

ماهنامه محققین منطقه تهران  
سال دوازدهم | شماره ۱۵۴ | بهمن ۱۳۹۶  
پایگاه اینترنتی: WWW.TCT.IR

۱۵۴  
پیاپی  
بازنیتستان



# امام آمد



به پشتوانه همان سابقه درخشان پیش گفته، این شرکت ذخیره عظیمی از دانش و تجربه را در قالب سرمایه انسانی متخصص خویش داراست. بر خود فرض می‌دانم شرایطی فراهم آورم که این ذخیره عظیم بیش از گذشته در خدمت شرکت و اهداف بلند آن قرار گیرد. طبیعی است که بهره حاصل از این امر به‌طور هم‌زمان و متقابل هم به شرکت و هم به سرمایه انسانی آن خواهد رسید.

بخشی از این ذخیره در وجود بازنشستگان شرکت تبلور یافته است. تجربیات ارزشمند این عزیزان می‌تواند سرلوحه اقدامات آتی قرار گیرد. البته، توجه به نیروهای انسانی باسابقه‌تر، به معنای نادیده گرفتن جوانان نیست و نخواهد بود. به‌ویژه در حوزه‌های دائماً رو به تحول مثل فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی و با توجه به تغییرات شتابان دانش و نوآوری در این حوزه که با روحیه و ساختار فکری و ذهنی جوانان سازگارتر است. از این‌رو، ضمن توجه به بهره‌مندی از توان علمی و تجربه نیروهای انسانی باسابقه‌تر، جلب مشارکت جوانان را نیز سرلوحه کار خویش قرار خواهیم داد.

حوزه فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی، حوزه‌های بسیار غنی و مهم است. بی‌شک، اگر قرار باشد حوزه یا حوزه‌هایی از درآمدزایی جانشین درآمدهای نفتی شود، حوزه آی‌سی‌تی اگر اولویت اول نباشد، یکی از اولین اولویت‌ها خواهد بود. شرکت مخابرات ایران نیز به‌عنوان اولین، بزرگ‌ترین و باسابقه‌ترین اپراتور مخابراتی کشور، توسعه خدمات در این حوزه را سرلوحه کار خویش قرار خواهد داد. توجه به اهمیت شرکت‌های نوپا، و تلاش برای فعال‌تر شدن بخش خصوصی مرتبط با شرکت به‌عنوان شرکای مهم تجاری، و نیز، حمایت از تولید داخلی و صنایع از اهم برنامه‌ها در این زمینه خواهد بود.

بالاخره آن‌که، به اعتقاد ما، توان و دانش این شرکت نیابتی به درون مرزهای جغرافیایی کشور عزیزمان ایران محدود شود. شرکت مخابرات ایران قادر است پروژه‌های مخابراتی را در منطقه و سایر نقاط جهان هدایت کند. توجه به افق این توانایی می‌تواند برای شرکت و ذی‌نفعان آن منشأ برکات فراوانی شود. لذا، بسط ارتباطات بین‌المللی در برنامه فعالیت‌ها قرار می‌گیرد. این رویکرد، منویات مقام معظم رهبری را در تحقق اقتصاد مقاومتی جامه عمل می‌پوشاند و اقدامی مؤثر در خودکفایی ملی و تولید اشتغال در کشور خواهد بود. در خاتمه، یک‌بار دیگر از اعتماد هیئت‌مدیره محترم برای واگذاری این وظیفه سنگین سپاسگزارم و همه همکاران عزیز را برای نیل به موفقیت در انجام آن به یاری دعوت می‌کنم.

سید مجید صدری



### پیام مدیرعامل جدید شرکت مخابرات ایران

اینک که به فضل الهی مسئولیت خطیر مدیرعاملی شرکت مخابرات ایران را به عهده می‌گیرم، ضمن تشکر از زحمات جناب آقای دکتر سرائیان در طول نزدیک به دو سال اداره شرکت مخابرات ایران و به ویژه طراحی و اجرای رهنگاشت پنج‌ساله تحول و توسعه؛ همچنین با قدردانی از اطمینان هیئت‌مدیره محترم و واگذاری مسئولیت مدیرعاملی شرکت، از پیشگاه الهی مسئلت می‌کنم توان لازم را برای خدمت به تمامی ذی‌نفعان این شرکت مهم و زیربنایی کشور به اینجانب عطا فرماید و برای تحقق این وظیفه مهم، تمامی عزیزان را، از هیئت‌مدیره، مدیران، کارشناسان و کارکنان و سهامداران محترم به یاری می‌طلبم.

شرکت مخابرات ایران در طول بیش از شش دهه حیات خویش منشأ خدمات و تحولات بسیاری در حوزه ارتباطات مخابراتی، به‌طور مستقیم، و سایر حوزه‌های سیاسی، مذهبی، علمی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی به‌طور غیرمستقیم بوده است و شایسته است که پرقدردتر و استوارتر از قبل به این نقش راهبردی خویش ادامه دهد.

### مهندس عرب هاشمی:

### توان بسیج مخابرات منطقه تهران منبعث از ایمان و روحیه انقلابی است

مهندس عرب هاشمی ضمن تقدیر از حضور نیروهای بسیج، بسیج را یکی از ارزش‌ترین نیروی‌های انقلابی برای دفاع از آرمان‌های نظام مقدس جمهوری اسلامی و خدمت به مردم معرفی کرد.

به گزارش پیام تهران آنلاین و به نقل از رابط خبری حوزه مقاومت بسیج مخابرات منطقه تهران در سالروز ولادت حضرت زینب سلام الله علیها سرپرست حوزه مقاومت بسیج، فرماندهان پایگاه‌ها و جمعی از اعضای شورای در نشست صمیمی با مهندس عرب هاشمی مدیریت مخابرات منطقه تهران و مهندس علی بیگی مدیر کل دفتر مدیریت دیدار و گفت‌وگو کردند.

مهندس عرب هاشمی در این نشست ضمن تقدیر از خدمات همه مسئولان بسیج و سرپرست حوزه مقاومت در جهت همگانی شدن بسیج برای خدمت به مردم و استفاده از توان این نیروها، توان بسیج را در مخابرات منطقه تهران نشان دهنده ایمان و روحیه انقلابی گری همکاران در مجموعه مخابرات منطقه تهران بیان نمود، که با این روحیه انقلابی قطعاً دستیابی به اهداف مورد نظر شرکت در جهت خدمت به هم وطنان و مشترکین فراهم خواهد شد. شایان ذکر است در این نشست مهندس علی بیگی نیز ضمن سخنانی



با تقدیر از زحمات امیر باژبان فرمانده سابق حوزه مقاومت بسیج مخابرات منطقه تهران و احقاقی سرپرست حوزه مقاومت، بسیج را باعث افتخار برای خدمت به مردم برای رشد و بالندگی در جهت دستیابی به برنامه‌های تدوین شده برشمرد. در پایان جمعی از حاضرین در جلسه نقطه نظرات خود را در خصوص برنامه‌های حوزه مقاومت بیان کرد.

## درخشش روابط عمومی منطقه تهران در جشنواره روابط عمومی برتر مخابرات ایران



روابط عمومی مخابرات منطقه تهران در بخش درون سازمانی در پنجمین جشنواره روابط عمومی های برتر مخابرات ایران که ۷ دی ماه در مشهد برگزار شد، خوش درخشید. به گزارش پیام تهران آنلاین، روابط عمومی مخابرات منطقه تهران در پنجمین جشنواره روابط عمومی های برتر مخابرات ایران در بخش درون سازمانی به مقام برتر رسید. همچنین در این جشنواره جواد ابراهیمی نیز بعنوان کارشناس برتر انتخاب شد. شایان ذکر است در این جشنواره از شهناز قربانی بعنوان پیشکسوت روابط عمومی مخابرات منطقه تهران تقدیر و تجلیل شد.

## تقدیر مهندس عرب هاشمی از کارکنان دفتر روابط عمومی



مهندس عرب هاشمی به همراه مهندس علی بیگی با حضور در دفتر روابط عمومی، کسب دو رتبه برتر در جشنواره سراسری شرکت مخابرات ایران را به مدیر کل و کارکنان دفتر روابط عمومی تبریک گفت.

