیلان در دسترس بازنشستگان است، اما برای جوابگویی به نیازهای آن ها در صدد هستیم تا بر غنای این کتابخانه بیافزاییم. وی افزود: با این رویکرد متقاضیان دیگر کلمه «نه» را از ما نخواهند شنید و قصد داریم تا کتاب های فلسفی، تاریخی، ورزشی، داستان و... را به این کتابخانه اضافه کنیم تا بازنشستگان در اوقات فراغت در این مکان به مطالعه بپردازند. همچنین پس از غنی سازی کتابخانه، قصد داریم با برنامه ریزی های مناسب به مسابقات علمی و فرهنگی در زمینه کتاب خوانی، نقاشی و هنرهای دستی بپردازیم.

تشکیل تیم والیبال بازنشستگان

رئیس کانون صنعت نفت گیلان در ادامه به تعداد بازنشستگان عضو اشاره کرد و گفت: در این کانون حدود ۸۰۰ بازنشسته داریم که از این تعداد ۵۰۰ تا ۵۵۰ نفر عضو فعال و حدود ۱۰۰ نفر نیز از بازماندگان بازنشستگان هستند. کریم پور با بیان اینکه در سه ماه گذشته برای ۳۰۰ نفر از بازنشستگان عضو کانون صنعت نفت گیلان ۷ تور گردشگری (سرعین، رامسر، ایبانه کاشان، مازندران، قم و...) برگزار کرده ایم، ادامه داد: برای اینکه بازنشستگان، دچار افسردگی نشوند آن ها را به فضای بیرون از خانه دعوت می کنیم و هدف عمده فعالیت های فرهنگی، ورزشی و تفریحی این کانون را بیشتر بر پایه ورزش و گردشگری قرار داده ایم. به گفته وی، یکی دیگر از اقدامات این کانون برگزاری اردوهای ورزشی است و از سال ۹۵ تاکنون دو مقام سومی در میان خانم ها، یک قهرمان شنا و یک قهرمان تنیس نیز در میان آقایان داریم، بر این اساس ما در رشته های مختلف ورزشی مختلف فعال هستیم. ضمن آنکه تلاش می کنیم تا در سال جاری با همکاری بازنشستگان دو تیم زبده والیبال بانوان و آقایان تشکیل دهیم تا بتوانند با تیم های بازنشستگان شهرستان های دیگر مسابقه دهند.

تبادل افکار در خدمات درمانی

رئیس کانون صنعت نفت گیلان با اشاره به خدمات

بهداشت و درمان برای بازنشستگان، گفت: ماهی یکبار در بهداری یا سازمان بهداشت و کانون جلسه هایی در زمینه بهداشت و درمان داریم و از مسئولان بهداری و بازنشستگان دعوت می شود تا در این جلسه حضور پیدا کنند، با توجه به نیازهای بازنشستگان تبادل افکار صورت گیرد تا بدانند از چه داروها و خدمات درمانی می توانند استفاده کنند. این بدان معناست که بازنشستگان نیازهای خود را مطرح می کنند و عوامل بهداری و بهداشت نیز پاسخگو می شوند.

بازدید دوره ای

کریم پور گفت: این کانون در زمینه مددکاری نیز اقداماتی انجام داده است و مصداق آن، بازدیدهای دوره ای از بازنشستگانی است که به دلیل بیماری و یا افسردگی نمی توانند از منازل خود بیرون بیایند، لذا طی بازدیدهایی که از آن ها به عمل می آید نیازهایشان را جویا شده و در پی رفع آن ها هستیم. رئیس کانون صنعت نفت گیلان در پایان خاطرنشان کرد: تمام سعی خود را می کنیم که با آنچه در توان کانون است، امکاناتی را در اختیار بازنشستگان قرار دهیم تا بدین وسیله بتوانیم شرایطی را مهیا کنیم که این قشر بتوانند دوران بازنشستگی خود را به بهترین نحو ممکن سپری کنند.

سازو کار فناوری اطلاعات برای ارائه خدمات توسعه می یابد

سوی ستاد، اجرایی شد. رئیس نمایندگی اراک در منطقه ۵ صندوق ها افزود: با ایجاد بستر مناسب در حوزه فناوری اطلاعات، شرایط برای توسعه خدمات الکترونیکی آسان شد. جمشیدی از اهتمام رئیس صندوق ها، معاون امور بازنشستگی و رفاه، رئیس فناوری اطلاعات و ارتباطات و رئیس منطقه ۵ صندوق های بازنشستگی صنعت نفت نسبت به توسعه زیربنایی ارائه خدمات با تکیه بر فناوری اطلاعات قدردانی کرد.

چندی پیش هم برای آسان سازی بیشتر امور، سازوکار احراز حیات اینترنتی (غیر حضوری) در منطقه ۴ صندوق ها در شیراز ایجاد شده بود.

دفتر نمایندگی صندوق های بازنشستگی صنعت نفت در اراک با توسعه در بخش فناوری اطلاعات از این پس با شتاب بیشتری ارائه خدمات خواهد کرد؛ چندی پیش هم یک طرح مشابه در استان فارس به بهره برداری رسید.

سعید جمشیدی، رئیس نمایندگی صندوق های بازنشستگی صنعت نفت در شهر اراک در این زمینه گفت: به دنبال تحقق راهبرد صندوق ها مبنی بر توسعه فناوری اطلاعات و ارائه خدمات الکترونیکی و غیر حضوری بیشتر و افزایش سرعت خدمات حضوری، پروژه فیبر نوری دفتر نمایندگی با تخصیص بودجه از

گفت‌وگوی «زندگی نو» با پیشکسوت عرصه خبر و رسانه صنعت نفت در روز خبرنگار

از ضراب‌خانه تا منطقه ویژه

از مهندس زنگنه تشکر می‌کنم چرا که در رشد و آموزش نسل مادر آن دوران نقش مهمی ایفا کرد



خانم سوسن شکورزاده نوبری، متولد آبان ۱۳۴۰ در تهران است اما اصالتی تبریزی دارد. سال ۱۳۵۹ از دبیرستان خوارزمی تهران دیپلم گرفت اما به علت مصادف شدن با تحولات پیروزی انقلاب اسلامی موفق به ادامه تحصیل نشد و به ناچار بعدها و همزمان با اشتغال، تحصیل را ادامه داد و موفق به دریافت مدرک کارشناسی علوم سیاسی از دانشگاه علامه طباطبایی شد. وی با تلاش شبانه‌روزی و خدمت خالصانه خود به چهره‌ای ماندگار در عرصه خبر بدل شد. به همین مناسبت و قرار گرفتن در آستانه روز خبرنگار (۱۷ مردادماه) با وی به گفت‌وگو نشستیم.

ثبت تصاویر و گزارش اخبار لحظه‌ای بود. دوران سختی را پشت سر گذاشتیم چراکه سلامت خبرنگاران برای ما مهم بود. در دوران بازسازی و توسعه هم برای رسانه‌ها خبر تهیه می‌کردیم و پیوسته در حال تهیه خبر و گزارش با مسؤولان و انجام ملاقات‌ها بودیم. آن زمان مثل امروز امکانات اطلاع‌رسانی فراوان و در دسترس نبود و برای رساندن اخبار به مطبوعات مسیر دشواری طی می‌شد. سخت‌ترین و لذت‌بخش‌ترین دوران کاری من در دوران وزارت مهندس زنگنه بود. با نگرشی که او به کار خبرنگاری داشت، این حرفه دچار یک انقلاب اساسی در روابط عمومی صنعت نفت شد. بر این مبنا بود که به فکر افتادیم همه روابط عمومی‌ها به واحد خبر و امور فرهنگی مجهز شوند. از آقای مهندس زنگنه تشکر می‌کنم چرا که در رشد و آموزش نسل ما در آن دوران نقش مهمی ایفا کرد. فکر می‌کنم اولین خانمی بودم که در دوره جدید کاری آقای مهندس زنگنه با حکم آقای دکتر نعمت‌اللهی مدیر روابط عمومی وزارت نفت، به سمت رئیس امور فرهنگی و ارتباطات دست

این کار با توجه به گستردگی مورد قدرانی وزیر وقت قرار گرفت. پس از آن پیشنهاد ایجاد شبکه مکانیزه در سایت رسمی وزارت نفت مطرح و بخش خبر در آی تی ایجاد شد و از ارسال خبرنگار تا خبر در سایت را عهده‌دار شدیم. از شیرینی‌های کار این بود که از سال ۷۶ تا سال ۸۴ با بیش از دو هزار خبرنگار ایرانی و خارجی در ارتباط بودیم. همچنین پیشنهاد تشکیل ستاد خبری در همایش‌ها، نمایشگاه‌ها و بازدیدها در سطح کشور که از سمت وزارت‌خانه مطرح شده بود با ابتکار من و مدیریت آقای دکتر صفی انجام شد. در دولت نهم و دهم به موسسه مطالعات انرژی صنعت نفت رفته و بر روی مسایل اجتماعی همچون سنجش نگرش مصرف انرژی و بررسی تاثیر جوامع نفتی بر خانواده‌های جزایر متمرکز شدم. این کار با همکاری فلات قاره، عسویه، خارک، مسؤلان و اساتید معتبر انجام گرفت. در آن زمان احساس می‌کردم در حوزه روابط اجتماعی نفت کاری انجام نشده به همین دلیل مایل بودم در این حوزه فعالیت کنم. سه سال در این بخش بودم تا به درخواست مدیر کل وقت آقای پارسان همزمان با فعالیت در بخش بین‌الملل به روابط عمومی بازگشتم و بلافاصله برنامه‌ریزی برگزاری همایش پنجاهمین سالگرد اوپک به من واگذار شد. از دیگر کارهای انجام شده راه‌اندازی مجدد نشریه انگلیسی ایران پترولیوم بود.

همچنین با سازمان اقتصادی او نیز همکاری داشتیم تا زمانی که به فکر ایجاد مجمع مدیران روابط عمومی‌های عضو اوپک افتادم که مورد استقبال مدیران قرار گرفت. این طرح به نام وزارت نفت جمهوری اسلامی ایران در دبیرخانه وین ثبت شد.

● خبرنگاری در نفت

خبرنگاری در نفت به چند دوره تقسیم می‌شود، دوره جنگ، بازسازی، توسعه، نوسازی، تحریم‌ها. در دوره جنگ به محض این که جایی مورد حمله قرار می‌گرفت ما خبرنگار اعزام می‌کردیم. وظیفه ما

خانم شکورزاده می‌گوید: اولین تجربه کاری‌ام به بهمن ماه سال ۱۳۵۹ مربوط می‌شود. آن زمان در بانک مرکزی و اداره ضراب‌خانه و چاپ اسکناس فعالیت داشتم. پس از مدتی کار خود را تغییر داده و این بار در دفتر دعاوی حقوقی لاهه که زیرمجموعه نخست‌وزیری بود مشغول به کار شدم تا در فروردین ماه سال ۱۳۶۳ با شرکت در آزمون استخدامی وزارت نفت، فعالیت خود را در صنعت آغاز کردم. وی درباره سال‌های خدمت می‌گوید: در مهرماه ۶۴ با حدود یک سال و شش ماه سابقه خدمت در حوزه معاونت منابع انسانی به روابط عمومی صنعت نفت وارد شدم.

کارم را از پایین‌ترین مرتبه سازمانی شروع کرده و پس از سال‌ها تلاش در سال ۹۵ با سمت ریاست امور فرهنگی و ارتباطات به افتخار بازنشستگی نایل آمدم. اولین کاری که در بهار سال ۱۳۶۴ در حوزه معاونت انسانی به همراه آقای متقی معاون منابع انسانی وزارت نفت انجام دادیم تلاش برای شکل‌گیری موسسه زبان وزارت نفت بود. در آن زمان با موسسه Longman انگلیس ارتباط داشتیم و پس از آن فعالیت در روابط عمومی را شروع کردم و با کنگره‌های مربوط به مناسک حج با وزارت ارشاد همکاری داشتم. سپس در نیمه دوم سال ۱۳۶۸ با همکاری واحد کامپیوتر برای مکانیزه کردن سیستم‌های اداری صنعت نفت اقدام کردیم و تقریباً موفق شدیم با سیستم‌های Object-oriented کار را مکانیزه کنیم. اواخر سال ۶۹ و اوایل ۷۰ برای مکانیزه کردن برنامه شکوفه‌های انقلاب که اداره کل روابط عمومی برای دانش‌آموزان ممتاز صنعت نفت در نظر گرفته بود اقدام کردیم و توانستیم ۱۱۰۰۰ رکورد را مکانیزه کنیم که در طی سال‌ها تا حد دبیرستان و دانشگاه هم توسعه یافت و در نهایت طرحی جامع شد که تا به امروز هم ادامه دارد. در سال ۱۳۷۶ مسؤولیت بخش ارتباط با رسانه‌های اجلاس اوپک را عهده‌دار بودم. در این اجلاس بالغ بر ۶۰۰ خبرنگار حضور داشتند که مسؤولیت آن‌ها با واحد تحت مدیریتم بود.

● بهترین خاطرات

۱۷ مرداد سال ۸۴ در نشست خبری روز خبرنگار در جمع خبرنگاران از آقای زنگنه تقدیرنامه گرفتیم. آن روز یکی از روزهای خوب زندگی‌ام محسوب می‌شود. همچنین در آستانه بازنشستگی با تعدادی از خبرنگاران خارجی و داخلی به مناطق ویژه رفته بودیم که بدون اطلاع من برایم جشن تولد گرفتند و این بهترین هدیه و خاطره‌ای بود که برایم به یادگار ماند. در پایان از جناب آقای طاهرزاده که در این سال‌ها با راهنمایی‌های خودشان ما را در پیمودن این مسیر دشوار کمک کرده‌اند، قدرانی می‌کنم همچنین به یاد دارم در یکی از گردهمایی‌ها ایشان لقب بانوی روابط عمومی را برای اینجانب به کار بردند که برای من جای بسی افتخار است.

گشت و گذار بازنشستگان کرمانی در نصف جهان

۵۳ تن از بازنشستگان کرمانی به همراه خانواده‌های خود برای نخستین بار در تور گردشگری اصفهان شرکت کردند. در این تور ۴روزه که با هدف ارتقای سلامت بازنشستگان و خانواده آنان شکل گرفت، علاوه بر برنامه‌های گردشگری، دوره‌های آموزشی قلب سالم، تغذیه سالم و سلامت روح

عبادت از بازنشستگان

مسؤلان کمیته‌های مددکاری و فرهنگی کانون بازنشستگان صنعت نفت شاهین‌شهر، با هماهنگی رییس منطقه سه نمایندگی صندوق‌ها، با تنی چند از بازنشستگان بیمار این شهرستان ملاقات کردند. در این دیدارها که در منزل بازنشستگان شکل گرفت، مسؤلان ضمن دلجویی، از نزدیک در جریان مشکلات همکاران خود قرار گرفتند.

