

سرپرست صندوق بازنشستگی کشوری:
افزایش وام ضروری به ۷ میلیون تومان



مدیرکل فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری:
۱۵ آبان آخرین مهلت حذف و اضافه بیمه تکمیلی



نسخه الکترونیکی

سال بیست و یکم، شهریور ۱۳۹۸، شماره ۳۳۷

ماهنامه
فرهنگی
اجتماعی
آموزشی

خوبان خدمت



روز خانواده و
تکریم بازنشستگان

۲۵ ذی الحجه

روز خانواده و تکریم بازنشستگان گرامی باد



{نمایه}

{۶} خدمت خوبان

تقدیر از ۹ پیشکسوت برگزیده ملی



{۸} ورزش حیات دوباره

سومین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری
در نیمه نخست امسال برگزار شد



{۱۰} سیاست درمانی در ژاپن

حفظ سلامتی بالا با وجود افزایش جمعیت
سالمند در ژاپن اهمیت زیادی دارد



{۱۲} زندگی علمی من..

گفتگو با پروین ناهیدی از بازنشستگان کشوری



{۱۳} چند تمرین کششی

آموزش چند تمرین کششی برای پاهای شما



{۱۵} سرطان پروستات

سرطان های پروستات و مئانه معمولاً بین ۶۰ تا
۶۹ سالگی اتفاق می افتند



{۱۶} زیست بوم استارت آپی

صندوق بازنشستگی در حال ورود به زیست بوم
استارت آپی کشور است



{۱۸} نجات نسل آینده

معاون اقتصادی وزیر کار درباره بمب ساعتی
صندوق های گوید



مجله فرهنگی، اجتماعی و آموزشی

سال بیست و یکم، شماره ۳۳۷، شهریور ۱۳۹۸

صاحب امتیاز: صندوق بازنشستگی کشوری

مدیرمسئول: جعفر داداشی

زیر نظر شورای سردبیری

تحریریه:

سید بهنام اخوت پور / فاطمه اترکی / مینا شیروانی ناغانی /

فریبا بهزاد / آزاده صهبا / فاطمه خواجهی مهیمنی

طراحی و صفحه آرایی: سید بهنام اخوت پور

ویراستار: فاطمه اترکی

عکس و تصحیح عکس: راحله شیخ

توزیع و اشتراک: احسان هدایی

با سپاس از:

امیرسینا جیرفتی / محسن مشفق / محمدحسین دستجردی

نشانی: تهران، میدان فاطمی، روبروی مسجد نور، شماره

۶۱، طبقه چهارم، اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل

تلفن: ۸۳۵۱۳۱۱۰ نمابر: ۸۳۵۱۳۱۱۲

پست الکترونیکی (ایمیل):

cspfnews@gmail.com



برای ارتباط با مجله رادیویی "رادیو بازنشسته؛ آوای تجربه" از طریق کانال "پایش" در پیام رسان سروش به نشانی زیر اقدام کنید. منتظر صداهای گرم شما عزیزان هستیم.



sapp.ir/payesh8523

رادیو بازنشسته آوای تجربه

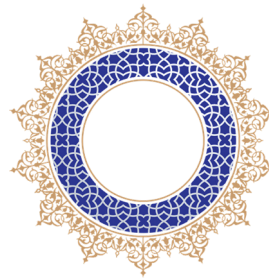
اخبار / گزارش / سلامت / صدای بازنشستگان
فرهنگ و هنر / داستان و خاطره / موسیقی



وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

صندوق بازنشستگی کشوری





صندوق های بازنشستگی به مثابه خانواده

یادداشت سردبیر

بازنشسته، یک بنگاه اقتصادی - اجتماعی است که باید در عمل به صورت خودگردان و براساس اصول و محاسبات بیمه ای و مدیریت اقتصادی شفاف و دقیق اداره شود. گرچه امروز ۸۰ درصد بودجه و اعتبارات این صندوق وابسته به دولت است و تنها ۵ درصد از منابع حقوق و مزایای بازنشستگان عزیز از مسیر سودآوری بنگاه های اقتصادی می گذرد، اما تحول در مدیریت اقتصادی و نگاه سودآوری و افزایش بهره وری در این حوزه برپایه خروج از بنگاه داری زیان ده و فرسایشی از اهمیت ویژه ای نزد کارشناسان و متخصصان حوزه صندوق های بازنشستگی برخوردار است.

تلاش مجموعه دولت همواره، حرکت به سوی یک صندوق چابک، شفاف و با افزایش اثرگذاری اجتماعی و اقتصادی بوده تا این صندوق ها بتوانند همچون صندوق های بزرگ بازنشستگی در دنیا که بخش مهمی از اقتصاد هر کشوری را برعهده دارند، این نقش را برعهده گرفته و در این جهت حرکت کنند.

به هر ترتیب صندوق بازنشستگی کشوری نهادی است که با جمعیت بالایی از کشور روبرو است و باید خدمات مناسبی را به جامعه هدف ارائه کند. این خدمت رسانی با توجه به حساسیت های خاص این دوران یعنی دوران بازنشستگی، باید با جدیت و در نظر گرفتن همه ابعاد اجتماعی، فرهنگی، روان شناسی، سبک زندگی، سلامتی و بیمه ای پیگیری شود و به همین دلیل نیز باید استفاده از نیروهای توانمند و آگاه به امور صندوق های بازنشستگی با لحاظ کردن افزایش بهره وری اقتصادی و سودآوری بنگاه ها مورد توجه قرار گیرد تا از یک طرف حوزه داخلی صندوق را تقویت کرده و ساماندهی کند و هم در حوزه بیرونی و اثرگذاری اجتماعی و اقتصادی گام های استوار و موفق بردارد و این مهم جز با مشارکت و نظارت بازنشستگان به عنوان شرکای مهم صندوق بازنشستگی میسر نخواهد شد.

خانواده نهادی اجتماعی با کارکردهای اقتصادی است که از یک طرف باید خود گردان بوده و توان و ظرفیت اداره خانواده را داشته باشد و از طرف دیگر، در چرخه کار و تولید کشور اثرگذار باشد. اما در کنار این اثر و بُعد اقتصادی قطعاً یک نهاد اجتماعی است که کارکردی اجتماعی نیز دارد. شاید بی راه نباشد که از این منظر صندوق های بازنشستگی به مثابه یک خانواده محسوب شوند و به آن ها از این دید نگاه شود که این صندوق ها نهادهای اجتماعی با کارکردی اقتصادی هستند که هم باید خودگردان اداره شوند و هم نقش آفرینی در چرخه تولید و اقتصاد کشور را برعهده داشته باشند.

نهاد خانواده در کشورمان از دیرباز تاکنون همواره یکی از اساسی ترین و تاثیرگذار ترین نهادهای اجتماعی بوده که با محوریت بزرگان و موی سپیدان رشد و بلوغ یافته است. اگر این عزیزان از خانواده به هر نوعی حذف شده یا نقش آن ها کم رنگ شود، آن بلوغ و اثرگذاری خانواده در جامعه ایرانی کم رنگ تر شده و خانواده نقش انتقال فرهنگی و گذار از یک دوره به دوره دیگر را از دست می دهد. شاید به همین دلیل باشد که در جوامع پیشرو و توسعه یافته پس از یک دوره کاهش نقش خانواده و بزرگان خانواده، به این نتیجه رسیده اند که اگر بخواهیم جامعه ای شاد و سالم و توسعه یافته داشته باشیم باید پدربزرگ و مادر بزرگ در کنار نوه ها و فرزندان حضور داشته و رشد همه این ها در کنار هم معنا می یابد.

در نظام جامع رفاه، به خصوص در دولت تدبیر و امید به مساله سالمندی و خانواده توجه ویژه ای شده است. سیاست گذاران کشورمان به این نتیجه مهم رسیده اند که نمی توان سالمندان را جدا از خانواده تصور کرد. ایران به زودی و در چند سال آینده با جمعیت سالمند مواجه خواهد شد و این جمعیت نیازمند تدبیر و برنامه مناسب و دقیق است.

صندوق بازنشستگی کشوری به عنوان دومین صندوق بزرگ بیمه ای کشور با یک میلیون و ۴۲۳ هزار



چرایی بی علائقی به بازنشستگی

دکتر فرهاد نصرتی نژاد، جامعه شناس درباره چرایی عدم تمایل به بازنشستگی از بُعد اجتماعی سخن می گوید

بازنشستگان می افتد، بحران هویت است، ادامه داد: بحران های داغ خوردگی، از خود بیگانگی، دغدغه معیشت و اشتغال دوباره، دیگر بحران هایی هستند که افراد در آغاز راه بازنشستگی با آنها روبرو می شوند.