به گزارش پیام تهران آنلاین مهندس عرب هاشمی مدیر مخابرات منطقه تهران و مهندس علی بیگی مدیر کل دفتر مدیریت مخابرات منطقه تهران سه شنبه ۱۹ دی ماه ضمن بازدید از بخش های مختلف دفتر روابط عمومی و سایر دفاتر مستقر در ساختمان شهید عرفانیان مقدم، کسب رتبه برتر در بخش ارتباطات درون سازمانی و همچنین کسب رتبه برتر کارشناس روابط عمومی در پنجمین جشنواره روابط عمومی های مناطق مخابراتی کشور که چندی پیش در مشهد مقدس برگزار شد را تبریک گفت و ضمن گفت و گو با کارکنان و استماع نظرات و آرای کارکنان به ارایه رهنمود های لازم پرداخت. شایان ذکر است در این بازدید مهندس عرب هاشمی در جریان آخرین برنامه ها و اقدامات جاری و آتی دفتر روابط عمومی از جمله فعالیت های صورت

گرفته شده برای رونمایی از سایت جدید نشریه الکترونیکی پیام تهران آنلاین، تحقیقات و پژوهش های در دست اجرا، شیوه های نوین درگاه های ارتباط با مشتریان و طرح ها و ایده های تبلیغاتی و اطلاع رسانی قرار گرفت و آرا و نظرات خود را برای بهبود روش های اجرایی تبیین کرد.

## هفدهمین همایش دو روزه سراسری اتحادیه های اسلامی وزارت ارتباطات برگزار شد



همزمان با سالروز میلاد فرخنده امام حسن عسگری (ع) هفدهمین همایش سراسری اتحادیه انجمن های اسلامی وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات و شرکت های تابعه چهارشنبه ششم دی ۹۶ به میزبانی مخابرات منطقه اصفهان برگزار شد.

به گزارش خبرنگار نشریه الکترونیکی پیام تهران آنلاین، در اولین روز و در مراسم افتتاحیه پس از تلاوت آیاتی از قران کریم و پخش سرود مقدس کشورمان در ابتدای این همایش مهندس حیدری زاده مدیر مخابرات منطقه اصفهان ضمن خوش آمدگویی به میهمانان گفت: امیدوارم ماحصل گفتگوهای این همایش به انسجام، توسعه و تحکیم وحدت بیشتر و اجرای بهتر فرامین مقام معظم رهبری بیانجامد.

## ذکر خاطرات دوران دفاع مقدس توسط مهندس صحرائی



مهندس صحرائی رزمنده سرافراز دفاع مقدس و معاون سابق پشتیبانی فنی مخابرات منطقه تهران، چهارشنبه ۲۷ دی ماه در جمع همکاران ساختمان شاهد به روایت خاطرات دوران حماسی دفاع مقدس در نمازخانه ساختمان شاهد پرداخت.

به گزارش پیام تهران آنلاین، در این محفل خاطره گویی یاد شهدای گرانقدر مخابرات با بیان خاطراتی از منش و اخلاق و مرام آن عزیزان گرامی داشته شد.



به مناسبت میلاد حضرت مسیح (ع) و فرارسیدن سال نو میلادی

### گفت و گو با ژانو اوهانجان آوانسیان همکار مسیحی مخابرات منطقه تهران

می‌شوند، اینکه شب کریسمس داخل جوراب قرمز رنگی که برای بابا نوتل از قبل تهیه کرده اند خواسته شان را بنویسند و بگذارند و صبح که بیدار شدند آرزو و خواسته شان را برآورده شده ببینند. پادم می آید در کودکی پدرم از قبل از ما می پرسید که دوست داری بابانوتل چه چیزی برایت هدیه بیاورد و یا گاهی پدرم میگفت چیزی که دوست داری بابانوتل برایت بیاورد را بنویس و بگذار کنار درخت و بعد برای سال نو همان هدیه را برای من و خواهر و برادرم تهیه می کرد و زیر درخت کریسمس می گذاشت، صبح که بیدار می شدیم هدیه مان را از زیر درخت برمی داشتیم.

گاهی نیز پدرم هدیه مان را زمانی که خواب بودیم زیر بالشمان می گذاشت و صبح که بیدار می شدیم هدیه مان را می دیدیم و خوشحال می شدیم و فکر می کردیم بابا نوتل واقعا برایمان هدیه آورده است، بعدها که بزرگ تر شدم و به سن نوجوانی رسیده بودم با برادرم قرار می گذاشتیم تا صبح نخوابیم و آمدن بابا نوتل و آوردن هدیه اش را به چشم ببینیم ولی متأسفانه خوابمان می برد و موفق نمی شدیم، بعدها که بزرگتر شدیم متوجه شدیم که این حرکت یک سنت دیرینه است برای خوشحال کردن اعضای خانواده، خصوصا کودکان، نسل به نسل تاکنون ادامه داشته و همیشه خاطره خوبی را برای همه، خصوصا کوچکترها رقم می زند.

آیا ارامنه در شب سال نو میلادی غذای خاصی

طبخ می کنند و صرف می کنند؟

بله، ارامنه ایران از قدیم الایام در شب سال نو میلادی برنج سفید را به همراه کو کو سبزی و ماهی طبخ و مصرف می کنند و البته مصرف ماهی پیشینه و روایتی دارد که فکر می کنم برای مخاطبین شما جذاب باشد، این روایت به این صورت است که گفته شده در زمان قدیم که حضرت مسیح به مناطق مختلف سر می زدند تا مردم را به یکتا پرستی دعوت نمایند، وقت نهار

می کنند.

درخت کریسمس یکی از زیباترین نمادهای این ایام و عید است، کمی در مورد فلسفه درخت کریسمس و نمادهای تزئینی به کاررفته روی آن برایمان توضیح بدهید:

باید بگوییم که پیروان دین مسیح از دوران قدیم درخت ها و سبزه ها را تبرک می دانستند.

درخت کاج در آیین ما نماد زندگی و برکت برای اهل خانه است. طبق یک روایت قدیمی اولین بار مارتین لوتر درخت کاج را به داخل منزل آورده و تزئین کرده است و این سنت را او جا انداخته است. به روایتی درخت کریسمس را نماد زندگی و روح حضرت مسیح می دانند که زنده است و حیات دارد. نماد ستاره بالای درخت کریسمس به منزله ستاره قطبی است که از روی آن ستاره زمان تولد حضرت مسیح محاسبه و مشخص شده بود، فرشته روی درخت نماد نگرهبانی است، فرشته را به درخت آویزان می کردند تا اهالی خانه از اتفاقات بد، شیاطین و دشمنان دور و در امان باشند.

شمع نیز برایمان همیشه نماد روشنایی و سپیدی و نور پاکی است.

یکی از نمادهای جذاب دیگر که با سال نو میلادی آمیخته و عجین است و مانند یک عضو جدا نشدنی از این آیین محسوب می شود بابا نوتل است، بابا نوتل در کدام قسمت فرهنگ کریسمس قرار دارد و داستانش چیست؟

در زمان قدیم فردی روحانی وجود داشته که در شب سال نو لباس قرمز برتن می کرده و برای بچه های فقیر و بی خانمان لابلای درخت های کاج میوه خشک و خوراکی می گذاشته تا آنها را خوشحال کند. رفته رفته این فرهنگ به مرور زمان پررنگ و پررنگ تر شد تا جایی که در حال حاضر پس از گذشت سالیان سال آن پیرمرد با لباس مخمل قرمز به یک نماد مهربانی تبدیل شده است. بچه ها معمولا از کودکی با این فرهنگ بزرگ

مندیست که محله های ارامنه نشین رنگ و بوی دیگری به خود گرفته، نبض خیابان بهار و میرزای شیرازی تندتر و خوشحال تر می زند، چشمان هموطنان ارامنه مان می درخشد، همه در تدارک عیدند و سال نو، کاج های زمردین پشت و پترین مغازه ها با گوی های قرمز و طلایی و فرشته های کوچک روی درخت، عروسک های قرمز و مخملی بابانوتل، ریسه های رنگ و وارنگ موج، خبر از آغازی دوباره میدهد. حال و هوای این روزها را که می بینی بی اختیار یاد روزهای آخر اسفند میفتی. این شور و تپش های منظم زندگی در آستانه سال نو میلادی است که مردم را باخود همراه کرده ... فرا رسیدن میلاد حضرت مسیح (ع) و همچنین سال نو میلادی بهانه خوبی بود تا به دیداریکی از همکاران ارامنه مان در مخابرات تهران برویم و از نزدیک با حال و هوا، فرهنگ، آداب و رسوم ارامنه عزیز آشنا شویم. در این گفتگو همراه ما باشید...

ژانو اوهانجان آوانسیان متولد سوم آذر ۱۳۴۵ است، تحصیلات خود را در مدرسه کوشش مریم ارامنه تهران در رشته ریاضی به پایان رساند.

در آزمون سال ۶۹ مخابرات شرکت کرد و از بین ۳۰۰۰ نفر شرکت کننده پذیرفته شد و به استخدام شرکت مخابرات درآمد، همزمان به مدت ۲ سال و نیم در مرکز آموزش مخابرات تحت آموزش قرار گرفت، از ابتدا در مرکز هفت تیر مشغول بکار شد و پس از ۱۷ سال و همزمان با ایجاد OMC مناطق به مرکز قدس منتقل شد و از آن زمان تا به امروز با حدود ۲۹ سال سابقه در قسمت OMC مرکز قدس مشغول به کار است.

