



فهرست ۳۳۶

ماهنامه فرهنگی، اجتماعی و آموزشی

سال بیستم، اسفند ۱۳۹۷

یادداشت نروزی مدیر عامل صندوق بازنشستگی کشوری:

«اینجانب و بسیاری از مسوولان دولت و مجلس و حتی سایر دستگاه‌ها و نهادهای کشور از شرایط معیشت و زندگی بازنشستگان باخبریم و به همین دلیل نیز نخستین سیاست مهم ما برای پیگیری امور بازنشستگان در سال ۹۷ بحث همسان سازی حقوق و البته در کنار آن نهایی شدن قانون مدیریت خدمات کشوری بود.»



۲۴



۳۰



۲۹



۴۷

صاحب امتیاز:
صندوق بازنشستگی کشوری

مدیر مسئول:
محمدرضا افشار
زیر نظر شورای سردبیری

همکاران این شماره:
جعفر داداشی
سید پینام اخوت‌پور
مینا شیروانی ناغانی
آزاده صیبا
فاطمه اترافی
فاطمه خواجوی

مدیر هنری:
علی کریمی

امور توزیع و مشترکین:
سید حمزه قاضی میرسعید
احسان هدایی

عکس:
راحله شیخ

مجری طرح:
کانون تبلیغاتی نقش باران

نشانی دفتر نشریه:
تهران، میدان فاطمی،
شماره ۶۱، طبقه چهارم،
اداره کل روابط عمومی
و امور بین‌الملل

تلفن:
۸۸۹۶۴۰۹۴

فکس:
۸۳۵۱۳۱۱۲

samarcsfpf.ir

c s p f n e w s @ g m a i l . c o m

سخن رهبری

لحظه لحظه‌ها پیش خدای متعال محفوظ است؛ لحظه‌هایی که قابل توصیف نیست، با هیچ بیانی نمی توان عمق آن را آشکار کرد، و شما «آزادگان» سالها چنین ساعات و لحظاتی را گذراندید. یک دانه از مجاهدتهای شما، یک لحظه از لحظات سختی شما از دیوان الهی ساقط شده نیست. ما فراموش می کنیم، خود شما فراموش می کنید، اما کرام الکاتبین الهی فراموش نمی کنند؛ آن مجاهدتها محفوظ است. منتها سعی کنید اینها را حفظ کنید؛ این دیگر، هم نصیحت به خود ماست، هم نصیحت به شما عزیزان است.

اجر آزادگان یک طرف، اجر خانواده‌ها، همسران، فرزندان، پدرها، مادرها، نزدیکان هم یک طرف. ما گاهی که توفیق پیدا می‌کردیم در خانه‌ی شهیدی با پدر و مادر یا کسان اسیری ملاقات کنیم، انسان می فهمید که این خانواده اسیر چه حالی دارند، چه احساسی دارند؛ احساس آنها سخت تر و تلخ تر از احساس خانواده‌ی شهید بود. برادر یک اسیر مفقودالاثری به من گفت: شما دیدید که خانواده‌هایی که یک جوانی در جبهه دارند، شب عملیات چه حالی دارند؟ راست می‌گفت دیگر؛ شب عملیات که میشد و همه می‌فهمیدند امشب عملیات است، آن خانواده‌هایی که یک جوانی در جبهه داشتند، دلشان متلاطم بود. این برادر آن مفقودالاثر به من گفت که برای ما هر شب، شب عملیات است؛ هر شب دلمان متلاطم است که او در چه حالی است، در چه وضعی است و امروز چه خواهد شد. این سختی‌هایی است که خانواده‌ها تحمل کردند؛ لذا اجر آنها هم خیلی والا و بلند است.



سخن رئیس‌جمهور

زندگی و حیات انسان‌ها بسته به هدفی که در راه آن تلاش می کنند، ارزش می یابد و جانبازان و شهدا زندگی خود را در مسیر بالاترین و بهترین اهداف اهداء کردند. اگر ایثارگری‌ها و فداکاری‌های شهدا، آزادگان، جانبازان و همه رزمندگان اسلام نبود، اکنون بعضی‌هایی که منشأ پیدایش امثال داعش بودند، این کشور را اشغال کرده و نظیر همین وحشی‌گری‌هایی که از گروه‌هایی مثل داعش شاهد بودیم، در این کشور رقم می زدند. خدا بالاترین مقام و عزت را نصیب جانبازان و شهدا و خانواده‌های گرامی آنان کرده است. صبر و ایثار آزادگان و تحمل دوران اسارت کاری بس بزرگ و دارای پاداشی عظیم نزد پروردگار است.



گذر اشتغال، تعاون و رفاه از مسیر شفافیت و جوانگرایی

محمد شریعتمداری، وزیر تعاون کار و رفاه اجتماعی



تغییرات جهانی رخ داده و شرایط به سوی به کارگیری مشاغل نو و جدید پیش می رود و این امر، انعطاف پذیری بیشتری را در زمان کار و تحول در قراردادها بوجود آورده است. اما متأسفانه ما از این تحولات فاصله گرفته ایم و در مسیر سنتی قرار داریم، از این رو لازم است، سیاست‌ها به سمت این تحولات تکنولوژیک حرکت کرده تا این روند توسعه پیدا کند و این امر نیازمند حمایت دولت است.

یکی از راه حل های مهم برای اقتصاد کشور استفاده از ظرفیت تعاونی‌ها در کشور است. در شرایط حاضر که خصوصی سازی و واگذاری ها با بحران هایی مواجه است بخش تعاون، می تواند مورد استفاده جدی نظام اقتصادی کشور قرار بگیرد. از این رو اهتمام این وزارتخانه بر رفع موانع موجود برای تشکیل و فعالیت تعاونی ها در کشور است.

با توجه به اهمیت این وزارتخانه از نظر ارتباط با بخش اعظم اقشار مختلف مردم و مسئولیت های اقتصادی و اجتماعی، تمام همت خود را صرف این امر خواهیم کرد که با حمایت از اشتغال و رفاه اجتماعی و تقویت رویکرد سه جانبه گرایانه و پرهیز از تصدی گری اقتصادی و نیل به مردمی کردن اقتصاد، از وارد شدن فشار بر زندگی مردم جلوگیری نماییم. با هم افزایی ارکان مختلف کشور و جلب مشارکت اجتماعی، این سیاست ها از مسیر شفافیت، جوانگرایی و کارآمدسازی حداکثری به ثمر خواهد نشست.

سفرهای خارجی و استفاده از منابع بیت المال برای سفرهای بی مورد و بیهوده که هیچ اثری بر اقتصاد کشور و تامین نیازهای کشور ندارد تاکید جدی داریم و معتقد پولی که متعلق به مردم است باید در جای خودش هزینه شود.

برای افزایش کارآمدی و سرعت عمل، بر جوان گرایی به عنوان یک اصل مهم تاکید داریم و باید از ابتکار، خلاقیت، نوآوری، امید و کار جهادی جوانان بهره مند شویم. این به معنای نادیده گرفتن تجارب بسیار ارزشمند مدیران پیشین نیست و در این وزارتخانه از این افراد نیز در اتاق های فکر به نحو کارآمدی استفاده خواهد شد. مدیریت اجرا باید به جوانان سپرده شود. علاوه بر جوان گرایی به عنوان یک اصل مهم در انتصاب مدیران، ما هیچ گونه نگاه قومیتی، مذهبی و جنسیتی در وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی نداریم و به طور خاص، از زنان و جامعه اهل تسنن نیز در انتخاب هایمان بهره برده ایم.

اما در ارتباط با مسایل کشور، پر کردن شکاف پوشش تامین اجتماعی به عنوان موضوعی جهانی، سالمندی جمعیت و ضرردهی صندوق ها از مسایل عمده ای در دنیا هستند که ما نیز به نوعی با این مشکل مواجه ایم. علاوه بر چالش های مذکور، تحولات شگرف در اقتصاد جهانی نیز لازم است مورد توجه قرار گیرد. مشاغل نو بنیان به جای مشاغل سنتی، مشاغل سرمایه بر به جای مشاغل کاربر از تحولاتی است که در کشور ما نیز به تبع

فعالیت های وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در حوزه های بهزیستی، رفاه، تامین اجتماعی، تنظیم روابط کار، کارآفرینی، اشتغال و تعاون انجام می شود که بخش های کثیری از نیازهای ملت ایران را نیز در برمی گیرد. تعاونگران، کارآفرینان، بازنشستگان، مددجویان، ایتم، زنان سرپرست خانوار، آسیب دیدگان اجتماعی، معلولان و ... همه جزء این خانواده هستند که در این وزارتخانه مهم به کار آنها رسیدگی می شود.

در شرایط کنونی که به تعبیر رییس جمهور محترم، کشور در شرایط حساسی قرار دارد، سعی در بکارگیری سیاست های کارآمد در تحقق ماموریت های این وزارتخانه داشته ایم. یکی از مهمترین سیاست های این وزارتخانه، شفافیت و کار در اتاق های شیشه ای است و اهمیت این امر برای این وزارتخانه بدلیل وجوه اقتصادی آن، به مراتب از اهمیت بیشتری برخوردار است. مساله شفافیت نیز از جمله مسایلی است که همواره به عنوان یک کار پایه با تکیه بر فعالیت های دستگاه های اجرایی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی بر آن تاکید داشته ام و این ماموریت مهم تا پایان ادامه پیدا خواهد کرد.

در این راستا، موكداً بر كاهش اسراف، ریخت و پاش و استفاده نامناسب از منابع مالی تاکید داشته ایم و این موضوع به تمام مجموعه بزرگ وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در همین پایان سال ابلاغ شده تا دادن و ستاندن هدایا و تجملات مرتبط با مراسمات مورد نظارت جدی قرار گیرد. همچنین بر منع

هدف گذاری سال ۹۸؛

تصویب لایحه مدیریت خدمات کشوری

جمشید تقی زاده / مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری



خرسندم که سال ۹۷ که به گفته بسیاری از کارشناسان اقتصادی، سیاسی و اجتماعی یکی از سال های سخت کشورمان در سایه همه توطئه ها و کارشکنی های خارجی و تحریم های سنگین آمریکا بود، به مدد همدلی و وحدت میان مردم و مسوولان که تحت زعامت رهبری مقام معظم رهبری شکل گرفت، به پایان رسید و آغاز سال نو، نویدبخش نسیم تازه و امیدبخشی است که انقلاب بزرگ مردم ایران را بیش از گذشته به پیش می برد.

صندوق بازنشستگی کشوری در سالی که گذشت با همه مشکلات اقتصادی که در کشور وجود داشت و فشاری که بر مردم عزیزمان به خصوص قشر بازنشستگان فرهیخته و عزتمند ما تحمیل شد، خدمات و برنامه های متنوع و مختلفی را به اجرا درآورد تا بخش کوچکی از انتظارات به حق بازنشستگان زیرپوشش را پاسخ دهد.

یکی از مهم ترین اقدامات صورت گرفته پرداخت حق و حقوق بازنشستگان پیش از پایان هر ماه و بین ۲۴ تا ۲۶ ام هر ماه بود که با کمک و همت همکاران من در صندوق بازنشستگی و همکاری نزدیک دکتر نوخت رئیس سازمان برنامه و بودجه کل کشور و توجه ویژه شخص رئیس جمهور به مشکلات بازنشستگان عزیزمان اجرایی شد تا همان حداقل هائیز به موقع در اختیار بازنشستگان قرار گیرد. من همواره از بدو ورود به صندوق بازنشستگی کشوری و به لطف ایزد منان، گفتگو و نشست های رودرو و مستقیم با بازنشستگان و کانون های بازنشستگی را در دستور کار قرار دادم که به مدد بیش از ۴۰ سفر استانی به ۲۸ استان کشور این مهم اتفاق افتاد و آثار و برکات این گفتگو و تعامل نزدیک، به تشکیل ۵ کمیته نظارتی، برنامه ریزی و اجرایی شامل کمیته های بیمه و درمان، حقوق و دستمزد، اطلاع رسانی، امور رفاهی و گردشگری انجامید که با حضور بازنشستگان اداره شده و برون داد آن در اختیار این صندوق برای پیگیری و تصمیم گیری قرار گرفت.

اینجانب و بسیاری از مسوولان دولت و مجلس و حتی سایر دستگاه ها و نهادهای کشور از شرایط معیشت و زندگی بازنشستگان باخبریم و به همین دلیل نیز نخستین سیاست مهم ما برای پیگیری امور بازنشستگان بحث همسان سازی حقوق و البته در کنار آن نهایی شدن قانون مدیریت خدمات کشوری بود. در همین راستا و از همان روز نخست، رایزنی با نمایندگان مجلس و مدیران موثر و کلیدی آغاز شد تا پس از برگزاری حداقل ۱۹۰ نشست با نمایندگان مردم در مجلس و نشست های متعدد دیگر با مسوولان دولت، امامان جمعه و نمایندگان ولی فقیه، استانداران، مراجع و علمای اعلام و ... اعتباری بیش از ۲ برابر سال های گذشته برای همسان سازی حقوق بازنشستگان کشوری با دریافتی کمتر از ۲٫۵ میلیون تومان مصوب شود. گرچه می دانم این عددها زندگی حداقلی بازنشستگان عزیزمان را هم جوابگو نیست، اما تصویب چنین اعتباری در مجلس حاصل اثر گذاری و حساس کردن تصمیم گیران کشور در زمینه معیشت بازنشستگان است.

هلدینگ ها و شرکت های تحت پوشش سامانه شفافیت هلدینگ ها و شرکت های تابعه صندوق برای نخستین بار در راستای ایجاد همین شفافیت و تاکید مقام عالی وزارت با عنوان هوش تجاری یا BI طراحی و به دست رئیس جمهور رونمایی و آغاز به کار کرد. در همین حوزه، ورود صندوق بازنشستگی کشوری به راه اندازی نخستین صندوق جسورانه یا VC برای حمایت از استارت آپ های حوزه بازنشستگی گام دیگری برای تغییر نگاه به سرمایه گذاری و استراتژی های مالی بود و این صندوق افتخار دارد برای نخستین بار در بین ۱۸ صندوق بازنشستگی و همچنین زیرمجموعه های وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی اقدام به راه اندازی صندوق VC یا جسورانه کرده است.

اما سال جدید باید ایده ها و تفکرات جدیدی در سطح صندوق بازنشستگی خلق شود که قطعا این تنها به مدد گفتگوی اجتماعی و تعامل نزدیک با شرکای اجتماعی صندوق یعنی بازنشستگان فرهیخته میسر خواهد شد. ساخت دهکده های سلامت، ایجاد سامانه آنلاین سلامت، برون سپاری خدمات اجرایی به کانون ها، ادامه ساخت و توسعه خانه های امید در استان ها به ویژه استان های کمتر برخوردار، اصلاح نظام بازنشستگی کنونی و کاهش فاصله حقوق و دستمزد و حذف دغدغه زندگی پس از بازنشستگی سیاست های ما در سال آینده خواهد بود که برای اجرای آن هانیزمند ایده های نو هستیم.

به هر حال، اینجانب ضمن تبریک سال جدید و ابراز امیدواری برای حالی خوش در این سال برای همه بازنشستگان فرهیخته این صندوق، تمام همت و تلاش خود را برای پیگیری و به نتیجه رساندن انتظارات و حق و حقوق شما بازنشستگان عزیز بکار خواهم گرفت و این مسیر پر فراز و نشیب که لطف خداوند متعال بوده است را همچنان عاشقانه ادامه خواهم داد.

قطعا ادامه این سیاست در کنار اصل مهم نهایی شدن قانون مدیریت خدمات کشوری که همواره از دغدغه های به حق بازنشستگان بوده است، در دستور کار ما در سال ۹۸ قرار دارد که امیدوارم سال ۹۸ شاهد تصویب این قانون به عنوان دومین قانون مهم کشور پس از قانون اساسی و لمس آثار آن در سفره بازنشستگان عزیز باشیم.

این صندوق در بخش سیاست های رفاهی نیز در سالی که گذشت اقدامات ارزشمند و خوبی به یادگار گذاشت که از جمله آن پرداخت وام ضروری ۵ میلیون تومانی با اعتبار ۲۰۰۰ میلیارد تومان برای ۴۰۰ هزار نفر بود که در دو مرحله اجرایی شد. مرحله نخست آن برای ۲۰۰ هزار نفر با ثبت نام در شهریور ۹۷ آغاز شد و ثبت نام مرحله دوم نیز در بهمن ماه به انجام رسید تا ضمن پرداخت وام ضروری به همه ۲۰۰ هزار نفر مرحله نخست تا پایان اسفند ۹۷ شاهد آغاز پرداخت مرحله دوم از فروردین یا اردیبهشت ماه ۹۸ برای ۲۰۰ هزار نفر باقیمانده باشیم. کار بزرگ دیگری که در این سال اجرایی شد، افزایش تعداد تسهیلات سفر به ۲۰۰ هزار سفر بود که با تاکید دکتر شریعتمداری وزیر محترم تعاون، کار و رفاه اجتماعی و افزایش ۵۰ هزار تسهیلات جدید این عدد به ۲۵۰ هزار نفر رسید که نسبت به سال پیش از آن ۱۵۰ هزار نفر بیشتر است.