وی درباره واکنش هایی که می توان برای مقابله با این بحران ها از خود نشان داد گفت: در برخی از کشورها راه حلی برای این موضوع در نظر گرفته شده است و آن راه حل بازنشستگی تدریجی است؛ به این ترتیب که افراد در سال های پایانی کارشان با کم کردن از ساعات کار، رفته رفته از اشتغال کنار می روند و در کنار آن آموزش هایی هم برای دوران پس از بازنشستگی به افراد و خانواده هایشان داده می شود.

نصرتی نژاد به عنوان راه حلی دیگر، به غیرکالایی کردن بازنشستگی اشاره کرد و گفت: در این روش، هر فرد جامعه با رسیدن به سنی خاص، می تواند از مستمری بازنشستگی برخوردار شود، به این شرط که در طول زندگی اش مالیات پرداخته باشد. در این روش، این امکان وجود دارد که فرد حتی بعد از زمانی که به سن بازنشستگی رسید بتواند به اشتغال ادامه دهد ولی قوانین دولت های مختلف این وضعیت را محدود می کنند.

واقعیت دردناک این است که بازنشستگی در عموم کشورها، به ویژه کشورهای در حال توسعه، به مقوله ای اقتصادی و وابسته به معاش فروکاسته شده و به ابعاد اجتماعی و روانی آن کمتر توجه شده است. به بیان دیگر، بعد اقتصادی دولت های رفاهی بازنشستگی بیشتر مورد توجه واقع شده که در قالب پرداخت مستمری دوره بازنشستگی نمود یافته است. یعنی نظام های بازنشستگی به پیامدهای اجتماعی و روانی بازنشستگی که با از دست دادن شغل نمایان می شود بی توجه یا کم توجه هستند و بازنشسته را با همه مخاطرات اجتماعی و روانی بازنشستگی رها می کنند.

او با بیان اینکه بازنشستگی موجب می شود تا فرد در این ابعاد هم احساس کمبود کند، افزود: کار منبع قدرت است و موجب اقتدار افراد می شود. به همین دلیل می بینیم که افرادی با وجود درآمد نه چندان بالا تمایلی به جدا شدن از کار خود ندارند. این افراد به دلیل ابعاد اجتماعی کار است که نمی خواهند از آن کنار گذاشته شوند.

نویسنده کتاب "کابوس بازنشستگی" با بیان اینکه اولین اتفاقی که برای بسیاری از

یک پژوهشگر حوزه بازنشستگی گفت: عدم تمایل به بازنشستگی در ایران دلایل اجتماعی دارد که شاید کمتر به آن توجه شده باشد.

دکتر فرهاد نصرتی نژاد در نشست معرفی و نقد کتاب "کابوس بازنشستگی"، که در سالن اجتماعات صندوق بازنشستگی کشوری برگزار شد، با بیان اینکه میل به بازنشستگی در جامعه ایران اندک است، گفت: البته این موضوع بیشتر به دلایل اقتصادی است، چون افراد با بازنشسته شدن، بخشی از درآمدشان را از دست می دهند، ولی رویکرد عدم تمایل به جدا شدن از سیستم، سویه های اجتماعی هم دارد که شاید کمتر مورد توجه قرار گیرد.

وی با بیان اینکه بازنشستگی به معنی گذار از وضعیت اشتغال به وضعیت جدیدی است که فاقد اختصاصات پیشین است، افزود: باید به این موضوع توجه داشت که "کار" صرفاً یک مقوله اقتصادی نیست و سویه های دیگری دارد که نظام های بازنشستگی به آنها بی توجه بوده اند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی با اشاره به اینکه "کار" ساحت های مختلفی دارد، گفت: کار برای یک انسان شاغل دربردارنده ابعاد تعاملی، هویتی، شأن بخشی، هستی آفرینی و همچنین اقتصادی است.



خدمت خوبان

در چهاردهمین همایش بزرگ روز خانواده و تکریم از بازنشستگان، از ۹ پیشکسوت برگزیده ملی با حضور مقامات کشوری تقدیر شد

عمری به بطالت گذراندیم/ از کار مکرر شده
وامانده و خسته/ صد شکر که از بند مصائب
شدم آزاد/ از دولت فرخنده و اقبال خجسته/
دولت اگر از خدمت خود کرد معافم/ از خدمت
خوبان نشوم بازنشته.

بعد از خیرمقدم گویی دبیر ستاد بزرگداشت
روز تکریم بازنشستگان به حاضران، گروه گر
بازنشستگان به روی سن می رود و چند ترانه
خاطره انگیز قدیمی را برای مدعوین اجرا
می کند. سپس، خانم دشتی عراقی، به
نمایندگی از بازنشستگان به روی سن می رود
و به بیان مشکلات و مسائل حوزه بازنشستگی
می پردازد، نوبت به سرپرست صندوق
بازنشستگی کشوری می رسد.

دکتر ایزدی، کوتاه و شمرده، از افزایش رقم
وام ضروری خبر می دهد و بعد از ابراز
خوشحالی از اینکه ایام کوتاه سرپرستی اش با
چنین جشنی مصادف شده است، تربون را در
اختیار گروه موسیقی ماهیما قرار می دهد.
چیزی به ظهر نمانده است. پس از اجراهای

می گیرند. با طنین اندازشدن نوای جانبخش
کریم منصوری، قاری بین المللی، در سالن
همایش سکوتی حکمفرما می شود: سوگند به
انجیر و زیتون ... آیا خدا نیکوترین داوران
نیست؟ هنوز در اعجاز کلامی که شنیده ای و
زیربوم تحریرهای هنرمندانه منصوری مانده
ای که صدای صلوات حاضران تو را دوباره به
سالن برمی گرداند.

مجری خوش صدا و خوش سیما که از قضا در
صدا و سیما هم رفت و آمد دارد، پشت تربون
می رود و بعد از تبریک و تهنیت به حاضران،
شعر زیبای ابراهیم صهبا به مناسبت
بازنشستگی رهی معیری را می خواند:
در گوش رهی شاعر آزاده بگفتم/ ای در ره تو
سیم تنان دسته به دسته/ با طبع لطیف و
نفس گرم تو بازست/ بر روی تو هرجا که بود
یک در بسته/ امروز شنیدم که پس از محنت
بسیار/ از خدمت دولت شده ای باز نشسته
از پرسش من کرد چو گل خنده و گفتا/ دانی
که رهی طرفی از این باغ نبسته/ افسوس که

فاطمه اترکی - از ساعات اولیه صبح
تعداد زیادی در تدارک اند. سالن بزرگی برای
چند صد نفر باید مهیا باشد، کیفیت صدا، نور
و تهویه بارها آزمایش می شود، جا به جا
استندهایی در حال حرکت دیده می شوند تا
بالاخره در جای نهایی خود قرار گیرند. در
گوشه ای روی سن لوح های تقدیر روی میزی
چیده شده است و دو سه نفر در حال کنترل
نهایی اسامی روی آنها هستند. نور بارها
خاموش و روشن می شود و چراغ های گردان
روی سن این سو و آن سوی سالن را روشن
می کنند تا زاویه ای تاریک باقی نماند. کم کم
میهمانان از راه می رسند، تک تک یا گروهی.
اینها بازنشستگانی هستند که از قبل برای
حضور در جشن روز ۲۵ ذی الحجه اعلام
آمدگی کرده اند تا یک روز را در کنار
دوستانشان و با خانواده بزرگ بازنشستگان
کشوری بگذرانند. در هر سو هیاهو و جنبشی
به چشم می خورد. عکاسان در رفت و آمدند و
مهمانان رفته رفته بر صندلی هایشان قرار

گزارش ۱

برگزیده ملی بودند که در شش محور "علوم، آموزش و پژوهش"، "فرهنگ و هنر"، "کارآفرینی و ایجاد اشتغال"، "فعالیت‌های اجتماعی و عام المنفعه"، "فعالیت‌های ورزشی و تندرستی" و "ایثار و فداکاری" مورد تقدیر قرار گرفتند.

با خداحافظی مجری برنامه، جشن روز خانواده و تکریم بازنشستگان به پایان می‌رسد و در اندک زمانی سالن مملو از جمعیت خالی می‌شود.

هسته‌ای ایران، "عظیم اکبرزاده خیای" فوق دکترای بیوشیمی بالینی با داشتن تالیف و ترجمه بیش از ۱۰۰ عنوان کتاب، "زردشت هوش ور" بنیانگذار و پدر رشته جغرافیای پزشکی در ایران، "محمدحسین آریا" معلم طبیعت با کاشت بیش از یک میلیون گونه درختی به مساحت ۴۰ کیلومتر مربع، "علی اشرف صندوق آبادی" نایب رئیس انجمن خوشنویسان ایران و "اسماعیل محرابی" بازیگر سینما و تلویزیون، ۹ پیشکسوت

موسیقی پاپ و محلی و با اعلام مجری، بازنشستگان برگزیده ملی به روی صحنه می‌روند و با اهدای لوح مورد تشویق حاضران قرار می‌گیرند.