به عنوان اولین سوال گویا در مورد تاریخچه تولد عیسی مسیح (ع) روایاتی بین ارامنه وجود دارد، لطفا در این خصوص کمی توضیح دهید:

درخصوص تاریخ میلاد مسیح ۲ روایت بین ارامنه وجود دارد، از طرفی کاتولیکها و پروتستان ها به روایتی ۲۵ دسامبر مقارن با ۴ دی ماه را میلاد عیسی مسیح می دانند، از طرفی دیگر پیروان ارتودوکس تاریخ ۶ ژانویه را تاریخ میلاد مسیح می دانند ولی اکثریت مسیحیان همان تاریخ ۲۵ دسامبر را تایید

بوده و گویا حواریون مقداری ماهی خشک به همراه داشتند تا در زمان گرسنگی از آن استفاده کنند، این مساله هم زمان می شود با تجمع مردم به دور حضرت، در آن هنگام حضرت عیسی مسیح به حواریون خود که همراهشان بودند می فرمایند از این ماهی ها بین مردم تقسیم کنید تا مردم نیز اطعام شوند، حواریون به حضرت عرض می کنند که مقدار کمی ماهی در اختیار داریم و تعدادشان آنقدر نیست که بشود بین همه مردم تقسیم کرد ولی حضرت مجدد می فرمایند شما شروع به تقسیم کنید و نگران نباشید، در آن هنگام حواریون شروع می کنند از سیدی که ماهی ها در آن قرار داشته بین مردم تقسیم می کنند و در کمال حیرت و ناباوری می بینند که تعداد ماهی ها کم نمی شود بطوریکه از آن سید ماهی تمامی مردمی که اطراف حضرت تجمع کرده بودند اطعام شدند.

**آیا از خوارگی یا شیرینی خاصی در ایام سال نو میلادی استفاده می کنید؟**

در ایام سال نو ما نیز از آجیل و میوه و شکلات استفاده می کنیم ، شکلات های پرتقالی که با پوست پرتقال تهیه می شود و لابلای شکلات قرار داده می شود، یا نوعی شکلات دیگر که با طعم بادام است، یا نوعی شکلات تلخ .

همچنین یک نوع کیک آجیلی داریم که از قنادی های ارمنه در این ایام تهیه می کنیم ، ریشه، قدمت و حتی دستور پخت این کیک به کشور آلمان برمی گردد.

همچنین یک نوع شیرینی خاص داریم که در ایام عید پاک از آن استفاده می کنیم آن هم اسمش کیک پاسکا است که با پوست پرتقال تهیه می شود و در ایام عید پاک تمام قنادی های ارمنه آن را تهیه و طبخ و به فروش می رسانند.

البته یک نوع نان هم وجود دارد که در روز میلاد حضرت مسیح روحانی کلیسا آن را تبرک کرده و به تک تک خانواده هایی که به کلیسا برای انجام مراسم و آیین مذهبی می روند به عنوان هدیه می دهد، داستان این نان متبرک برگرفته از داستان شام آخر حضرت مسیح است، این نان نماد برکت و رزق و روزی فراوان و همچنین نماد حضرت مسیح است، به این معنی که روح حضرت مسیح همیشه زنده و در همه حال همراه پیروان ایشان است.

خانواده های ارمنه پس از شرکت در مراسم کلیسا و انجام مناجات و دعا و راز و نیاز این نان را به عنوان هدیه و همچنین تبرک دریافت می کنند و در منزل بین اعضاء خانواده تقسیم و از آن تناول می کنند.

**لحظات تحویل سال نو میلادی بر شما و خانواده تان چگونه می گذرد، کمی از آن حال و هوا برایمان بگویید؟**

لحظه تحویل سال نو میلادی همیشه ساعت ۱۲ شب ۳۱ دسامبر است، معمولاً قبل از تحویل سال و چند دقیقه مانده به تحویل سال نو میلادی همه خانواده ها چراغهای منزل را خاموش می کنند و دقایقی را در سکوت می گذرانند، در ثانیه های پایانی سال هرکس در ذهن خودش آرزوها و خواسته هایش را مرور می کند، بعد از ساعت ۱۲ که سال جدید آغاز می شود، چراغها را روشن می کنند ، به این معنی که سال نو را با روشنایی و نور آغاز کنند.

همه اهل خانواده سال نو را به یکدیگر تبریک می گویند، روبوسی می کنند و یکدیگر را در آغوش می گیرند ،هدیه به یکدیگر می دهند و به دیدار بزرگان فامیل می روند.

روحانی کلیسا به حضار یادآوری می کند که مسیح زنده است، یاد آور می شود که درست است جسم حضرت در حال حاضر در میان ما نیست ولی او زنده است و در تمام قسمت های زندگی ما حضور دارد، ما را همراهی و برای ما دعا می کند.

معمولاً روی هدایا اسم هر کدام از افراد و اعضاء خانواده از قبل نوشته شده، مشخص شده و زیر درخت کریسمس گذاشته شده .پس از سال نو هدایا را به یکدیگر می دهیم و برای یکدیگر آرزوهای خوب داریم.

**در لحظه تحویل سال نو معمولاً چه چیزی آرزو می کنید؟**

معمولاً آرزوی سلامتی برای تک تک اعضاء خانواده، برکت خانه و برای روح رفتگان نیز آرزوش می طلبیم.

**کلیسا معمولاً برای سال نو میلادی چه برنامه هایی برگزار می کند؟**

معمولاً در شب میلاد حضرت مسیح (ع) قسمت های مربوط به تولد ایشان از کتاب انجیل خوانده می شود و روحانی کلیسا به حضار یادآوری می کند که مسیح زنده است، یاد آور می شود که درست است جسم حضرت در حال حاضر در میان ما نیست ولی او زنده است و در تمام قسمت های زندگی ما

حضور دارد، ما را همراهی و برای ما دعا می کند. پس از دعا توسط روحانی کلیسا نان های متبرک بین خانواده ها توزیع می شود و همچنین افراد شرکت کننده در مراسم هر کدام به طور جداگانه برای سلامتی خود و خانواده خود شمع روشن می کنند، حتی افراد به نیت رفتگان و آموزش روح آنها نیز شمع هایی را روشن می کنند و پس از آن به منزل باز می گردند.

**معمولاً برای سال نو چه چیزی را به عنوان هدیه به اعضاء خانواده می دهید یا چه چیزی دریافت می کنید؟**

برای سال نو از قبل از اعضاء خانواده، همسر و پاتریک تنها پسر می پرسم که چه چیزی نیاز دارند و همان را برایشان خریداری می کنم، در طی این سالها هم از همسر پولیور، شلوار و پیراهن دریافت کرده ام.

**به عنوان آخرین سوال فکر می کنید چه اشتراکاتی بین فرهنگ عید نوروز و عید کریسمس وجود دارد؟**

من فکر میکنم اشتراکات زیادی وجود دارد، به عنوان مثال ما نیز همانند شما قبل از آغاز سال نو خانه تکانی داریم، لباس تمیز و پاک تهیه می کنیم و برای عید می پوشیم، سعی می کنیم بهترین لباسهایمان را بپوشیم، به یکدیگر هدیه می دهیم و همچنین برای سال نو به دیدار درگذشتگان می رویم.

ما مراسمی به عنوان «مرلوتس» داریم که معمولاً در هفتم ژانویه به آرامستان ارمنه در جاده خاوران می رویم و برای روح درگذشتگان طلب آموزش می کنیم. دعای قبل از سال نو داریم و در زمان تحویل سال ما نیز همانند شما مشغول دعا و مناجات هستیم.

**دفتر روابط عمومی به نمایندگی از تمامی همکاران، میلاد حضرت مسیح و فرارسیدن سال نو میلادی را به شما و دیگر همکاران شاعل و بازنشسته مسیحی تبریک و تهنیت عرض می کند و آرزوی سالی پر بار و پربرکت برای همکاران مسیحی دارد.**

مصاحبه و تنظیم : سمانه کلاتری



دهم مطلوب نبود اما در چند سال اخیر تلاش‌های خوبی جهت جبران حقوق بازنشستگان که در دوره گذشته حتی رشد کمتر از نرخ تورم داشت، صورت گرفته است.

نایب رئیس کانون بازنشستگان شهرستان تهران با بیان اینکه البته این میزان دریافتی حقوق هم کفاف زندگی همه بازنشستگان را نمی‌کند گفت: مطالبات صنفی بازنشستگان تامین اجتماعی در حال پیگیری است و امیدواریم آنچه شایسته بازنشستگان است تحقق پیدا کند. از جمله انتظارات کارگران و بازنشستگان برقراری ثبات مدیریتی، ارتقای شان و منزلت بازنشستگان، افزایش خدمات رفاهی و درمانی و همسان سازی حقوق بازنشستگان است.