بیمه تکمیلی درمان اقدام دیگری است که صندوق بازنشستگی در سال ۹۷ با ۳۰ درصد افزایش نسبت به سال پیش از آن، اعتبارات این بخش را از ۱۱۰۰ میلیارد تومان به ۱۴۰۰ میلیارد تومان افزایش داد تا ۲ میلیون نفر بازنشسته و افراد تحت تکفل و همچنین ۳۵ هزار بازنشسته دارای بیماری های خاص و صعب العلاج را تحت پوشش قرار دهد. در حوزه اقتصادی صندوق نیز در کنار ابلاغ سیاست های ۱۹ گانه و پیگیری و نظارت دقیق بر آن ها، در جهت شفاف سازی و گردش آزاد اطلاعات و رصد آنلاین وضعیت

رئیس جمهور سامانه BI صندوق بازنشستگی را رونمایی کرد



اقتصادی و بهینه کردن وضعیت شرکت ها کمک می کند. تقی زاده ادامه داد: همچنین با استفاده از این سامانه هوشمند، می توان در زمینه فعالیت های بیمه ای، رفاهی و اقتصادی و همچنین تصمیم گیری های کارشناسی با دقت نظر و اطلاعات کامل عمل کرد. وی تاکید کرد: این صندوق در راستای سیاست شفاف سازی و پاسخگویی دولت دوازدهم و به منظور اجرای مدیریت بهینه و هوشمند بنگاه های اقتصادی و اتخاذ تصمیمات کارشناسی و منطقی این سامانه را طراحی و اجرایی کرده است. به گفته وی، در مرحله نخست ۴۰ شرکت تابعه صندوق بازنشستگی کشوری به سامانه هوش تجاری و شفافیت اطلاعات متصل می شوند.

سامانه شفافیت اطلاعات و هوش تجاری (BI) صندوق بازنشستگی کشوری با حضور رئیس جمهور رونمایی شد. حجت الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی، رئیس جمهور با حضور در وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی از سامانه های شفافیت سازمان های تابعه این وزارتخانه بازدید و سامانه شفافیت اطلاعات و هوش تجاری (BI) صندوق بازنشستگی کشوری را رونمایی کرد. جمشید تقی زاده مدیر عامل صندوق بازنشستگی کشوری در این مراسم، با اشاره به ابعاد مختلف سامانه شفافیت اطلاعات و هوش تجاری این صندوق گفت: این سامانه تمام اطلاعات شرکت ها و هلدینگ های تابعه را از طریق دسترسی آنلاین برای مدیریت اقتصادی صندوق تجزیه و تحلیل کرده و به تصمیم گیری

انتصاب سرپرست شرکت هواپیمایی آسمان

بازنشستگی محمد گرجی مدیر عامل پیشین شرکت هواپیمایی آسمان و با تصمیم هیات مدیره این شرکت، طی حکمی از سوی مدیر عامل صندوق بازنشستگی کشوری، «محمد مهدی قادری ساویری» به عنوان سرپرست شرکت هواپیمایی آسمان منصوب شد.

سرپرست شرکت هواپیمایی آسمان متولد سال ۱۳۴۲ و از اعضای با سابقه این شرکت است. عضو هیات مدیره آسمان، مشاور مدیر عامل و معاون امور عملیات پرواز شرکت آسمان، معاون عملیات پرواز در هواپیمایی نفت، عضو عملیاتی کمیته نظارت بر اجرای طرح پدافند غیر عامل کشور، خلبان هواپیمایی مسافربری، معلم خلبان ایرباس ۳۲۰ و معلم خلبانی منتخب سازمان هواپیمایی کشوری بخشی از سوابق اجرایی و عملیاتی محمد مهدی قادری است.



افزایش حقوق کارمندان در صورت تصویب مجلس اجرا خواهد شد



رئیس سازمان برنامه و بودجه بر اجرای مصوبه مجلس برای افزایش حقوق کارمندان در سال آینده در صورت تصویب نهایی آن، تاکید کرد. محمدباقر نوبخت، معاون رئیس جمهور در صفحه شخصی خود در توییتر، نوشت: «با وجود کارشناسی بودن طرح دولت برای افزایش حقوق کارمندان و اشکالات متعدد اجرایی در مصوبه مجلس، اگر این مصوبه به قانون تبدیل شود، دولت با جدیت آن را اجرا خواهد کرد. احترام به قانون افتخار دولت و ارائه لوایح بودجه در وقت قانونی، نماد این احترام تام و تلاش بیشینه برای اجرای آن است.»

کمک ۸۱ هزار میلیاردی دولت به صندوق‌های بازنشستگی در بودجه ۹۸

بزرگ شرکت‌های شستا در سال آینده به‌منظور رها کردن بنگاهداری است، گفت: دولت ۸۱ هزار میلیارد تومان به‌دلیل مشکلات ساختاری صندوق‌های بازنشستگی کشوری و نیروهای مسلح در بودجه ۹۸ قرار داده است. در واقع نه تنها اتفاقی نمی‌افتد بلکه ۲۵ درصد کل بودجه عمومی برای کمک به صندوق‌ها کنار گذاشته شده است.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با بیان اینکه تأکید رئیس جمهوری برای واگذاری بزرگ شرکت‌های شستا در سال آینده به‌منظور رها کردن بنگاهداری است، گفت: باید فعالیت‌های اقتصادی بنگاهداری را تبدیل به پیدا کردن یک پرتفوی مناسب از سهام کنیم و در نهایت سود قابل ملاحظه‌ای به بیمه‌شدگان برگردانیم. محمدشریعتمداری با بیان اینکه تأکید رئیس جمهوری برای واگذاری

آخرین نوبت وام ضروری بازنشستگان کشوری واریز شد

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری اعلام کرد: وام ضروری نوبت‌های ششم و هفتم بازنشستگان و وظیفه‌بگیران این صندوق ۱۶ اسفندماه ۹۷ به مبلغ پنج میلیون تومان به حساب آنان واریز شد.

جمشید تقی‌زاده همچنین بیان کرد: با همکاری بانک صادرات ایران و طبق مرحله‌بندی اعلام شده، وام ضروری مرحله ششم و هفتم برای ۴۲ هزار نفر از متقاضیان واجد شرایط که آخرین نوبت‌های مرحله نخست پرداخت وام بودند به حساب ایشان واریز شد. با واریز مراحل شش و هفت، تمامی ۲۰۰ هزار نفر واجد شرایط مرحله نخست وام خود را دریافت کردند. تقی‌زاده افزود: پرداخت وام واجدین شرایط در مرحله نخست به ترتیب اولویت «کمترین مجموع وام دریافتی» و «کمترین حقوق دریافتی» مرحله‌بندی و با توجه به سقف اعتبار تخصیصی توسط بانک عامل به صورت ماهانه انجام شد.



انتصاب بازرس ویژه مدیرعامل در صندوق بازنشستگی کشوری



اجتماعی و فرهنگ خودکنترلی جهت توسعه سیاست‌های رفاهی بازنشستگان محترم از جمله وظایف بازرس ویژه در این صندوق تعریف شده است. تشکیل شورای مدیران اداری و مالی و نظارتی شرکت‌ها و هلدینگ‌های تابعه و نظارت بر عملکرد کلیه واحدهای ستادی و استانی و گروه‌ها و شرکت‌های تابعه از دیگر وظایف محوله به بازرس ویژه مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری است که در این حکم بر آن تأکید شده است.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در راستای سازماندهی امور نظارتی، ایجاد ساختار ضد فساد و توسعه شفافیت و با هدف حفاظت و صیانت از دارایی‌های بازنشستگان فرهیخته «آیدین مولازاده» را به عنوان بازرس ویژه مدیرعامل در این صندوق منصوب کرد.

براساس این حکم، تدوین شاخص‌ها و برنامه‌های بازرسی منظم و موردی، نظارت بر حسن جریان امور و اجرای صحیح قوانین، هماهنگی و همکاری با دستگاه‌های نظارتی خارج سازمانی، ارتقای شاخص‌های سلامت اداری و به ویژه توسعه شفافیت در فرآیندها و نهادهای ساز و وجدان کاری و انضباط

رئیس جمهور در جمع معاونین و مدیران وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی:

باید دغدغه های مردم را حل کنیم



چرا که بیکاری، مادر همه گرفتاری ها و مفساد است و در بیکاری است که هر چیزی امکان پذیر می شود.

روحانی با بیان اینکه کار و تلاش، امنیت اجتماعی، استحکام خانواده و سلامت روحی را بوجود می آورد و تمام مشکلات روحی و روانی به دلیل بیکاری است، تأکید کرد: یکی از مهم ترین افتخارات دولت در طی پنج سال و نیم گذشته بحث اشتغال زایی بود، اما این موضوع برای برخی مردم ملموس نیست، چرا که اساس بیکاری کم نمی شود و خرمن بیکاری با وجود اشتغال زایی در این دولت همچنان وجود دارد.

باید دغدغه های مردم را حل کنیم

رئیس جمهور با تأکید بر اینکه اکنون مردم در زندگی با مشکلاتی روبرو هستند و ما باید مسایل و دغدغه های مردم را حل کنیم و اگر کسی بگوید، مردم مشکلاتی ندارند، حرف نادرستی بر زبان آورده است، گفت: شرایط برای بخشی از جامعه که حقوق ثابت دریافت می کنند نسبت به سایر بخش ها سخت تر است و از وزارتخانه تعاون، کار و رفاه اجتماعی و سایر بخش های دولتی می خواهم تناسب به وضعیت بخشی که حقوق ثابت دریافت می کنند، فکر کنند.

حجت الاسلام والمسلمین «حسن روحانی»، ششم اسفندماه در جمع معاونین و مدیران وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با بیان اینکه کار، زمینه ساز سلامت جامعه است، مهارت آموزی را لازمه اشتغال آفرینی برشمرد و تصریح کرد: بیکاری علت اصلی مشکلات اجتماعی است و ایجاد شغل وظیفه ملی است. روحانی با تأکید بر اینکه وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی بسیار مهم است، چرا که با اداره بخش کار در جامعه بین کار آفرین و کارگر قرار می گیرد، گفت: اساس کار بر این است که محیط کار در جامعه فعال باشد و نسبت به مسأله کار افتخار کنیم.

رئیس جمهور با اشاره به اینکه اساس زندگی در جامعه و حرکت آن، کار مفید است، افزود: اگر کار و فعالیت نباشد، زندگی اقتصادی، اجتماعی، روانی و معنوی با مشکلات روبرو می شود و نشاط کار خوب است، چرا که هر چه کار شایسته تر باشد، نشاط بیشتر برای وجدان آدمی و جامعه بوجود می آید.

رئیس جمهور با بیان اینکه اطمینان، اعتماد و سرمایه اجتماعی اساس کار است و این وزارتخانه می تواند این سرمایه اجتماعی را با نظارت، آموزش، حمایت و کمک بوجود آورد، تصریح کرد: ایجاد اشتغال در جامعه یکی از وظایف بزرگ همه ما است،

رانت‌های اطلاعاتی و مالی کاسته شود و استفاده حداکثری از ظرفیت فضای مجازی برای شفاف سازی عملکرد دولت از جمله این سازو کارها است. تقی زاده ادامه داد: خوشبختانه رویکرد و اراده دولت دوازدهم هم برای اجرای حقوق شهروندی و هم برای مبارزه با فساد این است که همه دولت به خصوص بخش اقتصادی در مدل اتاق شیشه‌ای در معرض دید و قضاوت عموم مردم قرار گیرد تا همه شهروندان مطلع باشند دولت چه کار می‌کند.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با اشاره به اهمیت ایجاد شفافیت در حوزه صندوق های بازنشستگی، گفت: جای بسی خوشحالی است که این نگاه و رویکرد در برنامه ها و عملکرد وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در همین مدت قابل لمس است و مانیز به حمایت و پشتیبانی از این استراتژی آقای شریعتمداری که آغاز حرکتی جدی در مبارزه با فساد و رانت های اطلاعاتی است، تمام جهت گیری ها و برنامه های صندوق را در این مسیر قرار دادیم. تقی زاده شفافیت را لازمه فعالیتها بویژه در بخش های اقتصادی عنوان کرد و گفت: از طریق شفاف سازی می توان گلوگاه فساد را کنترل و ساختارهای ضدفساد را در مجموعه مستقر کرد.



رئیس جمهور با اشاره به ضرورت بیان اقدامات ارزشمند برای مردم، افزود: باید در شرایطی که مشکلات در جامعه زیاد است، این اقدامات مثبت را به مردم بگوییم تا جامعه امیدوار شود، البته این بدان معنا نیست که در پی حل مشکلات مردم نیستیم، اما معتقدیم مردم باید در جریان اقدامات و خدمات دولت هم قرار داشته باشند.

رفع فقر مطلق هدف بزرگ دولت است

روحانی با تأکید بر اینکه رفع فقر مطلق از جامعه یکی از اهداف بزرگ دولت است که باید به انجام برسد، گفت: البته براساس گزارش کمیته امداد امام خمینی (ره) امروز با کارهایی که انجام شده در کشور فقر مطلق نداریم، اما به هر حال باید برنامه ریزی کرده و برای رفع کامل فقر مطلق در جامعه تلاش کنیم. رئیس جمهور افزود: هر چند ممکن است نیازمندی در جامعه وجود داشته باشد، اما باید کاری کنیم که فقر مطلق از جامعه ریشه کن شود و تلاش کنیم تا حداقل زندگی برای مردم فراهم شود.

روحانی، تأمین اجتماعی را یکی دیگر از وظایف وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی دانست و گفت: تأمین اجتماعی همان امنیت اجتماعی به معنای ایجاد امنیت برای مردم در جامعه است. اینکه ۴۲ میلیون نفر تحت پوشش تأمین اجتماعی قرار دارند، کاری عظیم و بزرگ و موجب افزایش امنیت اجتماعی خواهد بود.

سازمان بازنشستگی باید روی پای خود بایستد

روحانی، گفت: امروز مشابه آنچه دولت به کارمندان خود پرداخت می‌کند، برای جبران و حمایت از صندوق های بازنشستگی می‌پردازد. در بخش نیروهای مسلح نیز در واقع کل هزینه‌ها بر دوش دولت است به معنای آنکه دو حقوق پرداخت می‌کنیم؛ یکی متعلق به کارکنان نیروهای مسلح و دیگری به بازنشستگان این نیروها است.

رئیس جمهور با اشاره به اینکه باید بررسی کنیم چقدر ضرورت دارد که سازمان بازنشستگی این تعداد کارمند داشته باشد، افزود: بسیاری از بازنشستگان هستند که حاضرند داوطلبانه چند ساعت در روز در این سازمان کار کنند. کاری که باید انجام دهیم این است که ابتدا سازمان بازنشستگی را درست کنیم و سپس تلاش کنیم که این سازمان روی پای خود بایستد.

رئیس جمهور با تأکید بر ضرورت ایجاد شفافیت در همه بخش‌ها، گفت: در این راستا اقدام وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در زمینه هیأت مدیره شستا بسیار ارزشمند بود، همچنین سامانه‌هایی که امروز از آنها رونمایی شد در بخش‌های مختلف می‌تواند تأثیرگذار و مهم باشد. مردم در این سامانه‌ها می‌توانند چگونگی واگذاری‌ها را رصد کنند و این سامانه‌ها در بخش‌های مختلف تأمین اجتماعی، اشتغال و بازنشستگی، می‌تواند موجب تسهیل کار مردم شود.

با شفافیت می‌توان گلوگاه فساد را شناخت

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری نیز در نشست معاونین و مدیران ارشد وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با رئیس جمهور گفت: صندوق بازنشستگی یک میلیون و ۴۲۱ هزار نفر بازنشسته را تحت پوشش دارد و دومین صندوق بیمه‌ای کشور است. امسال ۸۲ درصد از بازنشستگان زیر پوشش این صندوق مشمول طرح همسان سازی حقوق شدند.

تقی زاده با اشاره به برخی سازو کارها که می‌تواند از فسادها و رانتها و ویژه‌خواری های خاص جلوگیری کند، تصریح کرد: اجرای قوانین موجود در زمینه مبارزه با فساد و اصلاح آنها در صورت نیاز، کاهش تصدی دولت در اقتصاد، ارتقای سطح شفافیت در نظام تصمیم سازی و تصمیم گیری دولت، اجرای قانون انتشار و دسترسی آزادانه به اطلاعات، استفاده از ظرفیتهای دولت الکترونیک برای افزایش شفافیت و مبارزه با فساد، تدوین قوانین و به کارگیری ابزارهای لازم برای افزایش نظارت عمومی بر عملکرد و فعالیت‌ها، اصلاح حاکمیت شرکتی در سطح شرکتهای دولتی و ارتقای شفافیت در عملکرد مالی آنها، واگذاری امور به گروههای مدنی به نحوی که از شدت

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در سفر به یزد:

خدمات رفاهی صندوق بازنشستگی به کانون ها واگذار می شود





مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در جریان سفر به یزد از برون سپاری خدمات رفاهی این صندوق به کانون های بازنشستگی از سال ۹۸ خبر داد.