"معصومه کاظم صنایع" همسر شهید و از خانواده ۵ شهید دفاع مقدس، "بدرالملوک امام" سرپرست سه هزار کودک بی‌سرپرست و مؤسس سه خیریه در کشور، "قدسی مبینی کشه" کارآفرین نمونه کشوری، "محسن ساغری" مؤسس گروه آموزشی پزشکی



آشنایی با بازنشستگان نمونه ملی

جناب آقای عظیم اکبرزاده خیای
فوق دکترای بیوشیمی بالینی با داشتن تالیف و ترجمه بیش از ۱۰۰ عنوان کتاب



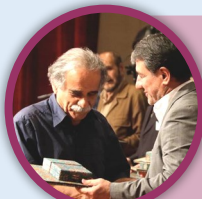
جناب آقای محسن ساغری
فلوشیپ پزشکی هسته‌ای از دانشگاه جان هاپکینز و مؤسس گروه آموزشی پزشکی هسته‌ای ایران



جناب آقای علی اشرف صندوق آبادی
استاد خوشنویسی و نایب رئیس انجمن خوشنویسان ایران و برگزیده ده‌ها جشنواره داخلی و بین‌المللی



جناب آقای اسماعیل محرابی
لیسانس تئاتر از دانشکده هنرهای زیبا و هنرپیشه تئاتر، سینما و تلویزیون ایران



سرکار خانم بدرالملوک امام
دبیر بازنشسته با ۹۳ سال سن، سرپرست سه هزار کودک بی‌سرپرست و مؤسس سه خیریه در کشور



جناب آقای محمدحسین آریا
معلم طبیعت با کاشت بیش از یک میلیون گونه درختی به مساحت ۴۰ کیلومتر مربع



سرکار خانم قدسی مبینی کشه
عضو هیات مؤسس خیریه امام رضا (ع) و از کارآفرینان نمونه کشوری



جناب آقای زردشت هوش ور
جغرافیدان انسانی و پزشکی و بنیانگذار و پدر رشته جغرافیای پزشکی ایران



سرکار خانم معصومه کاظم صنایع
همسر شهید سید داود سجادیان و از خانواده ۵ شهید دفاع مقدس





ورزش حیات دوباره

سومین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری در سراسر ایران طی شش ماه برگزار شد

تنهایی و افسردگی، بیش از چهارسال است تلاش می کند جامعه بازنشستگان زیر پوشش خود را به ورزش کردن و مشارکت در مسابقات ورزشی و رقابتی سالم و شاد دعوت کند؛ که خوشبختانه این سیاست گذاری ارزشمند در دو سال اخیر با استقبال بی نظیر بازنشستگان کشوری در استان های مختلف روبرو شده و نوید آینده ای بهتر برای اینگونه فعالیت ها و برنامه ها را در کنار آنچه ماهیت اصلی این صندوق یعنی پرداخت حقوق بازنشستگی است، می دهد.

چهره جدید جشنواره ورزشی

اما، مسابقات امسال جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری حال و هوا و شکل تازه ای به خود گرفت؛ از یک سو، این جشنواره با اضافه شدن رشته "دو ۱۵۰۰ متر" در عمل شاهد برگزاری شش رشته ورزشی بود و از

آماتور و تجربی تا ورزش های حرفه ای، از انفرادی تا گروهی. آدم ها در پس این فعالیت ها با زندگی خود عشق ورزی می کنند، کامشان که از حلاوت ورزش و شور و شادی پس از آن شیرین شده، جان و روحشان را هم ترنم می بخشد و همه این خوشی و شادکامی روزشان را از نو می سازد و به آن ها حیاتی دوباره می دهد.

جامعه ایرانی ما از مردان و زنان موی سپید و شاد (با همه مشکلات داشته و نداشته) بازهم درس می گیرد و این بلند همتان همچنان الگو و برکت خانه و خانواده و جامعه ایرانی هنوز هستند و دست محبت و نازشان به نیاز ما جوان ترها پیوندی محکم می بخشد.

در همین اثنا است که صندوق بازنشستگی کشوری با پوشش بیش از یک میلیون و ۴۲۳ هزار بازنشسته فرهیخته و با هدف "ترویج فرهنگ ورزش سلامت محور، افزایش نشاط اجتماعی و دور شدن بازنشستگان از فضای

■ **سید بهنام اخوت پور** - آدم ها وقتی سن و سال دار می شوند، کم کم فکر می کنند که باید در خانه بنشینند و گذر عمر باقیمانده را در سماور کنار خانه و فنجان چای های لبریز و لب دوز و تسبیح سر سجاده که یک به یک روی هم می افتد، ببینند و با خودشان بگویند که "قصه ما هم داره به آخرش می رسه!"

اما در همین حوالی و با همه مشکلات زندگی که قرار است چه باشیم و نباشیم چرخش بچرخد، آدم هایی هستند که با موی سپید، تلاش می کنند و با حضورشان در هر محفل و برنامه ای هم زینت آرای مجلس می شوند و هم با استواری و صدای رسا به همه اعلام حضور و زنده بودن می کنند.

یکی از عوامل مهم و اثرگذار در دوران زندگی سالمندی و بازنشستگی، داشتن تحرک و انجام ورزش های مختلف از ساده تا پیچیده است. از



کرده بود، براساس شیوه نامه جدید این مسابقات، رقابت های شش رشته ورزشی از اردیبهشت ماه امسال آغاز و با برگزاری یک رشته ورزشی در هر ماه، در شهریورماه با مشخص شدن نفرات برتر رشته تنیس روی میز، به کار خود پایان داد.

براساس آمار اعلام شده، در نخستین دوره جشنواره ورزشی ۵ هزار و ۴۱۷ نفر، در دوره دوم ۶ هزار و ۲۷ نفر و در دوره سوم نیز ۷ هزار و ۶۷۵ نفر ثبت نام کردند. در این دوره، همانند دو دوره گذشته، بیشترین استقبال بازنشستگان ورزشکار از رشته ورزشی تنیس روی میز صورت گرفت و پس از آن نیز تیراندازی با تفنگ بادی و دارت جایگاه های دوم و سوم را به خود اختصاص دادند.



اختتامیه و رونمایی از یک بنای تاریخی

اما مراسم اختتامیه سومین جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری در استان تهران با رونمایی از ساختمان تاریخی عمارت ناصرالدین میرزا از بناهای دوره قاجار که در خیابان صوراسرافیل تهران واقع است، همراه شد. در این مراسم که با حضور سرپرست، اعضای هیات مدیره و مدیران صندوق بازنشستگی کشوری و در فضایی صمیمی برگزار شد، ۶۰ بازنشسته ورزشکار زن و مرد در شش رشته ورزشی با اهدای لوح و مدال های قهرمانی مورد تقدیر قرار گرفتند. در تمامی استان های کشور نیز مراسم مشابهی برای تقدیر از نفرات برتر رقابت های ورزشی برگزار شد که در مجموع قرار است چهره های برتر ورزشی هر استان، در رقابت های کشوری که به زودی برگزار می شود، با یکدیگر به رقابت بپردازند. باید دید در مسابقات ملی، پیشکسوتان ورزشکار چه خواهند کرد؟



طرف دیگر نیز با برگزاری مسابقات هر رشته در یک ماه از سال، در قالب شکل جدیدی برگزار شد تا در طول شش ماه، برگزاری مسابقات ورزشی در معرض نگاه جامعه مخاطب آن قرار گرفته و به نوعی فرهنگ سازی مناسبی برای برگزاری این مسابقات انجام شود.

”زهره زاده غلام“ مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری در این رابطه می گوید: برخلاف گذشته که رقابت ها در دو یا سه روز به صورت فشرده برگزار شده و به اتمام می رسید و در نتیجه چندان منطبق با اهداف فرهنگ سازی صندوق نبود، تصمیم گرفته شد تا طی شش ماه و هر ماه یک رشته ورزشی برگزار شود. بنابراین، برگزاری مسابقات در طول نیمه سال، کمک می کند تا فضای مشارکت اجتماعی و ترویج فرهنگ ورزش سلامت محور به صورت مستمر انجام و در این مدت بازنشستگان، بیشتر در فضای فعالیت های ورزشی قرار گیرند.