اخبار



رئیس منطقه ۲ صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت گفت‌وگو با «زندگی نو» اعلام کرد:

ارتقا کمی و کیفی خدمات در منطقه ۲

حبیب ممتاز رئیس منطقه ۲ صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت در گفت‌وگو با «زندگی نو» از دیدگاه‌های کارشناسی و فعالیت‌های صورت گرفته و تفکر نوین در مدیریت صندوق‌ها گفت و رشد حاصل شده از کار امروز خود و سایر همکارانش را مدیون نگاه پویا و عملکرد صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت دانست. رئیس منطقه ۲ صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت گفت: از ماه‌های پایانی سال گذشته تلاش مضاعفی جهت شناسایی عوامل داخلی و خارجی در خصوص نقاط قوت و ضعف، فرصت‌ها و تهدیدها فعالیت‌های خود در منطقه انجام شده است، تا بتوانیم ابتدا به صورت کارشناسانه مشخص کنیم که ما اکنون کجا هستیم و چه کارهایی را باید انجام دهیم تا بتوانیم به مقصود و هدف خود برسیم و اهداف واقعی را برای خود مشخص کنیم و ببینیم کدام فعالیت در صحت رسیدن به اهداف منطقه می‌تواند ما را در ایجاد رضایتمندی خدمات گیرندگان موفق کند. ممتاز ادامه داد: تعداد بازنشستگان کل منطقه دو، ۱۵۶۱۶ نفر و بازمندگان ۸۲۲۶ نفر هستند و جمعاً ۲۳۸۴۲ خانوار می‌شوند. تمامی خدمات در ۸ نمایندگی در سطح استان خوزستان (اهواز شرق / اهواز غرب / آبادان / ماهشهر / امیدیه / بهبهان / مسجد سلیمان / رامهرمز) و یک دفتر رابط در شهر دزفول ارائه می‌شوند. وی به برنامه‌های سال ۹۶ اشاره کرد و افزود: قصد داریم تا کیفیت خدمات به بازنشستگان را از طریق شناسایی عواملی که باعث بالا بردن سطح رضایتمندی بازنشستگان در این منطقه می‌شود، افزایش دهیم. تقویت استفاده از

روش تک‌ریم عملی از نگاه خود بازنشسته از دیگر برنامه‌های در دستور کار امسال است. به گفته رئیس منطقه دو صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت، از آنجایی که تفکر سازمان در جهت تغییر، بهبود و اصلاح ساختارهای سنتی است، به یقین وضعیت فعلی با توجه به اهداف و ارائه خدمات کیفی، بهبود می‌یابد. ممتاز ادامه داد: برنامه شناسایی عواملی که باعث ایجاد رضایتمندی بیشتر جامعه بازنشستگی می‌شود را نیز در دستور کار داریم که تحقق این امر مستلزم شناسایی تجربی، علمی و دقیق است. همچنین از دیگر برنامه‌های امسال ما بررسی و ارائه راهکاری مناسب درباره آسیب وارده به نیروی انسانی شاغل در منطقه است. باتوجه به شرایط سخت آب و هوا و حجم بالای جمعیت خدمات گیرنده، متقاضی گسترش خدمات رفاهی بوده و این امر، مستلزم حمایت است چراکه می‌خواهیم روند فعلی که بهبود کیفی و کمی خدمات است، شتاب گیرد.

توسعه کیفی و کمی خدمات رفاهی، درمانی و اداری

رئیس منطقه ۲ صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت با بیان اینکه مأموریت این منطقه ارائه چهار خدمت در قالب اداری، مددکاری، رفاهی و درمانی است، گفت: در خصوص فعالیت‌های ارائه شده در سال ۹۵ اخیراً اتفاقات خوبی در صندوق‌های بازنشستگی به وقوع پیوسته و رشد تحولات کیفی و کمی خدمات رفاهی، درمانی و اداری به خوبی محسوس است و این مسئله موجب بالا رفتن سطح رضایتمندی

پیشکسوتان عزیزمان در این منطقه شده است. ممتاز افزود: ایجاد تعامل خوب و سازنده با کانون‌های خوزستان جهت ارائه خدمات گردشگری، تورهای یک‌روزه به شهرستان دیلم، گناوه، یاسوج و استفاده از کشتی گردشگری در آبادان و نیز تورهای چندروزه به کیش و چغاخور؛ برنامه‌ریزی‌های ورزشی شامل برگزاری مسابقات متنوع در شهرهای کرمانشاه، تبریز، مشهد و بندرعباس؛ اقدام به بسترسازی و ایجاد زمینه در جهت بهینه‌سازی خطوط ارتباط شبکه اینترنت به صورت فیبر نوری و نصب دکل در سطح منطقه که باعث افزایش کیفیت و سرعت در انتقال داده‌ها شد از جمله اقدامات انجام شده در سال ۹۵ بود. وی ضمن اشاره به سایر برنامه‌های سال گذشته ادامه داد: از دیگر برنامه‌های سال گذشته می‌توان به اقدام به توسعه و بروز رسانی تجهیزات نمایندگی‌های اهواز، آبادان، بهبهان، مسجد سلیمان، رامهرمز و امیدیه برای پیشبرد سرعت کار در خدمات‌رسانی بهتر؛ اقدام به بازسازی ساختمان‌های شرق اهواز و آبادان؛ انجام پروژه خرید و تجهیز ساختمان نمایندگی مسجد سلیمان؛ اقدام به بررسی و توسعه خدمات درمانی طرف قرارداد، داروخانه‌ها، مراکز کلینیکی و پاراکلینیکی در جهت بهبود کیفی و کمی و سرعت بخشیدن به فرآیند درمان بازنشسته اشاره کرد. به گفته ممتاز، انعقاد قراردادهای استخر در سطح منطقه؛ همگام سازی با ستاد در اصلاح کلیه فرآیندهای اداری از جمله اقدامات مهم انجام شده طی سال گذشته بوده است.

رئیس هیئت مدیره کانون خوزستان تشریح کرد:

اعزام برای فتح قله‌ها، اقدام برای رفع تنگناها

تن از کوهنوردان این کانون به شهر تبریز و صعود به قله سهند و اعزام ۸ تن دیگر به مشهد مقدس و صعود به قله بینالود است، همچنین مشارکت ۱۳ تن از ورزشکاران در مسابقات المپیاد سراسری کرمانشاه، حضور ۳۲ تن از آقایان و خانم‌ها در مسابقات سراسری بازنشستگان مشهد و در نهایت شرکت ۳۸ تن از بازنشستگان ورزشکار در مسابقات سراسری بندرعباس از دیگر اقدامات ورزشی کانون یاد شده است. رئیس هیئت مدیره کانون اهواز با بیان اینکه یکی از خدمات کانون کمک به بحث سلامت و بهداشت است، افزود: کانون در حوزه پزشکی، به منظور اخذ مجوز و عقد قرارداد با درمانگاه شبانه‌روزی در اهواز برای درمان افراد سالخورده و دارای معلولیت جسمی - حرکتی مکانباتی انجام داده و جهت رفع مشکل دریافت خدمات درمانی فرزندان ذکور بالای ۲۲ سال تحت تکفل بازنشسته در بیمارستان نفت که مدتی با تنگنا مواجه شده بود اقداماتی انجام داده که در حال پیگیری است. میاحی افزود: موارد بیان شده تنها بخش کوچکی از اقدامات شکل گرفته در سال گذشته است همچنین فهرست بلندی از موارد در حال اقدام وجود دارد که به امید خدا در آینده نزدیک اطلاع‌رسانی می‌شود.

روزه به آبادان و خرمشهر، اعزام ۴۲ تن از اعضا و خانواده‌هایشان به تور ۴ روزه کهگیلویه و بویراحمد، اعزام ۲۸۵ تن از بازنشستگان به بندر دیلم و گناوه و ۱۵۰ تن به همراه خانواده‌هایشان در سفری ۴ روزه به جزیره کیش، تعدادی از برنامه‌ها در این بخش بود. میاحی ادامه داد: از جمله فعالیت‌های فرهنگی دیگر این کانون که با کمک صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت به اجرا درآمد می‌توان به پذیرایی افطار ۱۲۰۰ تن از بازنشستگان به همراه خانواده‌هایشان در دو نوبت در باشگاه شهرک نفت مناطق نفت‌خیز، برگزاری جشن دهه فجر و یوم... ۲۲ بهمن و اجرای برنامه‌های شاد برای ۲۶۰۰ تن از بازنشستگان و خانواده‌هایشان، توزیع بیش از ۱۱۰۰ پرس غذای نذری به مناسبت اربعین حسینی، بازدید و عیادت از بازنشستگان بیمار توسط هیئت رئیسه کانون، پیگیری و اخذ مجوز گرفتن آمبولانس، اخذ مجوز از مدیریت مناطق نفت‌خیز جهت استفاده از سالن اجتماعات به منظور برگزاری مراسم‌ها و گردهمایی‌های کانون، اشاره کرد. وی در ادامه به بخشی از فعالیت‌های ورزشی نیز اشاره و گفت: فعالیت‌های ورزشی که زیر نظر کانون بازنشستگان خوزستان به اجرا درآمده شامل اعزام ۳



جاسم میاحی رئیس هیئت مدیره کانون بازنشستگی خوزستان با اشاره به استقبال مطلوب و افزایش تعداد نزدیک به ۲۰۰۰ تن عضو جدید به این کانون، بخشی از عملکرد این مجموعه را در حوزه‌های مختلف تشریح کرد. وی درباره خدمات ارائه شده در بخش گردشگری این طور گفت که طی سال گذشته در کانون اهواز بیش از یک هزار تن از بازنشستگان خوزستانی از تسهیلات گردشگری استفاده کردند. وی به محل‌های مورد بازدید نیز به تفکیک اشاره کرد و گفت: اعزام نزدیک به ۷۰۰ تن از بازنشستگان در تورهای یک

جلسه پزشکی در تبریز

کانون بازنشستگان صنعت نفت تبریز بر اساس تقویم فرهنگی این کانون اقدام به برگزاری جلسه پزشکی کرد. در این جلسه که با حضور حدود ۸۰ تن از بانوان و همسران کارکنان بازنشسته صنعت نفت برگزار شد، دکتر احضار به معرفی عارضه پوکی استخوان و راه‌های پیشگیری و درمان آن پرداخت.

انتخابات در کانون شاهین شهر

طی مراسمی با حضور نماینده فرمانداری و اعضای کانون بازنشستگان شاهین شهر، اعضای هیات‌مدیره و بازرسان این کانون انتخاب و معرفی شدند. بر اساس آرای ماخوذه: زاهد بهوند به عنوان رییس، راه‌علی عزیزی نایب‌رییس، عبدالرضا لک مدیر مالی، صفر کیکاووسی مدیر داخلی، عزیز حیاتی دبیر، هاشم عباسی فرد عضو علی‌البدل هیات‌مدیره و آقای محمدرضا فروغی و گلی افشاری به عنوان بازرس اصلی و علی‌البدل معرفی شدند.

روانشناسی در کانون شاهین شهر

کانون بازنشستگان صنعت نفت شاهین شهر با دعوت از کارشناسان متخصص در زمینه روان‌شناسی، به بررسی مشکلات بازنشستگان و افراد خانواده آنان اقدام کرده است.

این کلاس‌ها که دوشنبه هر هفته در محل کانون برگزار می‌شود فرصتی فراهم می‌آورد تا خانواده‌ها با برطرف ساختن مسایل خود به سطحی بالاتر از آسایش ذهنی و روانی دست یابند. جلسه اخیر به موضوع راه‌حل پیشگیری از اعتیاد اختصاص داشت که در پایان به سوالات شرکت‌کنندگان پاسخ گفته شد.

بازنشستگان بر فراز ابرهای شاهرود

گروه کوهنوردی و طبیعت‌گردی کانون بازنشستگان خطوط لوله و مخابرات (تلاش نو) طی برنامه‌ای چهار روزه به ارتفاعات جنگل ابر صعود کردند. این گروه پس از طی مسافتی در جنگل و بازدید از روستای خرقان و بسطام و استفاده از جاذبه‌های طبیعی آبشار مجن به سفر خود پایان دادند. شرکت‌کنندگان در این برنامه عبارت بودند از: تیموری، حسامی، بهرامی، جلیلی، تیموریان، گودرزی، خطیبی، منصور اسماعیل، رجبی، سلطانی، فقیهی، هاشم‌زاده، ابراهیمی و نایینی.



گفت‌وگوی «زندگی نو» با مسئول نمایندگی صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت در کرمانشاه

شتاب در آسان‌سازی دسترسی به خدمات درمانی



نمایندگی صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت در کرمانشاه در سال ۱۳۷۹ توسط جمعی از بازنشستگان شرکت پالایش نفت کرمانشاه تشکیل شد. نمایندگی هادر ابتدا نقش پل ارتباطی بین بازنشستگان و ستاد تهران را برعهده داشتند، اما با توجه به تغییرات ساختار سازمانی و ایجاد مناطق و توسعه فعالیت‌ها از سال ۱۳۸۹ منطقه ۵ (غرب کشور) با هدف ارائه خدمات مطلوب و تمرکز دایمی تشکیل شد. بر این اساس با جذب نیروی کار آزموده و تحصیل کرده از بین فرزندان بازنشسته صنعت نفت و ارائه آموزش‌های لازم به تدریج تمامی فعالیت‌هایی که در گذشته در ستاد تهران انجام می‌شد در اختیار نمایندگی‌ها قرار گرفت به نحوی که نمایندگی کرمانشاه همچون سایر نمایندگی‌ها از امکانات سیستم جامع، سیستم مکاتبات الکترونیکی، سیستم درمان و ... بهره‌مند شد. با برخورداری از این امکان، نمایندگی‌ها می‌توانند به تمامی درخواست‌های بازنشستگان پاسخ دهند و نیازی به مراجعه به تهران نیست و خدمات مورد نظر در کوتاه‌ترین زمان به عزیزان بازنشسته و خانواده‌های آنان ارائه می‌شود.

تا دو ماه آینده خبر داد و گفت: در گذشته جهت پرداخت هزینه‌های درمانی، نسخه‌ها به تهران ارسال می‌شد و باز پرداخت آن طولانی بود. اما با دریافت مجوزهای مربوط و ایجاد واحد درمان، این خدمات تا چند ماه آینده از طریق نمایندگی صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت در کرمانشاه ارائه می‌شود. رئیس نمایندگی صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت در کرمانشاه با اشاره به تقویت دیگر بخش‌ها در زمینه ارائه خدمات مطلوب یادآور شد: در واحد اداری کارها به نقطه قوت رسیده و خدمات در سطح مطلوب‌تری ارائه می‌شود، همچنین واحد مددکاری نیز در تلاش است تا با برگزاری سمینارهای روانشناسی و کارگاه‌های آموزشی برای خانواده‌های توانخواه، سطح خدمات خود را ارتقا دهد. وی گفت: اقدامات اثربخشی در زمینه دسترسی و آسان‌سازی برقراری مستمری بازنشستگان و بازماندگان، کفالت درمانی و ... صورت گرفته که از آن جمله می‌توان به سرعت در ارائه این تسهیلات اشاره کرد. وی با اشاره به خدمات ارائه شده در سال ۹۵ گفت: به دلیل جاذبه‌های گردشگری منطقه ۵، تسهیلات فراوانی در زمینه امور گردشگری، ورزشی، تورهایی یک روزه و چند روزه و پیاده‌روی خانوادگی در اختیار بازنشستگان قرار گرفته و با استقبال خوبی مواجه شده است. شاهد این امر نیز برگزاری همایش پیاده‌روی و تور خرم‌آباد است که هر کدام بیش از ۲۰۰ شرکت‌کننده داشت. به گفته رییس دفتر نمایندگی کرمانشاه در سال ۹۵ و سه ماه اول سال ۹۶ نزدیک به ۱۰ تور گردشگری توسط دفتر نمایندگی بازنشستگان صنعت نفت در کرمانشاه برگزار شده است. اجرای برنامه‌های ویژه به مناسبت‌های مختلف ملی و مذهبی مانند: روز زن و ملی شدن صنعت نفت و برگزاری نمایشگاه صنایع دستی و هنری فرزندان توانخواه میزبانی دومین دوره از مسابقات ورزشی بازنشستگان از دیگر برنامه‌های این دفتر نمایندگی طی سال گذشته بوده است. خسرویان در پایان با معرفی عملکرد هر یک از بخش‌های دفتر نمایندگی تحت مدیریت این دفتر گفت: امیدواریم با ارائه خدمات مطلوب به بازنشستگان در دفتر نمایندگی صنعت نفت کرمانشاه بتوانیم رضایت روزافزون بازنشستگان را فراهم کنیم. وی گفت: در ۶ ماه گذشته شاهد تحولات مثبت و سازنده‌ای در همه بخش‌های ارائه‌کننده خدمات بوده‌ایم به طوری که روند شتاب در ارائه خدمات از منظر کمی و کیفی قابل محسوس است.