جمشید تقی زاده در نشست با کانون های بازنشستگی استان یزد گفت: تلاش می کنیم در سال ۹۸ صندوق بازنشستگی تنها وظیفه سیاستگذاری و نظارتی را ایفا کند و خدمات رفاهی به کانون های بازنشستگی واگذار شود تا آن ها این موضوع را مدیریت کنند.

تقی زاده با بیان اینکه این مهم در صورتی امکان پذیر است که کانون ها رسمیت یافته و مجوز دار شوند، تاکید کرد: قطعاً با توجه به گسترش فعالیت کانون ها در استان ها و ارتباط با مدیریت های استانی و بازنشستگان، این نهادهای مدنی می توانند خدمات بهتر و نزدیک به عدالتی را به بازنشستگان عزیز ارائه کنند.

تقی زاده با اشاره به حمایت صندوق بازنشستگی کشوری از سفرهای نوروزی بازنشستگان گفت: این صندوق در حوزه توسعه گردشگری به خصوص توسعه گردشگری سالمندی در کشور پیشرو است و امسال نیز سفرهای نوروزی را با محوریت شرکت های پرشین گلف (سایت خاتم تور)، ایرانگردی و جهانگردی و سفر کارت ملی و همچنین دهکده آبدرمانی محلات انجام می دهد.

وی با اشاره به اینکه شهرهایی چون یزد باید قطب گردشگری برای بازنشستگان باشد، گفت: یکی از بزرگترین استان های کشور با شرایط بسیار مناسب گردشگری یزد است که صندوق بازنشستگی نیز در حال حاضر ۱۷ هزار و ۵۹۶ نفر از بازنشستگان و موظفین این خطه را تحت پوشش قرار داده است. بنابراین باید هم برای بازنشستگان استان و هم برای بازنشستگان سایر استان ها، برنامه های ویژه یزدگردی و تورهای استان یزد ایجاد شود. مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در این نشست همچنین به اهمیت کانون ها و فعالیت های بازنشسته محور این صندوق اشاره کرد و افزود: با مجوزدار شدن کانون ها که فرآیند اجرای آن همچنان در حال انجام است، برای سال آینده هدف ما برون سپاری خدمات رفاهی بازنشستگان به کانون های بازنشستگی است تا صندوق صرفاً به عنوان یک ناظر و سیاستگذار در این امور حرکت کند و خدمات رفاهی به شکل واقعی، «بازنشسته محور» شود.

تقی زاده ادامه داد: این طرح به خصوص در حوزه گردشگری و مدیریت خانه های امید قابل اجراست و برای سال آینده کانون ها محور فعالیت در سه حوزه یعنی گردشگری، جشنواره فرهنگی و ورزشی و همچنین درمان شوند. به هر حال کانون ها محور برنامه های صندوق و همچنین پل ارتباطی بین بازنشستگان و نهاد دولت و مجلس هستند.

بازنشستگی لفظ زیبایی برای این دوران نیست

نماینده ولی فقیه و امام جمعه استان یزد گفت: کرامت بازنشستگان نباید لطمه بخورد، باید فکری شود تا در مرحله دوم زندگی بر نامه و کار مناسبی براساس استعداد و دانشی که وجود دارد برای بازنشستگان ایجاد شود.

آیت الله محمد رضا ناصری یزدی گفت: وقتی همه مسوولیت ها یک جا جمع شود و به عهده یک ارگان باشد، کار سخت می شود؛ بنابراین باید مسائل تفکیک شود و همه مسوولیت داشته باشند. شما امروز مسوولیت خطیری بر دوش دارید چرا که اداره بخشی از جامعه که مدت ها کار کرده اند، تجربه دارند و در سنی هستند که مشکلات زیادی دارند، کار سختی است.

وی ادامه داد: لفظ بازنشسته لفظ خوبی نیست و بازنشستگی همراه با یاس و ناامیدی قلمداد می شود و اینکه احساس می شود از فرد کاری بر نمی آید و این یعنی خانه نشینی؛ بنابراین باید کلمه بازنشستگی تغییر کند. آیت الله ناصری یزدی با تاکید بر اینکه باید برای جوانان کشور و بهبود شرایط آن ها فکر و برنامه ریزی شود، گفت: اما بازنشستگان نیز نباید فراموش شوند که این باعث افسردگی و ناامیدی در بین این قشر می شود. باید چاره اندیشی کرد و برای کار آن ها و اشتغال بعد از کار رسمی یا پر شدن اوقات فراغت آن ها برنامه ریزی شود. امام جمعه یزد همچنین تصریح کرد: مدیریت اقتصادی و نوآوری بسیار مهم است. باید بدانیم که انتقال تجربه هادراتاق های فکری برای نسل جوان اتفاق می افتد. همچنین تعقل و تفکر در مساله اقتصاد مقاومتی بسیار مهم است و باید براساس آن کارها را پیش برد.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در ایلام اعلام کرد:

تخصیص اعتبارات جدید برای مسکن بازنشستگان در سال ۹۸



بازنشستگان کشوری، لشگری و تامین اجتماعی اختصاص ۳۰ تا ۳۵ میلیارد تومان اعتبار برای بازنشستگان فاقد مسکن است.

وی گفت: در برنامه ششم توسعه مقرر شده برابر با ۸۵ درصد از حقوق شاغلان دستگاه‌های دولتی به بازنشستگان کشوری همان دستگاه حقوق اختصاص یابد.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در ادامه سفرهای استانی خود به ایلام سفر کرد. جمشید تقی‌زاده در نشست با اعضای هیات مدیره کانون‌های بازنشستگی و نخبگان این استان با بیان اینکه رفاه و آسایش بازنشستگان و خانواده‌های آنها دغدغه مجموعه مسئولان نظام است، گفت: یکی از مهمترین برنامه‌ها برای

بعد نعمات خدادادی کاملاً برخوردار است اما هنوز از این ظرفیت ها به درستی استفاده نشده است.

وی با تأکید بر این مهم که ایلام از یک جایگاه استراتژیک برای سرمایه گذاری برخوردار است، افزود: همسایگی با کشور مصرف کننده ای چون عراق، تردد بیش از ۶۵ درصد زوار از مرز مهران، ظرفیت ایجاد بازارچه های مختلف مرزی در استان، ظرفیت های عمده آبی و خاکی در حوزه های مختلف چون کشاورزی، وجود ۴۳۰ کیلومتر مرز مشترک و امن با این کشور، نزدیکی به بازارهای مصرف کشور همسایه، منابع عظیم نفت و گاز و پتروشیمی، طبیعت بکر، قدمت تاریخی، وسعت سرزمینی و... استان ایلام را از یک موقعیت طلایی و حائز اهمیت در کشور برای سرمایه گذاری برخوردار کرده است.



تقی زاده اظهار داشت: تا پایان امسال به ۲۰۰ هزار نفر از بازنشستگان تحت پوشش که در مرحله نخست (شهریور) ثبت نام کرده بودند، تسهیلات ۵ میلیون تومانی پرداخت می شود و در شش ماه اول سال آینده نیز به ۲۰۰ هزار نفر دیگر که در مرحله دوم (بهمن) ثبت نام کرده بودند وام پرداخت خواهد شد.

تقی زاده همچنین یادآور شد: در حوزه درمان بازنشستگان نیز سال گذشته سهم صندوق بازنشستگی کشوری و سهم بازنشستگان یکسان بود، اما امسال صندوق با افزایش ۴۰۰ میلیارد تومان به سهم خود در عمل سهم دولت در حوزه درمان بازنشستگان را از ۵۰۰ میلیارد به ۹۰۰ میلیارد تومان افزایش داد در حالیکه سهم بازنشستگان همان رقم قبلی ۵۰۰ میلیارد تومان باقی ماند.

او با اشاره به عملکرد این صندوق در حوزه تورهای مسافرتی بازنشستگان نیز گفت: این صندوق در پنج سال گذشته تاکنون ۲۰۰ میلیارد تومان تسهیلات برای سفرهای سیاحتی و زیارتی بازنشستگان پرداخت کرده است. تعداد سفرها نیز در سال گذشته ۱۰۰ هزار نفر بوده که بازنشستگان و خانواده های آنها از این تورها استفاده کردند و امسال این رقم به ۲۵۰ هزار نفر رسیده است.

وی همچنین تصریح کرد: تلاش می کنیم در شش ماه نخست سال آینده موانع موجود در سرراه تصویب نهایی قانون مدیریت خدمات کشوری برای رسیدگی به مشکلات و نیازهای بازنشستگان مرتفع و مزایای کارمندان شاغل نیز مشمول بازنشستگان شود.

وی از قانونی شدن فعالیت کانون های بازنشستگی در راستای خدمات رسانی به بازنشستگان و خانواده های آنها خبر داد و گفت: با شکل گیری و تقویت این کانون ها و ایجاد تشکل ها و تعاونی هایی در دل این کانون ها که از خود بازنشستگان و خانواده های آنها شکل گرفته است، تمام اختیارات اجرایی صندوق بازنشستگی و صندوق های هم سو به این کانون ها واگذار می شود.

تقی زاده در ادامه با بیان اینکه همه استان های کشور به جز استان ایلام دارای خانه امید برای بازنشستگان هستند، از شهردار ایلام خواست در یکی از پارک های مناسب شهر ایلام زمینی را در اختیار صندوق برای ایجاد خانه امید بازنشستگان قرار دهد.

نیازمند انقلاب شفافیت هستیم

مدیر عامل صندوق بازنشستگی کشوری همچنین در نشست با قاسم سلیمانی دشتکی استاندار ایلام گفت: امروز ما در نظام اداری و اقتصادی به شدت نیازمند "انقلاب شفافیت" هستیم و خوشبختانه در دولت تدبیر و امید شفافیت به مثابه یک راهبرد مورد توجه قرار گرفته و ادامه این راهبرد موجب اعتبار بخشی و اعتماد سازی در جامعه می شود.

جمشید تقی زاده با اشاره به برخی ساز و کارها که می تواند از فسادها و رانت ها و ویژه خواری های خاص جلوگیری کند، تصریح کرد: اجرای قوانین موجود در زمینه مبارزه با فساد و اصلاح آنها در صورت نیاز، کاهش تصدی دولت در اقتصاد، ارتقای سطح شفافیت در نظام تصمیم سازی و تصمیم گیری دولت، اجرای قانون انتشار و دسترسی آزادانه به اطلاعات، استفاده از ظرفیت های دولت الکترونیک برای افزایش شفافیت و مبارزه با فساد، تدوین قوانین و به کارگیری ابزارهای لازم برای افزایش نظارت عمومی بر عملکرد و فعالیت ها، اصلاح حاکمیت شرکتی در سطح شرکتهای دولتی و ارتقای شفافیت در عملکرد مالی آنها، واگذاری امور به گروه های مدنی به نحوی که از شدت رانت های اطلاعاتی و مالی کاسته شود و استفاده حداکثری از ظرفیت فضای مجازی برای شفاف سازی عملکرد دولت از جمله این ساز و کارها است.

تقی زاده ادامه داد: خوشبختانه رویکرد و اراده دولت دوازدهم هم برای اجرای حقوق شهروندی و هم برای مبارزه با فساد این است که همه دولت به خصوص بخش اقتصادی در مدل اتاق شیشه ای در معرض دید و قضاوت عموم مردم قرار گیرد تا همه شهروندان مطلع باشند دولت چه کار می کند.

استاندار ایلام نیز در دیدار با تقی زاده مدیر عامل صندوق بازنشستگی کشوری، مهم ترین تقاضای خود را سرمایه گذاری در ایلام عنوان کرد و گفت: ایلام با آن که از

عکس‌های برگزیده ارسالی برای مسابقه «حضور در حماسه ۴۰ سالگی؛ با ۴۰ سال حماسه سازان»؛

پیام ۴۰ سال حماسه

امسال در آستانه راهپیمایی عظیم و باشکوه ۲۲ بهمن ماه این فرصت دست داد تا صندوق بازنشستگی کشوری اقدام به برگزاری مسابقه ملی عکس از این رویداد تاریخی کند. بر همین اساس، تعداد زیادی تصویر متنوع و زیبا از روش‌های مختلف در فضای مجازی به دست ما رسید که از میان انبوه تصاویر، ۲۴ تصویر، به عنوان تصاویر برگزیده انتخاب شد که با توجه به مشخصات و نشانی اعلام شده از سوی ارسال‌کنندگان عکس، جوایزی به ایشان تعلق خواهد گرفت. لازم به ذکر است، درستی یا اصیل بودن عکس‌ها به عهده ارسال‌کنندگان آن است.



▲ مهدی کرمی - زنجان



▲ احمد اناری - مرکزی



▲ امین عیسایی - فارس



▲ یوسف پای‌گذار - خوزستان



▲ علی حدیری - زنجان



▲ علیرضا احمدی - مرکزی



▲ عباس شکوهی نیا
سیستان و بلوچستان



▲ کبری علی پور - گیلان



▲ رضا علی توکلی - مازندران



▲ عاطفه میرزایی - مرکزی



▲ محمدمهدی فلاح - مازندران



▲ کیوان امین پور - کردستان



▲ سیروان امینی - تهران



▲ محسن سالاری - یزد



▲ حدیقه اسفندانی - مرکزی



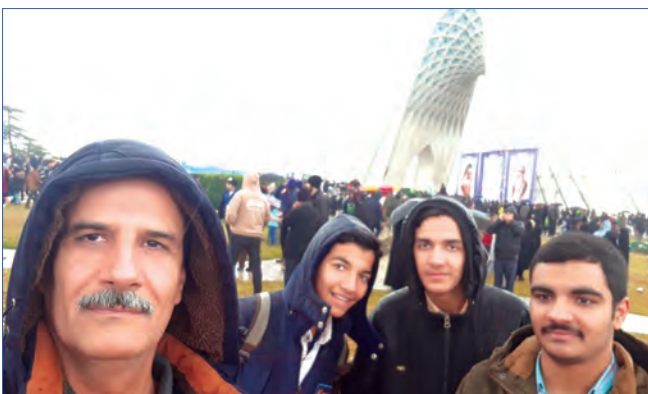
▲ صدیقه محمودی درجه - خراسان رضوی



▲ منصوره باغبانباشی غازانی - آذربایجان شرقی



▲ مصطفی ازادبخت - لرستان



▲ محسن بزرگی - تهران



▲ غلامحسین سجادیان - خوزستان

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در دیدار با بانوی بازنشسته نیکوکار مطرح کرد:

فعالیت‌های خیرخواهانه و داوطلبانه مهر پایانی بر دوران بازنشستگی



امام‌افزود: ما سرپرستی بچه‌هایی که معدل ۱۶ به بالا دارند برعهده می‌گیریم و در سال‌های گذشته توانسته ایم با همین حمایت‌ها افراد نخبه و متعهدی به کشور تقدیم کنیم که هر یک دکتر، مهندس یا حقوقدان‌های قابل‌ی در کار خود هستند. این بانوی نیکوکار کرجی و مدیرعامل و موسس موسسه مهر کوثر همچنین تصریح کرد: معلمی یکی از کارهای نیک و بستانی برای آغاز فعالیت‌های خیرخواهانه است و من هم از همین مسیر با کمک دوستان و همکاران و لطف خداوند کاری آغاز کردم که همچنان ادامه دارد.

بدرالملوک امام‌متولد ۱۳۰۳ و ۹۴ ساله دارد، بازنشسته فرهنگی و معلم ادبیات فارسی و عربی در دوران اشتغال به معلمی است. وی موسس و مدیرعامل موسسه های خیریه مهر کوثر، دارالاکرام حضرت ابوالفضل در تهران و سلوک تهران است که سرپرستی مادی معنوی و تحصیلی و فرهنگی شش هزار کودک و نوجوان در شهر های اهر، تهران، قم، شیراز و کرج را برعهده دارد.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در جریان این مراسم از ساختمان و در مانگاه تازه ساز موسسه مهر کوثر در مهرشهر کرج بازدید کرد.



مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری گفت: انجام امور خیرخواهانه و داوطلبانه مهر پایانی برای تفکر "بازنشستگی پایان همه چیز" است و نمونه آن بازنشستگان نیکوکار، کارآفرین، داوطلب و نقش آفرین در جامعه است.

جمشید تقی زاده، در سالروز میلاد حضرت فاطمه زهرا (س) با بدرالملوک امام مدیرعامل موسسه خیریه مهر کوثر کرج و دو موسسه بزرگ خیریه کشور و سرپرست مادی و معنوی ۶ هزار کودک و نوجوان و از بازنشستگان فرهنگی دیدار و و روز مادر را به این بانوی نیکوکار تبریک گفت.

تقی زاده با اهدای پیام وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی به خانم امام اظهار داشت: فعالیت‌های خیرخواهانه شما بانوی خیر و نیکوکار نشان از الطاف خداوندی است که مغناطیس قدرتمندی از عشق و نیکویی را در وجود شما قرار داده است.