اعداد و ارقام هم حرف می زند

با پایان یافتن مهلت ثبت نام بازنشستگان علاقه مند برای حضور در سومین جشنواره استانی ورزش بازنشستگان کشوری تعداد ۷ هزار و ۶۷۵ نفر زن و مرد ورزشکار از سراسر کشور برای این رقابت ها اعلام حضور کردند. این دوره از مسابقات در شش رشته ورزشی شنا (کراول سینه و قورباغه)، دو نیمه استقامت ۱۵۰۰ متر، شطرنج، تنیس روی میز، تیراندازی با تفنگ بادی و دارت و در مجموع ۲۰ نوع مسابقه در بخش آقایان و بانوان پیگیری شد و در پایان چهره های برتر هر استان مشخص شدند. همانگونه که مدیرکل فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری اعلام





سیاست درمانی در ژاپن

حفظ سلامتی بالا با وجود جمعیت درحال سالمند شدن در کشور ژاپن از اهمیت ویژه ای برخوردار است

■ ترجمه فریبا بهزاد - جمعیت جهان، به ویژه در کشورهای درحال توسعه، به سرعت به سوی سالمندی پیش می رود و نسبت زنان و مردان مسن در سراسر جهان با سرعت بیشتری نسبت به جمعیت عمومی رشد کرده است. ژاپن، به عنوان مسن ترین کشور جهان، حدود ۴۹ هزار و ۵۰۰ شهروند ۱۰۰ ساله دارد که انتظار می رود تا سال ۲۰۵۰ تعدادشان به ۶۱۷ هزار نفر افزایش یابد و از این تعداد، ۵۰۰ هزار نفر آنان را زنان تشکیل می دهند. با این توصیف، تقریباً یک درصد از جمعیت ژاپن را تا سال ۲۰۵۰ میلادی افراد ۱۰۰ ساله یا مسن تر تشکیل می دهند.

ژاپن، به دلیل دسترسی به مراقبت های بهداشتی و همچنین سبک زندگی نسبتاً سالم، دارای بالاترین میزان امید به زندگی در بدو تولد در میان کشورهای عضو سازمان

همکاری و توسعه اقتصادی (OECD) و حدود ۳ سال بالاتر از میانگین امید به زندگی در این کشورهاست.

در حالی که سن امید به زندگی در آمریکا ۷۸٫۸ سال و در ۳۴ کشور عضو OECD، ۸۰٫۶ سال است، این سن در ژاپن برای مردان ۸۰٫۵ سال و برای زنان ۸۶٫۸ سال است. در ایران سن امید به زندگی برای مردان ۷۴٫۳ سال و برای زنان ۷۶٫۵ سال است. گفتنی است در ژاپن، سن بازنشستگی قانونی برای مردان و زنان ۶۵ سال و سن بازنشستگی زودهنگام برای مردان و زنان ۶۰ سال است و در ایران، سن بازنشستگی قانونی برای مردان ۶۰ و برای زنان ۵۵ سال است.

جمعیت ژاپن در دهه های آتی به سرعت درحال افزایش است. سهم جمعیت بالای ۶۵ سال یا بالاتر از ۸۰ سال در ژاپن نسبت به دیگر کشورهای عضو بالاتر است. سالمندی

سریع جمعیت در این کشور فشار زیادی بر سیستم بهداشتی و درمانی آن وارد می کند. ۲۶٫۳ درصد جمعیت ژاپن را افراد بالای ۶۵ سال تشکیل می دهند که با گذشت زمان این میزان افزایش یافته و به ۳۹ درصد در سال ۲۰۵۰ خواهد رسید و انتظار می رود که جمعیت بالای ۸۰ سال از ۶ درصد به ۱۷ درصد افزایش یابد. همین امر موجب می شود تا انجام اقدامات پیشگیرانه و استراتژی های بهبود سلامت سالمندی و همچنین سیاست های افزایش استخدام، نگه داری و بهره وری کارکنان بخش درمان برای طولانی مدت ضرورت یابد. درصد جمعیت بالای ۶۵ سال در آمریکا ۱۴٫۹ درصد، در ۳۵ کشور عضو OECD ۱۶٫۷ درصد، در ژاپن ۲۶٫۳ و در ایران ۵٫۱ درصد است.

ژاپن به سوی سالمندی جمعیت پیش می رود بنابراین باید پایداری مالی نظام سلامت کشور

افزایش می یابد که این کشور از نظر سرانه هزینه های دارویی، رتبه دوم را در میان کشورهای عضو دارد و تقریباً ۵۰ درصد بالاتر از میانگین این میزان در کشورهای عضو است. درحالی که هزینه های عمومی داروها در سالهای ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۳ در کشورهای عضو به میزان ۳.۲ درصد کاهش یافته است، اما این هزینه ها هر ساله در ژاپن ۴.۹ افزایش می یابد. نظام بهداشتی و درمانی ایران نیز همانند بسیاری از کشورهای در حال توسعه طی سالیان اخیر تحولات بسیاری را به خود دیده است. با توجه به اذعان همه کارشناسان در موفقیت ژاپن برای مدیریت سالمندی و با توجه به اینکه ایران نیز همچون ژاپن کشوری با مولفه ها و عناصر شرقی فرهنگی و تربیتی پیچیده شرقی است، تصمیم گیران می توانند با الگو قرار دادن این کشور برای آینده سالمندی در ایران تصمیم گیری کنند.

در کشورهای عضو افزایش یافته است. در ژاپن، پذیرش بیمارستان برای بیماری دیابت بالاتر از میانگین این میزان در کشورهای عضو است. میزان مشاوره های پزشکی در میان سالمندان نیز بالاتر است و سرانه مشاوره پزشک در ۳۳ کشور عضو ۶.۶، در سوئد ۲.۹ و در ژاپن ۱۲.۹ است. کیفیت مراقبت های بیمارستانی در ژاپن بسیار مطلوب است. علارغم اینکه مرگ و میر ناشی از سکته مغزی و سرطان در این کشور در مقایسه با سایر کشورهای عضو کمتر است، اما مرگ و میر ناشی از حمله قلبی ۵۰ درصد بالاتر از میانگین این میزان در سایر کشورهای عضو است. هزینه های بهداشتی به ویژه هزینه های بهداشتی ناشی از تولید ناخالص داخلی در ژاپن در سالهای اخیر افزایش یافته است. همچنین هزینه های دارویی نیز به سرعت

خود را با محدودیت های مالی سخت تضمین نماید. ژاپن در میان کشورهای عضو، دارای کمترین میزان مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی و عروقی است. نرخ مرگ و میر بیماری های قلبی و عروقی از سال ۱۹۹۰ در ژاپن کاهش یافته است که منجر به کاهش میزان شیوع عوامل خطر و همچنین بهبود درمان شده است.

برای اولین بار نظام بیمه ای در ژاپن در سال ۱۹۲۷ اجرایی شد و در سال ۱۹۶۱ تمامی کارکنان و ساکنین این کشور تحت پوشش بیمه قرار گرفتند. دو نوع بیمه در این کشور وجود دارد؛ "بیمه مستخدمین" که عموماً کارکنان و کارگران کارخانه های بزرگ و کوچک را تحت پوشش قرار می دهند و "بیمه همگان" که کشاورزان، پزشکان، بازنشستگان و سایر افرادی را که تحت پوشش بیمه نوع اول نیستند شامل می شود.

در ژاپن موسسه ای به نام Health (HSSA) Service System For Aged زیر نظر شهرداری وجود دارد که مسئولیت رسیدگی به امور سالمندان را برعهده دارد و تنها عهده دار بیمه بازنشستگان است. سازمان های بیمه موظف هستند مقدار مشخصی را به موسسه پرداخت کرده که سهم پرداختی سالمندان از هزینه های آنها نسبت به سایر مردم بسیار کمتر است.

درحال حاضر مراکز درمانی در این کشور به دو دسته بیمارستان و کلینیک تقسیم می شود که بیمارستان ها شامل بیمارستان های عمومی که تمامی بیماری های حاد را بستری می کند، آسایشگاه که اختصاص به بیماری های مزمن مانند سل ریوی و ... دارد و مراکز پزشکی ویژه که مجهز به امکانات ویژه برای بیماری های خاص نظیر جراحی قلب است.

نظام درمانی ژاپن به شدت وابسته به بخش های بیمارستانی است و دارای بیشترین تعداد تخت بیمارستان است که این میزان تقریباً سه برابر بیشتر از میانگین آن در کشورهای عضو است. نرخ مرگ و میر ناشی از سرطان سینه در میان سالهای ۲۰۰۳ و ۲۰۱۳





با استادان رشته ادبیات سایر دانشگاه‌ها هم مرتبط هستیم. رئیس انجمن دوستداران حافظ در تهران، عضو انجمن دوستداران ادبیات فارسی، عضو انجمن مفاخر ملی، عضو انجمن استادان ادبیات در دانشگاه تربیت مدرس و عضو هیأت مدیره انجمن ایران بزرگ هستیم. از انجمن‌های خارج از ایران هم با انجمن پیوند تاجیکستان همکاری می‌کنم. در سمینار بین المللی شهر دوشنبه برای بزرگداشت شاعر قرن چهارم هجری، "رابعه بنت کعب"، سخنرانی داشتیم.