همچنین با توجه به راه‌اندازی سیستم سامانه بازنشستگان توسط واحد فناوری اطلاعات صندوق‌ها، بازنشستگان می‌توانند برخی خدمات را در منزل از طریق اینترنت و برقراری ارتباط با سامانه جامع، درخواست کنند و به این ترتیب از مراجعه حضوری بی‌نیاز هستند. منطقه ۵ (غرب کشور) با مرکزیت استان کرمانشاه، استان‌های کرمانشاه، همدان، ایلام، کردستان، لرستان و مرکزی را شامل می‌شود و در حال حاضر ۳ تا ۴ هزار بازنشسته را زیر پوشش دارد که با احتساب افراد تحت تکفل، این تعداد افزایش می‌یابد. الهام خسرویان، مسئول نمایندگی صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت در کرمانشاه در گفت‌وگو با «زندگی نو» از ایجاد کانال پیام‌رسان برای بازنشستگان به منظور اطلاع‌رسانی از فعالیت‌های دفتر نمایندگی در آینده‌ای نزدیک خبر داد. «با استفاده از این کانال می‌توانیم تورهایی گردشگری، عکس‌های مسابقات و اطلاعیه‌ها را در اختیار بازنشستگان قرار دهیم». خسرویان اجرای برنامه کوهنوردی به مناسبت عید فطر، برگزاری تورهایی گردشگری، مسابقات ورزشی، فرهنگی و اجرای المپیاد ورزشی فرزندان بازنشستگان را از دیگر برنامه‌های امسال این دفتر نمایندگی عنوان کرد و گفت: سعی ما بر آن است که خدمات و تسهیلات بهتری در اختیار بازنشستگان قرار دهیم و در این راه مثل همیشه به باری مسؤولان صندوق‌ها امید داریم. او خدمت به بازنشستگان را همانند خدمت به خانواده خود دانست و گفت: تسهیلات مختلفی از جمله انواع پرداخت‌های درمان و وام‌های پیش‌بینی شده در حال انجام است. رئیس نمایندگی صندوق در کرمانشاه خاطر نشان کرد: خدمات دفترهای نمایندگی در قالب آیین‌نامه تعریف شده است، اما چگونگی انجام آن نیاز به تجربه خاص دارد، زیرا با قشری کار می‌کنیم که شایسته تکریم ویژه هستند و خوشختانه با توجه به تسهیلات و امکاناتی که در اختیار بازنشستگان قرار داده شده به رضایتمندی مطلوبی در سطح منطقه دست پیدا کرده‌ایم. وی در ادامه گفت: بازنشستگان با مراجعه حضوری و ارتباط تلفنی، رضایتمندی خود را اعلام می‌کنند و این موضوع باعث ایجاد انگیزه می‌شود تا تمام تلاش خود را در جهت ارائه خدمات بهتر به کار گیریم. البته این به معنای نبود نقص نیست در همین زمینه پذیرای پیشنهادات و انتقادات هستیم. خسرویان در ادامه از افزایش سرعت در پرداخت هزینه‌های خدمات درمانی به بازنشستگان

کارگاه آموزشی معاملات فصلی ۹۶ برگزار شد

افزارهای موجود برای ارائه اطلاعات مالی و نحوه ارسال آن، الزامات ارسال معاملات فصلی، قوانین و آیین‌نامه‌ها، مسئولیت حسابداران در زمینه ارائه اطلاعات دقیق، نرخ جرائم مالیاتی و ... بررسی شد. طی یک ماه گذشته این سومین دوره آموزشی مربوط به مباحث مالی است، چندی پیش هم ۲ دوره آموزشی سیستم مالی سما برگزار شد.

دوره آموزشی آشنایی با معاملات فصلی ۹۶ با حضور مدیران، کارشناسان مالی ستاد و مناطق صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت روز پنجشنبه (۵ مردادماه) برگزار شد. در این دوره آموزشی بیش از ۸۰ تن از همکاران شرکت کردند که در آن مباحث مربوط به ثبت اطلاعات معاملات فصلی، تغییرات بوجود آمده در این معاملات، نرم



گفت‌وگویی «زندگی نو» با دکتر سوده رازقی متخصص تغذیه

راز تغذیه هوشمندانه چیست؟

انواع گوشت. پیشنهاد می‌شود دو بار در هفته از ماهی‌های دارای امگا ۳ استفاده شود. امگا ۳ نه تنها در ماهی سالمون بلکه در ماهی‌هایی مانند شوریده، سرخو، ماهی آزاد و کیلکا هم به وفور یافت می‌شود. در مورد گوشت پرندگان و گوشت قرمز، توصیه این رژیم مصرف دوبار در هفته است.

پروتئین. گفتیم که پایه رژیم مدیترانه‌ای مصرف خوراکی‌های گیاهی است. حیوانات سرشار از پروتئین هستند بنابراین مصرف انواع آش، سویا، عدس، لوبیا، دلمه و کوفته... به عنوان منابع پروتئین انتخاب مناسبی خواهد بود. مواد غذایی پرچربی مثل کره، خامه، انواع شیرینی‌ها، مواد غذایی فرآوری شده مثل ناکت‌های آماده، کنتاکی، فست‌فودها و... در این رژیم جایی نخواهد داشت. آنچه در بیشتر رژیم‌ها تاکید می‌شود محدود کردن مصرف گوشت قرمز به ۱۸۰ گرم در روز و مصرف نمک به ۵ گرم است. اما بر اساس داده‌ها میزان مصرف نمک در میان ایرانیان ۱۴ تا ۱۶ گرم است که بخش اعظم آن از طریق مصرف نان و غذاهای فرآوری شده دریافت می‌شود.

تغییر وزن در دوران سالمندی

کاهش یا افزایش وزن، بخشی از روند طبیعی سالخوردگی است. این تغییرات در خانم‌ها به‌ویژه در دوران یائسگی و همزمان با کاهش ترشح هورمون استروژن و پایین آمدن سوخت و ساز بدن به صورت تجمع چربی در بافت‌های بدن پدیدار می‌شود. این اتفاق در مورد مردان نیز پس از سنین ۶۵-۶۰ سالگی رخ خواهد داد. به این شکل که با از دست دادن بافت عضله و تراکم استخوان و در پی آن کاهش سوخت و ساز، بدن به سمت افزایش وزن پیش می‌رود. اما در سنین بالای ۸۵ سال این سیر معکوس می‌شود و ممکن است فرد با کاهش وزن مواجه شود. این امر دلایل مختلفی می‌تواند داشته باشد از جمله: کاهش اشتها و خشکی دهان به دلیل مصرف دارو، تغییر ذائقه، کم شدن دسترسی به غذا در اثر مراقبت ناکافی، بالا رفتن روند سوخت و ساز بدن به دلیل ابتلا به بیماری، دوره‌های طولانی بستری، مشکلات مربوط به دهان و دندان و...

راه حل چیست؟

به گفته دکتر رازقی راه مقابله با چنین اتفاقی هوشمندی است. یعنی

باید سال‌ها پیش از رسیدن

به سنین یائسگی و سالمندی، تغذیه‌ای آگاهانه در پیش بگیریم و انرژی دریافتی خود را کاهش دهیم اما نه به گونه‌ای که با کاهش مواد مغذی مواجه شویم. چراکه قرار است بافت اصلی که عبارت است از استخوان و عضله حفظ شود. برای این منظور باید تغذیه مناسبی در پیش گرفته شود. نظیر آنچه در الگوی غذایی مدیترانه‌ای گفته شد. نکته قابل توجه، محدود کردن مصرف

موادی است که ارزش غذایی نداشته و تنها انرژی بدن را تامین می‌کنند. از این دسته مواد به عنوان «غذای تهی» یاد می‌شود. مواد قندی و

دکتر سوده رازقی متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی است. وی مدرک دکترای خود را از دانشگاه علوم پزشکی تبریز دریافت کرده است. این متخصص تغذیه با مرکز تحقیقات سالمندی و گروه سالمندشناسی دانشگاه علوم بهزیستی همکاری دارد. با او در خصوص تغذیه و نقش آن در کنترل برخی بیماری‌ها، رژیم غذایی مناسب دوران سالمندی و نقش تغذیه در سلامت سخن گفته‌ایم.

تغذیه و درمان بیماری‌ها

به گفته دکتر رازقی نقش تغذیه در پیشگیری و کنترل بیماری‌ها انکارناپذیر است. به ویژه بیماری‌های خاموش و دامنگیری نظیر دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی که متأسفانه در سال‌های اخیر به طور گسترده‌ای در جامعه شیوع یافته و عمده علت آن تغذیه نادرست است. بر اساس آمارها در میان ساکنان تهرانی، از هر ۵ نفر یک نفر به بیماری‌های قلبی و عروقی مبتلاست و هر ۱۵ دقیقه یک نفر با این عارضه به مراکز پزشکی مراجعه می‌کند. آمارهای جهانی می‌گوید ۴۶ درصد مرگ و میر در ایران ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی است. همان‌طور که بیشتر گفته شد این قبیل بیماری‌ها با سبک زندگی و تغذیه ارتباطی تنگاتنگ دارد. سوال اینجاست که حال باید چه کنیم و چه رژیمی در پیش بگیریم؟ قرار است تغذیه ما دربرگیرنده سه شعار: تنوع، تعادل و کفایت غذایی باشد. کنترل بیماری‌هایی نظیر دیابت و فشارخون با رعایت الگوی غذایی به نام الگوی مدیترانه‌ای امکان پذیر است. این الگو بر مصرف غذاهایی با پایه گیاهی تاکید دارد.

الگوی غذایی مدیترانه‌ای

کسانی که از این شیوه تغذیه پیروی می‌کنند باید هر روز از گروه غلات به‌ویژه غلات سبوس‌دار در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند. **میوه و سبزیجات خام یا پخته** (همه سبزیجات: کلم، هویج، کدو، کنگر، کرفس) به میزان ۴ لیوان سبزیجات خام یا نصف این مقدار سبزیجات پخته.

مصرف روزانه حداقل ۴ قاشق مرباخوری روغن زیتون. روغن زیتون یکی از بهترین روغن‌ها و برقرارکننده تعادل در فعالیت سیستم ایمنی بدن است.

مصرف ۲ تا ۴ عدد تخم‌مرغ در طول هفته.

افراد مبتلا به دیابت اگر یکی از ریسک‌فاکتورهای بیماری‌های قلبی (فشارخون بالا، چاقی، چربی خون بالا و...) را نیز داشته باشند باید مصرف تخم‌مرغ را به دو عدد در هفته محدود کنند.

آجیل‌ها. مطالعات اخیر نشان می‌دهد خوردن مقدار کمی آجیل در طول روز می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و... را کاهش دهد. بنابراین روزانه مصرف ۱۴ تا ۲۰ عدد انواع آجیل توصیه می‌شود. باید گفت آجیل خام به علت نداشتن نمک بر آجیل‌های شور ترجیح دارد.

لبنیات. روزانه مصرف ۲ لیوان شیر برای همه و ۳ لیوان برای سالمندان، توصیه این رژیم است. اگر فرد به دلیل مشکلات گوارشی قادر به مصرف شیر نیست می‌تواند کشک یا پنیر کم‌نمک و کم‌چرب را جایگزین کرد.

نکته قابل توجه، محدود کردن مصرف موادی است که ارزش غذایی نداشته و تنها انرژی بدن را تامین می‌کنند. از این دسته مواد به عنوان «غذای تهی» یاد می‌شود. مواد قندی و نشاسته‌ای، بیسکویت‌ها، انواع کیک، چربی‌ها، تنقلات شور و... در این دسته جای می‌گیرند



روز ۴۰۰ گرم است که ما تقریباً یک سوم این میزان را دریافت می‌کنیم

نشاسته‌ای، بیسکویت‌ها، انواع کیک، چربی‌ها، تنقلات شور و... در این دسته جای می‌گیرند. اما در سنین بالا، عدد طبیعی وزن اندکی بالاتر از حد معمول در نظر گرفته می‌شود. به این دلیل که در سنین بالای ۸۰ یا ۸۵ احتمال زمین خوردن و بروز شکستگی بیشتر است و توده بدنی بزرگ‌تر به حفظ تعادل بدن کمک می‌کند.

رژیم غذایی و جنسیت

ممکن است این سوال مطرح شود که رژیم غذایی سودمند برای خانم‌ها چه تفاوتی با رژیم غذایی آقایان دارد. باید گفت در مورد درشت‌مغذی‌ها (دسته‌ای از مواد غذایی که در طول روز نیاز زیادی به آن‌ها پیدا می‌کنیم مثل پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها) تفاوت چندانی ندارد اما در مورد ریزمغذی‌ها (موادی که برای حفظ سلامت به آن‌ها نیازمندیم مثل ویتامین‌ها و مواد معدنی) ممکن است اندکی متفاوت باشد. علت این مساله تفاوت سیستم سوخت و ساز مردان با زنان است. بخش عمده انرژی بدن از کربوهیدرات‌ها و اندکی نیز از چربی‌ها تامین می‌شود. اما کمبود ریزمغذی‌ها در زنان شایع‌تر است. بر همین اساس خانم‌ها در دوران یائسگی به ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم و مردان سالم به ۱۰۰۰ میلی‌گرم نیاز دارند. همین‌طور در مورد ویتامین «D» تفاوت‌هایی در رژیم غذایی دو جنس دیده می‌شود اما در مورد ویتامین‌های گروه «B» تفاوت آشکاری وجود ندارد.

عادات غذایی ناسالم

عادات غذایی ناسالم ویژه سنین خاصی نیست. بر اساس اعلام «مرکز تحقیقاتی جهانی بیماری‌ها» هر ساله در نقاط مختلف دنیا سلامت افراد در اثر عواملی تهدید می‌شود. این عوامل در کشورهای مختلف متفاوت است. این آمارها طی سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۶ رژیم غذایی نادرست را عامل اصلی از دست رفتن زندگی در ایران عنوان کرده است. با نگاهی به داده‌ها و سنجش میزان دریافت مواد غذایی سالم در سید غذایی ایرانیان متوجه تفاوت فاحش این آمار با میزان استاندارد آن می‌شویم. مثلاً حداقل میزان دریافت سبزی و میوه در طول

همایش قلب سالم در اصفهان برگزار شد تپش تندرستی در نصف جهان

وی افزود: استقبال مطلوب همکاران بازنشسته و خانواده آنان نشان داد این گونه آموزش ها یک نیاز محسوب می شود. بنابراین، همزمان با اجرای برنامه های ورزشی مانند پیاده روی های خانوادگی، گردهمایی های آموزشی سلامت محور نیز برگزار می شود. عبدیزدان گفت: آموزش تئوری و فعالیت های ورزشی سلامت محور مکمل یکدیگر هستند. از این رو، در منطقه ۳ رویکرد همه جانبه ای به موضوع سلامت وجود دارد که سبب اثربخشی برنامه ها می شود. وی سلامت در ابعاد جسمی و روحی را از موارد با اهمیت در همه ادوار زندگی افراد دانست و گفت: همکاران بازنشسته در این ایام به طور طبیعی فرصت بیشتری خواهند یافت تا سطح سلامت خود را ارتقا دهند.

بازنشستگان صنعت نفت در اصفهان در دومین دوره آموزشی با عنوان قلب سالم، کنترل دیابت، رژیم غذایی و سلامت روان شرکت کردند. دومین گردهمایی سلامت محور بازنشستگان صنعت نفت اصفهان به همت منطقه ۳ صندوق های بازنشستگی صنعت نفت برگزار شد؛ در این همایش بازنشستگان و خانواده آنان با مسائل سلامتی، قلب، کنترل دیابت، رژیم غذایی و سلامت روان بیشتر آشنا شدند. جواد عبدیزدان رئیس منطقه ۳ صندوق های بازنشستگی صنعت نفت پیشتر اعلام کرده بود: توسعه فعالیت های سلامت محور در چارچوب راهبردهای صندوق، از اولویت های منطقه ۳ محسوب می شود. از این رو، چنین برنامه های تخصصی برنامه ریزی و اجرایی می شود.



همین طور در مورد مصرف ماهی، لبنیات، غلات و... و در مقابل مصرف نامتعارف شکر (۱۷ برابر میزان استاندارد) نمک، نوشابه های گازدار که چندین برابر بیشتر از مصرف متداول این قبیل مواد مضر است. بنابراین شیوه زندگی پر مشغله شهری که امروزه دامنگیر ماست و افراد را به سمت تغذیه نادرست سوق می دهد در دوران سالمندی نیز مشکلات بیشتری برای مان فراهم خواهد آورد. دورانی که به فراخور مقتضیات آن توان حرکتی محدود و در پی آن تنوع، تعادل و کفایت غذایی نیز دستخوش نقصان خواهد شد.