وی با تقدیر از این بانوی نیکوکار گفت: کارهای ارزشمند شما ادامه راه بانوی بزرگ اسلام حضرت فاطمه زهرا (س) و اسوه همه مادران است که جای تقدیر دارد، اما قطعاً هر قدر دانی پاسخگوی ارزشمندی کار شما معلم فرهیخته نیست.

وی پاسداشت جایگاه و نقش بازنشستگان را در جامعه و خانواده ایرانی مهم و ضروری عنوان کرد و افزود: بازنشستگی پایان کار و فعالیت افراد نیست و در اسلام هم جایگاهی به نام بازنشستگی نداریم و نمونه بارز آن فعالیت‌های ارزشمند و خیرخواهانه خانم امام به عنوان یک معلم بازنشسته است.

معلمی بستری برای انجام کار نیکو

در این مراسم، بدرالملوک امام نیز اظهار داشت: هر زمان که سوال می‌شود از چه زمان کار خیر را شروع کردی، تاکید می‌کنم که از ابتدای تولد، به این معنی که کار خیر و کمک به سایرین در میان خانواده و پدر و مادر من همواره وجود داشت و بر آن تاکید می‌شد.

خانم امام همچنین به سرپرستی بیش از ۶ هزار نفر از نوجوانان و جوانان کشور اشاره کرد و گفت: به غیر از موسسه مهر کوثر در کرج با ۳۵۰ نفر تحت پوشش، دو موسسه در تهران نیز فعالیت می‌کند که با توجه به ابعاد ملی آنها در مجموع شش هزار نفر تحت پوشش خدمات مآقرار دارند.

صندوق بازنشستگی
کشوری در یکسال اخیر،
برنامه ها و فعالیت های
مختلفی را مورد توجه قرار
داد که سه محور مهم آن از
نظر جمشید تقی زاده
مدیر عامل این صندوق،
پیگیری بهبود معیشت و
افزایش اعتبارات همسان
سازی حقوق، بهبود قرارداد
بیمه تکمیلی درمان و
همچنین توجه جدی به بهبود
کمیت و کیفیت خدمات
رفاهی از جمله تورهای
گردشگری بوده است. اما
اینکه عملکرد صندوق
بازنشستگی کشوری طی
یک سال اخیر چگونه در
اذهان شرکای اجتماعی نقش
بسته است، خود حدیث
مفصلی است که تلاش شده
از زبان تعدادی از روسای
کانون های بازنشستگی در
استان های مختلف بیان شود
که صد البته دیدگاه همه
بازنشستگان نخواهد بود.

نیم نگاهی به عملکرد صندوق بازنشستگی کشوری در سال ۹۷؛

یک سال تلاشی به روایت بازنشستگان

مشکلات معیشتی بازنشستگان، خدمات راتحت الشعاع قرار می دهد

پای بازنشستگان بوده و مشکلات را با حساسیت و دقت پیگیری می کنند. عراقی همچنین گفت: به هر حال بازنشستگان به حقوق های پایین و کاهش قدرت خرید معترض هستند که باید برای آن فکر جدی شود و دولت به صورت جامع به مسائل معیشتی مردم نگاه کند. ما به خصوص در استان گلستان با ضعف خدمت رسانی از سوی شرکت آتیه سازان در بخش بیمه درمان مواجه هستیم و بازنشستگان هم در فرآیند انجام کار و هم در مراکز طرف قرارداد با ضعف خدمت رسانی مواجه می شوند.

عضو شورای کانون های بازنشستگی استان گلستان یادآور شد: به عنوان یک فرد مثبت اندیش، بهبود خدمات صندوق و فعالیت هایی که انجام شده نسبت به گذشته بهتر بوده است و همه اینها نشان از توجه به مسائل بازنشستگان است. ولی چالش صندوق های بازنشستگی در کشور نباید به پای بازنشستگانی نوشته شود که سال ها کسور پرداخته و اکنون چشم انتظار بازگشت سرمایه خود هستند.

صدیقه عراقی دشتی، رئیس کانون بازنشستگان علوم پزشکی و عضو شورای کانون های بازنشستگی استان گلستان با اشاره به عملکرد صندوق بازنشستگی کشوری در یکسال اخیر گفت: در این مدت برنامه ها و طرح های خوبی مطرح شده و امتیازهای مناسبی چون بحث افزایش حقوق ها یا اعتبارات مطرح شده که در صورت عملی شدن، اتفاق ارزشمندی برای بازنشستگان خواهد بود.

عراقی تصریح کرد: اینکه پرداخت حقوق ها پیش از پایان ماه و زودتر از سال های گذشته به حساب بازنشستگان واریز می شود نکته مثبتی است، یا افزایش هایی که در حوزه گردشگری و وام صورت گرفته، اما مشکل، معیشت و زندگی حداقلی بازنشستگان است که سبب می شود، خدمات مثبت و خوب صندوق تحت الشعاع قرار گیرد.

وی با بیان اینکه مدیرعامل صندوق بازنشستگی دوبار به استان گلستان سفر کرده است، گفت: در هر دو سفر روی گشاده و پای درد و دل بازنشستگان نشستن از ویژگی های آقای تقی زاده بوده و مدیر استان نیز به مانند ایشان، همراه و هم



لزوم راه اندازی مراکز درمانی ویژه صندوق بازنشستگی

محمد اشرفی رئیس کانون آموزش و پرورش سیستان و بلوچستان با اشاره به اینکه خدمات صندوق بازنشستگی کشوری نسبت به سال های گذشته بهتر شده است، گفت: انتظارات بازنشستگان بالا است و البته به حق هم هست چرا که آن ها با مشکلاتی مواجه هستند که زندگی و معیشتشان دچار مشکل شده است. اگر همان نظام هماهنگ پرداخت حقوق به درستی اجرایی شود، می توان نسبت به کاهش فاصله ها و تبعیض های موجود امیدوار بود.

وی ادامه داد: تعداد زیادی از بازنشستگان قدیم را داریم که کارمند جایگزین او یا شاگرد او دو یا چند برابر حقوق بازنشستگی وی، حقوق دریافت می کنند یا بازنشستگان سال های قبل از نظر دریافتی با بازنشستگان امسال تفاوت های چشمگیری دارند در حالیکه، نرخ زندگی و مایحتاج اولیه برای همه افراد یکسان است.

اشرفی یادآور شد: حقوق های کنونی کفاف زندگی بازنشستگان را به صورت معمول نمی دهد، اما آیا زمانیکه بحث مریضی و درمان بازنشسته یا اعضای خانواده وی یا خرید جهیزیه یا حتی خریدهای کوچک پیش بیا، این حقوق می تواند جوابگو باشد؟

وی با بیان اینکه معیشت و زندگی بازنشستگان چاله ای است که باید به هر طریقی پر شود، تاکید کرد: این مشکلات نه در یک یا دو روز یا مدت کوتاه بلکه نیازمند برنامه بلندمدت و مشخص است تا تفاوت های موجود به حداقل برسد و دیگر، فاصله بازنشسته و شاغل یا بازنشسته ۲۰ سال قبل با بازنشسته ای که اکنون بازنشسته شده است، به این میزان زیاد نباشد.

وی ادامه داد: در حوزه بیمه درمانی نیز باید به گونه ای اجرا شود که بازنشسته از خدماتی که دریافت خواهد کرد، خاطر جمع باشد و مطمئن باشد که بیمه هزینه های درمانی وی و اعضای تحت پوشش او را به طور کامل پرداخت می کند.

اشرفی پیشنهاد داد: باید صندوق بازنشستگی همانند تامین اجتماعی مراکز درمانی طرف قرارداد خود را داشته باشد که یا در خانه های امید یا در کنار آن ها بتواند بخش های کمتر تخصصی درمان را چون بحث آزمایش، ویزیت و... به صورت رایگان پوشش دهد.

مدیرعامل صندوق نماینده واقعی بازنشستگان است

ابراهیم بصیرنیا رئیس کانون بازنشستگان آموزش و پرورش کرمان با تقدیر از عملکرد صندوق بازنشستگی کشوری به خصوص مدیرعامل این صندوق در یک سال گذشته گفت: تصور و ذهنیت ما در روز نخست انتصاب آقای تقی زاده این بود که ایشان نماینده دولت است، اما اکنون با قاطعیت می گویم که با عملکرد و کارهایی که صورت گرفته، ایشان نماینده واقعی بازنشستگان است.

بصیرنیا همچنین گفت: خوشبختانه صندوق بازنشستگی اراده دارد در همه زمینه ها به بازنشستگان خدمت کند و در جهت منافع و خواست بازنشستگان گام بردارد و تاکنون نیز آنچه در اختیار صندوق بوده است، کوتاهی نکرده و با قدرت عمل کرده است.

وی با اشاره به مهم ترین خواسته های بازنشستگان در سال ۹۸ اظهار داشت: پیگیری حقوق و مزایا به ویژه همسان سازی حقوق بازنشستگان، بیمه درمان و مسائل رفاهی و همچنین نهایی شدن لایحه مدیریت خدمات کشوری از مهم ترین محورهایی است که باید در سال ۹۸ مورد توجه قرار گیرد و به خصوص در تصویب لایحه دفاع جانانه مورد انتظار ما است.

امیدوارم سال آینده تهران هم خانه امید داشته باشد

علی فیضی رئیس کانون بازنشستگان راه و شهرسازی با بیان اینکه بخش عمده فعالیت آقای تقی زاده مدیرعامل صندوق بازنشستگی همراه با کانون ها و هیات مدیره کانون های استان تهران تلاش برای تخصیص اعتبار برای همسان سازی حقوق بوده است، گفت: در این خصوص تلاش های بسیاری صورت گرفت که با

وجود اینکه چند سال اخیر هم درگیر این مساله بودیم، اما امسال فعالیت گسترده تری از سوی مدیرعامل صندوق و کانونهای بازنشستگی انجام شد اما نتیجه آنگونه که مورد انتظار بود، محقق نشد.

وی با بیان اینکه در بحث همسان سازی کمیسیون اجتماعی مجلس همراهی زیادی داشت، اما اعتبار خوبی در کمیسیون تلفیق محقق نشد، گفت: با تصویب افزایش ۴۰۰ هزار تومان عملاً فاصله زیادی ایجاد شد.

فیضی در ادامه تصریح کرد: از دیگر نکات ارزشمند عملکرد صندوق بازنشستگی، توجه به امور مسافرت بازنشستگان بود که از طریق شرکت ایرانگردی و جهانگردی و پرشین گلف انجام می شود و در ماه حدود ۱۵۰ نفر اعزام بازنشستگان در تورهای مختلف را داریم که موجب رضایت بازنشستگان است.

عضو شورای کانون های بازنشستگی استان تهران با اشاره به انتظارات از صندوق بازنشستگی کشوری برای سال آینده گفت: امیدوارم که در تهران نیز مانند سایر استانها در سال آینده خانه امید برای بازنشستگان راه اندازی شود که پیش از این نیز آقای تقی زاده قول اجرای آن را داده اند. دوم اینکه امیدوارم در سال آینده تسهیلات بیشتری برای بیمه تکمیلی بازنشستگان فراهم شود، چرا که بالا رفتن سن، آسیب پذیری بدن و هزینه های درمانی بیشتر می شود، ولی درآمد محدود است.

بیمه تکمیلی نیازمند قراردادی بهتر برای سال بعد

نادر اسلامی رئیس کانون بازنشستگان دانشگاه علوم پزشکی استان آذربایجان شرقی با بیان اینکه من آقای دکتر تقی زاده را به واسطه اینکه قبلاً هم در شهر تبریز در سمت های گوناگون مشغول خدمت بودند میشناسم، گفت: ایشان انسان کاری و با پشتکار است و در هر جا حضور پیدا کرده، موجب ابتکارات و ایده های تازه و در نهایت انجام کارهای شایسته شده است.

اسلامی گفت: از زمانی که ایشان آمده اند پرداخت حقوق به موقع انجام می شود و برای همسان سازی حقوق تلاش های زیادی می کنند. همچنین بحث ارتباط و تعامل با استان ها و شهرستانها است که ایشان از نزدیک با مشکلات بازنشستگان آشنا می شوند و قول هایی داده اند و مجدانه پیگیر مسائل بازنشستگان هستند.

وی با اشاره به وضعیت معیشت بازنشستگان، تصریح کرد: در این مورد تقاضا داریم همسان سازی حقوق بازنشستگان به درستی صورت گیرد. در مورد بیمه تکمیلی نیز بازنشستگان مشکل دارند و قرارداد با شرکت بیمه آتیه سازان حافظ بسیار ضعیف و ناقص است و بازنشستگان پولشان را به موقع و درست دریافت نمی کنند و سقف تعهدات قرارداد هم پایین است که امیدوارم در سال آینده قرارداد بهتری برای بیمه تکمیلی بسته شود.

قدردانی از سعه صدر و برخورد مناسب با بازنشستگان

شاکر منصوری رئیس کانون بازنشستگان آموزش و پرورش استان ایلام نیز در سخنانی گفت: خدمت رسانی در حوزه ای مختلف از جمله حوزه رفاهی، پیگیری مطالبات بازنشستگان و صدور به موقع احکام برقراری حقوق بازنشستگان و همچنین پرداخت به موقع حقوق از جمله عملکردهای شاخص صندوق بازنشستگی در سال ۹۷ است.

منصوری با تقدیر از اجرای طرح تکریم از بازنشستگان در مدیریت های استانی صندوق بازنشستگی کشوری، گفت: تکریم و سعه صدر و برخورد مناسب با بازنشستگان و مراجعین در مدیریت استان ایلام از نظر من فوق العاده است و جای تقدیر و تشکر دارد.

وی یادآور شد: اختصاص اعتبار برای بیش از ۱۰۰ مورد وام ضروری خارج پرداخت تسهیلات وام سراسری، پرداخت به موقع هزینه های بیمه تکمیلی درمان با پیگیری مداوم، برگزاری مسابقات ورزشی در ۵ رشته به نحو قابل قبول در استان، صدور و توزیع احکام حقوقی شامل تغییرات اول سال و در هنگام بازنشسته شدن از جمله اقدامات خوب انجام شده در سال ۹۷ است.



گزارش ایسنا از افزایش حقوق ها

دیدگاه حاجی بابایی درباره افزایش
۴۰۰ هزار تومانی حقوق؛

افزایش حقوق بازنشستگان روی میز صحن علنی مجلس



باقی کارکنان نیز بیش از چهار میلیون تومان دریافتی دارند که حتی تا بالای ۱۰ میلیون تومان تعداد آنها افزایش دارد این در حالی است که افرادی که بیش از ۱۰ میلیون تومان در دولت دریافتی دارند حدود ۱۹۳۵ نفر هستند که متوسط حکم آنها ۱۲ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان است.

احتمالا افزایش ۴۰۰ هزار تومانی محقق شود

اما با توجه به تغییراتی که بر افزایش حقوق کارکنان در سال آینده ایجاد خواهد شد و احتمالا افزایش ۴۰۰ هزار تومانی حقوق نهایی می‌شود، آنچه در نهایت اعمال خواهد شد رشد بین هفت تا ۳۷ درصدی کارکنان را به دنبال خواهد داشت. این در حالی است که دولت طبق مصوبه مجلس موظف بود حقوق کارکنان را ۴۰۰ هزار تومان به طور یکسان و تا ۱۰ درصد اضافه کند، اما آنچه اعلام کرد این بود که فقط ۳۲ هزار میلیارد تومان می‌تواند به جمع هزینه حقوق در سال آینده اضافه کند که در مجموع به ۱۹۲ هزار میلیارد تومان می‌رسد. بر این اساس از ۳۲ هزار میلیارد تومان در نظر گرفته شده باید ۲۴ هزار میلیارد تومان برای افزایش ۴۰۰ هزار تومانی کنار گذاشته شود که ۸ هزار میلیارد تومان باقی می‌ماند و امکان رشد ۱۰ درصدی وجود نداشته و به پنج درصد کاهش می‌یابد.

جزئیات پرداختی حقوق کارکنان دولت در سال آینده بر اساس افزایش ۴۰۰ هزار تومانی به اضافه پنج درصد، از این حکایت دارد که برای حقوق‌های دو میلیون تومان و کمتر از این رقم رشد بین ۲۵ تا ۳۵ درصدی اتفاق می‌افتد؛ به طوری که اگر ناخالص حقوق در سال جاری یک میلیون و ۲۴۰ هزار تومان بوده و خالص آن هم به همین رقم می‌رسید، برای سال آینده با رشد ۳۷ درصدی به یک میلیون و ۷۰۲ هزار تومان به طور خالص و بدون مالیات افزایش پیدا می‌کند. همچنین حقوق‌های دو میلیون تومان در سال جاری برای سال ۱۳۹۸ تا دو میلیون و ۵۰۰ هزار تومان می‌رسد که با رشد ۲۵ درصدی همراه خواهد شد.