خاطره شیرین دوران خدمت

من دبیر ادبیات دو دبیرستان در منطقه ۶ تهران به نام‌های شفا و هفتم تیر بودم. در

پروین ناهیدی، متولد ارومیه، دکترای رشته ادبیات فارسی، استاد دانشگاه، پژوهشگر، عضو انجمن مفاخر ملی و رئیس انجمن دوستداران حافظ در تهران است. دکتر پروین ناهیدی که در دوران خدمت بنا به درخواست وزارت آموزش و پرورش در تهیه کتاب‌های درسی همکاری کرده است، با ورود به دانشگاه، کتاب جامعی برای تدریس ادبیات فارسی در دانشگاه‌ها تألیف کرد که در سال ۱۳۸۹ چاپ شد. آخرین کتاب وی کتابی درباره معرفی صائب تبریزی و آثار اوست که سال گذشته طی مراسمی از آن رونمایی شد.

زندگی علمی من، پس از بازنشستگی

دبیرستان شفا از سال اول رشته ادبیات تا پایان پیش دانشگاهی تمام دروس تخصصی آنها با من بود. نمودار قبولی آن دبیرستان مقام اول را داشت. وقتی هنگام بازنشستگی برایم مجلس تودیع گرفتند، در سخنرانی ام، همه دانش آموزان گریه می‌کردند. بعد از تمام شدن سخنرانی، گریه خودم شروع شد. دانش آموزان هریک به سلیقه خودشان برایم هدیه‌ای گرفته بودند. تعداد هدیه‌ها آنقدر زیاد بود که مجبور شدم با یک وانت کرایه‌ای آن‌ها را به خانه ببرم.

عوامل مهم در زندگی موفق

پشتکار، تلاش و بازم تلاش از جمله مهم‌ترین عوامل برای ادامه راه زندگی موفق است. در نوجوانی و جوانی قهرمان پینگ پنگ بودم. هنوز هم برای رفع خستگی دنبال این ورزش هستم. غیر از پینگ پنگ به مطالعه می‌پردازم. وقتی مقاله می‌نویسم، دوروبرم پر از کتاب می‌شود و این لحظات بسیار دوست دارم. این فعالیت‌ها به من انرژی مضاعفی می‌دهد.

و پیگیری رئیس فرهنگستان زبان و ادب فارسی از طریق سفارت ایران و رایزن فرهنگی آن مشکل حل شد و من در دانشگاه شهر دوشنبه دانشجوی کارشناسی ارشد شدم و در نوزده ماه، دوره ارشد را تمام کردم.

دو دانشنامه ارشد؛ تاجیکستان و روسیه

با آنکه دو دانشنامه ارشد از شهر دوشنبه و از دانشگاه روسیه داشتم، اما مورد قبول مقامات وزارت خارجه خودمان نبود و پس از گذراندن ۱۸ واحد درسی دیگر در دانشگاه اصفهان دانشنامه کارشناسی ارشدم تأیید شد. بلافاصله به تاجیکستان برگشتم تا دوره دکترا را شروع کنم. در سال ۲۰۰۸ وارد شدم و سال ۲۰۱۲ فارغ التحصیل شدم.

ارتباط با انجمن‌ها و مراکز علمی

پس از بازنشستگی همچنان به کار تدریس اشتغال داشتم و دارم. در حال حاضر در دانشگاه پیام نور و دانشگاه جامع علمی-کاربردی تدریس می‌کنم. جزو استادان رسمی دانشگاه علمی کاربردی هستم و هفته ای دو روز در این دانشگاه تدریس دارم. در سال ۱۳۹۵ هم به عنوان استاد نمونه انتخاب شدم.

فاطمه خواجهی مهیمنی - پروین ناهیدی که در آغاز دوران بازنشستگی برای ادامه تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد اقدام می‌کند، درباره چگونگی ادامه تحصیلش می‌گوید: زندگی علمی من در واقع از سال ۱۳۷۵ به بعد، یعنی پس از بازنشستگی، شروع شد.

تاجیکستان نقطه آغاز ادامه تحصیل

من در منطقه ۶ آموزش و پرورش تهران سرگروه ادبیات فارسی بودم. یکی از روزها رئیس فرهنگستان زبان و ادب فارسی مرا به دفتر خود فراخواندند و پرسیدند آیا برای ادامه تحصیل دوست دارید به خارج از کشور بروید؟ من هم گفتم اگر امکانش باشد بله ولی کجا؟ گفتند مثلاً تاجیکستان که زبان و ادبیات مشترک هم داریم. چند روز بعد به من زنگ زدند و گفتند که یک کنفرانس بین المللی ادبیات فارسی قرار است در دانشگاه تهران برگزار شود. نماینده تاجیکستان هم دعوت دارد. در آن جلسه من را به نماینده تاجیکستان معرفی کردند و قرار مصاحبه گذاشتند و من راهی تاجیکستان شدم. در تاجیکستان پژوهشگاهی به نام رودکی وجود داشت. در آنجا سه سال کار کردم ولی اجازه حضور در دوره ارشد دانشگاه تاجیکستان را نداشتم تا اینکه با راهنمایی

چند تمرین کششی برای پاها

گاهی برخی افراد تمرین های کششی نادرستی انجام می دهند؛ همه به خصوص سالمندان باید توجه داشته باشند که تمرین های نادرست برای بدن خطرناک اند و ممکن است موجب آسیب دیدگی شوند. در شماره گذشته تمرینهای مناسب شما عزیزان ارائه شد در این شماره به ادامه این تمرین ها برای قسمت هایی از پا می پردازیم.

تماشای تلویزیون یا قبل از رفتن به رختخواب انجام دهید. باید فشار در حدی باشد که احساس خوشایندی به وجود آورد.



برای کشش عضلات بالای ران و باسن، بادهست بیرون مچ پا را بگیرید در حالی که دست و ساعد دیگر دور زانوی خم شده قرار داشته باشد، به آرامی پا را به سمت سینه بکشید تا فشار ملایمی را در پشت قسمت فوقانی پا احساس کنید. می توانید پشت خود را به دیواری تکیه دهید. این وضعیت را ۱۰ تا ۲۰ ثانیه حفظ کنید.

دقت کنید که هنگام کشیدن پا به سمت سینه، آن را به صورت یک مجموعه یکپارچه به طرف خود بکشید تا فشاری بر زانو وارد نشود. سپس با کشیدن پا کمی بیشتر به سمت سینه، کشش را افزایش دهید، این کشش ارتقایی را ۱۰ ثانیه ادامه دهید. این عمل را با پای دیگر تکرار کنید. آیا انعطاف پاها فرق می کند؟



سپس هر دو شست را روی پایه انگشتان بزرگ پا قرار دهید. در این حالت انگشت اشاره کمی خم است و روی ناخن شست پا را می پوشاند. با استفاده از انگشت و شست دست، شست پا را به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه به عقب و جلو حرکت دهید. سپس شست پا را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه ابتدا در جهت عقربه های ساعت بچرخانید. به افزایش دامنه حرکت شست پا توجه کنید. این راه مناسبی برای بهبود یا، حفظ انعطاف پذیری و گردش خون در این ناحیه است.



با شست دست، قوس داخل هر پا را به سمت بالا و پایین ماساژ دهید. سپس با حرکت دورانی شست و اندکی فشار بیشتر، بافت های این ناحیه را شل کنید. سپس با شست دیگر، کف پای دیگر را ماساژ دهید. این کار به شل کردن و کاهش تنش در ناحیه کف پا کمک می کند.



انواع دیگر: با شست هر دست قوس داخلی کف پای موافق را ماساژ دهید. ماساژ را با حرکت بالا و به پایین و برعکس انجام دهید و نواحی کوفته و خسته را با گردش دورانی ماساژ دهید. این کار را می توانید هنگام

مچ پا را در جهت عقربه ای ساعت و خلاف آن در یک دایره کامل بچرخانید در حالی که دست فشار ملایمی عکس این چرخش انجام دهد. این حرکت چرخشی کمک می کند که تاندون های مچ اندکی کش بیایند.

هر چرخشی را ۱۰ تا ۲۰ بار انجام دهید و سپس آن را برای مچ دیگر تکرار کنید. ببینید آیا در حرکت و دایره حرکت و سختی حرکت مچ ها تفاوتی وجود دارد. ممکن است مچ پای که قبلاً ضرب خوردگی داشته، اندکی ضعیف تر بوده و دامنه حرکتش محدودتر باشد. این تفاوت ممکن است از نظر شما دور مانده باشد مگر اینکه هر یک از دو مچ را جداگانه تمرین دهید و نتیجه را مقایسه کنید.



سپس با انگشتان به آرامی انگشت های پا را به سمت خودتان بکشید تا فشار ملایمی بر پنجه ها و کف پا و تاندون های انگشتان پا حس کنید. کشش آسان را برای ۱۰ ثانیه ادامه دهید. ۲ تا ۳ بار این کار را تکرار کنید. همین کار را با پای دیگر هم انجام دهید. نشستن در این وضعیت همچنین برای آرامش کف پا مناسب است.