دهقان کیا با اشاره به بهبود نسبی خدمات درمانی در مراکز ملکی تامین اجتماعی گفت: البته تحمیل شدن هزینه به تامین اجتماعی در پی اجرای طرح تحول سلامت و مطرح شدن مباحثی جهت جدا کردن بخش درمان از این سازمان و پیوستنش به وزارت بهداشت انتقادات بسیاری از سوی جامعه کارگران و بازنشستگان به دنبال داشت. درمان بخش جدایی ناپذیر سازمان تامین اجتماعی است.

عضو کانون بازنشستگان استان تهران با استناد به آمارهای ارائه شده از سوی مرکز پژوهش‌های مجلس اظهار کرد: در حال حاضر ۵۵ میلیون و ۳۸۲ هزار نفر تحت پوشش صندوق‌های بیمه‌ای هستند که در واقع ۶۹ درصد جمعیت کل کشور را شامل می‌شود. همچنین تعداد بازنشستگان تامین اجتماعی حدود سه میلیون و تعداد بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری حدود یک میلیون و ۳۰۰ هزار نفر است. صندوق بازنشستگی فولاد ۸۳ هزار و صندوق بازنشستگی عشایر ۴۷۰۰ بازنشسته دارد و بتدریج شاهد هستیم که شمار مستمری بگیران نسبت به شمار شاغلان تحت پوشش در حال افزایش است.

وی ادامه داد: از مجموع بازنشستگان، ۶۰ درصد حداقل بگیر هستند و شرایط زندگی برایشان مشکل است که امیدواریم در این دولت فکری برای همسان سازی و افزایش حقوق آنها شود.



### نایب رئیس کانون بازنشستگان شهرستان تهران : ۶۰ درصد بازنشستگان حداقل بگیرند/ دولت برای همسان سازی حقوق‌ها فکری کند

■ نایب رئیس کانون بازنشستگان شهرستان تهران ضمن تاکید بر اینکه علیرغم اقدامات صورت گرفته برای افزایش حقوق‌ها، هنوز هم حقوق دریافتی بازنشستگان کفاف هزینه‌های زندگی آنها را نمی‌دهد گفت: ۶۰ درصد بازنشستگان حداقل بگیر هستند و شرایط زندگی برایشان مشکل است که امیدواریم در این دولت فکری برای همسان سازی و افزایش حقوق‌ها شود.

علی دهقان کیا در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به چالش‌ها و مشکلات پیش روی صندوق‌های بازنشستگی بویژه سازمان تامین اجتماعی اظهار کرد: همانطور که بارها مسئولان اعلام کرده‌اند اگر بدهی‌های تامین اجتماعی تسویه نشود و چاره‌ای برای خروج از بحران‌های فعلی اندیشیده نشود، در آینده با مشکلات بزرگتری دست به گریبان می‌شویم.

وی افزود: علیرغم آنکه وضعیت سازمان تامین اجتماعی در دولت‌های نهم و

وی همچنین در ادامه افزود: مجمع تشخیص مصلحت نظام نرخ تفاوت حقوق کارمند با بازنشستگان را حدود ۲۰ درصد مشخص کرده است، در حالی که طرح ارایه شده در مجلس شورای اسلامی با ۱۰ درصد اختلاف مطرح شده بود. عضو کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی همچنین در ادامه اضافه کرد: دولت و مجمع تشخیص مصلحت نظام برای اجرای همسان سازی ۲۰ درصدی حقوق بازنشستگان مدت زمان ۵ ساله را در نظر گرفته اند؛ این در حالی است که برخی از مضمولان به این طرح تا ۵ سال آینده شاید عمری برای زندگی در اختیار نداشته باشند.

وی با اشاره به اقدامات رییس سازمان برنامه و بودجه کشور در خصوص همسان سازی حقوق بازنشستگان، تصریح کرد: با پیگیری‌های مکرر و تصمیم رییس سازمان برنامه و بودجه کشور مقرر و مصوب شد تا در سال ۹۶ حقوق‌های حداکثر تا ۲ میلیون تومان، طرح همسان سازی بازنشستگی اجرا شده و مابقی حقوق‌ها در سال ۹۷ به مرحله همسان سازی برسند.

خدادادی که در برنامه‌ای رادیویی صحبت می‌کرد همچنین در ادامه افزود: متأسفانه لایحه بودجه ۹۷ رقم مناسبی را برای همسان سازی حقوق بازنشستگان با کارمندان را تعیین نکرده است.



### عضو کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی همسان سازی «حقوق» بازنشستگان با کارمندان در سال ۹۷/ نرخ تفاوت حقوق‌ها

■ عضو کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی با اشاره به اینکه لایحه بودجه ۹۷ رقم مناسبی را برای همسان سازی حقوق بازنشستگان با کارمندان تعیین نکرده است گفت: با تصمیم رییس سازمان برنامه و بودجه کشور مقرر و مصوب شد تا در سال ۹۶ حقوق‌های حداکثر تا ۲ میلیون تومان، طرح همسان سازی بازنشستگی اجرا شده و مابقی حقوق‌ها در سال ۹۷ به مرحله همسان سازی برسند.

به گزارش ایسنا، دکتر سلمان خدادادی با اشاره به قانون برنامه ششم توسعه کشور، گفت: بر اساس برنامه ششم توسعه کشور دولت موظف است در سال ۹۶ تا ۹۷ حقوق بازنشستگان را همسان سازی کند، به طوری که این موضوع در کمیسیون تلفیق تصویب و در صحن علنی مطرح شده است.

### اصلاحیه

در شماره ۱۵۳ پیام بازنشستگان با آقای ناصر قلی زاده بازنشسته و هنرمند خطاط مخابرات تهران مصاحبه ای انجام شد. تعداد فرزندان معزز این بزرگوار یک پسر و دو دختر است که بدین وسیله ضمن پوزش، اصلاح می‌شود.



دریغ معاونت محترم مالی و بر اساس استاندارد حسابداری کار تجدید ارزیابی انجام پذیرفت. همکاران اداره رفاه با صرف وقت و زمان بسیار مشخصات تک تک اعضا را از سال ۱۳۸۰ تاکنون استخراج و در نرم افزار وارد نموده اند. پروژه ای سنگین که اگر قرار بود برون سپاری می کردیم، رقم بالایی را بر صندوق پس انداز کارکنان تحمیل می کرد. با این وجود تکلیفی که بر دوش اداره کل منابع انسانی بعنوان مجری فعلی صندوق گذاشته شد بروز شده و به طور دقیق سهم هر عضو اعم از بازنشستگان عزیز سال ۱۳۸۰ به بعد و همکاران شاغل معلوم و مشخص شده است. ما حاصل این تلاش شناسایی کلیه ذینفعان عضو صندوق بوده و به تمامی بازنشستگان سال ۱۳۸۰ به بعد براساس میزان موجودی در صندوق و همچنین سال هایی که این موجودی در صندوق بوده، شاهد رقم هایی از ۵۰ هزار تومان تا سه میلیون و پانصد هزار تومان هستیم که در صورت تأمین نقدینگی پرداخت آن از بهمن ماه آغاز می شود. در سال ۹۱ سرمایه گذاری توسط صندوق در شرکت افق پایتخت انجام پذیرفت که حسب نظر هیئت امنای وقت از سال ۹۳ فعالیت این شرکت متوقف و درصدد فروش و برگرداندن پول به صندوق می باشند. در صورت وصول مبالغ شرکت افق پایتخت میزان سود حاصل بین اعضائی که در سال ۹۱ عضو صندوق بوده اند همانند کار صورت پذیرفته در اماکن کیش و شمال، شناسائی و پرداخت سود صورت خواهد پذیرفت. لازم به ذکر است به افراد بازنشسته قبل از سال ۹۱ و پرسنل جدیدی که بعد از سال ۹۱ در شرکت مشغول گردیده اند از محل سود حاصل از فروش املاک و سرمایه گذاری شرکت افق پایتخت پرداختی صورت نخواهد پذیرفت و صرفاً شامل حال همکاران بازنشسته و شاغل قدیمی در سال ۹۱ به بعد می گردد. همکاران بازنشسته سالهای ۹۱ به بعد اصل پول خود را دریافت نموده و فقط مطالبه سود حاصل از افق پایتخت را دارند.

### مهندس زیارانی تشریح کرد:

## سهم بازنشستگان سال ۱۳۸۰ به بعد از سرمایه ارزش افزوده صندوق شش درصد

■ مهندس زیارانی مدیرکل منابع انسانی مخابرات منطقه تهران از مشخص شدن سهم بازنشستگان سال ۱۳۸۰ به بعد از سرمایه ارزش افزوده صندوق شش درصد خبر داد.