در سایر بخش‌های حقوقی و هر چقدر که بالاتر برود این افزایش حقوق نسبت به دریافتی فعلی کمتر می‌شود، به عنوان مثال حقوق

آخرین وضعیت پرداختی‌های حقوقی دولت از این حکایت دارد که در حال حاضر چهار میلیون و ۷۴۷ هزار کارمند و بازنشسته به متوسط مبلغ دو میلیون و ۸۶۷ هزار تومان در حکم دریافتی دارند که در این بین حدود ۱۹۰۰ نفر بالای ۱۰ میلیون تومان حقوق می‌گیرند. همچنین با توجه به تغییراتی که بر افزایش حقوق کارکنان در سال آینده ایجاد شده و احتمالا افزایش ۴۰۰ هزار تومانی نهایی می‌شود، رشد هفت تا ۳۷ درصدی حقوق کارکنان را خواهیم داشت.

به گزارش ایسنا، شرایط پرداخت حقوق کارکنان در لایحه بودجه سال آینده به صورت متفاوت پیش رفت و آنچه در لایحه مبنی بر افزایش یکسان ۲۰ درصدی حقوق پیشنهاد کرده بود، مصوب نشد و در نهایت نمایندگان افزایش ۴۰۰ هزار تومانی حقوق را به طور یکسان بین کارکنان مصوب کردند. البته این موضوع مورد تأیید دولت قرار نگرفت و مخالفت‌های در این رابطه داشت.

یکی از دلایل دولت برای مخالفت به این بر می‌گردد که در این حالت حقوق‌های زیر دو میلیون تومان از افزایش نسبتاً خوبی برخوردار خواهند شد، اما حقوق بالای دو میلیون تومان از رشد کمتری برخوردار می‌شوند. این در حالی است که دریافت حدود یک میلیون و ۱۰۰ هزار نفر از کارکنان دولت زیر دو میلیون و تا چهار میلیون نفر بیش از دو میلیون تومان است.

دو میلیون و ۱۱۱ هزار نفر بازنشسته کشوری و لشکری

اما بررسی آخرین وضعیت پرداختی حقوق کارکنان بر اساس جدولی که در اختیار ایسنا قرار گرفته است، نشان می‌دهد در سال جاری دولت به حدود چهار میلیون و ۷۴۷ هزار و ۹۳۷ کارمند و بازنشسته حقوق پرداخت می‌کند که متوسط مبلغ در حکم آنها حدود دو میلیون و ۸۶۷ هزار تومان است. این در شرایطی است که مجموع کارکنان دولت از رسمی، پیمانی و قراردادی به دو میلیون و ۶۳۶ هزار و ۸۲۹ نفر می‌رسد که متوسط مبلغ کل حکم آنها در سال جاری حدود دو میلیون و ۹۳۳ هزار تومان است.

همچنین تعداد بازنشستگان کشوری و لشکری دو میلیون و ۱۱۱ هزار و ۱۰۸ نفر است که متوسط مبلغ کل حکم در سال جاری برای آنها به دو میلیون و ۳۲۰ هزار تومان می‌رسد.

طبق طبقه‌بندی‌های انجام شده تعداد کارکنان و بازنشستگانی که کمتر از دو میلیون تومان دریافتی دارد به یک میلیون و ۱۵۶ هزار و ۳۷۷ تومان می‌رسد. همچنین تعداد افرادی که کمتر از دو میلیون و ۵۰۰ هزار تومان دریافتی دارند، دو میلیون و ۵۳۳ نفر و تعداد دریافتی کمتر از چهار میلیون تومان به چهار میلیون و ۴۳۴ هزار نفر می‌رسد.

کارکنان تحقق پیدامی کند.

وی گفت: با این مصوبه مجلس، پایین‌ترین حقوق یعنی یک میلیون و ۲۴۰ هزار تومان، ۴۳ درصد رشد پیدامی کند و حقوق‌های بالا حدود ۱۱ درصد افزایش پیدا خواهد کرد.

عضو کمیسیون برنامه و بودجه مجلس با بیان اینکه منبع لازم برای افزایش ۴۰۰ هزار تومانی حقوق‌ها و ۱۰ درصدی آن در مجلس تصویب شده است، افزود: برای این افزایش حقوق ۳۹ هزار میلیارد تومان پیش‌بینی شده است و علاوه بر آن ۴ هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان هم جداگانه برای همسان‌سازی حقوق بازنشستگان کشوری به این منابع اضافه می‌شود.

حاجی بابایی گفت: با این مصوبه مجلس بیش از ۳ میلیون نفر از کارکنان دولت و بازنشستگان که زیر ۳ میلیون تومان حقوق می‌گرفتند افزایش حقوق بالایی در سال ۹۸ خواهند داشت. همچنین کسانی هم که حقوقشان تا ۵ میلیون تومان است و همچنین کسانی که از ۵ میلیون تومان بالاتر حقوق می‌گیرند رشد قابل توجهی از نظر ریالی در حقوقشان خواهند داشت به شکلی که بالاترین حقوق ما حدود ۲ میلیون تومان افزایش پیدامی کند.

این عضو کمیسیون برنامه و بودجه با اعلام اینکه اساتید دانشگاه از ۳۵ درصد مالیات استثناء شده‌اند، گفت: بنابراین اساتید دانشگاه‌ها و هیات علمی، هم افزایش ۴۰۰ هزار تومانی و هم ۱۰ درصد رشد را در حقوقشان خواهند داشت و هم با معافیت ۳۵ درصدی توجه ویژه‌ای در سال ۹۸ به آن‌ها شده است. مجموعه این افزایش حقوق‌ها به ضریب تبدیل می‌شود و دائمی و همیشگی است.

حاجی بابایی گفت: در این افزایش حقوق، مدرک، عدالت، تحریم و معیشت محوری رعایت شده است و ما امیدواریم در سال ۹۸ بتوانیم معیشت کارکنان دولت را از برخی فشارها و سختی‌ها که در جامعه وجود دارد دور نگهداریم. حال باید منتظر ماند و نتیجه نهایی طرح‌ها و لوایح مجلس و دولت را دید که در سال ۹۸ چگونه به بهبود معیشت بازنشستگان کمک خواهد کرد.

شش میلیون تومان بدون کسر مالیات در سال آینده تا ۶۵ میلیون تومان دریافتی دارد که با کسر مالیات به حدود ۶۱ میلیون تومان می‌رسد و با افزایش ۱۰ درصدی همراه است در حالی که با پیشنهاد ۲۰ درصدی دولت رشد بیشتر داشت.

در مورد حقوق ناخالص حدود ۱۵ میلیون تومانی در سال جاری، با افزایش ۴۰۰ هزار تومانی و به اضافه پنج درصد دریافتی آنها بدون مالیات به ۱۳ میلیون و ۴۸۷ هزار تومان می‌رسد و همچنین برای ناخالص حقوق ۱۷ میلیون تومانی برای سال آینده بدون مالیات به ۱۴ میلیون و ۸۸۷ هزار تومان خواهد رسید.

گفتنی است: نحوه محاسبه مالیات در حقوق کارکنان در سال آینده به روش پلکانی بین ۱۰ تا ۳۵ درصد بوده و حقوق کمتر از دو میلیون و ۷۵۰ هزار تومان معاف از مالیات است.

طرح افزایش ۴۰۰ هزار تومانی حقوق چه می‌گوید؟

حمیدرضا حاجی بابایی عضو کمیسیون برنامه و بودجه مجلس شورای اسلامی و پیشنهاددهنده طرح افزایش ۴۰۰ هزار تومانی حقوق در سال آینده، گفت: براساس مصوبه مجلس، دولت مکلف است در سال ۹۸ برای همه کارکنان به صورت مساوی ۴۰۰ هزار تومان به ضریب ریالی تبدیل کند که هم شامل بازنشستگان، هم پاداش پایان خدمت و هم شامل اضافه کار شود. بر این اساس، پائین‌ترین حقوق، ۴۳ درصد و بالاترین حقوق، ۱۱ درصد در سال ۹۸ افزایش پیدامی کند.

حاجی بابایی در گفتگو با اخبار نیمروزی شبکه یک سیما با تأکید بر اینکه مصوبه مجلس هیچ ابهامی نداشته است، افزود: براساس این مصوبه دولت مکلف است در سال ۹۸ برای همه کارکنان به صورت مساوی ۴۰۰ هزار تومان به ضریب ریالی تبدیل کند که هم شامل بازنشستگان، هم پاداش پایان خدمت و هم شامل اضافه کار شود. علاوه بر این، با منابعی که پیش‌بینی شده است تا ۱۰ درصد جداگانه به حقوق افراد اضافه خواهد شد. در واقع، با منابعی که مادر مجلس مصوب کردیم هم افزایش ۴۰۰ هزار تومانی و هم افزایش ۱۰ درصدی در حقوق

به دنبال حل مشکلات بازنشستگان هستیم

مشکلات صندوق‌های بازنشستگی و بازنشستگان اندیشیده شود تا به این حد شاهد تبعیض و اختلاف حقوق بازنشستگان و شاغلین نباشیم.



نایب رئیس مجلس شورای اسلامی با اشاره به بی‌عدالتی در مکانیسم پرداخت حقوق در کشور گفت: برای بنده به عنوان یک سیاست‌گذار قابل قبول نیست یک پزشک ۸۰ میلیون درآمد داشته باشد و یک بازنشسته یک میلیون تومان حقوق بگیرد.

مسعود پزشکیان که در جریان راه‌اندازی فراکسیون بازنشستگان و افزایش اعتبارات حقوق در جریان تصویب بودجه ۹۸ نقش جدی و بسزایی ایفا کرده است، اظهار داشت: در مجلس در تلاش هستیم تا جایی که می‌توانیم پشتیبانی کنیم تا مشکلات صندوق‌های بازنشستگی کاهش یابد. ما بازنشستگان را درک می‌کنیم و به دنبال حل مشکلات آنها هستیم.

وی گفت: شرایط کنونی بازنشستگان عزیز ما که عمر خود را برای خدمت به کشور سپری کردند، مناسب نیست و در مجلس هم تلاش شد تا با تأمین منابع از محل‌های مختلف از جمله پتروشیمی‌ها، بخشی هر چند کوچک، به اعتبارات همسان‌سازی اضافه شود. پزشکیان، گفت: امیدوارم در سال آینده تدابیر ویژه‌ای برای حل

«BI» سامانه‌ای برای شفافیت

از بهمن ماه سال ۱۳۹۴ آغاز و از ابتدای آذرماه سال ۱۳۹۵ عملاً اجرایی شد. شاخص‌های هلدینگ‌های زیرمجموعه صندوق بازنشستگی کشوری در دی ماه ۱۳۹۵ استخراج و در بهمن همان سال با شرکت‌های تابعه جلسه توجیهی برگزار شد. پس از برقراری شبکه ارتباطی در خرداد ۱۳۹۶، نمونه اولیه سامانه BI یا هوش تجاری ارائه شد و پس از آن با رفع مشکل قطعی شبکه ارتباطی، شبکه MPLS در اسفند ۱۳۹۶ با تیم اجرایی جدید راه‌اندازی و عملیاتی شد و در نهایت این پروژه در مرحله نخست، اجرایی و برای ۴۰ شرکت تابعه قابلیت اجرایی پیدا کرده است.

شاخص‌های مهم برای پیاده سازی BI

در طول انجام پروژه، فعالیت‌های مرتبط با استخراج شاخص‌های عملکردی و برگزاری جلسات مورد نیاز صورت پذیرفت. شاخص‌های داشبورد مدیریتی سامانه هوش تجاری صندوق بازنشستگی بر طبق برنامه ریزی استراتژیک، براساس مدل کارت امتیازی متوازن (BSC) در چهار حوزه «مالی»، «مشتری»، «فرایندهای داخلی» و «رشد و یادگیری» تعیین شده است.

با توجه به نیازمندی‌های صندوق بازنشستگی کشوری، پیشنهاد خبرگان صندوق و شاخص‌های استفاده شده توسط شرکت‌های پیشرو در بازار جهانی، در مجموع ۱۵۳ شاخص عملکردی تهیه شد. از مجموع این ۱۵۳ شاخص عملکردی، ۸۷ شاخص عمومی و ۶۶ شاخص تخصصی استخراج شد. اطلاعات شاخص‌هایی که به صورت سیستمی هستند، از سیستم‌های مالی و حقوق و دستمزد و اطلاعات شاخص‌هایی که به صورت غیرسیستمی هستند، از طریق فرم ورود اطلاعات استخراج شد. اطلاعات شاخص‌های ترکیبی (سیستمی/غیرسیستمی) هم به صورت سیستمی و هم به صورت غیرسیستمی است.

در روند اجرای پروژه پس از بررسی نحوه محاسبه شاخص‌ها و اقلام اطلاعاتی منتخب پروژه هوش تجاری صندوق بازنشستگی کشوری، اقدام مورد نیاز برای محاسبه آنها استخراج شد و به منظور جمع و یکپارچه سازی اطلاعات مورد نیاز برای محاسبه شاخص‌ها، تکمیل اسناد مختلفی از جمله سند نگاشت مالی، سند نگاشت غیرمالی، اطلاعات تولید و فروش (مختص شرکت‌های تولیدی)، اطلاعات منابع انسانی، سند گزارش نمونه، اطلاعات پرسنلی، اطلاعات حقوق و دستمزد و صورت‌های مالی از شرکت‌های تابعه درخواست و دریافت شد.

در پایان گفتنی است، شرکت‌های تابعه صندوق بازنشستگی کشوری به عنوان شرکت‌های هدف برای استقرار سامانه هوش تجاری در نظر گرفته شده‌اند و تاکنون در گام نخست، اطلاعات مربوط به ۴۰ شرکت از شرکت‌های زیرمجموعه صندوق بازنشستگی کشوری در این سیستم وارد شده است که با حضور رئیس جمهور و مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در محل وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی از این سامانه رونمایی و در عمل فعالیت گام نخست آن آغاز شد.

فاطمه اترکی - هوش تجاری یا هوشمندی کسب و کار (Business Intelligence) که به اصطلاح BI خوانده می‌شود، یعنی «داشتن دانشی فراگیر از همه عواملی که برای سازمان مؤثر است».

هوش تجاری به معنی داشتن دانشی عمیق نسبت به همه عوامل مثل مشتریان (جامعه، ارباب رجوع و...)، رقیبان، محیط اقتصادی، عملیات و فرایندهای سازمانی (مالی، فروش، تولید، منابع انسانی و...) است که تأثیر زیادی بر کیفیت تصمیمات مدیریتی در سازمان می‌گذارد. در واقع سامانه هوش تجاری به همه شرکت‌ها کمک می‌کند تا از طریق گزارش‌گیری و تحلیل داده‌ها، عملکردی اثربخش و مطمئن بدون دردسر اضافی و هزینه‌های اجرایی زیاد و به دور از آزمون و خطا به دست آورند.

اهداف هوش تجاری

- کاهش هزینه و ایجاد ارزش
- افزایش سرعت دریافت گزارش‌ها
- افزایش دقت و درستی اطلاعات ارائه شده
- یکپارچگی و افزایش امکان دسترسی به گزارش‌ها و انواع تحلیل‌ها با حفظ امنیت
- هدفمندسازی اطلاعات با در نظر گرفتن حوزه‌های مهم با توجه به استراتژی‌ها، اهداف سازمان و صنعت مربوطه

صندوق بازنشستگی کشوری نیز با هدف گام برداشتن در جهت شفاف سازی و گردش آزاد اطلاعات و همچنین گزارش شفاف به جامعه هدف، به دنبال طراحی و اجرای این سیستم هوشمند رفت. سامانه هوش تجاری صندوق بازنشستگی کشوری یک سامانه نرم افزاری و سخت افزاری است که مبتنی بر مدل تعریف شده نظام مدیریتی، داده‌ها و اطلاعات کلیدی را جمع‌آوری، پالایش، پردازش و به اطلاعات فشرده استراتژیک تبدیل می‌کند. استقرار سامانه هوش تجاری در شرکت‌های تابعه صندوق بازنشستگی کشوری و کاهش دوره به روز رسانی اطلاعات از بازه‌های سالانه به متوسط بازه ۱۰ روزه از جمله اهداف پیاده سازی این طرح در صندوق بازنشستگی کشوری و هلدینگ‌ها و شرکت‌های تابعه عنوان شده است.