درس هایی برای دوران بازنشستگی: برنامه ریزی، پس انداز و حفظ آرامش

همه آن دوستان کجا رفتند؟

وقتی برای سال های طولانی با تعداد زیادی از افراد همکار هستید، طوری به نظر می رسد که گویی ارتباط شما با آنها چیزی فراتر از ارتباط کاری است. ولی وقتی بازنشسته می شوید، و اقتدار و اثرگذاری تان را از دست می دهید، به نظر می آید که از آن سیاره کنده شده اید و به جای دیگری افتاده اید. البته دوستان واقعی برایتان می مانند ولی میزان ارزش شما در نظر دیگران تغییر می کند. این اتفاقی است که برای همه می افتد، پس تعجب نکنید.

انتخاب با شماست

وقتی از کسانی که در شرف بازنشستگی بودند می پرسیدم که برنامه شان چیست، با جواب های معمولی مثل اینکه "به ماهیگیری می روم" یا "در خانه گلکاری می کنم" روبرو می شدم. اینها کافی نیستند و مهم این است که به زودی بدون اینکه متوجه شوید سرتان شلوغ خواهد بود. سوال این است که آیا می خواهید سرتان با کاری که دوست دارید شلوغ شود یا نه؟

وقتتان را با همسران تنظیم کنید

توجه داشته باشید که اگر قرار است ۸ ساعت به ساعتی که در طول شبانه روز با یک نفر می گذرانید اضافه کنید، باید چیزهایی را تنظیم کنید. پس حتما با همسران صحبت کنید.

در صورت بازنشسته شدن، باید مرتب پس انداز را شارژ کرد

در دوران بازنشستگی نمی توانید بی محابا خرج کنید. این به آن معنی است که در کنار برنامه معمول بازنشستگی تان نیازمند یک منبع پولی جداگانه هستید و در صورتی که ناگزیر به آن دست زدید، باید فوراً دوباره آن را شارژ کنید.

انتقال از دوران اشتغال به بازنشستگی آسان نیست

برای من خیلی سخت بود که زندگی حرفه ای ام را رها کنم. برای مثال به طور متناوب از من دعوت می شد تا در کنفرانس های مختلف سخنرانی کنم و همه جا مورد توجه بودم ولی در چشم بر هم زدنی همه اینها کنار رفتند.

حفظ سبک زندگی قبلی آن قدرها هم که فکر می کنید، آسان نخواهد بود

من بعد از ۹ سال که از بازنشستگی ام می گذرد توانسته ام تاحدی سبک زندگی قبلی خود را حفظ کنم، آن هم با صرفه جویی از سال ها قبل.

تورم را نادیده نگیرید

برای بسیاری از افراد هزینه های مربوط به بهداشت و درمان، مالیات و اجاره مهم ترین مسائلی هستند که در ارتباط با تورم باید مورد توجه قرار گیرند. تورم همیشه هست، بنابراین گوشه چشمی هم به آن داشته باشید.

■ ترجمه فاطمه اترکی - در طول ۴۰ سال کار، وقت زیادی را صرف کمک به هزاران فردی کردم که خود را برای بازنشستگی آماده می کردند. برای کارکنان و همسرانشان سمینارهایی در موضوعات درآمد بازنشستگی، بیمه، سبک زندگی و... برگزار می کردیم. فکر می کنم بتوانم بگویم اگر کسی از آن برنامه ها به درستی استفاده کرده باشد، میتواند آمادگی مالی و عاطفی مناسبی برای بازنشستگی داشته باشد. ریچارد کویین بازنشسته یکی از سازمان های بازنشستگی آمریکا است که در نوشتاری از تجربه های خود در زمان اشتغال و همچنین بازنشستگی می گوید. او می نویسد: در سال ۲۰۱۰، در حالی که از سندرم "می خواهم سرم را به دیوار بکوبم" رنج می بردم، بازنشسته شدم. از آن زمان، با دیدن تجربیات خودم و دیگران، چیزهای زیاد تازه ای درباره بازنشستگی آموخته ام. اینها نکته هایی هستند که می توانم به همه کسانی که در شرف بازنشستگی هستند یادآوری کنم:

مهم نیست که حقوق بازنشستگی تان چقدر است؛ همیشه حواستان به پول خواهد بود

به دلایلی، در دوران بازنشستگی همیشه به اینکه اگر رخدادهای ناگواری پیش بیاید چه باید کرد، فکر می کنیم؛ شاید چون در دوران بازنشستگی دیگر خبری از اضافه کاری نیست و بنابراین درآمد آدم محدود خواهد بود. بنابراین حواستان در طول این دوران بیش از گذشته به پول و میزان درآمدها خواهد بود.



سرطان پروستات و آنچه باید بدانیم

سرطان های پروستات و مثانه معمولاً بین ۶۰ تا ۶۹ سالگی اتفاق می افتند و این سنی است که بیشترین وفور بیماری را در ایران دارد

استخوان های بدن اندکی درد دارد. به هر حال ممکن است سرطان به صورت پنهان و بدون هیچ نشانه ای پیشرفت کند و مدت ها بعد، نشانه های خود را بروز دهد، پس انجام آزمایش های منظم در پیشگیری و درمان به موقع نقش مهمی دارد.

چند راهکار ساده اما مهم

یک رژیم غذایی سالم پر از میوه و سبزیجات، غلات کامل و کم چربی انتخاب نمایید. مصرف فیبرها و پروتئین های گیاهی نظیر سویا که مانع رشد سلول های سرطانی می شود. مصرف سبزیجاتی مانند انواع کلم ها، گوجه فرنگی، مصرف انواع مرکبات بویژه گریپ فروت، میوه هایی مانند کیوی، هندوانه و مصرف ماهی برای پیشگیری توصیه شده است. ورزش و فعالیت بدنی مناسب و حفظ وزن ایده آل نیز به شما در این زمینه کمک خواهد کرد.

در بدن باقی مانده و چاقی ایجاد کند، می افزاید: سرطان پروستات یک بیماری مهم در مردان است و ۱۰۰ درصد مردان با بزرگی پروستات مواجه می شوند، اما باور غلطی که وجود دارد این است که سریعاً با انجام یک سونوگرافی به سراغ درمان جراحی می روند. در ۸۰ درصد افراد، پروستات به سمت بیرون رشد می کند که مشکل زیادی ایجاد نمی کند، اما در ۲۰ درصد باقی مانده، پروستات به سمت مرکز و داخل بدن رشد می کند که در این شرایط، به مجرا و ارگان های دیگر فشار وارد کرده و بنابراین، در این صورت است که افراد و مبتلایان باید اقدام دارویی و در نهایت، در صورت نیاز عمل جراحی انجام دهند.

علائم سرطان پروستات

درد در نیمه پایینی بدن از جمله نشانه های رایج در مردانی است که به سرطان پروستات مبتلا می شوند. این درد به طور معمول در ناحیه پایین کمر، پاها و باسن رخ می دهد یا فرد در هنگام نشستن، در لگن خود احساس ناراحتی کند یا به طور کلی، در همه

سرطان پروستات یکی از بیماری های شایع در مردان است که در سنین کم تر از ۵۰ سالگی بسیار نادر است بوده و بیشتر در مردان مسن رخ می دهد. دکتر عباس بصیری، اورولوژیست و رئیس انجم ارولوژی ایران، با اشاره به اینکه سرطان های پروستات و مثانه معمولاً بین ۶۰ تا ۶۹ سالگی اتفاق می افتند، می گوید: این سنی است که بیشترین وفور بیماری را در ایران دارد و بنابراین افراد باید در این سنین برای انجام معاینه و مراقبت های لازم اقدام کنند. انواع مختلفی از سرطان پروستات وجود دارد، که نحوه ایجاد و پیشرفت هر یک از آن ها اندکی با دیگری متفاوت است. بیشتر اوقات سرطان به تدریج بوجود می آید و خطر انتشار وسیعی به همراه ندارد، اما برخی از انواع سرطان نیز هستند که انتشار سریع و مخربی دارند.