● مصرف مکمل ها

بارها پرسیده شده آیا همه افراد به مصرف مکمل ها نیاز دارند؟ باید گفت اگر سلامت غذایی تامین شود و از همه گروه های غذایی استفاده کنیم نیازی به استفاده از مکمل نیست. اما در مورد افراد سالمندی که نیاز آن ها به کلسیم، ویتامین «D» و «B۱۲» آن ها از طریق مصرف مواد غذایی تامین نمی شود، مصرف این قبیل مکمل ها ضروری است. اما با این حال باید تاکید کنیم تمامی داده های پزشکی در دنیا تایید کرده اند میزان کلسیم دریافتی از مکمل ها نصف میزان مورد نیاز بدن است بنابراین توصیه های پزشکی بر دریافت کلسیم از مواد غذایی است. بنابراین مکمل های غذایی تکیه گاه اصلی فرد برای دریافت مواد مورد نیاز بدن نیست ضمن این که اگر میزان مصرف رعایت نشود مسمومیت فرد را در پی دارد. بنابراین مصرف مکمل هرگز با تغذیه سالم برابری نخواهد کرد.

● چند توصیه

متأسفانه در ایران معمولاً قبل از ابتلا به درد به پزشک مراجعه نمی شود. آنچه باید به آن توجه داشت پیشگیری، اقدام به موقع و اصلاح این الگوی ناصحیح رفتاری است. نکته دیگری که با توجه به گسترش شبکه های اجتماعی رخ داده این که بسیاری افراد با بروز هر نوع بیماری، مراجعه به اینترنت را جایگزین مراجعه به پزشک می کنند. در صورتی که توصیه های اینترنتی اگر درست هم باشد بر مبنای تجارب فردی است که ممکن است در مورد همه افراد نتیجه یکسان نداشته باشد. بار دیگر یادآوری می کنم تنوع، تعادل و کفایت در تغذیه رعایت شود. گفتیم که رژیم غذایی مدیرانهای ضمن رساندن مواد مورد نیاز به بدن، از تجمع اضافه دریافتی و بروز بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کند. افزون بر همه این موارد، آنچه نباید از نظر دور داشت پرداختن به ورزش و حفظ پویایی است که سلامت و شادابی افراد را در هر سنی تضمین خواهد کرد.

نکاتی درباره سلامت روان در سالمندی

های دیگر مثل حل مشکلات می تواند افزایش یابد. ■ اگر شخصیت فرد سالمند انعطاف پذیر باشد توانایی سازگاری با تغییرات دوران سالمندی بیشتر خواهد بود. ■ اگر فرد سالمند تغییرات دوران سالمندی را در جهت منفی ادراک کند، میزان انعطاف پذیری و سازگاری او پائین خواهد آمد. ■ سالمندی که احساس می کند زندگی گذشته خود را به هدر نداده است با سالمندی که رضایت چندانی نسبت به گذشته ندارد، تفاوت بسیاری دارد.

مفهوم سالمندی از بعد روحی و روانی به معنی فرسودگی تدریجی روانی است که باعث می شود طراوت و شادابی، اعتماد به نفس، احساس مفید بودن و تعلق داشتن فرد به تدریج کاهش یابد. فرسودگی روانی زمانی آغاز می شود که فرد خود را سربار دیگران احساس کند وقتی فرد احساس کند که دارای نقش اجتماعی مفیدی نیست پیروی روانی آغاز می شود.

تغییرات روانی در سالمندان

■ گاهی ممکن است افرادی از لحاظ فیزیکی پیر شده باشند در حالی که از نظر روانی هنوز به آستانه پیری نرسیده و از روحیه خوبی برخوردار باشند. ■ افراد در صورتی که تمایل واقعی داشته باشند قادر هستند که قدرت یادگیری خود را حفظ کنند. ■ ممکن است با رسیدن به سن سالمندی از قدرت حل بازپهایی مثل پازل کاسته شود ولی توانایی



■ سالمند راضی در خود احساس کمال می کند و روزهای زندگی اش را با خوش بینی و شور و شوق سپری می کند. ■ سالمند ناراضی از گذشته خود، مضطرب و افسرده است. ■ ظریف و شکننده بودن جسمی کهنسالان و اینکه از دیدگاه اجتماعی مردود و کنار گذاشته به شمار می روند، عوارض جدی برای حالت روانی آنان پدید می آورد و آنان را دچار پریشانی عصبی می کند.



رئیس آموزش صندوقها در گفت و گو با «زندگی نو» تشریح کرد:

بهبود نحوه ارائه خدمات به بازنشستگان در پرتو آموزش

آموزش، به عنوان مهم ترین رکن توسعه در ابعاد فردی، سازمانی و اجتماعی؛ سازندگی و تعالی انسان را در پی دارد. ارتقای سطح بینش، بصیرت، معرفت و شناخت نیروی انسانی برای دستیابی به هدف های سازمانی از اهداف آموزش است. از این رو، سازوکار آموزشی هر سازمان باید همگام با رشد سریع علوم و فنون حاکم بر دنیای کنونی باشد. آموزش وظیفه های انسانی و فرایندی مداوم و همیشگی و معطوف به سن خاصی نیست و به عنوان منبعی فیاض و الهی برای بهسازی و پالایش روح آدمی در اختیار او قرار گرفته است. مهدی شریفی رئیس واحد آموزش صندوقها و دبیر نظام خلاقیت و پیشنهادهای در گفت و گو با «زندگی نو» به دستاوردهای واحد آموزش در سال جاری اشاره کرده است.

آموزش از دیدگاه صندوق

نگرش علمی حاکم بر صندوقها و توجه ویژه مدیران بر ضرورت و اهمیت جایگاه آموزش، ما را بر آن می دارد با بهره گیری از ظرفیت های موجود و همیاری کارکنان متعهد صندوقها، امکان تحقق نظرات و ایده های تخصصی مدیران ارشد صندوق را فراهم آوریم. آموزش یکی از ارکان اصلی توسعه منابع انسانی محسوب می شود و یکی از محورهای هشتگانه تحول اداری است که با بهره گیری از سیاست های مقام معظم رهبری به تمامی دستگاه های اجرایی ابلاغ شده است.

امروزه تعریف جدیدی از آموزش مطرح می شود. بر اساس این تعریف آموزش تنها به معنای «ترنینگ» نیست بلکه فرایندی در جهت توسعه پایدار است. تعریفی که تا به حال برای آموزش مطرح می شد مبنی بر این که آموزش هزینه نیست و نباید نگاه

هزینه ای به آن داشت با تعاریف جدید همخوان نیست چرا که امروز بودجه ریزی برای آموزش مورد توجه قرار گرفته، با این پیش فرض که سازمان باید به این باور برسد که می تواند با هزینه کردن در آموزش به نوعی سرمایه گذاری دست یابد. به ویژه در سازمان هایی مثل صندوق بازنشستگی با کارکنانی پراکنده در سراسر کشور و جامعه ای ۸۰هزار نفری از مخاطبان، آموزش می تواند تاثیری بسزا در بالا بردن میزان بهره وری و ارتقای سازمان داشته باشد. با این رویکرد، صندوق بازنشستگی

صنعت نفت در نظر دارد با آموزش نیروها، ضمن ارتقای دانش و توان آن ها، به هدف اصلی خود که افزایش رضایتمندی جامعه هدف است دست یابد. تاکید معاون منابع انسانی صندوقها بر آن است که آموزش از حالت انفعالی و روزمره و حضور صوری در کارگاه ها خارج و به گونه ای اثربخش شود، یعنی کاربردی شود. بر همین مبنا سازوکار جدیدی تعریف شده که پس از گذشت سه ماه از دوره آموزشی، کارکنان شرکت کننده مورد ارزیابی قرار می گیرند تا مشخص شود تا چه میزان آموزش های ارائه شده را در انجام وظایف خود به کار برده اند.

آموزش برای بازنشستگان جدید

از دیگر فعالیت های واحد آموزش، طراحی بسته ای با عنوان «آشنایی کارکنان در شرف بازنشستگی با خدمات و قوانین بازنشستگی» بوده است. پیش از این گفتیم که این طرح در مرحله دریافت کد وزارتی است. خوشبختانه چندی پیش موفق شدیم این کد را یکپارچه سازی کنیم به گونه ای که در برگیرنده کارکنان چهار شرکت باشد. به این ترتیب تمامی کارکنانی که دو سال پایانی خدمت خود را می گذرانند می توانند در این دوره ۱۶ ساعته شرکت کنند. کارکنان طی دو روز با قوانین صندوق بازنشستگی در پنج بخش مالی، رفاهی، درمان، خدمات اداری و چگونگی آماده سازی خود برای ورود به دوران بازنشستگی آشنا می شوند. هدف از

با تشکیل شورای راهبردی منابع انسانی، کلیات برنامه های آموزشی صندوقها در این شورا طرح و تصویب می شود. تشکیل این شورا بیانگر نگاه آموزش محور صندوقهاست. بنا داریم کلاس های آموزشی را به سمت کارگاه بپریم و از حالت نظری و آکادمیک خارج کنیم تا نتایج بهتری حاصل شود

صندوق بازنشستگی با ارباب رجوع و نقش مستقیم نوع رفتار کارکنان در میزان رضایت مراجعان و ارائه مطلوب خدمات به آنان، برآنیم با برگزاری دوره های آموزشی نظام مند و اصولی، تکنیک های برقراری ارتباط موثر (گوش دادن، همدلی و...) را بیاموزیم. برای این کار لازم است جامعه شاغلان صندوق را تقسیم بندی کنیم تا بر اساس ضرورتها پیش برویم. برای سنجش اثربخشی این آموزشها

نیز از مدل استاندارد تحت عنوان مدل «پاتریک» استفاده می شود که در سه مرحله آموزش دیده گان را مورد سنجش قرار می دهد. مرحله اول در انتهای دوره، مرحله دوم سه ماه پس از برگزاری کارگاه و مرحله سوم به شکلی نامحسوس انجام می شود، به این صورت که عملکرد کارکنان در حین انجام کار بررسی می شود. یکی از اهداف واحد آموزش راه اندازی سایت الکترونیکی برای آموزش کارکنان است تا جملگی به آموزش های طراحی شده دسترسی داشته باشند.

برگزاری این دوره ها آن است که با تغییر نگرش افراد، تفکر آن ها دگرگون شود و بپذیرند که با ورود به دوره ای جدید قرار است تجربه هایی متفاوت کسب کنند. نکته قابل توجه برای این قبیل کارکنان، آماده سازی روحی آنان برای انطباق وضعیت خود با ایام پس از اشتغال است. دیگر این که این دوره ها به شناسایی افراد مستعد و ماهر کمک می کند و به این ترتیب می توان در جهت ثبت ایده ها و تجربه های اثرگذار و ماندگار گام برداشت.

همچنان که در دو دوره برگزار شده پیشنهادهایی در این خصوص از سوی بازنشستگان دریافت کردیم.

آموزش کارکنان

اصلاح و بهبود رفتار کارکنان، یکی از موارد مدنظر واحد آموزش بوده است. از این رو نخستین دوره این آموزشها را در ماه جاری برگزار شد. هدف از این دوره افزایش توانایی کارکنان برای برقراری ارتباط موثر با مراجعان و مسئولان است. به دلیل ارتباط زیاد

با اتخاذ تصمیمات آموزشی ارتباط کارکنان صندوقها با مراجعه کنندگان بهبود یافت و در این رهگذر خدمات موثری ارائه می شود. صنعت نفت در نظر دارد با آموزش نیروها، ضمن ارتقای دانش و توان آن ها، به هدف اصلی خود که افزایش رضایتمندی جامعه هدف است دست یابد



حرف‌های کاربردی در کارگاه آموزشی مهارت‌های ارتباطی

ستاره‌های هتل حال کسی را خوب نمی‌کند

نسبت به گذشته دچار تغییر اساسی شده است و باید بر اساس نیاز امروز یاد گرفت. به طور مثال، آمار و ارقام ناشی از نظر سنجی‌ها نشان می‌دهد عدد قابل توجهی از زوج‌ها دچار مشکل هستند که این به ما می‌گوید موضوع مهارت‌های ارتباطی و زندگی یک مسئله جدی است. اگر بخوایم با شناخت‌های پیشین و قدیمی خود با رویداد‌های جهان مواجه شویم به طور حتم زیان خواهیم کرد چرا که جهان روزانه در حال رشد است. شناخت، از تفاوت‌های بین انسان و حیوان است. انسان تنها موجودی در جهان است که موقعیت‌هایی مانند عصبانیت و پر خاشگیری را مطلع است، یعنی وقتی عصبانی است می‌داند که دچار آن شده است اما سایر موجودات چنین نیستند. انسان تنها موجودی است که از وضعیت خود آگاهی برخوردار است. بنابراین وقتی شناخت از دنیای پیرامون داریم ارتباط بهتری خواهیم داشت که سبب سودرسانی به ما می‌شود، همچنان که عدم شناخت از پدیده‌ها به ما زیان می‌زند. بنابراین شناخت و آگاهی سبب سود و نفع می‌شود. شناخت از مسیر تجربه بدست می‌آید. گاهی شناخت‌های قدیمی ما ناشی از تجربه‌ها و آموخته‌های غیر صحیح است که عمل به همین موارد سبب مشکل می‌شود. بنابراین شناخت‌ها هم باید درست یا درست تر شود. معادل عدم شناخت همان نادانی است.

انواع مدل شناخت

الف) می دانیم

ب) نمی دانیم

ج) فکر می‌کنیم می‌دانیم

در این میان "فکر می‌کنم می‌دانم" ناشی از شناخت‌های غیر صحیح است. پس باید برای اصلاح شناخت‌ها کسب مهارت‌های جدید تلاش و هزینه کرد. یکی از ابزارهای ارتباطی موضوع انتقال پیام است. یعنی ارسال پیام از فرستنده به گیرنده با زمانی که یک پیام روشن و جامع باشد و با همان معنایی که در ذهن فرستنده است در ذهن گیرنده بازگشایی شود، انتقال درست پیام صورت می‌گیرد. اگر بنا به دلایلی انتقال پیام از فرستنده به گیرنده دچار پارازیت شود اختلال در پیام ایجاد می‌شود و ممکن است گیرنده برداشتی کند که مدنظر فرستنده نیست، بنابراین پیام اصلی منتقل نمی‌شود. گاهی شنیده می‌شود وای خدای من تو چرا متوجه نمی‌شوی؟! در این مرحله از ارتباطات، مشابهت معنا صورت نمی‌گیرد و در این میان مشکل گیرنده نیست بلکه ما به عنوان فرستنده مسئول بسته بندی پیام هستیم. متنی که از پیش روی شما گذشت برگرفته از دقایقی از کارگاه مهارت‌های ارتباطی بود که به تازگی توسط آموزش و توسعه مدیریت صندوق‌های بانکشنتگی صنعت نفت برگزار شد.