تاریخچه پروژه

مطالعات پروژه هوش تجاری صندوق بازنشستگی کشوری

وابستگی فزاینده صندوق‌های بازنشستگی به بودجه عمومی دولت

سید محمود پور صفوی

عضو هیات مدیره کانون بازنشستگان سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور

دولت را اندکی بکاهد، ولی به پایدار شدن آن کمکی نخواهد کرد. - عوامل اصلی در پایدار شدن صندوق‌ها (۱) افزایش درصد کسور بازنشستگی (سهم شاغل + سهم کارفرما)، (۲) بالا بردن سالیان خدمت و سن بازنشستگی، و سرانجام (۳) کاهش سطح پرداخت حقوق‌های بازنشستگی نامتعارف است. عامل (۱) چندان قابل بازنگری نیست زیرا به عنوان یک اصل آزموده و پذیرفته شده، مجموع کسور سهم شاغل و کارفرمانمی تواند از ۲۵٪ بیشتر شود. عامل دوم تا حدودی قابل افزایش است، که البته تا آنجا که متناسب با بالا رفتن شاخص امید زندگی باشد پذیرفتنی است، ولی بیش از آن تنش آفرین خواهد بود. واکنش منفی کارکنان دولت در کشورهای گوناگون به افزایش سن و سنوات خدمت بازنشستگی هر از چندی رخ داده و گاه رسانه‌ای شده است. در این زمینه جلوگیری از بازنشستگی‌های زودرس بسیار مؤثرتر از سختگیری در شرایط احراز

در سنوات اخیر بخش قابل توجهی از بودجه عمومی دولت به بودجه جاری، و بخش عمده بودجه جاری نیز به هزینه‌های پرسنلی اختصاص داشته است. ولی بایا پایدار شدن صندوق‌های بازنشستگی، هزینه پرداخت حقوق بازنشستگان و وظیفه- بگیران علاوه بر شاغلان بار مضاعفی را بر بودجه عمومی دولت تحمیل نموده است. این بار سنگین بر بودجه عمومی روز به روز سنگین تر شده و دولت‌مردان را ناگزیر از چاره‌اندیشی برای انجام اصلاحات بنیادین در نظام‌های بازنشستگی می‌کند. در مقالات مندرج در ماهنامه شماره ۳۳۴ دی ماه ۱۳۹۷، تمر، به گوشه‌هایی از این اصلاحات اشاره شده است، که ضمن سپاسگزاری از پیشنهادهای سازنده نگارندگان، موارد زیر در همان راستا به آگاهی خوانندگان گرامی می‌رسد: - پیشنهادهای اصلاحی باید بنیادین باشند. ناپایداری صندوق‌ها با پیشنهادهای موردی شاید بتواند بار هزینه‌های پرداخت حقوق بازنشستگان بر

صندوق بازنشستگی کشوری می بایست از پرداختن به نظام بیمه درمان خوداری نموده و فقط به وظایف اصلی خود بپردازد.

۳. تشکیل صندوق های بازنشستگی شماره ۲ در کنار هر یک از صندوق های کنونی با عضویت استخدام شدگان سالهای آینده و سپردن مدیریت آن به هیأت مدیره منتخب با اختیارات کافی. این صندوق ها با مدیریت علمی و پایش دائمی دخل و خرج صندوق ها به سرنوشت صندوق های کنونی دچار نخواهند شد. ولی صندوق های کنونی همچنان بر بودجه عمومی دولت سنگینی خواهند کرد، با این فرض که آمار اعضاء آن در گذر زمان کاهش یافته و در چند دهه به صفر خواهد رسید. اگر دولت محترم نخواهد این بار سنگین را تا چند دهه آینده به دوش بکشد، مشکل ناپایداری دائمی صندوق ها را برای همیشه باید تحمل نماید.

۴. استقبال از سیستم های نوین بازنشستگی مانند افتتاح حساب پس انداز دراز مدت برای استخدام شدگان جدید. این سیستم هیچگونه بار مسئولیتی بر دولت نداشته و هرگز ناپایدار نخواهد شد، زیرا مسئولیت مستقیم آن بر سیستم بانکداری خواهد بود. موفقیت این سیستم به شفافیت عملکرد مالی بانکها بستگی خواهد داشت. مهم ترین مزیت این سیستم آن است که کارکنان هر زمان می توانند از موجودی پس انداز خود آگاهی داشته و برای بازنشسته شدن خود تصمیم گیری نمایند. روش عرفی محاسبه حقوق بازنشستگی در این سیستم تقسیت مبالغ پس انداز فرد متقاضی بازنشستگی به مابه التفاوت سن کنونی فرد تا شاخص امید زندگی است. برای نمونه اگر امید زندگی ۷۰ سال و سن متقاضی ۵۰ سال باشد، مبلغ پس انداز به ۲۰ سال آینده تقسیت خواهد شد. اگر مبلغ این حقوق برای متقاضی رضایت بخش نباشد، طبعاً از بازنشستگی منصرف و به ادامه خدمت علاقمند شده و انگیزه بازنشستگی زودرس از میان خواهد رفت. مزیت دیگر این سیستم داوطلبی بودن آن است.

بازنشستگی خواهد بود.

- عامل (۳) نقش مؤثرتری در کاهش هزینه صندوق ها دارد، ولی صندوق نمی تواند حقوق بازنشستگان را به یکسان کاهش دهد و تنها باید از پرداخت حقوق های سنگین جلوگیری نماید. روند تغییرات حقوق بازنشستگان صندوق کشوری در دهه گذشته نشان می دهد که نسبت حقوق های بالا به حقوق های پایین به بیش از ۲۰ برابر رسیده است، که زمزمه یکسان سازی حقوق شاغلان و بازنشستگان از آن برخاست. علی الاصول حقوق های بالا در ارتباط با سنگینی بار مسئولیت بر دوش شاغلان مشاغل بالا توجیه پذیر است. پس از بازنشستگی این بار مسئولیت بر زمین گذاشته می شود و خود بخود نسبت حقوق های بالا به حقوق های پایین در جامعه بازنشستگان باید کوچکتر از نسبت مذکور در شاغلان باشد.

- در قانون خدمات مدیریت کشوری نسبت مذکور هفت برابر تعیین شده است، که در مورد بازنشستگان می تواند از این کمتر باشد. با این همه لایحه اخیر دولت برای اصلاح قانون مدیریت خدمات کشوری و دائمی نمودن آن همان نسبت هفت برابر را به بازنشستگان نیز تسری داده است، که البته اعضاء هیأت علمی و سیاسی و قضایی از آن مستثنی شده اند. ای کاش این پیشنهاد به کلیه اعضاء صندوق تسری داشت، و یا حداقل سقف متفاوتی برای این قبیل اعضاء در نظر گرفته می شد و بدون سقف رها نمی شد.

در زیر به برخی از پیشنهاد های تکمیلی برای انجام اصلاحات بنیادین در سیستم های بازنشستگی اشاره می شود:

۱. برنامه ریزی برای حذف کامل بنگاه داری از صندوق های بازنشستگی. وزیر محترم تعاون، کار و رفاه اجتماعی به حداقل رساندن بنگاه داری را پیشنهاد نموده اند که امید می رود در گذر زمان به حذف کامل بینجامد.

۲. بمنظور جلوگیری از بروز مشکلات جدید جهت نظام بازنشستگی ترجیحاً

Nowruz

نوروز



نوروز، بزرگترین
جشن ایرانیان



روز از نو ...



آداب و رسوم نوروز
در کشورهای دیگر



روز نو

در باره پیدایش نوروز و کسی که آن را بنیان گذارد، نویسندگان و گویندگان
داستانها و افانهای آورده اند. یشترین آنان و همچنین زرتشتیان کنونی
ایران، پیدایش نوروز را به زمان پادشاهی پشادریان می دانند، و می گویند
جمشید چهارمین شاهنشاه از این خاندان، این روز را بزرگ را بدی اخلند.
علی بلوکباشی



نوروز

نوروز

بزرگترین جشن ایرانیان

علی بلوک باشی

آنچه در ادامه می‌خوانید، خلاصه‌ای از یادداشتی مفصل به قلم دکتر بلوکباشی، مردم‌شناس و پژوهشگر، است که در تاریخ اسفند ۱۳۴۱ و فروردین ۱۳۴۲ در شماره‌های ۵ و ۶ مجله هنر و مردم منتشر شده است.

نوروز یا روز نو شکوفه خوش رنگ و بوی جشن‌های فارسیان می‌بوده، و امروز نیز سرآمد جشن‌های ملی ایرانیان است، و میان مردم همان ارج و گرانی را دارد که در گذشته می‌داشته است. این جشن که از کهن‌ترین جشن‌های ایران و جهان است و زمان برگزاری آن به پیش از دوره هخامنشیان، به هنگامی که بخش کهن اوستا - کتاب دینی زرتشتیان - فراهم می‌آمده می‌رسد، در آغاز بهار به هر مژ روز، نخستین روز از ماه فروردین که سال نو بدان آغاز می‌گرفت، و خورشید به برج بره اندر می‌شد، و روز و شب برابر می‌آمد، برپا داشته می‌شد. فردوسی می‌گوید:

سر سال نو هر مژ فروردین
بر آسوده از رنج تن، دل ز کین

نوروز در زمان ساسانیان جایگاهش به یک روز معین از سال استوار نبود، و در میان سال می‌گشت و هر سال به روزی دیگر می‌نشست، به گونه‌ای که در سال ۱۱ هجری برابر با ۶۳۲ مسیحی، هنگامی که یزدگرد سوم، فرجامین پادشاه ساسانی بر تخت نشست، نوروز به شانزدهم حزیران رومی (ماه نهم از سال سریانی) برابر با روز نودویکم از آغاز بهار افتاده بود. پس از آن نوروز هر چهار سال یک روز پیش افتاد، زیرا به آن زمان سال ایرانی پاک ۳۶۵ روز - دوازده ماه سی روزه و پنج روز بهیزک یا پنجه دزدیده که به پس آن می‌افزودند - به‌شمار می‌آمد و افزونی هر سال خورشیدی حقیقی را که نزدیک به شش ساعت بود، از دست می‌گذاشتند و بدین گونه سال نو شان هر چهار سال یک روز پیش تر آغاز می‌شد. نابسامانی گاه‌شماری و یک‌جانشینی نوروز، در روزگار پادشاهی جلال‌الدین ملک، شاه سلجوقی (۴۴۵-۴۸۵)، به سامان رسید. او در سال ۴۶۷ به هشت تن از اخترشناسان و ریاضیدانان بزرگ زمان خود، حکیم عمر خیام، حکیم لوقری، میمون بن نجیب واسطی و ابوالمظفر اسفزاری و... که مشاوران او نیز بودند، فرمان داد تا به گرد هم نشستند و گاه‌شماری ایران را درست کردند، و نوروز را به روز آغاز بهار پایدار و استوار نگاه داشتند و بدین گونه تقویمی به نام جلالی یا ملکی که از نزدیک‌ترین سال‌های جهان به سال حقیقی خورشیدی است درست شد. درباره پیدایی نوروز و کسی که آن را بنیان گذارد، نویسندگان و گویندگان داستان‌ها و افسانه‌هایی آورده‌اند. بیشترین آنان و همچنین زرتشتیان کنونی ایران، پیدایی نوروز را به زمان پادشاهی پیشدادیان می‌دانند و می‌گویند جمشید، چهارمین شاهنشاه از این خاندان، این روز بس بزرگ را بن افکند. فردوسی آنجا که درباره جمشید و پادشاهی او سخن می‌سراید، چنین می‌گوید:

ز کشور به کشور برآمد شتاب
ندید از هنر بر خرد بسته چیر
به گیتی جز از خویش کن کن ندید
ز جای مهین برتر آورد پای
چه مایه بدو گوهر اندر ناخت
ز هامون به گردون بر افراشتی
نشته برو شاه فرمان روا
ضرو مانده از خرد بخت اوی
مر آن روز را روز نو خواندند
بر آسوده از رنج تن، دل ز کین
مع و جام و رامگلان خواستند
بهانده از آن خروان یادگار

گذر کرد زان پس به گیتی بر آب
چنین سال پنجه بوزید نیز
همان کردنی ها چون آمد پدید
چو آن کارهای وی آمد بجای
به فرکیانی یکی تخت ساخت
که چون خواستی دیو برداشتی
چه خورشید تابان میان هوا
جهان انجم شد بر تخت اوی
به جمشید بر گوهر افتادند
سر سال نو هر مژ فروردین
بزرگان به شادی بیاراستند
چنین روز فرخ از آن روزگار



مردم را به بی‌مرگی و تندرستی و خرمی مژده داد. شاه «نوروز بزرگ» را برای خود و رازداران و همدم‌های خویش و یزگی می‌داد، و در این روز با آنان به باده‌پیمایی و رامشگری و سرخوشی می‌پرداخت. بیرونی می‌گوید: «و ششم فروردین ماه نوروز بزرگ دارند... بدین روز خلوت کردند خاصگان را» و شهرمدان رازی می‌گوید: «و چون این پنج روز بگذشتی (شاه و شایستگان) به لهو کردن و باده خوردن مشغول شدند».

به همین روز فرستادگان شاه‌بند از پا و دست بخشودگان شاهنشاهی می‌گشودند و در زندان‌ها و بازداشتگاه‌ها را به سویشان باز می‌کردند تا به خانه‌های خود نزد زن و فرزندانشان بروند.

بیست و پنج روز پیش از این که سال جوان بشود و بهار رخسار بنماید و جشن نوروزی پیش بیاید، درباریان را آئین بود که دوازده ستون از خشت خام - که گویا آنها را برابر با دوازده ماه سال برمی‌گزیدند - در سرای پادشاه برپا می‌داشتند و روی هر یک از آنها مشتی از دانه‌های گندم، جو، برنج، باقلا، ماش، کنجد، عدس، کافیشه، ارزن، ذرت، لوبیا و نخود می‌کاشتند. دانه‌ها اندک اندک جوانه می‌زدند و از درون خاک و گل سر بیرون می‌آوردند، و به درخشیدن آفتاب بهاری، سبزه‌هایی رسیده و بلند می‌بودند.

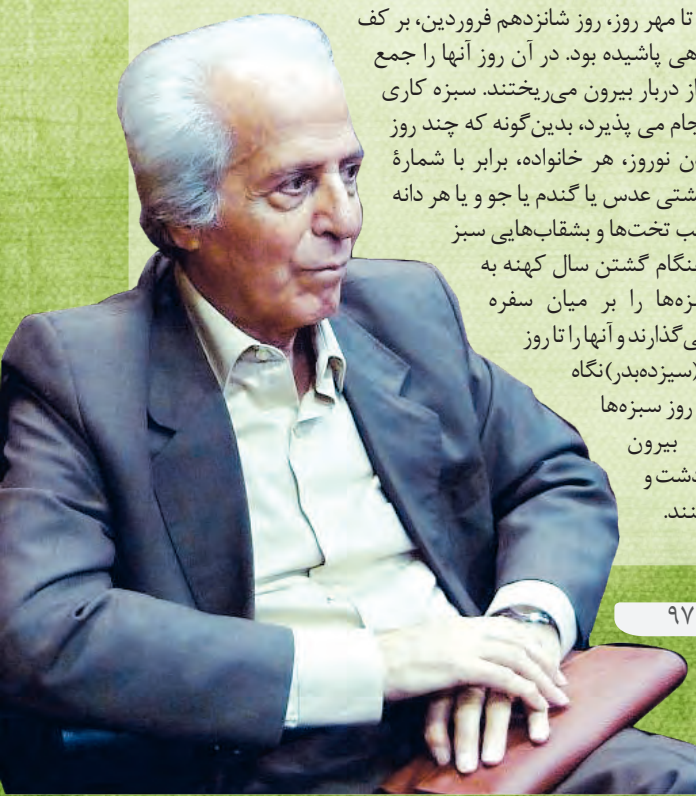
در نوروز بزرگ درباریان سبزه‌ها را با سرودخوانی و نغمه‌گری می‌چیدند و بر کف سرای شاهی می‌پراکندند، و بدین گونه تری و سرسبزی را به دربار پادشاه راه می‌دادند. هر یک از این دوازده گونه سبزه که بلندتر و سبزتر می‌شد، گمان داشتند که در سال نو، فرآورده آن ارزان‌تر و فزون‌تر خواهد شد.

سبزه‌ها تا مهر روز، روز شانزدهم فروردین، بر کف سرای پادشاهی پاشیده بود. در آن روز آنها را جمع می‌کردند و از دربار بیرون می‌ریختند. سبزه کاری اکنون نیز انجام می‌پذیرد، بدین گونه که چند روز پیش از آمدن نوروز، هر خانواده، برابر با شماره کسانشان، مشتی عدس یا گندم یا جو و یا هر دانه دیگر، میان لب تخت‌ها و بشقاب‌هایی سبز می‌کند و هنگام گشتن سال کهنه به سال نو سبزه‌ها را بر میان سفره هفت‌سین می‌گذارند و آنها را تاروز سیزده‌نوروز (سیزده‌بدر) نگاه می‌دارند. آن روز سبزه‌ها را از خانه بیرون می‌برند و به دشت و صحرامی‌افکنند.