به گزارش نشریه پیام بازنشستگان، با مدیر کل منابع انسانی پیرامون ارزش افزوده املاک و دارایی های صندوق پس انداز کارکنان گفت و گویی انجام گرفت که سخنان وی از نظر شما مخاطبان گرامی می گذرد:

در سال ۱۳۸۰ املاک کیش و نوشهر به عنوان آورده کارفرما خریداری و به صندوق پس انداز کارکنان تحویل گردید که در حال حاضر از رشد قیمتی مناسبی برخوردار شده و تمامی اعضای صندوق که در سال ۸۰ عضو صندوق بودند در افزایش قیمت این املاک سهیم هستند. برای کشف و شناخت میزان سهم هر عضو از محل افزایش قیمت املاک نیازمند کار کارشناسی دقیقی بودیم تا شناسایی اعضایی که سال ها پیش با صندوق تسویه حساب کرده اند، انجام و به نسبت تعداد سال ها و مقدار پس اندازشان رقم دقیق سهم آنها از ارزش افزوده املاک مذکور مشخص شود. برای این کار لازم بود ابتدا قیمت املاک رفاهی کیش و نوشهر از زمان خرید تا سال ۱۳۹۵ که همکاران استان البرز از صندوق جدا شدند، محاسبه شود. هیئت کارشناسی مرکب از سه نفر از کارشناسان رسمی دادگستری اعزام شدند تا مشخص شود که در سال ۱۳۸۰، املاکی که با یک میلیارد تومان خریداری شده اند، در هر سال از چه میزان ارزش افزوده ای برخوردار شده است. هم اکنون این املاک ۱۵ میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان ارزش گذاری شده است. سپس لازم بود تا برای ۱۲ هزار عضو بازنشسته و شاغل بطور دقیق مشخص شود که چه مقدار از ارزش افزوده املاک به آنها تعلق می گیرد. ماموریتی سنگین که بیش از دو سال وقت گرفت. زیرا لازم بود سال به سال به عقب برگردیم. شناسایی بسیاری از همکاران بازنشسته سال ۱۳۸۰ به بعد که ذینفع هستند و با وجود منفک شدن از صندوق و دریافت کامل اصل پس انداز خود، در افزایش قیمت املاک سهیم می باشند کمی زمان برد. نیازمند به تهیه برنامه نرم افزاری بودیم تا تجزیه و تحلیل داده ها انجام شود تا برای هر عضو به نسبت تعداد سالها و میزان پس انداز سود حاصل از قیمت تورمی هر سال املاک، بطور شفاف و دقیق مشخص و معلوم شود. براساس ابلاغ شرکت مخابرات ایران، پس از انحلال شرکت های مخابرات استانی هیئت امنای مرکب از مدیر منطقه، ناظر مالی و یک نفر به تشخیص معاون محترم مالی، وظیفه هیئت امنای را به عهده دارند و با حمایت های بی

### بیمه شدگان مسن تر و بازنشستگان جوانتر می شوند

■ آمار و اطلاعات استخراج شده توسط دفتر آمار و محاسبات اقتصادی و اجتماعی سازمان تأمین اجتماعی نشان می دهد که روند تغییرات سنی بیمه شدگان و بازنشستگان این سازمان به شکل معکوس در حال تغییر است. به گزارش ایسنا، آمار و اطلاعات بدست آمده از وضعیت سنی بیمه شدگان تأمین اجتماعی نشان می دهد که میانگین سن بیمه شدگان در سال های اخیر روند افزایشی داشته و از ۵/۳۶ در سال ۹۰ به ۵/۲۸ سال در سال ۹۵ رسیده است. میانگین سن بیمه شدگان جدید ورود به سازمان تأمین اجتماعی نیز همین وضع را نشان می دهد و این شاخص از ۱۲/۲۸ سال در سال ۹۴ به ۲۷/۲۸ سال در سال ۹۵ رسیده است. از سوی دیگر روند تغییرات سنی بازنشستگان تأمین اجتماعی معکوس روند تغییرات سنی بازنشستگان است و میانگین سنی بازنشستگان رو به پایین است و بازنشستگان در حال جوان شدن هستند. میانگین سن بازنشستگان تأمین اجتماعی از ۵/۶۲ سال در سال ۹۰ به ۵۸ سال در سال ۹۵ رسیده است. بازنشستگان تأمین اجتماعی به دو گروه قابل تقسیم هستند. گروه اول کسانی که بر اساس قوانین عادی بازنشسته شده اند و گروه دوم افرادی که با قوانین مختلف پیش از موعد طبیعی به مرحله بازنشستگی رسیده اند.

### دعوت به همکاری در شرکت شسکام

شرکت سرمایه کارکنان ارتباطات و مخابرات در راستای تأمین بخشی از نیروی انسانی مورد نیاز خود برای تصدی در شغل حسابداری دعوت به همکاری می نماید.

همکاران واجد شرایط بازنشسته ( سهامداران شسکام ) و یا فرزندان نشان در اولویت می باشند.

- ۱- داشتن مدرک حداقل لیسانس حسابداری
  - ۲- داشتن سابقه کاری حداقل ۵ سال کار مفید با ارائه تأییدیه
  - ۳- داشتن مدرک پایان خدمت سربازی برای نیروهای جدید
  - ۴- آشنایی با نرم افزارهای مالی و سیستم پرداختی حقوق و دستمزد
  - ۵- تسلط به Excel و Word و تهیه گزارشات مورد نیاز مالی
  - ۶- تسلط به امور حسابداری در بخش خصوصی از جمله حسابداری پیمانکاری و کنترل اسناد حسابداری در بخش الزامات می باشد
- متقاضیان محترم رزومه خود را می توانند از طریق شماره فاکس ۰۳۹-۶۶۵۵۰۰، ایمیل gh.behnam@tci.ir و یا با شماره ۰۲۸۶۶۰۰۰-۴ داخلی ۵۰۰ خانم اسدی تماس بگیرند.



فرامرز آهنگری ازدواج فرزندان فاطمه  
محمدرضا خسروانی ازدواج فرزندان منصور  
احسان سلطانیان ازدواج فرزندان سمیرا  
داود شاه محمدی ازدواج فرزندان فرانک  
سلیمان شجاعی آرانی ازدواج فرزندان مهسا  
شعاع الدین صاحب الزمانی ازدواج فرزندان  
سید حسین  
رحیم عزیززاده ازدواج فرزندان محمدرضا  
حسین قدیمی ازدواج فرزندان لیلا  
براتلی مالکی ازدواج فرزندان افشین  
محمد محمدی بیدهدی ازدواج فرزندان  
هادی  
علیرضا معصومی آشتیانی ازدواج فرزندان  
مجید  
داود ملکی ازدواج فرزندان مهرداد ملکی  
حلیمه بهرامی ازدواج فرزندان شاهرخ  
همت شاهنواز  
غلامعلی توانا ازدواج فرزندان بابک

محرملی حسنی ازدواج فرزندان وحید  
بختیار مددی ازدواج فرزندان پیمان  
علی اکبر محسنی ازدواج فرزندان ارشاد  
احمد خدایی ازدواج فرزندان محمود  
خسرو رضایی ازدواج فرزندان امین  
سکینه رضایی مزینانی ازدواج فرزندان  
کامران سعادت‌مند

## همکاران عزیزی که بازنشسته اعلام شده اند

۳- خانم فاطمه صرافزاده زرگر

اداره کل مخابرات منطقه ۵ تهران  
۱- آقای ناصر شکری

اداره کل مخابرات منطقه ۶ تهران  
۱- آقای حسین اخلاقی  
۲- محمدحسین سید مفید  
۳- آقای عقیل باقری قرچه قبائی

اداره کل مخابرات منطقه ۸ تهران  
۱- آقای محرم رستمی

اداره کل مخابرات منطقه ۲ تهران  
۱- آقای محمد فتاحی

اداره کل مخابرات منطقه ۳ تهران  
۱- آقای علیرضا باقری اسپرانی

اداره کل مخابرات منطقه ۴ تهران  
۱- آقای محمد زینلی  
۲- آقای صدراله رضایی

معاونت تجاری  
۱- آقای حسن باغانی

اداره کل مالی:  
۱- آقای علی کرم سلطان محمدی  
۲- آقای وحید محمدی تجربی

اداره کل تدارکات و خدمات:  
۱- آقای بهروز آینه دار



### لب حوض اکبر هنرمند

مطابق رسم مألوف و سنت همیشگی لب حوض نشسته بودیم و چای می خوردیم که به ناگاه غلومی وارد شد با مرغ و خروسی در دست. چنان با تبختر و غرور راه می رفت که گردن برافراشته خروس در برابر گردن برافراشته غلومی ناچیز می نمود. گفت معرفی می کنم، پرسنس مرغ و موسیو خروس.