جراحی آخرین راه حل

دکتر بصیری با اشاره به اینکه افراد با بالا رفتن سن دچار تغییرات هورمونی می شوند و کم تحرکی سبب می شود چربی و مواد زائد





ورود صندوق بازنشستگی به زیست بوم استارت‌آپی

■ امیرسینا جیرفتی / مدیر اجرایی صندوق سرمایه‌گذاری جسورانه فناوری بازنشستگی

استارت‌آپ‌ها یا کسب و کارهای نوپا چندسالی است که به یکی از مهمترین بخش‌های اقتصاد کشور تبدیل شده و مقدمات حرکت اقتصاد کشور به سمت اقتصادی دانش بنیان را فراهم نموده‌اند. کسب و کارهایی که با دارایی ناچیز ولی با یک ایده نوآورانه توسط کارآفرینان عموماً جوان راه اندازی شده و ظرف مدت کوتاهی رشد چشمگیری نموده و به یک کسب و کار میلیون دلاری تبدیل می‌شوند. این استارت‌آپ‌ها معمولاً علاوه بر بازدهی که نصیب سهامدارانشان می‌کنند، می‌توانند بسیاری از چالش‌ها و مشکلات موجود در یک کسب و کار را نیز برطرف سازند. در ایران، این نوع از شرکت‌های نوپا به دلیل ضریب نفوذ بالای تکنولوژی در زندگی مردم از یک طرف و وجود کارآفرینانی با تحصیلات دانشگاهی از طرف دیگر، اهمیتی دو چندان پیدا می‌کنند، به طوری که بر اساس گزارش‌های بین‌المللی، ایران رتبه سوم تولید مهندس در جهان را داراست. با توجه به حجم عظیم ایده‌های کسب‌وکار و افراد علاقه‌مند به راه‌اندازی کسب‌وکارهای نوپا، استقبال گسترده‌ای نسبت به

سرمایه‌گذاری بر روی این استارت‌آپ‌ها وجود دارد. بر این اساس صندوق‌های سرمایه‌گذاری جسورانه که به منظور سرمایه‌گذاری بر روی این کسب و کارها طراحی می‌شوند، نقشی انکارناپذیر را در توسعه و شکوفایی زیست بوم کسب و کارهای نوپا در کشور ایفا می‌کنند. منابع مالی این صندوق‌ها نیز معمولاً از طریق سازمان‌های دولتی یا خصوصی بزرگ همچون صندوق‌های بازنشستگی تامین می‌شود، به طوری که در سال ۲۰۱۸ بیش از ۴۰ درصد منابع صندوق‌های جسورانه جهان از طریق

صندوق‌های بازنشستگی تامین شده است. در همین راستا، هلدینگ مالی صندوق بازنشستگی از حدود ۳ سال قبل اقدام به انجام مطالعات امکان سنجی و بررسی دقیق شرایط زیست بوم کارآفرینی در کشور برای ورود به این حوزه نموده است. پس از انجام این مطالعات، تاسیس یک صندوق سرمایه‌گذاری جسورانه به عنوان اولین گام برای ورود به این حوزه در برنامه هلدینگ مالی قرار گرفت. بدین منظور، اولین صندوق سرمایه‌گذاری جسورانه تحت نظر صندوق‌های بازنشستگی در کشور در شهریور ماه سال گذشته با نام "صندوق سرمایه‌گذاری جسورانه فناوری بازنشستگی" تاسیس و در خردادماه سال جاری مجوز فعالیت آن به عنوان یک نهاد مالی از سوی سازمان بورس و اوراق بهادار صادر شد. سرمایه اولیه این صندوق برابر ۱۰۰ میلیارد ریال بوده و در حوزه تکنولوژی‌های مالی (فینتک)، تکنولوژی‌های بیمه‌ای (اینشورتک) و خدمات فناوری اطلاعات و ارتباطات (ICT) مرتبط با صندوق‌های بازنشستگی می‌تواند اقدام به سرمایه‌گذاری در استارت‌آپ‌ها نماید. همچنین بخشی از واحدهای این صندوق از طریق پذیره‌نویسی عمومی در اسفندماه سال ۱۳۹۷ به افراد متقاضی خرید عرضه شد که این واحدها هم‌اکنون نیز از طریق بازار ابزارهای نوین فرابورس با نماد "فنا" قابلیت معامله دارد. تمرکز اصلی صندوق نیز سرمایه‌گذاری بر روی استارت‌آپ‌های مرحله اولیه به منظور کسب بازده بلندمدت از یک سو و مرتفع ساختن مشکلات خانواده بزرگ بازنشستگان و ارتقای سطح زندگی آنان از طریق به‌کارگیری این استارت‌آپ‌ها از سوی دیگر است. در این راستا هر یک از اعضای خانواده بازنشستگان که دارای کسب و کار نوپا در زمینه‌های فعالیت صندوق (حوزه تکنولوژی‌های مالی (فینتک)، تکنولوژی‌های بیمه‌ای (اینشورتک) و خدمات فناوری اطلاعات و ارتباطات (ICT) مرتبط با صندوق‌های بازنشستگی) باشند، می‌توانند از طریق پست الکترونیکی icpfvc@gmail.com طرح خود را به این صندوق ارسال کنند تا پس از بررسی توسط کارشناسان، و در صورت تایید، از حمایت‌های این صندوق برخوردار شوند. فنا با صرفاً می‌تواند در حوزه‌های مذکور اقدام به سرمایه‌گذاری در استارت‌آپ‌های مورد تایید کند.



{کتاب}

■ اعجاز قدردانی و حق شناسی



این کتاب اثر ام.جی.رایان، توسط الف. امیردیوانی ترجمه و تدوین شده و نشر پرک در قزوین آن را سال ۱۳۹۵ منتشر کرده است. کتاب *اعجاز قدردانی و حق شناسی* (چه سان هرروز در زندگی شادی ببخشید و از آن سرمست شوید) در پنج فصل به موضوع قدردانی و تأثیر آن در شادی پرداخته است. سرخوشی ساده زندگی، برآمده از قلبی قدردان، هدیه‌های حق شناسی، دیدگاه‌های قدرشناسانه، عملکردهای قدرشناسی و سفر گسترده عناوین فصل‌های مختلف این کتاب

هستند. امیردیوانی در دیباچه کتاب آورده است: پژوهندگان در پرتو بررسی‌هایی چند پی برده‌اند که حق‌شناسی و قدردانی تأثیر شفاف‌بخشی دارد و به طول عمر می‌افزاید. الف. امیردیوانی نویسنده، مترجم و ویراستار افزون بر ۷۵ عنوان کتاب چاپ شده در زمینه‌های گوناگون دارد و از سال ۱۳۳۷ تاکنون بیش از ۲۰۰ نوشتار پیرامون موضوعات مختلف را در پایگاه‌های متفاوت اطلاع رسانی و مطبوعات سراسر کشور منتشر کرده است.

■ سپهر مالی به منظور حمایت‌های اجتماعی و اهداف توسعه پایدار



کتاب *سپهر مالی به منظور حمایت‌های اجتماعی و اهداف توسعه پایدار*: راهکارهایی برای گسترش سرمایه‌گذاری‌های اجتماعی در ۱۸۷ کشور (مترجم: طوبی سرمدی، گروه رفاه و تأمین اجتماعی) در ۱۳۰ صفحه به اضافه دو ضمیمه در سال ۱۳۹۷ توسط گروه رفاه و تأمین اجتماعی موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا تهیه و منتشر شده است. در این کتاب آمده است: معمولاً این‌گونه استدلال می‌شود که حمایت اجتماعی مقرون به صرفه نیست یا کاهش هزینه‌های دولت در دوره زمانی تعدیل اجتناب‌ناپذیر است، اما حتی در فقیرترین کشورها، جایگزین‌هایی وجود دارد. این مقاله عملیاتی هشت راهکار را ارائه می‌دهد که بهتر است برای گسترش سپهر مالی و تولید منابع برای دستیابی به اهداف توسعه پایدار، تحقق حقوق زنان و سرمایه‌گذاری بر روی زنان و کودکان بررسی شوند.

سطح آسان

2			4				
		6			7		3
	7	3	8	6		4	
4	2				1		3
3				9			7
	6		2				9
		4		2	5	3	1
6			3			5	
					4		2

سطح متوسط

	4	7					
	3		7	2		8	
		2					9
	1	6			2	5	4
			9		7		
7	2	3	4			9	6
	7					1	
		5		3	8		7
						6	2

سطح سخت

6			5				1	2
			4		2		5	6
			1		6			8
	3				8		7	
	9							4
	6		5				2	
4			9		5			
2	7		8		3			
3	5		6					7

۲

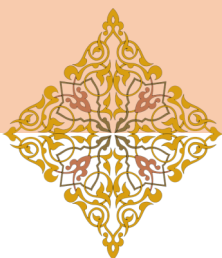
سو
دو
کو

من راحل کن

اثری زیبا از

جناب آقای سعید حیدری

بازنشسته هنرمند



با ما در ارتباط باشید:

cspfnews@gmail.com





نجات نسل آینده

علی سرزعی معاون اقتصادی وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی معتقد است که اصلاح نظام بازنشستگی می تواند نسل بعد را نجات دهد

■ بخشی از بمب ساعتی منفجر شده
وی با بیان اینکه بخشی از آنچه با نام بمب ساعتی صندوق های بازنشستگی خوانده می شود، منفجر شده است، ادامه داد: این که صندوق بازنشستگی کشوری نمی تواند پول دهد و ۸۵ درصد منابع را از دولت می گیرد، یعنی چه؟ نتیجه این شده که دولت به جای این که پروژه های عمرانی را اجرایی کند، حقوق بازنشسته می دهد. پروژه های عمرانی چند سال است که خوابیده است. اگر به خاطر داشته باشید، ۱۵ سال قبل نصف بودجه دولت پروژه های عمرانی بود و نصف دیگر بودجه، هزینه های جاری بود. اما بمب ساعتی منفجر شد و از پروژه های عمرانی کم شد و به حقوق بازنشستگی افزوده شد. حالا شدت انفجار می تواند زیاده تر باشد.