خیام در نوروزنامه می‌نویسد: «آئین ملوک عجم از گاه کیخسرو تا به روزگار یزدجرد که آخر ملوک عجم بود، چنان بوده است که روز نوروز نخست کس از مردمان بیگانه موبد موبدان پیش ملک آمدی با جام زرین پر می‌وانگشتی و در می‌و دیناری خسروانی، و یک دسته خویده سبز رسته، و شمشری و تیر و کمان، و دوات و قلم، و اسپی و غلامی خوب‌روی، و ستایش نمودی و نیایش کردی او را به زبان پارسی به عبارت ایشان، چون موبد و موبدان از آفرین پیرداختی، پس بزرگان دولت در آمدندی و خدمت‌ها پیش آوردندی». و باز هم در نوروزنامه، نیایش و آفرین موبد موبدان را که بر شاهنشاهی می‌خواند چنین می‌آورد: «شها! به جشن فروردین، به ماه فروردین، آزادی‌گزين، به روان و دین کیان، سروش آورد تو را دانایی و بینایی به کار دانی، و دیر زی با خوی هژیر، و شاد باش بر تخت زرین، و انوشه خور به جام جمشید و رسم نیاکان، در همت بلند و نیکوکاری و ورزش داد، و راستی نگاهدار. سرت سبز باد و جوانی چو خویده. اسپت کامگار و پیروز، و تیغ روشن و کاری به دشمن، و بازت گیرا و خجسته به شکار، و کارت راست چون تیر، و هم کشوری بگیر نو، بر تخت با درم دینار، پیش و هنری و دانا گرامی و درم خوار، و سرایت آباد و زندگانی بسیار...». سپس می‌افزاید «چون این بگفتی، چاشنی کردی و جام به ملک دادی، و خویده در دست دیگر نهادی و دینار و درم در پیش تخت او نهادی، و بدین آن خواستی که روز نو و سال نو هر چه بزرگان اول دیدار چشم بر آن افکنند، تا سال دیگر شادمان و خرم با آن چیزها در کامرانی بمانند، و آن بریشان مبارک گردد، که خرمی و آبادانی جهان در این چیزهاست که پیش ملک آوردندی».

در هر یک از این روزها، پادشاه بازی سپید پرواز می‌داد، و برای شگون و خجستگی به اندکی شیر نالوده و پاک و پنیر نوده‌ان تازه می‌کرد. نیز در هر نوروزی دوشیزگان در کوزه‌های سیمین، از زیر آسیاب‌ها آب برمی‌داشتند و برای پادشاه می‌آوردند.

در این پنج روز (نوروز عامه) شاه مردمان را بار می‌داد و نیاز آرزوهای آنان را برمی‌آورد. شهرمدان رازی در روضه المنجین می‌نویسد: «آنچه معروف است آن دانند که خسروان چون نوروز بودی بر تخت نشستندی و پنج روز رسم بودی که حاجت مردم روا کردند و عطا‌های فراوان دادندی». ابوریحان می‌گوید: «خسروان بدان پنج روز حق‌های حشم و گروهان او بزرگان [بگزاردندی و حاجت‌ها روا کردند]» و در این که شاهان ساسانی این پنج‌روز را چگونه می‌گذارند در آثار الباقیه می‌نویسد: «شاه به روز اول نوروز ابتدا جلوس می‌کرد و عامه را از جلوس خویش برای ایشان و احسان بدانان می‌آگاهانید. در روز دوم برای کسانی که از عامه رفیع‌تر بودند، یعنی دهگنان و اهل آتشکده‌ها، جلوس می‌کرد. در روز سوم از برای اسوران و موبدان بزرگ روز چهارم از برای افراد خاندان و نزدیکان و خاصان خود، در روز پنجم برای پسر و نزدیکان خویش، و به هر یک از اینان در خور رتبت اکرام و انعام می‌نمود». «نوروز عامه» که می‌گذشت، «نوروز خاصه» که ششم فروردین ماه بود خود می‌نمود. این روز را بدان رو بزرگ می‌خواندند، چون می‌گفتند جمشید بدین روز





یکی از وجوه دوست داشتنی ایران، گسترده‌گی فرهنگ‌ها در نقطه نقطه آن است. نوروز نیز مانند سایر مناسبت‌های کشور، با آداب و رسوم مختلف و گاهی شبیه به هم در بین شهرهای مختلف همراه است. هر چند که بسیاری از آیین‌های نوروزی مانند دید و بازدید، چهارشنبه‌سوری، چیدن سفره هفت‌سین، رفتن بر سر مزار عزیزان از دست‌رفته، پوشیدن لباس نو، سیزده‌بدر و... برای سراسر کشور یکسان است. ناگفته نماند، در طول زمان و با دگرگون شدن سبک زندگی بسیاری از آداب و رسوم کهن نوروزی در اغلب شهرها رنگ باخته‌اند و رسوم کلی مشابهی باقی مانده‌اند. از طرفی، با توجه به نزدیکی‌های فرهنگی و قومی در استان‌ها، شاید جدا کردن آیین‌ها در استان‌های مختلف کار دقیقی به دست ندهد. به هر روی، نزدیک شدن به آغاز فروردین مناسبت خوبی است تا با برخی از آداب و رسوم نوروزی آشنا شویم و به این بهانه از استان‌های مختلف یاد کنیم.

صبح آخرین چهارشنبه سال در استان آذربایجان شرقی زنان بر سر چشمه می‌روند، کوزه‌ها را پر می‌کنند و از روی آب می‌پرند. خوردن هفت دانه روغنی، شیرینی یا غله، درست کردن هفت نوع خوراکی شیرین نیز در این روز معمول است. در آذربایجان شرقی بارسیدن بهار «سایاچی‌ها» با گذر از روستایی به روستای دیگر نوروز خوانی می‌کنند و رسیدن بهار را مژده می‌دهند. در برخی مناطق این استان، مردم کوزه یا کاسه‌ای آب را نزد روحانی محل می‌برند و روحانی بر آن چهل بار سوره یاسین می‌خواند و فوت می‌کند. سپس این آب تبرک را بر گوشه و کنار خانه به ویژه بر دام‌ها و محصولات می‌ریزند و به کودکان می‌دهند؛ تا هم برکت و باروری را زیاد کند و هم شفا بخشد. چند روز بعد از عید نیز خوانچه‌های عیدانه آماده می‌شود. هر خوانچه شامل پارچه، کفش، جوراب، شیرینی، برنج خام و... است که برای عروس خانواده یا دختر خانواده که تازه از دواج کرده می‌فرستند.

آذربایجان شرقی



آذربایجان غربی



در آذربایجان غربی چند روزی مانده به عید، «تکم‌چی» به طور نمادین، تکم (بز ساخته شده از قطعات چوب) را در کوچه‌های روستاها و شهرها می‌چرخاند و در حالی که اشعاری به زبان ترکی می‌خواند، نوید آمدن عید را می‌داد. مردم این استان اسفندماه را با عنوان بایرام آیی (ماه عید) می‌خوانند و پایان یافتن زمستان را جشن می‌گیرند. در آذربایجان غربی همچنین یکی از مراسم، فالگوش ایستادن بوده است. این رسم که بیشتر از سوی زنان خانه انجام می‌گرفت، بدین صورت بود که در مکانی که دیده نشوند می‌ایستادند و کلیدی زیر پای خود می‌گذاشتند و به سخنان رهگذران گوش می‌دادند و تفأل می‌زدند.

رنگ کردن تخم‌مرغ‌ها با پوست پیاز و دادن آن به کودکان به عنوان سوغاتی چهارشنبه‌سوری، شال اندازی و بخت‌گشایی با گره زدن دستمال یا چارقد از دیگر آیین‌های نوروزی آذربایجان غربی است.

اردبیل



با نزدیک شدن نوروز اغلب خانواده‌های اردبیلی ظروف مسین خود را برای سفید کردن به مسگران می‌دادند و به میمنت عید چند کوزه آب می‌خریدند. از رسوم زیبایی که سال‌ها قبل در عصر چهارشنبه‌سوری در این استان رواج داشته، بردن هدایایی از سوی خانواده‌های مراسمی خاصی به خانه دختران شوهر رفته بوده است. پسران جوان در شب چهارشنبه‌سوری کمربندهای پارچه‌ای یا دستمال خود را از دریچه روشنایی اتاق دختر مورد علاقه خود آویزان می‌کردند. صاحب خانه بدون آنکه در صدد شناسایی آنان برآید هدایایی را به پارچه می‌بست و پسران با توجه به آنچه که به دستمال یا کمر بند آنان بسته می‌شد درباره عشقشان تعبیراتی می‌کردند. پختن غذاهای مخصوصی مثل ماهی دودی، گوشت قیمه، مرغ و کوبه همراه برنج در شب عید، دادن عیدی (بایراملیق) و سکه سال نو (ایل سکه سی) و نوید عید توسط تکم‌چی‌ها از دیگر رسوم نوروزی اردبیلی‌هاست.

اصفهان



مردم اصفهان در این روزها، شب‌بو و سنبل و ماهی قرمز می‌خرند، لباس نو با رنگ‌های شاد می‌پوشند و با گز و نبات و پولکی دهان خود را شیرین می‌کنند.

یکی از رسوم منسوخ‌شده در اصفهان که اکنون کمتر دیده می‌شود، رسم شاد قاشق زنی است. کودکان و نوجوانان با زدن قاشق به یک ظرف فلزی، به در خانه‌ها همسایه‌ها می‌رفتند. آنان هم با انداختن شیرینی و شکلات و تنقلات در ظرف کودکان این رسم را گرامی می‌داشتند. تا دوران صفویه در ۲۶ اسفند «جشن زنده‌رود» برپا می‌شد که اکنون تنها یادی از آن باقی است. در این جشن مردم با شکرگزاری به استقبال عید نوروز می‌رفتند که امید می‌رود در سال‌های آینده با روان شدن دائمی زاینده‌رود این جشن در ابعاد ملی به میزبانی اصفهان برگزار شود.

البرز



در گویش البرزی چهارشنبه‌سوری به «کل چارشنبک» معروف است که «چهارشنبه بی اهمیت» معنی می‌شود و وجه تسمیه این نام گذاری برای چهارشنبه پایان سال، به آداب ایرانیان باستان باز می‌گردد. مردم در ۵ روز پایان هر سال دست از هر نوع کاری می‌کشیدند و صرفاً به جشن و پایکوبی می‌پرداختند و عملاً کسب و کارها در ۵ روز پایانی سال تعطیل بوده است. همچنین زنان محله در اسفندماه گرد هم می‌آمدند و به نوبت با همکاری یکدیگر منازل خود را خانه‌تکانی می‌کردند که اصطلاحاً آن را «یور» یا همان «یاور» می‌گفتند.

ایلام



اعضای خانواده در موقع سال تحویل (لحظه ورود خورشید به برج حمل) در خانه خود در کنار سفره هفت‌سین گرد می‌آیند. در سفره سفیدرنگ هفت‌سین، علاوه بر هفت رویدنی خوراکی که با حرف «س» آغاز می‌شود و نماد فراوانی رویدنی‌ها و فراورده‌های کشاورزی است، چون سیب، سبزه، سنجد، سماق، سیر، سرکه، سمنو و مانند این‌ها، آینه، شمع، ظرفی شیر، ظرفی آب که نارنج در آن است، تخم‌مرغ رنگ کرده، تخم‌مرغی روی آینه، ماهی قرمز، نان، سبزی، گلاب، گل، سنبل، سکه و قرآن مجید نیز زینت بخش سفره است. این باور وجود دارد که گرفتن عیدی از دست کسان مورد احترام (از نظر سنی، منزلتی، خویشاوندی، علمی، نسبی و ...) تبرک، دارای شگون و رزق و روزی است که یکی دیگر از سنت‌های رایج مردم ایلام در عید نوروز است.

بوشهر



آداب و رسوم استان بوشهر تقریباً شبیه دیگر نقاط و استان‌های کشور است. خانه‌تکانی، کاشت سبزه، نظافت و خرید لباس نو، گستردن سفره هفت‌سین، جمع شدن تمام افراد خانواده بر سر سفره عید در لحظه تحویل سال نو، زیارت اهل قبور، دید و بازدیدها و دادن عیدی و سیزده بدر از جمله آیین‌های بوشهری‌ها در نوروز است. زنان بوشهری همچنین با پختن انواع نان شیرین و مخصوص به استقبال عید می‌روند. غذاهای محلی و سنتی مخصوص استان بوشهر مثل رنگینک، قلیه ماهی، قلیه میگو، میگوی سوخاری و میگو پلو، قیمه بوشهری، حلوائی انگشت پیچ و ... در نوروز صرف می‌شوند.

تهران



از جمله آداب و رسوم متفاوت تهران با سایر استان‌های کشور، حضور حاجی فیروز در شهر در ماه اسفند و خوردن آش و کوبه سبزی در سیزده به در است. در شب سال نو، یعنی شب تحویل سال، رشته پلو خورده می‌شود، غذایی که نه تنها پرقوت و گرم‌کننده مزاج به شمار می‌آید، بلکه خوردن آن موجب می‌شود که «سر رشته کار» تا آخر سال در دست باشد.



چهارم حال و بختیاری



اولین شنبه سال نور از زنان و کودکان از خانه بیرون می‌روند و با چیدن گیاهان خوراکی که تازه سر از خاک درآورده‌اند، در مزارع و باغات نحسی، بدی و پلیدیان روز را دور می‌کنند و به آن «شنبه گردی» یا «شنبه گردش» می‌گویند. شنبه گردی به صورت خانواری نیست و غذای روز به خارج از منزل برده نمی‌شود و بیشتر خاص زنان و کودکان است. دختران به امید باز شدن «بخت» در این روز، هم چون سیزده‌بدر سبزه گره می‌زنند. در چهارم حال و بختیاری روز چهاردهم نوروز را با نام «چارده‌بدر» همانند سیزده‌بدر به جا می‌آورند. گرمی داشت عید رفتگان یا عید علفه و دعوت از کسی که قدمش خوب است برای ورود به عنوان اولین نفر که به خانه وارد شود از دیگر رسوم مردم این استان است.



مردم خراسان جنوبی، به کل ماه فروردین، نوروز می‌گویند. آن‌ها در این ماه سرسوزی (سبزه) می‌نشانند، حنا می‌بندند، به نیازمندان کمک می‌کنند و برایشان اجناس مورد نیازشان را تهیه می‌کنند، بازی‌ها و رقص‌های محلی انجام می‌دهند، لباس‌های نو با رنگ‌های روشن، قرمز و سبز می‌پوشند، سفره هفت‌سین سپید می‌چینند و تفاوت هفت‌سینشان با سایر هفت‌سین‌ها علاوه بر سپیدی این است که یک سین از سین‌های سفره‌شان به سیاه‌دانه اختصاص دارد.

در خراسان جنوبی در مراسم شام نوروزی، خانواده‌ای که تازه عروس عقد کرده‌ای دارد، به مبارکی سال جدید برای عروس هدایایی مثل لباس، کفش و کیف و البته مواد خوراکی مانند برنج، گوشت و... تهیه می‌کنند و به خانه پدر عروس می‌برد. رسم شاه مولایی با کمک به نیازمندان و حنا گذاشتن بر موهای سر و انگشتان از دیگر آداب نوروزی این استان است.

خراسان جنوبی



خراسان رضوی



عده‌ای نیز لحظه تحویل سال دور سفره می‌نشستند و هر یک سکه‌ای یا چند دانه برنج در مشت می‌گرفتند تا رزق و روزی خوبی در سال نو داشته باشند. از کوکویی که از شب آخر سال کهنه مانده بود، مقداری می‌خوردند تا تمام سال رزقشان حلال باشد. کوکو را هم باید می‌خوردند تا در سال نو از «کو؟ کو؟» گفتن راحت بشوند. در لحظه تحویل سال، مردم استان خراسان رضوی و مردم از همه استان‌ها در حرم رضوی حضور می‌یابند تا سالی پربرکت را آغاز کنند.



در خراسان شمالی اقوام مختلفی سکونت دارند که هر کدام اعیاد ملی و مذهبی را به صورت خاصی برگزار می‌کنند که کیفیتی متفاوت را از عید سال نو ارائه می‌کنند. مردم نوروز کجه، نوروز بامه و سمنی (سمنو) می‌خورند، مسابقات اسب‌دوانی، شاخ‌زنی میش‌ها، میر نوروزی، کشتی چوخه، کبدی، خروس جنگی، رقص با چوب، پرش برای گرفتن دستمال از بلندی، چوچور، شطرنج‌بازی، تاب‌بازی و مهره‌بازی برگزار می‌کنند. کوزه‌شکنی از آیین‌های نوروزی دیرین این استان است که در آن کوزه‌ای با مقداری آب از بلندترین نقطه خانه به درون حیاط خانه پرتاب می‌کنند و به صورت نمادین آلودگی‌ها و اندوه‌های یک سال گذشته را با آن می‌شویند. پختن کلوچه‌های مخصوص عید، رفتن بر سر مزار عزیزان از دست رفته و رفتن به خانه کسانی که عزیزانشان را از دست داده‌اند (علفه) بخشی از مراسم نوروزی مردم در خراسان شمالی است.

خراسان شمالی



خوزستان



مردم خوزستان با پختن سمنو، تفکی و کلوچه خم‌مایه، تخم‌مرغ‌بازی، پختن حلوادر آخرین پنجشنبه سال، گندم برشته و کلخونگ و شیرینی‌های محلی فرار سیدن بهار را جشن می‌گیرند. نخستین روز سال نو ورود کسی که بار اول به خانه‌ای می‌آید برای ساکنان خانه بسیار اهمیت دارد چرا که خوزستانی‌ها ورود افراد خوش قدم را برای بار یکم به خانه‌شان به فال نیک می‌گیرند. در خوزستان غذایی هم به نام ملیر تهیه می‌شود. ملیر در اصل گیاهی است شبیه تره که آن را آب‌پز می‌کنند. همچنین گیاه توله یا پنیرک را خرد و با ترشی انار در روغن محلی سرخ می‌کنند یا به صورت آب‌پز مصرف می‌کنند.