هر کدام از آدم‌ها دارای یک شبکه ارتباطی هستند که به تناسب موقعیت اجتماعی یا کاری متفاوت است که شامل مجموعه همکاران، دوستان، اعضای خانواده و بستگان - مدیران و یا زیردستان است. از این رو، هر فرد در شبکه ارتباطی خود به طور عمده با یک سری مسائل ارتباطی مواجه می‌شود که در این میان برخی مشکلات ارتباطی پیش می‌آید که فرد نمی‌داند در مواجهه با آنها چه واکنشی بروز دهد! بنابراین، این کارگاه آموزشی قصد دارد حاضران را در مواجهه با مسائل ارتباطی توانمند کند. افراد از نظر فناوری حال بسیار خوبی دارند زیرا وسایل و ابزارهای ارتباطی به سرعت توسعه یافته و در خدمت افراد قرار گرفته است، بنابراین از منظر تکنولوژی، محدودیت‌ها کاهش یافته است. اما ارتباطی خوب ندارند. چرا؟ "ظاهراً خوشحال نیستند" و برخی بدل به یک سری جزیره غمگین شده‌اند، زیرا انسان در ماهیت یک موجود اجتماعی است و اگر ارتباط موثر و اجتماعی نداشته باشد نباید هم انتظار داشت «حال خوبی» داشته باشد. به عنوان نمونه افراد زیادی هستند که در محیط خانواده مشغول استفاده از فناوری‌هایی نوین مانند شبکه‌های پیام رسان تلفن همراه هستند. در این میان استفاده بیش از حد از فناوری سبب کاهش ارتباطات انسانی و میان فردی شده است که به واقع این وضع خوبی نیست. ارتباط و مهارت‌های ارتباطی مهمترین موضوع اجتماعی بشر است. چرا که افراد وقتی رابطه‌های خوبی دارند در واقع همه چیز مطلوب می‌شود و برعکس! از این رو است که اگر حال انسان خوب باشد او احساس خوشبختی می‌کند، چگونگی حال یک انسان خوب می‌شود؟ زمانی که ارتباط و رابطه‌های افراد مطلوب و صحیح باشد. پس "خوشبختی یعنی ارتباط‌های خوب".

گاهی انسان با یک مسافرت با صرف هزینه بالا می‌رود اما حال خوبی در او ایجاد نمی‌شود و گاهی در یک تفریح کم هزینه می‌بینیم حال فرد خوب می‌شود، این مسئله ناشی از ارتباط خوب و رابطه اثربخش است. هیچ وقت ستاره‌های یک هتل یا رستوران سبب ایجاد حال خوب و خوش نمی‌شود ولی با آدمی که به آنجا می‌رویم اگر رابطه خوبی داشته باشیم حس خوبی هم خواهیم داشت. پس گرانی یا تشریفات یک محل تأثیر در ایجاد حال خوب ندارد. ۳۰ سال پیش گفته شد انسان باید مهارت‌های ارتباطی و زندگی را فرا گیرد! اما این که یونسکو سال ۲۰۰۰ میلادی به دولت‌ها آموزش مهارت‌های ارتباطی و زندگی را توصیه کرد. امروز بین ۳۰ تا ۴۰ مهارت ارتباطی و زندگی وجود دارد که همگان باید آن‌ها را بیاموزند چرا که روابط کنونی در ابعاد مختلف زندگی از زناشویی تا ...

کارکنان دفاتر نمایندگی نیز در دایره این نظام تعریف شده‌اند و در قالب استانداردهای آموزشی در دوره‌های تخصصی شرکت خواهند کرد. در این مجموعه گذراندن برخی از دوره‌ها دارای اولویت است، به این صورت که تمدید قرارداد کارمند منوط به گذراندن این دوره‌هاست و در ارتقای شغلی او تأثیرگذار خواهد بود. در این نظام، آموزش مدیران نیز مد نظر قرار گرفته چرا که معتقدیم هیچ‌کس از آموزش بی‌نیاز نیست. با تشکیل شورای راهبردی منابع انسانی، کلیات برنامه‌های آموزشی صندوق‌ها در این شورا طرح و تصویب می‌شود. تشکیل این شورا بیانگر نگاه آموزش‌محور صندوق‌هاست. بنا داریم کلاس‌های آموزشی را به سمت کارگاه برریم و از حالت نظری و آکادمیک خارج کنیم تا نتایج بهتری حاصل شود.

ارتقای کارکنان

هدف دیگری که پیش رو داریم ارائه آموزش‌هایی است که افراد برای احراز سمت‌های بالاتر نیازمند آن هستند. هدف از این گونه آموزش‌ها جانشین‌پروری است. به این ترتیب افراد دارای صلاحیت برای گرفتن در جایگاه‌های مدیریتی تربیت می‌شوند. این کار مستلزم دسترسی به اطلاعاتی از تحصیلات، فعالیت‌های علمی - پژوهشی، مقالات ارایه شده به محافل علمی و ... کارکنان است. این بانک اطلاعاتی در حال حاضر در حال تهیه و گردآوری است.

در مرحله بعد با کمک تست‌های استاندارد تهیه شده از سوی سازمان مدیریت صنعتی توانایی فرد برای اداره و سرپرستی افراد و امور ارزیابی می‌شود. این نوع نگرش با توجه به جمعیت شاغل در صندوق‌ها که بیشتر دارای تحصیلات دانشگاهی در مقاطع بالا هستند، می‌تواند از ظرفیت‌های موجود در جهت ارتقای سازمان بهره‌گیرد.

اهداف پیش رو

برگزاری کلاس‌های مهارت‌های هفتگانه، آشنایی با آیین کار دفاتر نمایندگی، آشنایی با قوانین صندوق بانکشنتگی برای کارکنان تازه‌وارد، سوق دادن فعالیت‌های پژوهشی کارکنان در حال تحصیل به سمت نیازهای سازمان، تهیه شناسنامه آموزشی برای کارکنان (به این شکل که با ورود به سایت و وارد کردن رمز عبور، امتیاز فرد و دیگر نیازهای آموزشی او به صورت آنلاین نمایش داده می‌شود)، پرورش خلاقیت کارکنان برای ارائه ایده‌های کارآمد به سازمان، برگزاری دوره‌های اختصاصی توانمندسازی بانوان شاغل صندوق‌ها، عقد قرارداد با مشاوران روان‌شناسی برای آموزش افراد شاغل به منظور بالابردن کیفیت زندگی آن‌ها، عقد قرارداد با مراکز علمی و پژوهشی برای ارائه آموزش‌هایی به کارکنان و خانواده آنان، نظیر شرکت در کلاس آموزش زبان انگلیسی، کلاس‌های کنکور، راه‌اندازی شبکه اطلاع‌رسانی در شبکه‌ای تلفن همراه و... از دیگر اقداماتی است که واحد آموزش در پی انجام آن است.



همچنین با کمک گرفتن از یک تیم متخصص در نظر داریم با طراحی شناسنامه آموزشی برای کارکنان، امکانی فراهم کنیم که بر اساس نیازها و ضرورت‌های شغلی، آموزش‌های متناسب برای کارکنان هر بخش تدوین شود. هدف ما این است که کارکنان در هر جایگاهی حداکثر توانمندی خود را به کار گیرند و با پرورش خلاقیت‌های خود سازمان را از ایده‌های نو و کارگشا، بهره‌مند سازند.

به گفته مهندس شریفی در سال جاری و تاکنون، ۳۱ دوره آموزشی برای کارکنان صندوق‌ها و شرکت‌های تابعه برگزار شده که طی ۲۲۷ ساعت، به ۱۲۲۹ نفر از نیروهای قراردادی، پیمانکار و شرکت‌های تابعه آموزش‌های لازم ارائه شده است.

آموزش، نیازی فراگیر

طراحی نظام‌نامه آموزشی برای تمامی کارکنان صندوق از دیگر برنامه‌های واحد آموزش خواهد بود. در این جدول، بانکشنتگان و شاغلان صندوق به عنوان جامعه هدف قرار دارند، مدیران و کارشناسان ارشد صندوق، روسای حوزه‌ها و دفاتر نمایندگی، کارکنان ستادی و

صعود به قله کوه‌ها و پرسون



گروه کوهنوردی کانون مرکزی بازنشستگان صنعت نفت تهران طی دو برنامه جداگانه به قله‌های کوه‌ها واقع در شهرستان بافت استان کرمان با ارتفاع ۴۴۰۰ متر و قله پرسون واقع در سلسله جبال البرز مرکزی به ارتفاع ۳۳۰۰ متر صعود کردند. اسامی شرکت‌کنندگان در برنامه‌های فوق که به سرپرستی آقایان رحیم امامی و خداداد مهربانی انجام شد، عبارتند از خانم‌ها: مریم نانکعلی افشاری، فاطمه پرست‌نژاد، مریم ابراهیمی، معصومه حبیب‌اله، صالح پور و آقایان: ابوالفتح احمدآبادی، علی احتشامی، اردشیر کشتکار، مجید عبدالعیان، علی اعرابیان، حسینعلی یزدانی، سیدجلال صالحی، زینال رضاپور، عبدالنبی بیگی، علی‌اکبر جهانشیری، رضا طوسی، احمد احمدیان، محمد مولاییان، محمد سلیمیان، علی وطن‌پرست، علی اصغر نوری، سیدابراهیم مصطفوی، حسن خدایاری، خسرو گلی‌پور، علی محمد علی تاجداری، عباس سلیمی اوغاز، فریدون غیاثوند، ایرج ضیایی‌مهر، حسین بیگدل، حسین پوراعتصام، احمدآبادی، اعرابیان، خدایاری، زدار، سلیمی، طالقانی، فقاہتی، فیض‌میرزا، کاووسی، گل کیا، مریانچی، مقدادنیا، مهران، نوران و یوسفی.

بازنشستگان گیلانی در قلعه بابک



گروه کوهپیمایی بازنشستگان صنعت نفت گیلان طی برنامه‌ای سه روزه به قلعه بابک در استان آذربایجان شرقی صعود کردند. شرکت‌کنندگان در این صعود عبارتند از: رسول چمن، علی‌اکبر ستوده، حسن کریم‌پور، حسن حسرتی، ابراهیم قدیمی صفت، زکریا ایوبی راد، نجاتعلی آشیب، حسین احمدی، مظاهر حبیب‌زاده، علیرضا نعمتی، اکبر بشری، ثابت افلاکی، علی قنبری، سیدرضا حسینی و محمود اکبری‌زاد.

کوهنوردان کرج بر بلندای قله‌ها



کانون بازنشستگان صنعت نفت کرج طی برنامه تنظیم شده در دو صعود به قله مرتفع ساموس و شاه معلم شرکت کردند. شرکت‌کنندگان در این صعود عبارت بودند از: رباب زرنیدی، بلقیس بهرامی، فرحناز جعفری، صدیقه پایاب، صراحی علیپور و حسین خواجه‌پور، سبحان افضل، خداداد افضل، فیروز احمدی نشاط، مرتضی سیدالعلماء، مسعود شکراللهی، علی بازو، مهدی خیرآبادی، محمود تهمتن، کریم آقابابایی، قراگوزلو، محمود فیضی، کاظمی، حاتمی، مهدی‌زاده و عبدالعظیم حق دوست.

تور صعود به قله اشترانکوه؛ طبیعت گردی دریاچه گهر

نتیجه ذوب شدن برف قله شرقی اشترانکوه با ارتفاع ۲۳۵۰ متر به وجود آمده است. اسامی بازنشستگان کوهنورد: عباس نقشبندی، داریوش قنبری، محمد علی زیدی، علی کلهر، حجت باقری، شمس‌الله چقامیرزایی، عزیز مراد کریمی، مرتضی صالح زاده، کرم‌الله پاک سرشت، عبدالعلی نظری و پزشکیار گروه فریبرز سلامی و راننده گروه آقای تاج بخش رستمی.

صندوق‌های بازنشستگی صنعت نفت افزود: افزایش برنامه‌های ورزشی برای همکاران بازنشسته، سبب ایجاد نشاط و ارتقای سطح سلامتی می‌شود. بنابراین، گسترش هر چه بیشتر فعالیت‌های ورزشی و گردشگری، سازنده است. قله اشترانکوه از رشته کوه‌های زاگرس واقع در استان لرستان بین شهرستان دورود و الیگودرز است. همچنین دریاچه گهر ۱۵۰ سال پیش در

گروه کوهنوردی صندوق بازنشستگی صنعت نفت نمایندگی کرامت‌شاه طی یک دوره سه روزه از تاریخ ۹۶/۴/۲۰ الی ۹۶/۴/۲۲ موفق به صعود به قله اشترانکوه و بازدید از دریاچه گهر شد. کمتر از ۲ هفته پیش، مهندس افخم زروانی در جمع ورزشکاران بازنشسته کانون تهران گفته بود: توسعه برنامه‌های ورزشی در صدر اولویت‌های فرهنگی و گردشگری صندوق ها قرار دارد. رئیس

استقبال خانواده بازنشستگان صنعت نفت آمار ثبت نام فرزندان از مرز ۶۰۰ تن گذشت

سید کامیار کیمیایی، رئیس امور فرهنگی، گردشگری و ورزش صندوق های بازنشستگی صنعت نفت درباره آخرین اخبار از نحوه برگزاری نخستین المپیاد ورزشی ویژه فرزندان بازنشستگان صنعت نفت گفت: آمار ثبت نام فرزندان از مرز ۶۰۰ تن گذشت و این استقبال خوب نوید برگزاری مسابقات پرشور و با نشاط را می دهد.

وی با بیان این که در این مرحله مسابقات انتخابی در حال برگزاری است، افزود: این مسابقات سوم لغایت ششم شهریورماه برای آقایان و ششم لغایت نهم شهریورماه برای بانوان پیش بینی شده است.

کیمیایی گفت: این دوره از مسابقات در ۴ رشته شنای آزاد، بدمینتون، تنیس روی میز و شطرنج خواهد بود و در ۵ رده سنی به جز شطرنج اجرا می شود.

وی افزود: رده بندی های سنی شامل: ۱۴ الی ۱۶، ۱۶ الی ۱۸، ۱۸ الی ۲۱، ۲۱ الی ۲۵، فقط در بخش بانوان رده سنی بالای ۲۵ سال نیز برگزار می شود.

صعود به قله آیدر

گروه کوهنوردان کانون بازنشستگان صنعت نفت کردستان به قله ۲۵۷۷ متری آیدر صعود کردند. شرکت کنندگان در این صعود عبارت بودند از: شریفه مهدی پناه، فاطمه کاوانی، مستوره محمدی، شهناز عوضه، صبیحه صفایی، نسرین رشیدی، شهلا کرمی، شهین شریفی، رعنا حق مرادی، مستوره جواهری، شهین امجدی، ملیحه سلیمانی، سهیلا غلامی و جمیل چناره، آرمان شیخ الاسلامی، محمد رفیعی، نبی میرزایی، احمد ورمزیار، رحمت زندی، حبیباله گل محمدی، جلال الماسی و ارسلان صالحی.

گردشگری در کانون کرج

کانون بازنشستگان صنعت نفت کرج با هدف ایجاد روحیه و حفظ شادابی اعضای خود، طی سال جاری اقدام به برگزاری برنامه های گردشگری کرده است. طبق گزارش این کانون، در سال جاری بازنشستگان در پنج نوبت از مجتمع ایثارگران استفاده کرده اند. ضمن این که در دو سفر زیارتی به قم و یک سفر سیاحتی به بندر انزلی نیز حضور یافته اند.



احساس تنهایی و راه های مقابله با آن

احساس تعلق مذهبی، انجام مناسک و اعمال مذهبی و حضور در گروه های مذهبی، انرژی، آرامش درونی و احساس تعلق بی کران را برای سالمندان فراهم می آورد.

عواقب تنهایی در سالمندان

تنهایی عواقب سلامتی و خیمی برای افراد مسن دارد که از جمله می توان به اختلال در خواب، افزایش فشار خون، افزایش سطح هورمون کورتیزول که موجب بروز تنش می شود و افزایش افسردگی اشاره کرد.

همچنین تنهایی می تواند موجب بروز مشکلاتی برای سیستم ایمنی و کاهش احساس رفاه عمومی شود. به این ترتیب تنهایی شدید عامل خطر سازی برای مرگ پیش از موعد است و به اندازه وضعیت بد اقتصادی و تاثیر آن در امید به زندگی فرد موثر است و باید به آن توجه شود.

پیشنهادهای برای کم کردن حس تنهایی سالمند

- داشتن ارتباط خوب با دیگران
- ارتباط با افراد خانواده و رفت و آمد با آنها
- ارتباط با نوه ها
- ارتباط تلفنی و رفت و آمدی با فامیل
- دیدن دوستان
- شرکت در گروه ها (احساس تعلق)
- داشتن تعطیلات آخر هفته
- مسافرت با تور
- عضو گروه های ورزشی شدن
- به مکانهای خرید رفتن
- بازیهای هشیار کننده انجام دادن (شطرنج)
- استفاده از اینترنت
- عضو کتابخانه شدن و کتابخوانی
- باغبانی کردن
- نقاشی کردن

و هر کاری که فرد در آن حس پویایی دارد و سالمند فکر می کند که آن کار دارای ارزش است را بهتر است تا جائیکه توان جسمی و ذهنی او اجازه می دهد، انجام دهد.