اندرین احوال بازنشستگی به فکر پرورش مرغ و خروس افتاده ام، مگر خبر ندارید که تخم مرغ بس نایاب و گران شده است، آتقی گفت: برادر من با یک جفت مرغ و خروس به جنگ بازار می خواهی بروی؟ با یک مرغ بهار نمی شود. غلومی لبخندی از سر اطمینان زد و گفت: این مرغ از آن مرغ های تخمی اصیل است، خروسش هم خروسه، از مولوی گرفتم. مش محمد گفت: حرفت درست اما مگر روزی چند تا می تونه تخم بذاره، اینارو ببر از اینجا، می زنند لب حوض و کیفی می کنند و مش محمد همینجور داشت حرف می زد که غلومی گفت: هیس، هیس ساکت، بذار ببینم موسیو خروس چی می گی؟ چشمون گرد شد و گفتیم مگر تو زبون اینارو بلدی؟ گفت بله که بلدم، گفتیم چی میگه حالا، ترجمه کن بی زحمت؟ غلومی ساکت و کنجاکو رفته بود تو بحر نوک خروس و صدای قدقد ریزش که از گلو شنیده می شد را با دقت گوش می داد. سکوتی تمام بر گرداگرد حوض حکمفرما شد، گفتیم بنال دیگه چی می گی موسیو خروس؟ غلومی گفت: داره به پرسنس مرغ می گی عزیزم، اینا انتظار دارند براشون روزی ۱۰ تا ۲۰ تخم بذاری. به نظرم لازم نیست اندامت رو خراب کنی؟ صدای قهقهه بچه های لب حوض تو حیاط پیچید، خوشبختانه به همت پرسنس مرغ های داخلی و خارجی اینک که این مرقومه تحریر می شود کمی اوضاع تخم مرغ بهتر شده است. اما خداییش یکی دو هفته ای شد که لب حوضی ها تخم مرغ نخوردند، چه بهتر که نخوردیم، با اون کلسترول بالا و هزار و یک مرض دیگه ای که داره.

### شکوائیه

مسئولین نشریه پیام بازنشستگان تهران باسلام

در خصوص کارت های استخر صادره از سوی باشگاه پیام مخابرات به استحضار می رساند، کارت استخر اینجانب سوخته و یا به عبارتی خراب شده است که متاسفانه باشگاه پیام برای صدور کارت جدید و المثنی از بنده مبلغ چهل هزار تومان معادل ۴۰۰ هزار ریال مطالبه و دریافت نمودند که بدینوسیله اعتراض خود را به هزینه گزاف آن اعلام داشته و به نظر می رسد این مساله اجحافی است در حق بازنشستگان برای صدور مجدد کارت و این در صورتی است که بانک برای صدور مجدد یک عابر بانک ماکسیم مبلغ ۵ هزار تومان از ما دریافت می کند.

مگر این کارت چه ضریب امنیتی دارد که این مبلغ گزاف را از ما دریافت می کنند. از مسئولان درخواست بررسی و رسیدگی داریم. (رمضان رجیبی بازنشسته مخابرات تهران)





## کبد چرب چیست؟

تهیه و تنظیم:  
دکتر مریم دلشادپورانی

چربی‌های گوشت را مصرف نکنید .  
۲- نگره‌داشتن وزن در محدوده نرمال : اگر چاقی هستتید یا اضافه‌وزن دارید ، مقدار کالری دریافتی روزانه را کاهش دهید و تمرینات ورزشی را به زندگی خود اضافه کنید . اگر وزن نرمال دارید سعی کنید آن را در همان وضعیت نرمال نگاه دارید و رژیم غذایی مناسب و ورزش را ادامه دهید .  
۳- تمرینات ورزشی : تمرینات ورزشی منظم و روزانه و ورزش‌های هوازی تا حد زیادی می‌توانند در جلوگیری از ابتلا به کبد چرب مؤثر باشند .  
تحقیقات نشان داده است که مصرف گیاه milk thistle یا خار مریم تا حد زیادی در درمان کبد چرب و ترمیم سلول‌های کبد می‌تواند مؤثر باشد که به‌صورت مکمل‌های دارویی با نام های تجاری مختلف در داروخانه ها موجود است .

چک آپ روتین سالیانه و بررسی آنزیم‌های کبدی در آزمایش خون می‌تواند به تشخیص کبد چرب در مراحل اولیه کمک کند اما این تشخیص قطعی نیست و نیاز به بررسی‌های بیشتر دارد .  
سونوگرافی کبد : چربی در کبد در سونوگرافی دیده می‌شود . و گاهی نیاز به بررسی بیشتر با MRI و CT اسکن است و در مراحل آخر گاهی نیاز به بیوپسی از کبد می‌باشد .

درمان قطعی دارویی یا جراحی برای درمان کبد چرب وجود ندارد اما یکسری توصیه‌ها می‌تواند به درمان شما کمک کند :

- محدود کردن نوشیدنی‌های الکلی
  - کنترل چربی خون و محدود کردن غذاهای شیرین و اسیدهای چرب اشباع
  - کاهش وزن
  - کنترل قند خون
- اگر کبد چرب شما به علت چاقی یا عادت‌های بد غذایی باشد ، با فعالیت‌های ورزشی و رژیم غذایی مناسب می‌توانید به درمان خود کمک کنید .  
همچنین کم کردن کالری دریافتی روزانه به بهبود وضعیت کبد چرب کمک می‌کند.

بزرگ شود و فرد بیمار بیش‌ازحد احساس خستگی کند و احساس درد در ناحیه بالا و سمت راست شکم داشته باشد .

چربی اضافه در کبد سبب التهاب کبد می‌شود و این التهاب علائم زیر را ایجاد می‌کند :

کاهش اشتها ، کاهش وزن ، درد شکمی ، ضعف ، خستگی ، گیجی .

کبد چرب در مراحل پیشرفته‌تر می‌تواند سبب تجمع آب در شکم شود (آسیت).

همچنین سبب بزرگ شدن سینه‌ها در آقایان و بزرگ شدن کبد و قرمز شدن کف دست‌ها و زرد شدن پوست و چشم (یرقان) در مراحل پیشرفته‌تر .  
علت اصلی کبد چرب در دنیا مصرف الکل است.

### کبد چرب غیرالکلی می‌تواند با موارد زیر در ارتباط باشد :

- ۱- اضافه‌وزن یا چاقی بخصوص چاقی در ناحیه شکم
  - ۲- کاهش وزن سریع
  - ۳- مقاومت به انسولین
  - ۴- قند خون بالا و دیابت نوع ۲
  - ۵- مقدار بالای چربی در خون
  - ۶- ژنتیک
  - ۷- اثرات مضر داروهایی مثل تاموکسیفن ، استروئیدها ، آنتی‌بیوتیک‌ها ، مکمل‌های بدن‌سازی
  - ۸- مصرف خودسرانه داروهای گیاهی
  - ۹- تخمدان پلی کیستیک (PCOS)
  - ۱۰- هیپوتیروئیدیسم
  - ۱۱- کم‌کاری غده هیپوفیز
- متأسفانه این بیماری تا مراحل آخر هیچ علامت خاصی از خود نشان نمی‌دهد و این موضوع می‌تواند بسیار ترسناک باشد .  
تست سالیانه آنزیم‌های کبدی در آزمایش خون و سونوگرافی کبد می‌تواند تا حد زیادی شمارا از وضعیت کبدتان آگاه سازد .

### راه‌های جلوگیری از کبد چرب

۱- رژیم غذایی سالم : رژیم غذایی بر پایه سبزی‌ها و میوه‌ها و غلات کامل می‌تواند تا حد زیادی از ابتلا به بیماری کبد چرب بکاهد . مصرف گوشت قرمز را محدود کنید و استفاده از گوشت سفید مثل مرغ و ماهی را جایگزین آن نمایید و تا حد امکان

کبد دومین عضو بزرگ بدن است و وظیفه پروسس کردن هر چه ما می‌خوریم و می‌آشامیم را به عهده دارد .

فیلتراسیون هر ماده مضر در خون را کبد انجام می‌دهد. اگر مقدار زیادی چربی در کبد ایجاد گردد ، این فیلتراسیون دچار اختلال می‌گردد و اگر بیش از ۵ تا ۱۰٪ وزن کبد با چربی پوشیده شود ، این اختلال کبد چرب نام می‌گیرد .

کبد معمولاً بافت خودش را ترمیم می‌کند . یعنی وقتی سلول‌ها آسیب می‌بینند ، کبد سلول‌های جدید می‌سازد . اما وقتی این آسیب‌ها تکرار می‌شوند ، روی بافت کبد اسکار به‌جا می‌گذارند و این شرایط سیروز کبدی نامیده می‌شود .

معمولاً کبد چرب یک اختلال برگشت‌پذیر است و در صورت تشخیص مناسب به حالت عادی بازمی‌گردد اما متأسفانه چون اختلال کبد چرب معمولاً بدون علامت است ، ممکن است ابتدا به‌شدت پیشرفت کند و سپس تشخیص داده شود .