معاون اقتصادی وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی افزود: امروز مهم ترین مساله اصلاحات نظام بازنشستگی است. اگر طی ۱۰ سال آینده کاری نکنیم، نظام بازنشستگی با بحران جدی مواجه خواهد شد. اما اگر اصلاحات را انجام دهیم نسل بعد می تواند نجات پیدا کند. کما این که اقتصاد ایران نیز می تواند نجات پیدا کند.

به عبارتی، جایی که ۸۵ درصد پول آن را دولت می دهد، دیگر نمی تواند در عمل مستقل باشد. به همین دلیل یک ایده این است که صندوق ها کلاً تعطیل و به دولت وصل شوند و بودجه هاشان در بودجه دولت بیايد و صندوق ها فقط کار حسابداری انجام دهند.

■ حقوق بازنشستگی تا کی؟

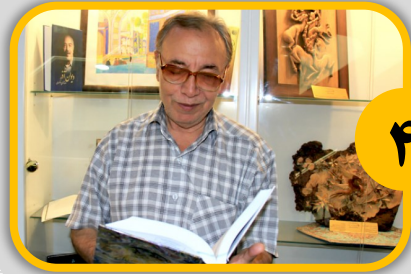
سرزعی در پاسخ به پرسشی درباره بیشترین میزان دریافتی های افراد در دوران بازنشستگی گفت: قضا، اعضای هیات علمی و مدیران وزارت امور خارجه، سه رده شغلی هستند که بیشترین حقوق بازنشستگی را می گیرند. اما تعداد آنها خیلی کم است. در رده های شغلی پایین که تعداد افراد بیشتر است، مشاغل سخت و زیان آور، بازنشستگی زودهنگام و حقوق بازمانده فراوان است. چه کسی گفته که باید به همسر کسی که بازنشسته شده و فوت کرده، حقوق دهیم؟ برخی از خانم ها را می بینیم که خودشان شاغل هستند یا بوده اند و از طرفی، حقوق بازنشستگی همسر خود را هم دریافت می کنند. یعنی دو حقوق می گیرند. این درست نیست.

معاون اقتصادی وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در گفتگو با بخش کافه خبر خبرگزاری خبرآنلاین با بیان اینکه مهم ترین مساله امروز اصلاحات نظام بازنشستگی است، تأکید کرد: اگر طی ۱۰ سال آینده کاری نکنیم، نظام بازنشستگی با بحران جدی مواجه خواهد شد. اما اگر اصلاحات را انجام دهیم نسل بعد می تواند نجات پیدا کند؛ کما این که اقتصاد ایران نیز می تواند نجات پیدا کند.

■ صندوق هایی که صندوق نیستند

علی سرزعی با بیان اینکه اگر سیستم صندوق بازنشستگی به درستی طراحی شده باشد، ورودی صندوق باید با خروجی آن سازگار باشد تا پایدار بماند، گفت: همه صندوق های بیمه ای کم و بیش دچار مشکل هستند. وی با ابراز اینکه بیش از ۸۵ درصد هزینه صندوق بازنشستگی کشوری را دولت پرداخت می کند، ادامه داد: این دیگر صندوق به معنای دقیق و تئوریک کلمه نیست. صندوق فولاد و صندوق لشکری هم چنین وضعیتی را دارند؛ این ها دیگر ماهیت صندوق بازنشستگی را از دست داده اند و ادامه دستگاه دولتی شده اند.

ثبت و انتشار آثار نوشتاری بازنشستگان سامانه قلم پایش



سامانه قلم پورتال پایش از سال ۱۳۹۶ با هدف ثبت و انتشار خاطرات و نوشته های بازنشستگان زیر پوشش صندوق بازنشستگی کشوری راه اندازی شده و آماده دریافت آثار قلمی این عزیزان است. سامانه قلم پورتال پایش به منظور ارتباط و تعامل دو جانبه، استفاده از تجربه های بازنشستگان زیر پوشش این صندوق، گسترش معرفت و انتقال فکر و اندیشه بزرگان و پیشکسوتان ایران اسلامی و همچنین ثبت و انتشار خاطرات و نوشته های این عزیزان، از سال ۱۳۹۶ راه اندازی شده تا نسبت به دریافت و انتشار انواع دلنوشته های بازنشستگان اقدام کند. تاکنون بیش از ۶۰ اثر ادبی شامل شعر، خاطره، بیان تجربه ها و ... در سامانه قلم بازنشستگان کشوری ثبت شده که قابل دسترس و مشاهده است.

رادیو بازنشسته، رسانه جدید بازنشستگان



مجله صوتی "رادیو بازنشسته؛ آوای تجربه" با هدف ارتباط دو سویه این صندوق با بازنشستگان عزیز راه اندازی شد. این برنامه رادیویی قابل ذخیره سازی در گوشی تلفن همراه یا رایانه شخصی بوده و حاوی بخش های متنوع خبری، گزارش هفته، سلامتی، فرهنگ و هنر است. تاکنون سه قسمت از این مجله رادیویی منتشر شده است.

دارند نسبت به حذف یا اضافه شدن خود و افراد تحت تکفلشان در قرارداد بیمه تکمیلی درمان اقدام کنند.

زاده غلام تصریح کرد: بیمه تکمیلی درمان بازنشستگان کشوری براساس ماده ۸۵ قانون مدیریت خدمات کشوری برعهده دستگاه های محل اشتغال است و بنابراین استفاده از این خدمت در صندوق بازنشستگی کاملاً اختیاری بوده و تنها در قالب مسوولیت اجتماعی صندوق و به عنوان یک بسته حمایتی برای بازنشستگان علاقه مند توسط صندوق بازنشستگی کشوری ارائه می شود.

زاده غلام در ادامه اظهار داشت: بازنشستگان و وظیفه بگیران می توانند به سایت صندوق بازنشستگی به نشانی www.cspf.ir مراجعه کرده و نسبت به مشاهده وضعیت بیمه خود و افراد تحت تکفل اقدام کنند و در صورت نیاز به هرگونه تغییر تا ۱۵ آبان ماه به شعب بیمه آتیه سازان مراجعه نمایند.

رشد یک درصدی جمعیت بانوان کشوری



از بین یک میلیون و ۴۲۴ هزار و ۳۲۰ حقوق بگیر صندوق بازنشستگی کشوری در سراسر کشور، ۹۷۲ هزار و ۶۷۰ نفر مرد و ۴۵۱ هزار و ۶۵۰ نفر زن هستند.

بر اساس اطلاعات نشریه آماری صندوق بازنشستگی کشوری (مربوط به بهار ۹۸)، ۶۸ درصد حقوق بگیران این صندوق را مردان و ۳۲ درصد آنان را زنان تشکیل می دهند. این رقم در ارتباط با زنان حقوق بگیر در مقایسه با سال گذشته یک درصد افزایش را نشان می دهد. براین اساس، درصد جمعیت زنان حقوق بگیر صندوق در استان تهران با نزدیک به ۲۶ درصد، بیشترین و استان کهگیلویه و بویراحمد با حدود ۰.۳۸ درصد کمترین تعداد را دارند.

افزایش وام ضروری به ۷ میلیون تومان



سرپرست صندوق بازنشستگی کشوری اعلام کرد: وام ضروری بازنشستگان در دوره جدید از ۵ میلیون تومان به ۷ میلیون تومان افزایش خواهد یافت.

نعمت الله ایزدی، با اعلام این خبر، گفت: وام ضروری بازنشستگان با بودجه ۲۸۰۰ میلیارد تومان به ۴۰۰ هزار نفر از متقاضیان واجد شرایط پرداخت می شود.

وی با اشاره به اینکه بانک صادرات به عنوان بانک اصلی و کارگزار فعالیت های بانکی با صندوق بازنشستگی کشوری همکاری مستمر دارد، افزود: طی روزهای گذشته مذاکرات زیادی با بانک صادرات در ارتباط با پرداخت وام ضروری بازنشستگان تحت پوشش این صندوق انجام شده است.

۱۵ آبان ماه آخرین مهلت حذف و اضافه بیمه تکمیلی



مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری با تاکید بر اختیاری بودن استفاده از خدمات بیمه تکمیلی درمان، آخرین مهلت حذف و اضافه بازنشستگان و وظیفه بگیران تحت پوشش این صندوق را ۱۵ آبان ۹۸ اعلام کرد.

زهره زاده غلام، تاکید کرد: بازنشستگان کشوری و وظیفه بگیران تحت پوشش صندوق بازنشستگی کشوری تا ۱۵ آبان ماه امسال مهلت

بیمه تکمیلی درمان

خدمتی اختیاری به بازنشستگان کشوری

۳۶ هزار بیمار صعب العلاج / ۲ میلیون نفر بیمه شده
۱۲۰۰ میلیارد تومان اعتبار