از میان مسائل مختلف سالمندان، احساس تنهایی و انزوای اجتماعی بسیار حائز اهمیت است.

تنهایی یک احساس ذهنی است که روی کیفیت زندگی افراد اثر می گذارد و به سالمندان صدمه زیادی وارد می کند. مطالعات نشان داده کسانی که با اعضای خانواده، خویشان و گروه های اجتماعی ارتباط خوبی دارند، کمتر احساس تنهایی کرده و هم چنین در آنها علائم آلزایمر دیرتر از کسانی که منزوی و گوشه گیر و کم ارتباط اند تظاهر پیدا می کند.

تنهایی دو حالت دارد

- ۱- **تنهایی عاطفی:** که ممکن است بخاطر فقدان روابط نزدیک با اعضای خانواده، بخصوص در غیاب همسر ایجاد شود.
- ۲- **تنهایی اجتماعی:** که فرد احساس می کند تعلق به هیچ جامعه ای ندارد.

برای مقابله با حس تنهایی در سالمندان فرد سالمند باید شناخت مثبت از خود داشته باشد و همچنین با آموزش جامعه به منظور تغییر نگرش نسبت به سالخوردگی می توان این حس منفی را کاهش داد. همانطور که قبلا گفته شد، نیاز به سخن گفتن و مستمع داشتن در انسان بسیار نیرومند است زیرا بخش عمده حمایت های روانی انسان از طریق سخن گفتن با دیگران تامین می شود. سالمندان بخاطر مشکلاتی که در زمینه محاوره کلامی و گاه فراموشی سخن دارند، مستمعان خود را از دست می دهند و افراد جامعه کمتر با آنها به گفت و شنود می پردازند، و این موضوع احساس تنهایی را در آنها بیشتر می کند.

نگرش مذهبی

سالمندانی که از نگرش مذهبی قوی بر خوردارند، کمتر احساس تنهایی می کنند.

هر چه سالمندان در سطح قوی تر نگرش مذهبی قرار داشته باشند، احساس معنا در زندگی در آنها نیز بیشتر است؛ چرا که مذهب می تواند ارزش مثبتی در پر کردن فضای خالی زندگی، حمایت اجتماعی از سالمندان، مواجهه با استرس و سازگاری مناسب برای موقعیت و معنا دهی زندگی و مرگ داشته باشد.



خاطرات خواندنی پیشکسوت صنعت نفت مسعود لنکرانی مهاجر:

از اداره نفت‌بری تا اداره حمل و نقل

پخش بود، در واقع مثل امروز جایگاه اختصاصی نداشتیم که در دست بخش خصوصی است. از جمله کارهایی که در جایگاه انجام می شد، یکی آشنا شدن با تشریفات تحویل و تخلیه فرآورده ها بود. اول از همه باید بازبینی می شد که پلمپ فرآورده سالم است. بعد با میله اندازه گیری درجه بندی شده که وارد مخزن نفتکش می شد، عمق فرآورده یا به اصطلاح «دریپ گیری» انجام و برای تعیین درجه حرارت و نوع فرآورده، از آن نمونه گیری می شد. نفتکش ها علاوه بر دریچه ای که از آن میله را به داخل می فرستادیم، دریچه دیگری به نام «من هول» داشت که می شد وارد آن شد. نفتکش هایی که در انبارها سوخت گیری می کنند، تحت شرایطی در انبار بارگیری می شوند و تشریفات خاص خود را دارند. وقتی به جایگاه ها می آیند، دوباره باید کنترل شوند و به آن چیزی که در بارنامه نوشته شده، به تنهایی نمی توان اکتفا کرد. در واقع قبل از تخلیه باید مطمئن شد که آیا مشخصات فرآورده با آنچه در بارنامه نوشته شده، یکسان است؟ از جمله کارهای دیگری که در جایگاه ها انجام می دادیم، تنظیم دفاتر حساب جایگاه و صورت برداری، کار با تلمبه ها و ... یادم هست آن زمان برخلاف امروز، هر کسی خودش بنزین نمی زد و تلمبه چی ها این کار را انجام می دادند، البته جایگاه به این تعداد نبود.

کار در ساختمان قدیمی شرکت نفت انگلیس و ایران

بعد از گذراندن دوره دوساله کار آموزی، براساس حکمی که استخدام شرکت در آمد، اولین محل کار من هم ساختمان دو طبقه پخش در باغ ملی بود که الان جزء وزارت امور خارجه است. ساختمانی آجری با سقف های خیلی بلند و درهای چوبی با معماری ویژه که پس از قرارداد دارسی، شرکت نفت ایران و انگلیس در آن مستقر شده بود. البته این ساختمان دو قسمت داشت که یکی جدیدتر و در سمت غرب آن ساخته شده بود. این دو ساختمان که در مجاورت همدیگر بودند، به هم راه پیدا داشتند. اما ماجرای واگذاری این ساختمان ها به وزارت امور خارجه هم شنیدنی است. ماجرا از این قرار است که پنجره های ساختمان جدید، به حیاط وزارت امور خارجه دید داشت. شاه که می خواست به مراسمی در تهران بیاید، از کاخ سعدآباد با هلی کوپتر می آمد آنجا می نشست. در چنین روزهایی آن دسته از اتاق های شرکت که در ضلع شمالی قرار داشت و پنجره اش رو به حیاط وزارت امور خارجه بود، باید تخلیه می شد، مثلاً اگر شاه قرار بود ساعت چهار بیاید، از ساعت دو بعد از ظهر آن اتاق ها را خالی می کردند. در تمام مدت هم یک مأمور مراقب بود که کسی به آن سمت ساختمان نرود. این در شرایطی بود که بروز برخی مسائل مانند ترور شاه در کاخ مرمر، مسائل امنیتی را تشدید کرده بود. این بود که نهایتاً در توافقی که میان اردشیر زاهدی، وزیر وقت امور خارجه و دکتر اقبال، مدیر عامل وقت شرکت ملی نفت به عمل آمد، هر دو ساختمان که

مسعود لنکرانی مهاجر، متولد آذرماه ۱۳۲۳ و بازنشسته صنعت نفت است؛ اسفندماه سال گذشته به دفتر موزه های نفت آمد و ساعتی باهم به گفت و گو نشستیم. از طرح موزه های نفت پرسید و شنید و با دقتی وصف ناشدنی به پرسش های ما در مورد خاطرات دوران کاری و تجربیات حرفه اش در نفت پاسخ گفت. آنچه در پی می آید، حاصل این گفت و گو است که مشروح آن را می خوانید.

بلیت بخت آزمایی و ورود به نفت

۲۲ بهمن ۱۳۴۵ (یازدهم فوریه) وارد نفت شدم. قبل از آن در یک شرکت خصوصی کار می کردم و ماهی ۳۰۰ تومان حقوق می گرفتم. آگهی استخدام شرکت نفت را در روزنامه شنبه ۲۸ آبان ۱۳۴۵ دیدم که نسخه آن را برایتان آورده ام. محل امتحان کتبی دبیرستان البرز بود. در امتحان شرکت کردم و قبول شدم. مرحله بعد مصاحبه بود. وقتی وارد سالن مصاحبه شدم، میز خیلی بزرگی را دیدم که حدود هفت - هشت نفر دور آن نشسته بودند. واقعا برای کسی که در مقابل آنها قرار می گرفت، پاسخ دادن به پرسشهای مختلفی که انجام می شد، خیلی مشکل بود، چون به هر حال احساس می کردی، آینده تو دست این چند نفر است. یکی دیگر از نکاتی که از آن جلسه یادم هست، حضور خانمی در آن جمع بود که از آشنایان دور ما محسوب می شد. من هم، سن و تجربه زیادی نداشتم و در آن لحظه مردد مانده بودم که با او باید گرم تر از سایرین برخورد کنم یا خیر؟ بالاخره برخورد عادی تری انجام دادم. به هر حال پرسش های زیادی از من کردند. از جمله اینکه اگر شما برنده بالاترین جایزه بلیت بخت آزمایی، یعنی مبلغ ۱۰۰ هزار تومان شوید (قیمت بلیت دو تومان بود) با این پول چکار می کنید؟ آن موقع جایزه های بلیت بخت آزمایی، پنج هزار تومانی، ۲۰ هزار تومانی و ۱۰۰ هزار تومانی بود. جواب دادم: " پول را به پدر و مادرم می دهم، چون با آنها زندگی می کنم. " به هر صورت پذیرفته شدم.

فقط تلمبه چی ها بنزین می زدند

بعد از اینکه در آزمون شرکت نفت پذیرفته شدم، ما را به شرکت پخش فرستادند. در آنجا ابتدا یک دوره دو ساله کار آموزی را گذراندیم. در این دوره با قسمت های مختلف شرکت پخش از جمله اداره آموزش، اداره استخدام، اداره های ستادی جایگاه ها و انبارهای پخش آشنا شدیم. هر سه ماه یک بار هم از ما امتحان گرفته می شد و به اداره آموزش گزارش می دادند. برای مثال چند ماه در انبار ری و نازی آباد بودم. مدتی هم در جایگاه های پخش به عنوان کار آموز کار می کردم. حضور در جایگاه ها بسیار مهم بود، چون همان طور که می دانید، جایگاه ها و پتروین شرکت نفت است. آن زمان همه جایگاه ها، چه در تهران و چه در شهرستانها، زیر نظر شرکت

تعدادی از ادارات پخش در آنها قرار داشت، به وزارت امور خارجه واگذار شد و ما به ساختمان خیابان بهار، تقاطع سمیه کنونی آمدیم. آن ساختمان هم به اداره کنسولی وزارت امور خارجه تبدیل شد.

اولین حقوق و مبل ایتال استیل!

به هر حال من کارم را در ساختمان قدیمی پخش در اداره «نفت بری» آغاز کردم که البته اسم بی مسمایی بود چون منحصراً نفت جا به جا نمی کرد و سایر فرآورده ها هم در آن جا به جا می شد. البته این اداره بعداً به اداره حمل و نقل تغییر نام یافت. اولین فیش حقوقی من ۵۲۴ تومان بود، بعلاوه ۱۴۰ تومان فوق العاده ویژه که در مجموع ۶۶۴ تومان می شد. قبل از آن در دوره کارآموزی حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ تومان می گرفتم. به هر حال با اولین حقوقم از فروشگاه ایتال استیل در خیابان انقلاب فعلی (شاهرضای سابق) در مقابل دانشگاه تهران، یک دست مبل برای خانه پدری خریدم به مبلغ ۹۰۰ تومان. فیش حقوق مان را در پاکتی به ما تحویل می دادند و ما آن را به صندوق می دادیم تا برایمان نقد کند. اولین کار من، ثبت بارنامه های فرآورده های نفتی بود که پیمانکاران حمل فرآورده می آوردند و به شرکت تحویل می دادند. این ثبت در دفاتر ویژه ای انجام می شد. یادم می آید پس از چند ماه که ثبت ها را انجام دادم، حس کردم یک جای کار ایراد دارد. چون این ثبت ها در دفاتر بزرگی انجام می شد، اما هیچ استفاده ای از آنها به عمل نمی آمد. من پیشنهاد کردم به جای این دفاتر، فرم هایی را در نظر بگیرند که پیمانکاران پر کنند و به ما بدهند تا ما یک نسخه اش را نزد خودمان نگه داریم و یک نسخه اش را همراه بارنامه ها به حسابداری حمل و نقل تحویل بدهیم. طرح من با موافقت مسئولان رو به رو و پس از آن سنت دفتر نویسی کنار گذاشته شد.

چرا بدون کت؟ مگر بخشنامه را ندیده ای؟

یکی از خاطراتی که از دوران کاری در آن زمان به یاد دارم این است که از طرف مدیرعامل شرکت نفت بخشنامه شده بود که کسی بدون کت مطلقاً حق ندارد سر کار بیاید. فقط پشت میزش می تواند کت خود را در بیاورد، حالا هر فصل از سال که می خواهد باشد. ما رئیسی داشتیم، به نام آقای عبدالله رامش، اهل کرمانشاه و مرد بسیار پاک و سلیم نفسی بود، البته کمی تا قسمتی سختگیر.

■ اولین فیش حقوقی من ۵۲۴ تومان بود، بعلاوه ۱۴۰ تومان فوق العاده ویژه که در مجموع ۶۶۴ تومان می شد. قبل از آن در دوره کارآموزی حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ تومان می گرفتم. به هر حال با اولین حقوقم از فروشگاه ایتال استیل در خیابان انقلاب در مقابل دانشگاه تهران، یک دست مبل برای خانه پدری خریدم

بازنشسته و پیشکسوت نفتی در مسجد سلیمان:

«چاه شماره یک» بدون همکاری اقوام محلی به نفت نمی‌رسید



چند روز قبل از کشف نفت، نامه‌ای از کنسولگری انگلیس در بندر عباس آمد که کار را تعطیل کنید، چون به نفت نمی‌رسید، اما رینولدز با جلب همکاری اقوام محلی کار را ادامه داد و نفت از چاه شماره یک فوران کرد. مراد برنا، بازنشسته صنعت نفت در شهر مسجد سلیمان، که پدر و پدر بزرگش نیز حفار نفت بوده‌اند، در سن ۸۴ سالگی از خاطرات و شنیده‌هایش می‌گوید: هر دو پدر بزرگ من در نفت کار می‌کردند و از آنها شنیدم که اندکی پیش از آن که چاه شماره یک مسجد سلیمان به نفت برسد، تلگرافی از کنسولگری انگلیس در بندر عباس برای رینولدز آمد به این مضمون که چاه به نفت نمی‌رسد و بهتر است کارگرها را مرخص کند و به کار خاتمه دهد.

برنا می‌افزاید: در این تلگراف دستور داده شده بود که پول کارگرها را بدهند و آنها را مرخص کنند. دستگاه‌ها و ماشین‌ها را هم ببرند در خزینه تا از آنجا سوار کشتی کنند و از طریق دریا بفرستند به انگلستان. اما رینولدز این کار را نکرد، او ده روز کارگران را مرخص کرد و گفت بعد از این ده روز به شما خبر می‌دهم. بعد شروع کرد با رایزنی با خان بختیاری و خان شوشتری تا رضایت آنها را برای همکاری جلب کند.

به گفته این بازنشسته و پیشکسوت نفتی، رینولدز به آنها گفت وقتی دریل می‌زنیم، گل چرب بیرون می‌آید و به اصطلاح چاه به بود خورده است و با وعده‌هایی توانست نظر آنها را برای همکاری جلب کند. برنا می‌افزاید: ایل‌های بختیاری و شوشتری پول دادند و کارگرها را آوردند و رینولدز هم پیشنهادهایی به آنها داد، هر چند بعدها انگلیسی‌ها زیر بار آنها نرفتند، البته محلی‌ها ارزش نفت را به خوبی نمی‌دانستند و مدتی طول کشید تا فهمیدند این ماده بد بو چقدر برای کل کشور ارزش دارد. برنا که تعدادی عکس قدیمی و اسناد قدیمی

از دوران کاری خود را هم به موزه نفت اهدا کرده است، می‌گوید: من در سال ۱۳۲۷ و در حالی که فقط ۱۵ سال داشتم به نفت وارد شدم و ۴۶ سال در نفت خدمت کردم و آخرین سمت من هم سرپرست رادیو و بی‌سیم در واحد مخابرات بود. آن زمان با مورس کار می‌کردیم و شرکت نفت از این طریق با کنسولگری انگلیس در ایران و با مستقیمان انگلستان تماس می‌گرفت. برنا که در سال ۱۳۵۹ از کارگری به کارمندی ارتقاء یافته است، همچنین از تفاوت‌ها و اختلافات میان کارگران و کارمندان در سال‌های دور کاری در شرکت نفت می‌گوید: یادم هست که آن زمان بیخچال نبود و در «مین آفیس» یک کارخانه بیخ وجود داشت. اما اوایل فقط کارمندان بیخ دریافت می‌کردند و کارگران سهمیه نداشتند، بعدها هر روز به ما پنج کیلو بیخ می‌دادند. او همچنین از اتوبوس‌هایی با صندلی‌های چوبی یاد می‌کند که به «کارگری» معروف بودند و برای جابجایی کارگران از آنها استفاده می‌شد.