کبد چرب وقتی اتفاق می‌افتد که بدن مقدار بیشتری چربی تولید کند یا چربی موجود را نتواند به‌درستی متابولیزه کند و این چربی اضافی در بافت کبد تجمع می‌یابد . این بیماری می‌تواند سبب التهاب کبد شود و در صورت پیشرفت ، اثرات جبران‌ناپذیری بر روی کبد بگذارد و به سیروز کبدی و از کار افتادن کامل کبد منجر شود .

### ۲ نوع اختلال کبد چرب داریم :

- ۱- الکلی
  - ۲- غیرالکلی
- کبد چرب الکلی اختلالی خطرناک تر از کبد چرب غیرالکلی است .

امروزه شاهد شیوع زیاد کبد چرب در جامعه هستیم و این شیوع روزانه رو به افزایش است .

تقریباً بین ۸۰ تا ۱۰۰ میلیون نفر در جهان به بیماری کبد چرب مبتلا هستند . کبد چرب در تمامی گروه‌های سنی دیده می‌شود به‌خصوص افرادی که در دهه ۴۰ و ۵۰ زندگی‌شان هستند و در گروه High Risk بیماری‌های قلبی قرار دارند . کسانی دچار چاقی و دیابت نوع ۲ هستند از این گروه افراد می‌باشند .

اختلالات متابولیک همچنین می‌تواند ریسک ابتلا به کبد چرب را افزایش دهد . کبد چرب معمولاً هیچ علامت و نشانه‌ای ندارد و ممکن است اندازه کبد

## کوچکترین قهوه‌خانه دنیادر دل بازار تهران



قهوه خانه حاج علی درویش به کوچک ترین قهوه خانه دنیا ملقب است.

بازار تهران یکی از مقصدهایی است که اکثر ما تهرانی ها آن را می شناسیم و حداقل یکبار در عمرمان تجربه قدم زدن در پیاده روها و دالان های آن را داشته ایم.

صرف نظر از کارکرد اقتصادی و جنبه تجاری بازار، این مکان دیدنی های نهفته ای در دل خود دارد که با کمی دقت و ریزبینی و کنجکاوی می توان

به آن دسترسی یافت. از جمله این اماکن می توان به کوچکترین قهوه خانه دنیا اشاره کرد.

اگر به راسته زرگرها در بازار تهران بروید، پس از چند دقیقه به قهوه خانه حاج علی درویش، کوچکترین قهوه خانه دنیا می رسید.

در این قهوه خانه می توانید خودتان را به یک استکان چای خوش عطر یا یک فنجان قهوه اعلی دعوت کنید، با حاج کاظم صاحب کنونی قهوه خانه که این مکان را از پدر خود به ارث برده هم صحبت شوید، از دکوراسیون خاطره انگیز آن دیدن کنید، تا چای شما حاضر می شود یک دقیقه مطالعه کنید و در نهایت باقی پول خود را به صندوق مولا که برای کمک به بچه های بهزیستی راه اندازی شده کمک کنید. جالب است بدانید این قهوه خانه، معمولاً از سرتاسر

دنیا بازدید کننده دارد. اکثراً داخل این مغازه چند توریست خارجی مشاهده می شود که برای بازدید از این مکان معروف دالان به دالان گشته اند و خودشان را به اینجا رسانده اند.

از ویژگی های دیگر این قهوه خانه حضور دسته ها و عزاداران حسینی در روزهای عاشورا و تاسوعا و همچنین پذیرایی رایگان از آنها و گردشگران خارجی است.

در این دو روز چندین مترجم به صورت داوطلبانه حاج کاظم را همراهی می کنند. آنها با دعوت از گردشگران خارجی به چای و قهوه رایگان آنها را با این مراسم آشنا می کنند و توضیحاتی در خصوص محرم و عاشورا می دهند. این فعالیت فرهنگی معمولاً با استقبال گردشگران مواجه است.

## موزه عبرت



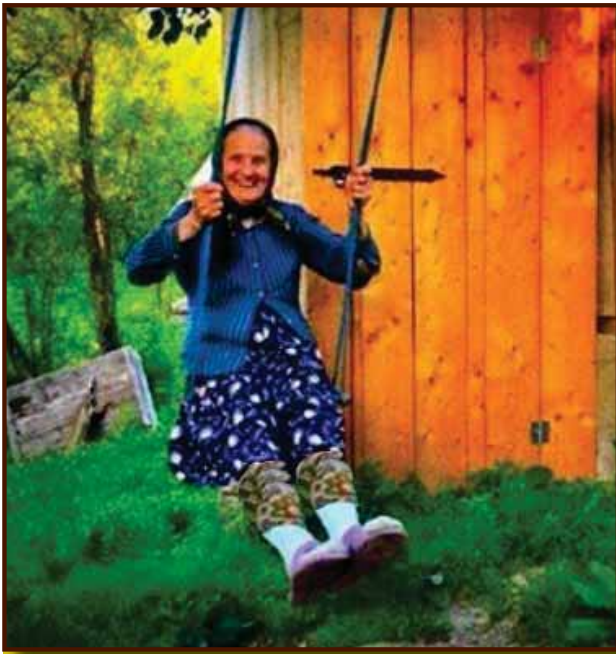
موزه عبرت یکی از موزه های وحشتناک اما پندآموز تهران است.

این موزه در زمان رضا شاه و توسط آلمانی ها ساخته شد، بنای موزه در سال ۱۳۱۱ تکمیل شده و به عنوان زندان مدرن ایرانی به خدمت گرفته شد، سپس این ساختمان به زندان زنان تبدیل شد و در ادامه به عنوان زندان کمیته مشترک ضد خرابکاری مورد استفاده قرار گرفت، این کمیته با همکاری شهرداری و ساواک اداره می شد، پس از انقلاب اسلامی، کار بازسازی و آسیب شناسی این مکان با نظر مثبت سازمان میراث فرهنگی کشور، با اخذ نظریات دقیق کارشناسی آغاز شد.

موزه عبرت ایران در تاریخ هشتم بهمن ماه سال ۱۳۸۲ توسط رئیس جمهور وقت رسماً افتتاح شد.

موزه عبرت ایران در تهران، میدان امام خمینی (ره)، ابتدای خیابان فردوسی، خیابان کوشک مصری، خیابان شهید یارجانی، پلاک ۱۱ قرار دارد.

امکان بازدید از موزه عبرت ایران در شش ماهه اول سال صبح ها از ساعت ۹ الی ۱۳ و بعد از ظهرها ۱۴ الی ۱۷ و شش ماهه دوم سال صبح از ساعت ۹ الی ۱۲ و بعد از ظهرها از ساعت ۱۳ الی ۱۶ فراهم است، بهای ورودی این موزه برای هر نفر ۲۵۰۰ تومان است.



ندارد. بهتر است روی امروز تمرکز کنید و قدر نعمت هایی را که دارید بدانید. مرد پیری که می گفت، «هر روز که از خواب بیدار می شوم فکر می کنم روزی تازه است و بی صبرانه دوست دارم ببینم که آن روز چه ارمغانی برای می آورد. دوست دارم ۱۰۰ سال زندگی کنم چون دلم نمی خواهد از خیلی اتفاقات که ممکن است بیفتد جا بمانم بله، درست است که مشکلات جسمی توانایی ما را برای انجام برخی فعالیت های خاص محدود می کند اما حفظ توانمندی های موجود باعث می شود بتوانیم از لذت زندگی بهره مند شویم. فیلسوف معروف «ساجل ویج» می گوید: «به خاطر این که پیر شده اید دست از بازی بر نمی دارید، بلکه به خاطر این پیر می شوید که دست از بازی برداشته اید.» پس به بازی کردن که همان ورزش مورد علاقه و دلخواهتان است ادامه دهید، فعالیت داشته باشید، بخندید و از بالا رفتن سن لذت ببرید.

گاهها با ادامه این شیوه ممکن است دوستان خوب خود را نیز از دست بدهند و تنها بمانند. انسان موجودی اجتماعی است و ارتباط با دیگران نیاز غریزی همه ماست. در اثر کمبود تماس های اجتماعی صمیمیت، نزدیکی و محبت رنگ می بازد و انسان را گوشه نشین و تنها می کند. به قول یکی از کارشناسان رشته روانشناسی احساس تنهایی تجربه ای است که در نتیجه ناکامی در رضایت از نیازهای اساسی انسان در برقراری روابط صمیمی و نزدیک رخ می دهد. ما از طریق ارتباطات مان می توانیم احساسات درونی خود را بشناسیم و یاد بگیریم چگونه آنها را مدیریت کنیم، بیرونی و تعامل بخشیم. عشق، محبت، خشم، کینه، نفرت، غم، شادی و ... همه آن چیزهایی است که در تعامل با دیگران شکل گرفته و تکامل می یابد. انسان اگر تنها می بود شاید هیچ گاه پیچیدگی سلول های مغزی اش تا این حد رشد نمی کرد، فقط حیوانی بود که هیبت انسانی داشت. مادر از لحظه ای که فرزندش بدنی می آید تا هر مرحله از زندگی کودک، دوست داشتن، عشق و محبت خالص و بی آلیش را در خود بارور می کند. حتی زایمان به تنهایی نمی تواند عاطفه، فداکاری و عشق بی آلیش و ایثارگرانه مادر به فرزندش را کامل کند زیرا تنها در طول رشد و پرورش کودک است که این احساسات کامل شده و به تعالی و تکامل می رسد. چه خوب است که ما نیز با هم بودن را تمرین کنیم. به یکدیگر توجه کنیم از هم یاد بگیریم و به فرزندان مان یاد دهیم تا آنها نیز از لذت دورهمی های خانوادگی و دوستانه همچون گذشتگان خود بهره برده و یاد بگیرند چگونه صمیمیت، عشق و محبت شان را جایگزین کینه، بغض و عداوت ها نمایند.

نویسنده: فاطمه محمدی زاد - بازنشسته منطقه ۴

## از بالارفتن سن لذت ببرید!

تحقیقات نشان می دهد پیرشدن لزوماً قرار نیست تجربه ای منفی باشد. پیری به ما کمک می کند مسائل پیرامون خود را ظریف تر و با دیدی عمیق تر ببینیم. کندتر شدن اجازه می دهد بتوانیم گلها را بیشتر ببوییم و لذت های پنهان زندگی را در آغوش بگشیم.

عواملی چند می تواند به ما در ایجاد یک رویکرد نسبت به پیری کمک کند. البته برخورداری از سلامت جسمی و برآوردن نیازهای پزشکی، چکاپ های منظم و مصرف داروها طبق تجویز، از جمله عوامل مهم در حفظ سلامت هستند. برخلاف باورهای غلط در مورد پیرشدن تحقیقات جدید نشان داده است که بسیاری افراد در این دوران زندگی آرام تر و بهتری نسبت به دوران جوانی داشته اند. آزاد شدن از نگهداری فرزندان، کارکردن و مسئولیت های دوران جوانی باعث می شود سالخوردگان بتوانند زندگی آرام و بی دردسری داشته باشند. به طور طبیعی مشکلات مربوط به پایین بودن اعتماد به نفس در دوران جوانی در این دوران از بین می رود. چون افراد سالخورده معمولاً موفقیت هایی را در زندگی شان تجربه و مهارت هایی را کسب کرده اند.

تکیه بر یک منبع اعتقادی قوی و ایمان بهترین راه برای کنار آمدن با این دوران است. برخورداری از یک مجموعه حمایتی خوب مثل خانواده یا دوستان هم نقشی تعیین کننده در تثبیت آرامش طی این دوران دارد و همچنین داشتن دوستی که بتوانید با او درد و دل کنید و مشکلات و ناراحتی های زندگی تا را با او در میان بگذارید.

**یک توصیه دیگر برای کنار آمدن با این دوران شوخ طبعی است.**

توانایی خندیدن به خود و دنیا و جدی نگرفتن مسائل، دوری از تنش ها و افکار منفی را در پی دارد. توجه به خاطرات مثبت زندگی هم تاثیر شگرفی در ثبات آرامش دارد. تحقیقات نشان داده که افراد مثبت اندیش حتی در موقعیت های ناراحت کننده، خوشبخت تر هستند و بهتر با مسائل و مشکلات کنار می آیند.

«هر چه پیرتر می شوید، بهتر است به کارهایی که می توانید انجام دهید توجه کنید تا کارهایی که نمی توانید.» این مرز داشتن نگرش مثبت است. همه ما اندوه و پشیمانی هایی داریم اما زندگی کردن در گذشته و فکر کردن به این که چه می توانستید بکنید و نکردید حاصلی جز افسردگی و سرخوردگی



## طعم خوش با هم بودن

برای همه ما پیش آمده گاهی در خلوت خود عملکرد و رفتار گذشته مان را مرور کنیم. اشتباهات مان را بدون چشم پوشی نقد کرده و نقاط قوت مان را شناسایی کنیم. اغلب ما این روش را آگاهانه برای رشد و تعالی خود بکار می گیریم و با درس گرفتن از خطاها و اشتباهات خود می توانیم رشد و تکامل یابیم. برخی از افراد درست برعکس عمل کرده و با اصرار و ابرام بر صحت اعمال خویش می خواهند نقاط ضعف خود را بپوشانند یا ارتباط شان را با کسانی حفظ کنند که دائم در مقام تایید و تمجیدشان برآیند. این افراد همیشه در چارچوب بسته فکری سیر می کنند و به هیچ وجه حاضر به خروج از این محدوده نیستند. آنها



تهیه و تنظیم :  
فاطمه محمدی زاد

«شرح جدول شماره ۹۴»

افقی

- ۱- کتابی از ماریو بارگاس نویسنده پرویی برنده جایزه نوبل - شیر عرب
- ۲- فرزند زاده - نوعی انگور
- ۳- از غذاها - کنایه از ثروت و دارایی
- ۴- تکرار آن نوعی بازی است - جاه و جلال - سکه نقره عهد ساسانیان
- ۵- آیین - بیعانه - علامت جمع
- ۶- جو زمین - نیستی
- ۷- برابر - نوعی زغال سنگ - شهر در هند
- ۸- قنات - جای آن در جعبه ابزار است
- ۹- سرزمین - نوعی ترشی - مادر ترکی
- ۱۰- سنگ ترازو - امر به کوبیدن دارد - طرف چپ
- ۱۱- تصدیق روسی - خشمناک
- ۱۲- سخنور - موی اسب - شهری نزدیک تهران
- ۱۳- رودی در فرانسه - تخت روان بیمار

عمودی

- ۱- اتحادیه صنفی - از سبزیجات - حرف بیهوده
- ۲- برتری، تفوق - جمع ایزد
- ۳- اسفند سوخته - منطقه ای در شمال تهران
- ۴- مرغ سلیمان - راز، نیت
- ۵- کلمه افسوس - برده - نزدیکی
- ۶- بابرکت - اثر چربی
- ۷- گنداب رو - کشاورز
- ۸- فیلمی از رخشان بنی اعتماد و محسن عبدالوهاب - ضد یکدیگر
- ۹- بیهوده - عجز و نیاز - کاسه چوبی
- ۱۰- شهری نزدیک تهران - قانون مغولی - خرقة درویش
- ۱۱- کوزه آب - کاردان
- ۱۲- اختر - آبیگینه - اثر و نشان
- ۱۳- منطقه ای خوش آب و هوا در گیلان - واحد مقیاس حرارت

	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱													
۲													
۳													
۴													
۵													
۶													
۷													
۸													
۹													
۱۰													
۱۱													
۱۲													
۱۳													

پیام تهران (ویژه بازنشستگان)  
ماهنامه مخابرات منطقه تهران

سال دوازدهم | شماره ۱۵۴ | بهمن ۱۳۹۶

مدیر مسئول: حسنعلی ذوالفقاری مدیر داخلی: موسی الرضا شبرنگی

سر دبیر و ویراستار: سمانه کلانتری حروفچینی: الهام خوشقدم عکس: محمود غلامی

غلامرضا خلیفه امور مشترکین: آرزینا مختاری ۸۸۳۰۳۵۷۰ - ۸۸۳۳۳۰۰

امور توزیع (پست شاهد): ۸۸۲۹۴۷۱۹ نشانی تحریریه: تهران، میدان هفت تیر، ابتدای خیابان

کریمخان، شماره ۳۲، طبقه دوم، اداره انتشارات تلفن: ۸۸۳۰۷۰۸۴ - ۸۸۳۱۱۸۹۹ شماره: ۸۸۳۰۶۰۶۸

صندوق پستی: ۱۵۸۴۸-۹۱۵۱

(در صورت عدم دریافت نشریه با امور توزیع تماس بگیرید)

اسامی برندگان جدول شماره ۹۳

- ۱- خانم ملیحه ایلخانی
- ۲- خانم فرخ لقا فیضی
- ۳- آقای احسان ابوحزمه
- ۴- آقای بوسفعلی نصیبی فرد

خواهشمند است برندگان جدول قبل از مراجعه برای دریافت جایزه خود با خانم مختاری (۸۸۳۰۳۵۷۰) تماس حاصل نمایند.

سرعت  
۲۰  
میلیون

۲۰ (۲x) جایزه ۲۰ میلیون تومانی

تسل جدید سرویس های اینترنت  
پرسرعت شرکت مخابرات ایران  
اطلاعات بیشتر: ۲۰۲۰

چهارم بهمن ۱۳۹۶  
سرعت بالاتر  
امتیاز بیشتر  
شانس بهتر



www.tci.ir