یک بار من تابستان در راهرو از اتاقم بیرون آمدم تا از آنجوری که در گوشه راهرو قرارداد داشت، آب بخورم. ایشان مرا دید و فریاد زد: «آقا مگه شما بخشنامه را نخوانده‌اید؟ شما بدون کت در راهرو چکار می‌کنید؟» از آن به بعد دیگر حواسم بود که مبادا بدون کت از این اتاق به آن اتاق تردد کنم! خاطره دیگر مربوط به معاون اداره نفت بری آقای مختاری است. یک روز آمد دید من بیکار نشسته‌ام، گفت چرا بیکار نشسته‌ای، لااقل زبان بخوان و یک کتاب آموزش زبان به من داد، من زبانم زیاد خوب نبود، حتی در امتحان شرکت نفت هم از این لحاظ مشکل داشتم، اما تشویق وی باعث شد آموزش زبان را شروع کنم و در سال ۱۳۴۸ در مدرسه عالی ترجمه قبول شدم. اما پس از آن که مدرک لیسانس را گرفتم، به جهت مقررات آن روز با ترفیع من و امثال من مخالفت می‌شد، چراکه می‌گفتند رشته زبان و ادبیات انگلیسی با زمینه کاری شما ارتباط مستقیم ندارد. از مدیرعامل وقت شرکت ملی نفت وقت گرفتم و به دفترش رفتم. او دستور بررسی داد، اما نتیجه تغییر نکرد، تا این که سرانجام با پیگیری‌های زیاد، مدرک من تعدیل شد و مدتی بعد من معاون اداره نفت بری شدم که کارش تامین نفتکش‌ها و بارکش‌ها برای حمل فرآورده به سراسر کشور بود.

● ایجاد موزه نفت قابل تحسین است

کاری که در موزه نفت شده قابل تحسین است، جمع‌آوری این همه شیء و وسند به جا مانده از صنعت نفت، اقدامی مفید و موثر است که می‌تواند تاریخ این صنعت را حفظ کند. یکی از جاذبه‌های هر کشوری موزه‌های آن است که گذشته، سابقه و تاریخ آن را نشان می‌دهد. موزه‌ها در واقع پیوندی بین امروز جوامع و گذشته آنها هستند، مثلاً عکس‌های قدیمی پخش که نشان می‌دهد فرآورده‌ها با الاغ حمل می‌شد، یا ماشین‌هایی که در برف گیر می‌کردند، همه یادآور شرایطی است که در گذشته صنعت نفت وجود داشته است. من برای همه دست اندرکاران این حرکت تازه آرزوی موفقیت دارم و افسوس می‌خورم که چرا این کار پیش‌تر از اینها انجام نشده است.

بازنشستگان شیرازی به یاری موزه نفت شتافتند



اشیاء و اسناد قدیمی توسط تعدادی از بازنشستگان صنعت نفت در شهر شیراز با همکاری نماینده موزه نفت و کانون بازنشستگان صنعت نفت شیراز به این موزه اهدا شد. به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی موزه‌ها و اسناد صنعت نفت ایران، از جمله این اشیاء می‌توان به یک خنک‌کننده آب (دولاب) مورد استفاده در سال‌های دهه ۱۳۴۰ خورشیدی در صنعت نفت اشاره کرد. حیدر دهقانی، بازنشسته صنعت نفت و مسئول سابق خدمات و تعمیرات پالایشگاه شیراز این شیء را به همراه یک پشه بند قدیمی به موزه نفت اهدا کرده است. دهقانی که پیشتر نیز اشیایی را به موزه نفت اهدا کرده بود، در این باره می‌گوید: در آن زمان آب سردکن وجود نداشت و کسانی که در فضای باز کار می‌کردند، آب را در ظرفی سفالی به نام «حیانه» که در آن یخ می‌ریختند، نگه داشته و مصرف می‌کردند، اما کارکنانی که در ارتفاع مشغول کار بودند، از «دولاب» استفاده می‌کردند که سبک‌تر و قابل جابجایی بود. از دیگر یادگارهایی که توسط بازنشستگان شیرازی به موزه نفت اهدا شده است می‌توان از دو قطعه فلزی از ابزار آلات دقیق پالایشگاهی اشاره کرد، که توسط تاجی فرح تاج، همسر مرحوم قربانعلی عنایتی از کارکنان پالایشگاه شیراز، به موزه نفت اهدا شده است.

همچنین عبدالحمید صفارزاده، کارمند ارشد اداره تدارکات کالا یک برگ حکم استخدامی مربوط به سال ۱۲۵۱ در شرکت نفت و یک برگه حقوق تشویقی در پالایشگاه شیراز مربوط به سال ۱۳۵۲ را به موزه نفت اهدا کرد. لازم به یادآوری است اهدای این اشیاء و اسناد ارزشمند با همکاری و تلاش‌های آقای حقیقت‌نژاد رئیس هیات مدیره کانون بازنشستگان صنعت نفت در شیراز و خانم قائدی نماینده موزه‌های نفت در این شهر انجام شده است.

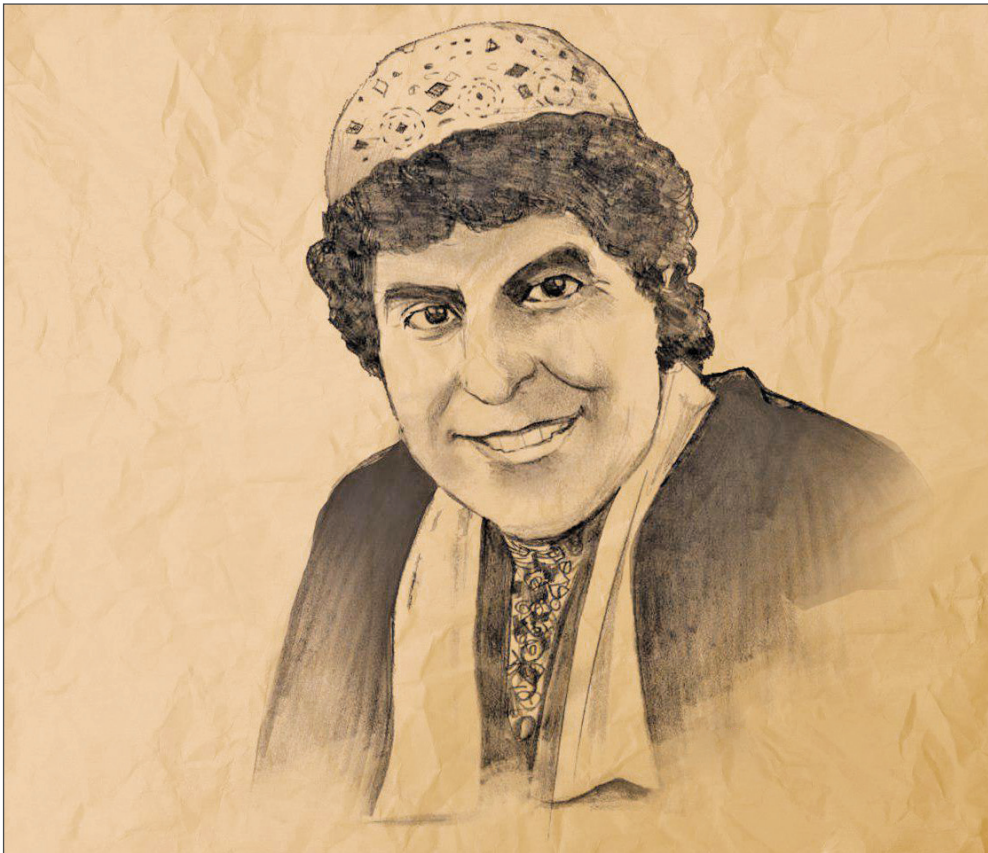
شروه‌ای برای خواننده‌های خاک پای جنوبی‌ها

محمود پولادی بچه آبادان و نفت

«خاک پای همه جنوبی‌ها و به ویژه خوزستانی‌های خونگرم هستیم. خودم را متعلق به جنوب می‌دانم و عاشق این خاک هستم و اگر خدای بزرگ و حمایت‌های امیدوارکننده مردم صبور جنوب نبود موفقیتی حاصل نمی‌شد.»

زندگی حکایت غریبی است. همان چیزی که سهراب می‌گوید: «حس غریبی که مرغان مهاجر دارند». زندگی از وری مرگ اما، از بالای همه تنگی‌ها و دشواری‌های این جهانی حکایتی دیگر است، حکایتی که امروز محمود جهان هنرمند اهل دل جنوبی، روایتگر آن است. محمود پولادی (جهان) خواننده نام‌آشنای جنوب، فرزند آبادان، زاده سال ۱۳۳۰ است. پدرش شروه‌خوان بود و نغمه‌های غم‌انگیز سرمی‌داد. محمود نخستین نغمه‌ها را از پدر شنید و با زمزمه‌های حزین او بالید تا روزی که کلام عشق پدر بر لبش فریاد شد و ذوقی که در نهادش بود سربرکشید و نمایان شد. سال ۱۳۵۲ به صنعت نفت پیوست و یک سال بعد سه آلبوم با نام هنری محمود جهان به بازار عرضه کرد. سال ۱۳۶۶ هنگامی که در پخش بوشهر بود در جشنواره موسیقی سنتی که در تالار وحدت برگزار شد شرکت کرد و خوش درخشید. پیامد آن اجراء سفر به کشورهایی چون کره جنوبی، چین، اتریش، ونزویلا، چک، یمن، سوئدان، تایلند، اسلواکی، یونان و امارات بود. دغدغه محمود جهان موسیقی محلی بود، آنچه که تنها به هنگام برگزاری جشنواره‌ها مطرح و در اندک زمانی به فراموشی سپرده می‌شود و تحول آن و رهنمودش از دایره محدود و تکراری «شور» و «دشتی» رویای همیشگی‌ای که این هنرمند در دل می‌پروراند. رویایی که سرانجام در پی سال‌ها تلاش و ممارست به بارنشست و او توانست

یاد
نفتی‌ها



«زندگی نو» با این هنرمند ساده و صمیمی داشتیم گفته بود: «تا زمانی به خواندن ادامه می‌دهم که شنونده داشته باشم.» امروز اما دوستداران نوایش، آوای این عاشق دلخسته را از شرحی جنوب می‌شنوند، از نخل‌های سربرآورده بهمنشیر، از غروب غم‌انگیز تنگستان، از ...
روانش شاد و یادش گرمی باد!

آهنگ‌های بندری را در دستگاه‌های ماهور، سه‌گاه و شوشتری ببرد تا رشد کند و شنیدنی‌تر شود. او برای اجرای کنسرت به ماهشهر رفته بود و قرار بود ۱۰ مرداد به مناسبت ولادت علی بن موسی الرضا (ع) به روی صحنه برود که بر اثر عارضه قلبی به بیمارستان منتقل شد و در روز هشتم مرداد ماه ۱۳۹۶ در بیمارستان صنایع پتروشیمی شهرستان بندر ماهشهر (واقع در ممکو) درگذشت. در گفت‌وگویی که سال ۱۳۸۷ در

کاربردهای نفت و گاز در ایران باستان

قدمت پیدایش آن نظریات بسیاری مطرح شده است. علمی‌ترین و مقرون به صحت‌ترین نظریه‌ها بر آن است که این سیال ارزشمند ناشی از انباشت و تجزیه موجودات دریازی بسیار قدیمی بوده که در رسوب گذاری‌ها مدفون شده و تجزیه آنها سیالی سیاه رنگ و گاز آلود را بوجود آورده که نفت نامندش. بهره برداری از این ماده در قرون متمادی بنا به نیاز و شناخت هرچه بیشتر آن تغییر یافته تا آنجا که نفت، از مهمترین منابع انرژی جهان محسوب می‌شود.

ساکنان باستانی بین‌النهرین و مناطق نفت خیز از نفت و مشتقاتش با خبر بوده اند، این سیال را ارزشمند می‌دانستند؟ از آنجا که غلبه بر تاریکی بی شک مهم ترین خواسته انسان نخستین بوده، این کتاب با مطالعه بر منابع مکتوب تاریخی از بهره برداری انسان نخستین از نفت و گاز و ایجاد نور و آتش و... می‌گوید.



بوی تند گاز از آن‌ها متصاعد می‌شد، پایه‌های تمدن زنده به آب را محکم‌تر کرد. البته نفت و گاز را نمی‌توان مادر تمدن نامید، اما می‌دانیم که تأثیر شگرفش، تثبیت و اقتدار تمدن‌های دارای آن را در پی داشته است. درباره

کتاب «کاربردهای نفت و گاز در ایران باستان» تالیف دکتر فرشید خدادادیان از سیر کشف این ماده سیاه رنگ و گذرش از اعصار، منشأ پیدایش نفت، مشتقات، روایات اساطیری، کاربرد آن در معماری، ابزارهای نظامی، پزشکی و تطبیق مناطق جغرافیایی با میدان‌های نفت خیز و رشد و توسعه منطقه گفته است. ستاد مطالعات، انتشارات و اطلاع‌رسانی روابط عمومی شرکت ملی نفت ایران این کتاب را به عنوان اولین کتاب مستقل در زمینه کاربردهای پژوهشی نفت در تاریخ باستان منتشر کرده است.

سالیان درازی است که نفت با تاریخ و پیشینه این سرزمین گره خورده، تمدن زنده به آب است و بدون شک آب در ایران و بین‌النهرین منشأ تمدن بوده اما در کنار چشمه‌های گسوارای آب، چشمه‌های غلیظ و سیاه‌گون نفت که

چه
بخوانیم؟

خانواده همکاران محترم
باز نشسته صنعت نفت
عکس سلفی (خوشی انداز)
اولین مسابقه من و خانواده‌ام
به مناسبت روز خانواده و تکریم بازنشستگان

مهلت ارسال آثار:
نفر اول: سکه تمام بهار آزادی
سفر مشهد مقدس
نفر دوم: سکه نیم بهار آزادی
سفر مشهد مقدس
نفر سوم: سکه ربع بهار آزادی
سفر مشهد مقدس

توجه:
آثار خود را با درج شماره تلفن همراه و نام خانوادگی به شماره تلگرامی ۰۹۰۳۹۴۸۱۷۰۳ ارسال فرمائید.
روز خانواده و تکریم بازنشستگان
۱۳ مرداد ماه (ولادت امام رضا (ع))
تاریخ: ۱ شهریور ماه (عید سعید قربان)
اعلام نتایج: همزمان با ۲۵ شهریور
روز خانواده و تکریم بازنشستگان

تهران هم جاهای دیدنی دارد



موزه موسیقی ایران کجاست؟

موزه موسیقی یکی از موزه‌های تخصصی تهران است که در آن گنجینه سازهایی قرار دارد که شاید تا به حال آن‌ها را ندیده باشید. در این موزه سازهای موسیقی ایرانی زیادی به نمایش گذاشته شده است و دسته بندی بسیار خوبی در موزه برای هر نوع از سازها انجام شده است. برای مثل سازهای زهی بخش مربوط به خود را دارند و سازهای کوبه‌ای در تالار جداگانه به نمایش در آمده‌اند. بنای فعلی موزه در سال ۱۳۵۱ ساختمانی مسکونی بوده است که پس از طرح تاسیس موزه موسیقی، به دلیل مناسب بودن محل و فضای کافی آن، از سال ۱۳۸۲ مورد بازسازی قرار گرفت، موضوعی که شاید برای علاقه‌مندان به معماری و مرمت کشور جالب باشد این است که این موزه یکی از مرمت‌های خوب و دوست‌داشتنی خانهای قدیمی در تهران است که با طرح احیا (باز زنده سازی) آن به موزه، اثری ماندگار در حفاظت از خانه‌های قدیمی تهران و نمایش هنر ایرانی انجام شده است. سرانجام در سال ۱۳۸۸ موزه در این محل افتتاح شد. این موزه سه طبقه دارای مساحتی نزدیک به ۳۶۵۰ متر و زیربنای حدود ۱۴۰۰ مترمربع است. در موزه موسیقی حدود ۲۴۰ ساز از ۲۰۰ نوع مختلف نگهداری می‌شود و

کجا برویم؟

شامل بخش‌های مختلفی مثل سالن نمایش سازها (سازهای کوبه‌ای، زهی، بادی، سنتی و زهی نواچی)، گنجینه‌ی موزه، آرشیو صوتی و تصویری، کتابخانه‌ی تخصصی، کارگاه نمایش مراحل ساخت ساز، انبار ویژه‌ی نگهداری بهینه‌ی سازها، مخزن محصولات مکتوب، کافی‌شاپ و بخش سمعی و بصری است.

دسترسی

برای رسیدن به این موزه ابتدا باید به میدان تجریش بروید. برای رسیدن به میدان تجریش می‌توانید از مترو تهران استفاده کنید. کافی است در آخرین ایستگاه خط یک مترو، یعنی ایستگاه تجریش از مترو پیاده شوید. همچنین می‌توانید از تاکسی‌هایی که از تمام نقاط شهر مانند پایانه شهید نظری در میدان آزادی، به میدان تجریش تردد می‌کنند استفاده کنید. اگر قصد سفر با اتوبوس به میدان تجریش را دارید می‌توانید از خط BRT راه آهن - تجریش استفاده کنید یا در این لیست ایستگاه تجریش از خط یک مترو را انتخاب کرده و از اتوبوس‌هایی که به میدان تجریش تردد می‌کنند با خبر شده و از آن‌ها استفاده کنید. پس از رسیدن به میدان تجریش باید به خیابان دربندی (مقصودبیگ) بروید و با پنج دقیقه پیاده‌روی به کوچه موزه رسیده و به موزه موسیقی ایران بروید.

کوشک احمدشاهی کجاست؟

کوشک احمدشاهی یک بنای زیبا از اواخر دوره قاجار است که خوابگاه بیلاقی احمدشاه قاجار بوده و مساحتی ۸۰۰ مترمربعی دارد. این بنای زیبا همزمان با مرمت کاخ صاحبقرانیه که به دستور رضاشاه و به منظور برگزاری مراسم ازدواج محمدرضا پهلوی انجام گرفت، بازسازی شد. پس از این دوره و با به قدرت رسیدن محمدرضا پهلوی، هنگامی که کاخ اصلی مجموعه نیاوران برای اقامت وی ساخته می‌شد، محمدرضا پهلوی از کوشک احمدشاهی به عنوان دفتر کار استفاده می‌کرد. پس از آماده شدن کاخ اصلی نیز پسرش رضا پهلوی



از این ساختمان به عنوان محل اقامت و دفتر کار استفاده کرد. پس از انقلاب اسلامی به مدت ده سال بدون استفاده ماند. تا سال ۱۳۷۶ که مجدداً این بنا مورد مرمت قرار گرفت. هم‌اکنون امکان بازدید از طبقه اول این بنا برای بازدیدکنندگان وجود دارد. یکی از جالب‌ترین اشیای به نمایش درآمده در کوشک احمدشاهی، یک قطعه سنگ از کره ماه است که از طرف ریچارد نیکسون رئیس جمهور وقت آمریکا به رضا پهلوی هدیه داده شده است. در این بنا آلات موسیقی قدیمی، اشیای گرانبها از جنس برنز و عاج و نقره و چوب از کشورهای مختلف و مدال و نشان‌های فرزندان خاندان پهلوی به

نمایش درآمده است. تعدادی فسیل حیوانی و گیاهی و دریایی و همچنین پوست یک خرس قطبی پوست یک خرس قهوه‌ای نیز در این موزه به نمایش درآمده است.

دسترسی

برای رسیدن به کوشک احمدشاهی، می‌توانید از خط یک مترو تهران استفاده کرده و در ایستگاه تجریش پیاده شوید یا با BRTهای مسیر راه آهن - تجریش و سایر اتوبوس‌هایی که به میدان تجریش می‌روند و یا از تاکسی‌هایی که به این مقصد تردد می‌کنند، استفاده کنید. در این لیست با انتخاب ایستگاه میدان تجریش از خط یک مترو، می‌توانید از اتوبوس‌هایی که به این مقصد می‌روند با خبر شوید. سپس با پنج دقیقه پیاده‌روی به میدان قدس رفته و از آنجا با تاکسی‌های نیاوران به کاخ نیاوران و کوشک احمدشاهی برسید. همچنین می‌توانید از اتوبوس‌های خط میدان تجریش - دارآباد و بلوار صبا از گل و میدان رسالت - میدان قدس (دقت کنید که فقط اتوبوس‌هایی که از طرف میدان رسالت به میدان قدس می‌روند از میدان نیاوران می‌گذرند و در مسیر برگشت مسیر متفاوتی دارند) استفاده کنید و در میدان نیاوران پیاده شده و به مجموعه فرهنگی تاریخی نیاوران و کوشک احمدشاهی بروید.

شعر همکاران

پیغام و نام دوست، مرا اسم اعظم است
زیباترین مصاحبه با یار همدم است!
پژمرده کیست حاصل گل‌های تشنه کام
هستی فزای باغ و چمن، آب و شبنم است
بیگانگی ز دیدنی نامهربانی ماست
در زندگی بیگانگی و عشق باهم است
نامهربان اگر چه یکی باز هم زیاده!
یاران مهر، هر چه شود بیشتر کم است!
هر کس به آستانه‌ی جانان گذر کند
باغ دلش ز عاطفه‌ها سبزه و خرم است
اندوه ما اگر چه ز داغ فراق هاست
هر کس که شد اسیر غم عشق، بی غم است!
دم را غنیمت است اگر نیک بنگریم
کمین بهترین نگاه به امری مسلم است!
بر رفته و نیامده، افسوس نارواست
هر لحظه از نشاط و خوشیها، همین دم است!
ما را دگر ز پیری و فرسودگی چه باک؟
وقتی که دل، کنار عزیزان همدم است!
این فصل نو، نه موقع "تنها نشستگی" است،
با جمع، فرصتی است که بر ما فراهم است!
هستیم ما به "زندگی نو" امیدوار،
همراه ما خداست که همراز و محرم است!
پیروزی بزرگ، ز فکر بزرگ ماست
برقله‌ی امید، چون طرفه پرچم است!
وقتی در انتظار طلوعی دوباره ایم
"آزده" عشق، بر همه چیز مقدم است!
غلامرضا شادمانی «آزده»

جوانی گران است، ارزان مده
به پیری توان نیست، تاوان مده
به ورزش گرای و تنومند باش
دلیر و شجاع و برومند باش
ز هر مجلسی نکته‌ای یاد گیر
که باشد به پیری تو را دست‌گیر
ز هر مکتبی علم و دانش بجوی
نیاید دگر؛ آب رفته، به جوی
جوانی چو بگذشت آری به یاد
همان پندهایی که پیرت بداد
نگویی چو من دائماً این سخن
که گویند پیران، به هر انجمن
«در توانم بود، دانایی نبود
چو شدم دانا، توانایی نبود»
«مهدی عطارزاده»

زندگی فرشی است پر نقش و نمود
زندگی بی نقش کی دارد نمود؟
زندگی نقشی است بر پهنای عمر
ای خوشا آن کس که نقشی زد به پود
زندگی را نقش‌ها زیبا کند
گر نه‌ای نقش‌آفرین عمرت چه بود؟
زندگی را نقش‌ها شد محتوا
زندگی بی محتوا باشد چه سود؟
فرش را این نقش‌ها زیبا کند
فرش چون نقشی ندارد، تار و پود
«ناظما» در عمر خود نقشی بزن
گر نداری نقش، عمرت را چه سود؟
«محمدباقر ناظمیان»

راهبای ارتباط خوانندگان گرامی با نشریه «زندگی نو» از آغاز انتشار تا به امروز در تلاش برای پیوندی نزدیک با بازنشستگان به عنوان مخاطبان اصلی خود بوده است. ناگفته پیداست که انتشار نشریه‌ای کارآمد و اثرگذار پیامد ارتباطی دوسویه است. از این رو با دعوت از بازنشستگان صاحب قلم، ذوق آنان را به مدد می‌طلبیم و بار دیگر یادآور

می‌شویم در غنای آنچه که برای آن‌هاست سهیم شوند. ضمن قدردانی از همکاری‌های گرانبخیز بازنشسته به اطلاع می‌رسانیم راه‌های ارتباطی نشریه عبارت است از:
خیابان استاد نجات‌اللهی، نبش خیابان صارمی، پلاک ۱۰۰
تلفن: ۰۲۱۶۳۳۳۰۲ - ۰۲۱۶۳۳۳۰۸
zendegieno.naft@yahoo.com

شناسنامه:
نشانی: تهران - خیابان استاد نجات‌اللهی
پلاک ۱۰۰
تلفن: ۰۲۱۶۳۳۳۰۲ - فکس: ۰۲۱۶۳۳۳۰۵۱
کد پستی: ۱۵۹۸۶۶۸۱۱۳

تسلیت

هیات‌مدیره، کارکنان و اعضای کانون بازنشستگان صنعت نفت شاهین شهر مصیبت وارده را به همکاری بازنشسته گرامی جناب آقای جلیل صفری صمیمانه تسلیت می‌گویند.

تسلیت

هیات‌مدیره، بازسان و اعضای کانون بازنشستگان صنعت نفت فارس مصیبت‌های وارده را به همکاری بازنشسته گرامی، آقایان محمد نیل پز زاده و غلامرضا بهبهانی زاده رضایان صمیمانه تسلیت می‌گویند.

هر که پرسید ترقی چه اساسی دارد
گفتم این راه نه درسی نه کلاسی دارد
کرسی عزت و اجلال کسی خواهد یافت
که نه علمی، نه کمالی، نه حواسی دارد
یار گلچهره در آغوش کسی می‌افتد
که قد پیزی و شکل قناسی دارد
گیتی تنگ نظر نیست خردمند شناس
غالباً دیده‌ی دیوانه شناسی دارد
مرد بدبخت به شب هم که رود در بستر
در لحاف و تشک خود کک و ساسی دارد
لاله را داغ از آن است که در باغ وجود
گل خر زهره مقام گل یاسی دارد
آن که سر رشته‌ی این مملکت اندر کف اوست
هیچ کارش نه اصولی نه اساسی دارد

طنز

هرج و مرج، ابوالقاسم حالت



حکیمی را پرسیدند چندین درخت نامور که خدای عزوجل آفریده است و برومند هیچ یک را آزاد نخوانده‌اند مگر سرو را که ثمره‌ای ندارد. درین چه حکمت است؟ گفت هر درختی را ثمره معین است که به وقتی معلوم به وجود آن تازه آید و گاهی به عدم آن پژمرده شود و سرو را هیچ از این نیست و همه وقتی خوشست و این است صفت آزادگان.

به آنچه می‌گذرد دل منه که دجله بسی
بس از خلیفه بخواهد گذشت در بغداد
گرت ز دست بر آید چو نخل باش کریم
ورت ز دست نیاید چو سرو باش آزاد

سعدی، گلستان، باب هشتم در آداب صحبت



۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ر	گ	ن	م	ا	ج	ه	ا	ش	ی	ا	ل	ا	پ	۱
د	ی	د	ب	م	ب	ر	م	ک	ر	م	ا	و	ر	۲
ن	س	ت	ا	س	ه	ل	ر	ا	ن	ا	س	ا	۳	۳
گ	ر	ر	ر	م	م	و	م	ا	ف	ن	ت	ا	۴	۴
ا	گ	ه	ا	ک	ا	ن	ر	ا	ف	ی	م	۵	۵	۵
ب	ت	ر	ب	س	ن	ا	ب	ا	ش	ا	ک	۶	۶	۶
ن	د	ی	د	ب	م	ط	م	ا	م	ا	ر	۷	۷	۷
ز	ا	ل	م	ع	ا	ع	ا	س	ل	ز	۸	۸	۸	۸
د	ی	ا	س	ا	م	س	ا	س	و	ک	۹	۹	۹	۹
ن	ج	ی	ن	ا	س	ا	ن	ا	پ	ت	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
ن	ا	گ	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ش	د	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱
م	ب	ی	ش	ی	ل	ش	ی	م	ک	د	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
و	ل	و	ل	و	ل	و	ل	و	ل	و	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳
د	س	ب	ی	س	ی	ت	ای	ک	ن	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴
ه	ا	ق	ا	ر	ه	ش	ر	ک	ت	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵

افقی:

- دو تن از وزاری اسبق وزارت نفت ۲- تظاهر، دو رویی- سرحال، سرخوش- چین خوردگی سطح آب، خیزاب- نیم بهم ریخته ۳- کلیسای معروفی در پاریس- آواز ساعت ۴- ذکر، دعا- ستون زمین است- چغندر پخته ۵- خوب، نیکو- پسر رستم و ته‌مین- گوسفند جنگی ۶- بازدید از ارتش و سپاهیان از طرف فرماندهان- نفس خسته- فن وارونه- یار فاز، سیم برقی که هیچ خطری ندارد ۷- پایتخت ایتالیا- هریک از اتاقهای قطار- تدریس کننده آموزگار- یازده ۸- رمز جدول ۹- بزرگ منشی، غرور، تکبر- اردنگ، ضربه ای که با نوک پنجه پا زند- خاتم انگشتری- دوم شخص مفرد ۱۰- صومعه، محل عبادت راهبان مسیحی- خدای درویشان- از خواهران برونه- قبر، مزار ۱۱- پیشوند یک تیم رمی- نام سلمان فارسی- قایق، کرجی ۱۲- یار رامین- بالاپوش، عبا- مرزبان، حاکم ۱۳- میز بلندی که جلوی آن پوشیده شده است و سخنوران در هنگام صحبت پشت آن می‌ایستند- مردمانی که در قطب شمال، سبیری زندگی می‌کنند ۱۴- رنگ و فام- امر به شنیدن- واحد طول- دروازه شهر یا قلعه، محل ورود ۱۵- دو تن دیگر از وزاری اسبق نفت

عمودی:

- از بازیهای کهن ایرانیان و قهوه خانه- آنچه سر را با آن ببندند، دستار- نمایشنامه ای عاشقانه از ویلیام شکسپیر ۲- قصد، عزم و اراده- کشوری آفریقایی- شب نیست ۳- زیست شناس بریتانیایی و صاحب نظریه تکامل انسان- مولف کتاب تاریخ اجتماعی ایران ۴- جهنم، دوزخ- گذشته ۵- میوه نیوتن ۵- زاییدن، وضع حمل کردن- از اسامی دختر در ایران به معنی شادمان، خوشبخت- نوعی غذای ژاپنی ۶- روز- کشوری در شرق آسیا- والده، مادر ۷- بچه دزد معروف- به معنی کوچک و ریز- روکار ساختمان- پر حرفی- تعجب خانم ها ۸- جزعی از قرآن- پسر بامداد و آورنده آیین مزدکی ۹- مادر- جمع فارسی- اثبات و اثاثیه، مثل و مانند- آش- من و تو ۱۰- توان، نیرو، زور- به محدوده ای از یک بندر می‌گویند که در آن تاسیساتی برای دسترسی به کشتی‌های بزرگ و یا پهلو گیری آنها در کرانه ایجاد شده باشد- پایتخت یونان ۱۱- مخلوطی از خشکبار که بیشتر در ایام نوروز مصرف می‌شود- نام ایرانی وزیر در شطرنج- صدای کوتاه و کشیده، حرکت زیر حرف ۱۲- غرور و خودپسندی- آداب و رسوم- عنوان شاهزادگان و نجبا و نام خودکاری قدیمی ۱۳- نام کوچک چخوف نویسنده روسی- هواپیمای بدون موتور ۱۴- گرمی، حرارت- شاخه ای از علم فیزیک که رفتار موجی ماده را مورد مطالعه قرار می‌دهد، کوچکترین جزء انرژی- بیماری ۱۵- پیکر انسان، اندام و جثه- مرکز ایالت پنجاب، قلب پاکستان- احسان، بخش نیکویی

۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---