بر اساس یک رسم دیرینه که در حال حاضر به کلی منسوخ شده است مردم زنجان به ویژه روستاییان برای رنگ کردن دیوارهای کاه‌گلی از دشت و کوهستان گچ سفید می‌آوردند و پس از کوبیدن و مخلوط کردن آن با آب، با جارو بر روی دیوارها می‌پاشیدند. پس از این اقدام اهالی زنجان خاک زرد را از دشت تهیه می‌کردند و برای تغییر رنگ از زرد به قرمز بر روی آتش می‌گذاشتند و با سلیقه خود با انگشتان دست نقش‌هایی از گل و درخت بر روی دیوار خود می‌کشیدند.

در گذشته کودکان زنجان در آستانه نوروز دسته جمعی نغمه خوانی می‌کردند و هر یک از اهل محل در حد وسع و توان مالی خود به کودکان انار، انجیر، پول و غیره هدیه می‌دادند. در مراسم قارا یا پیرام که نخستین نوروز پس از فوت یکی از اعضای خانواده است، خانواده‌های داغدار در منزل خود می‌نشینند و سایر اقوام و خویشاوندان و آشنایان به منزل آنان می‌روند و برای شادی روح آنان فاتحه می‌خوانند.

زنجان





در نیمه دوم اسفند، نوروز خوانان فردی و گروهی، با خواندن ابیاتی نوید نوروز را می‌دهند. در سمنان، نشاندن گل تر گس، سیر و سنبل هم در کنار سبزه عید بین مردم مرسوم است. همچنین بازی‌ها و ترانه‌های محلی به همراه خوردن غذاهایی چون سبزی پلو، ته چین، آش رشته و آش انار رواج دارد. فالگوش ایستادن، شال اندازی، چیدن گیاهان صحرایی از جمله سنگ، گندمک و سلمه، پخت نان روغنی «گولاچ» و پخت غذایی متشکل از هفت نوع ماده غذایی و در برخی نقاط با ۱۳ نوع از آیین‌های نوروزی سمنانی‌هاست.

سمنان



سیستان و بلوچستان



مردم استان سیستان و بلوچستان روز اول سال نو را به کوه خواجه می‌روند، به رقص و پایکوبی می‌پردازند و جشن نوروز را برپا می‌کنند. آن‌ها در سال نو، کینه‌ها را کنار می‌گذارند و سال نو خود را در صلح، آشتی و آرامش آغاز می‌کنند. آنان نان و کلوچه در سفره می‌گذارند چون اعتقاد دارند که بی‌بی نوروز به سفره سر می‌زند، در روز قبل از نوروز حنا می‌بندند، در روز اول عید به سبزه نگاه می‌کنند و کلوچه سیستانی و نان قلمه می‌پزند.

«سفره‌در» از دیگر آیین‌های نوروزی مردم بلوچستان است که در روز سیزدهم فروردین برگزار می‌شود. سیستانی‌ها معتقدند که در این روز روح‌های پلید، جن‌ها و مصیبت‌ها از هر روزنه‌ای وارد خانه مردم می‌شود و باید در این چند روز، سفره‌در و خانه‌تکانی انجام و مواد خوش‌بویی به نام «سوچکی» برای تمیز و خوشبو کردن خانه در آتش‌دان‌ها دود شود.

فارس



شیرازی‌ها در گوشه غربی آرامگاه سعدی به «حوض ماهی» می‌روند، در شب چهارشنبه‌سوری به زیارت حضرت شاه چراغ می‌روند. در گذشته‌ها رسم بود که مردم پیش از نوروز حجامت می‌کردند و می‌گفتند که در سال نو باید خون نو در بدن باشد. شیرازی‌ها علاوه بر هفت‌سین «هفت‌میم» را هم در سفره می‌گذارند که عبارتند از: مدنی (لیمو شیرین)، مرغ، ماهی، میگو، مسقطی، ماست و مویز. در نوروز شیراز رسم بر این است که اگر درخت نارنجی که در خانه است، کم بار بدهد یا اصلاً ندهد، آن را عروس کنند. برای این کار، ابتدا زن صاحب خانه، زنان همسایه را به عروسی درخت نارنج دعوت می‌کند، همه در یک زمان مشخص در خانه جمع می‌شوند و زن صاحبخانه ارایه‌ای را برمی‌دارد تا شاخه‌های درخت را ببرد. یکی از زنان همسایه جلو می‌آید و ضامن درخت می‌شود. سپس تور بسیار نازکی روی درخت می‌کشند، شکرپنیر روی درخت می‌پاشند، کل می‌زنند، واسونک می‌خوانند و شادی می‌کنند و بر این باورند که آن درخت، سال بعد در فصل بهار، بار نارنج خواهد داشت.

قزوین



مردم قزوین بر روی سفره‌های پارچه‌ای قلمکار و درون ظروف بلوری رنگی، با شیرینی‌های خانگی، آلبالوی خیس شده، انجیر، نقل، نخود، کشمش و نوعی توت که با خمیر پودر پسته و بادام درست می‌کنند، از مهمانان خود پذیرایی می‌کنند و به آن‌ها تخم‌مرغ رنگ شده (با پوست پیاز) هدیه می‌دهند. مردم قزوین در نوروز هفت سنگ کوچک را به نیت رفع و دفع بلا و بیماری به داخل آب پرتاب می‌کنند. نوروز خوانی و پختن شیرینی‌های خانگی از دیگر آداب قزوینی‌ها در آغاز بهار است.



قم



حضور در حرم حضرت معصومه (س) و مسجد جمکران در لحظه تحویل سال، دستمال اندازان، قاشق زنی، فالگوش ایستادن، کوزه شکستن و تخم‌مرغ بازی از مراسم نوروز در استان قم است.

مردم روستاهای قم در شب چهارشنبه‌سوری مهره به آب می‌اندازند؛ به این شکل که اهل خانه دور هم جمع می‌شوند و کوزه‌ای را آب می‌کنند و هر کس مهره مشخصی را برای خود به درون کوزه می‌اندازد و آن وقت بزرگتر خانواده کتاب حافظ را باز می‌کند و یکی از بچه‌ها یک مهره درمی‌آورد؛ مهره متعلق به هر کس بود شعر مربوط به آن صفحه جواب فال اوست.



کردستان



مردم استان کردستان در آغاز بهار نوروز خوانی می‌کنند. در این مراسم نقال، نوروزنامه را مانند شاهنامه نقالی می‌کند. مردم در صبح زود به کوه و دشت می‌روند، دست خود را با شبنم تر می‌کنند و برای شفا بر صورت و لباس خود می‌کشند. اجرای بازی هیله‌ک شکینه یا تخم‌مرغ شکستن توسط بچه‌ها هم از مراسم نوروزی این استان است. شام شب عید حلواست و غذای اصلی که پلوخورشت است را برای فردای آن روز

صرف می‌کنند. مردم کردستان روز قبل از عید را عرغه می‌نامند. خانواده‌ها در این روز لباس هایشان را از خیاطی می‌گرفتند، مردان به سلمانی می‌رفتند و زنان در پی خرید تخم‌مرغ بودند. تخم‌مرغ‌ها آب‌پز می‌شد و همه اعضای خانواده آن‌ها را رنگ می‌کردند. چند روز قبل از عید، جوانان روستا نیز بوت‌های خار را برای فروش به شهر می‌بردند. خانواده‌ها آن‌را می‌خریدند

کرمان



مردم کرمان برای پذیرایی عید کماچ سهن، قاووت، کلمیه و قطاب آماده می‌کنند. در روز ۱۳ فروردین نیز سبزه‌های خود را برای رفع بلا در آب روان یا سر چهار کوچه می‌ریزند. برخی از کرمانی‌ها بر این باورند که تا ۱۳ فروردین نباید به مسافرت رفت، زیرا بر این باورند که سبزه نحس است و سبزه گیر می‌شوند. در کرمان به هنگام تحویل سال رشته‌ها را در آتش می‌ریزند و بر این باورند که با ریختن رشته در هنگام تحویل سال، تا پایان سال رشته کارها در دستشان خواهد بود، بر همین اساس اغلب هنگام تحویل، خودشان رشته می‌برند و آتش درست می‌کنند. در گذشته در برخی از نقاط استان کرمان مردم باور داشتند که زمان تحویل سال تمام آب‌های جاری برای یک لحظه می‌ایستند. در بعضی از مناطق استان کرمان دعای مخصوص تحویل سال را با زعفران و گلاب بر بدنه یک کاسه چینی می‌نویسند؛ سپس از آن شربت درست می‌کنند و برای سلامتی اعضای خانواده در طول سال همگی از آن می‌نوشند.

کرمانشاه



از روزها قبل از فرارسیدن نوروز، مردم استان کرمانشاه با خانه‌تکانی و گردگیری خود را برای برگزاری این جشن باستانی مهیا می‌کنند. نان برنجی که از شیرینی‌های سنتی و سوغات کم‌نظیر کرمانشاه است با عطر و طعم روغن کرمانشاهی، همواره در میان سفره‌های هفت‌سین به چشم می‌خورد و زیبایی خاصی به سفره هفت‌سین کرمانشاهی می‌بخشد. همچنین در روز نوروز مراسمی با عنوان «نوید» در کرمانشاه وجود دارد که در این روز اقوام و دوستان برای ادای احترام به خانه صاحبان عزا می‌روند و برای تازه در گذشته فاتحه می‌خوانند. پس از تحویل سال مردم برای دید و بازدید به خانه همدیگر می‌روند که خانه سادات در اولویت است؛ همان شب پولی به نام «ته کیسه» به عنوان نماد برکت از بزرگان می‌گیرند. در روستاها معمولاً تخم‌مرغ‌هایی برای عیدی به افراد خانواده‌های یکدیگر می‌دهند.

کهگیلویه و بویراحمد



چاله گرم کنون یا سفره پر کنون مشهورترین آیین سنتی مردم کهگیلویه و بویراحمد در عید نوروز باستانی است. در این آیین که در نخستین شب سال برگزار می‌شود، هر خانواده به نیت سالی پر خیر و برکت سفره خود را پر از نان تازه می‌کند و با طبخ غذاهای سنتی مانند شله ماش، شله عدس، شله بادام، شله کنجد چاله یا اجاق خود را گرم نگه می‌دارد. دو سه روز پیش از آغاز سال نورانی عارفه یا خیرات نیمه برات می‌گویند. در این ایام تمامی خانواده از شیر و برنج و دانه‌هایی نظیر سیاه‌دانه و رازیانه نوعی غذای محلی به نام شیربرنج تهیه می‌کنند و همراه با نوعی حلوا محلی بین همسایگان توزیع می‌کنند. در استان کهگیلویه و بویراحمد از آغاز سال نو، به هفت خانوار خیرات می‌دهند. در گذشته، پیش از سیزدهم زنان روستایی معمولاً سنگ‌های اطراف اجاق خود را بیرون می‌انداختند و مرغ یا گوسفندی را ذبح می‌کردند و خورش را در اجاق می‌ریختند و سپس گوشت قربانی را بین خانواده‌ها تقسیم می‌کردند. این مراسم برای دفع بلا در طول یک سال آینده صورت می‌گرفت.

گلستان



مردم استان گلستان در روزهای پایانی سال چند تنور نان می‌پزند و یک جفت قرص نان کوچک را بانخ سفید و سیاه به دیوار اتاق می‌بندند و چند ظرف آب را به نشانه برکت و رزق و روزی پر می‌کنند. نوروز خوانی و انعام دادن به نوروز خوانان هم از دیگر مراسم نوروزی گلستانی‌هاست. در این استان حیواناتی چون اسب را با درست کردن نم‌رنگین و پیشانی‌بند با نقش‌ونگارهای بسیار زیبا تزئین می‌کنند و با بافتن نخ سفید و سیاه و اسپند باهم، منجوق و داغدان (نوعی چوب که در نزد ترکمن‌ها مقدس است) و آویزان کردن آن در ورودی خانه آغاز بهار را جشن می‌گیرند. به جا آوردن غسل و خواندن نماز شکر، قربانی کردن و صدقه دادن و رفتن به زیارت اهل قبور و خوردن نخستین باران بهاری که نشانه خوش‌یمنی است، بخشی از آیین‌های مردم این استان است.

گیلان



آیین نوروزی در گیلان تفاوت زیادی با سایر شهرها ندارد. از جمله آیین‌های نوروزی قدیمی گیلان که امروزه بسیار کمرنگ شده، آینه تودانی (آینه‌داختن) است. چند روز مانده به نوروز جوانان آینه‌ای مستطیلی را با گل بنفشه و پامچال و شاخه‌های کوتاه شمشاد تزئین و آن را به ریسمان بلندی وصل می‌کنند و پس از خوردن شام آینه‌ها را به داخل اتاق همسایگان می‌اندازند و در ازای آینه، سکه و تخم‌مرغ و مقداری حلوا هدیه می‌گیرند. نمایش عروس گوله از مراسم قبل از حلول سال نو به شمار می‌رفت. این نمایش با آواز ریتیمیک دارای مفاهیم اخلاقی و آیینی خاص همراه بود. بازیگران این نمایش معمولاً سه نفر بودند و به نقش غول، پیر بابو و ناز خانم ظاهر می‌شدند. از دیگر آیین‌های نوروزی گیلانی‌ها می‌توان به انتخاب «سبک‌پا» یا «خوش‌قدم» که معمولاً دختری دم‌بخت است، بردن حنا و لوازم سفره عیدی برای همسایه‌های سوگوار و چیدن از سبزه عید میزبان برای افزودن برکت اشاره کرد.

کردستان



و بر پشت بام می‌گذاشتند. همچنین از جمله چیزهایی که قبل از عید توسط کودکان تهیه می‌شد، «نوروز نامه» بود؛ صفحه سفیدی که در بالای آن اشکالی مانند سماور، قلیان، سمنو، تخم‌مرغ رنگ‌شده، شیرینی و ماهی نقاشی می‌شد و پایین آن در چهار ستون اشعاری نوشته می‌شد. بچه‌ها اشکال را رنگ‌آمیزی می‌کردند و موقع تحویل سال به پدر و مادر خود می‌دادند و عیدی می‌گرفتند.



در گذشته مردم لرستان اعتقاد داشتند که در لحظه تحویل سال در خانه باید باز باشد چون باور داشتند که در لحظه سال تحویل باؤ نوروز می آید؛ پس اگر برف هم می بارد نباید در بسته می بود. باؤ نوروز در لحظه تحویل سال به تعداد افرادی که بر سفره جمع شده اند، از آنچه بر سفره موجود بود برکت سال آن خانه را تقسیم می کرد و روزی سال افراد حاضر بر سفره را از برکت های سفره مشخص می کرد و اگر درها بسته بودند، باؤ نوروز پشت در می ماند. در نوروز مردم لرستان خانه های خود با گلاب و عنبر معطر می کنند و چوگان بازی و نوروز خوانی می کنند.

لرستان



مازندران



در استان مازندران چند روز مانده به عید مقدار زیادی برنج را می خیسانند و بعد از شستشوی کامل آن را نیمه خشک می کردند و به همراه دیگر زنان به دنگه سر (آسیاب دستی) می رفتند و آنها را آرد می کردند که به آرد برنج «دنگو» می گویند. دنگو را روی حرارت ملایم تفت می دادند آن وقت با پودر قند و روغن گاوی حلوا درست می کردند. رنگ کردن تخم مرغ از دیگر کارهای زنان و دختران مازندران است. در قدیم برای رنگ کردن تخم مرغ گزنه را در آب می جوشانند و تخم مرغ را در آب آن می پختند که تخم مرغ ها رنگ سبز طبیعی به خود می گرفت. هم چنین با زغال شکل های مختلفی روی تخم مرغ می کشیدند. از شیرینی های بسیار خوشمزه و تقریباً پرخرج ایام نوروز در مازندران «آب دندان» است که از آرد برنج بسیار نرم و پودر قند و کره تشکیل شده است. آب دندان در فر پخته می شود و سابقه ای دیرینه دارد. نوروز خوانی، آویزان کردن شمع یا شعله آتش بر سر در خانه ها و خیرات برای اموات در روز اول نوروز جزو آیین های مردم مازندران است.

استان مرکزی



گذاشتن گل های خوشبو در فضای خانه، زیارت اهل قبور و شهدا در آخرین پنجشنبه و شب جمعه سال، دادن خیرات و روشن کردن شمع و چراغ از آیین های تاریخی این منطقه است. از دیگر رسوم نوروزی رایج در این استان هله هله است. در این مراسم که پنجاه روز مانده به عید انجام می شد، عده ای از جوانان در حالی که کوله هایی روی دوش خود داشتند، دور هم جمع می شدند، یکی از آنها لباس زنانه می پوشید و دیگری به نقش تگه (بز) در می آمد و زنگوله های زیادی به کمر خود می بست، این افراد در روستا به راه می افتادند و با سروصدا و شادی سرود سر می دادند. در گذشته به جای سفره هفت سین، در موقع تحویل سال سینی بزرگی موسوم به «مجمع» که حاوی تنقلاتی چون فندق، پسته، شیرینی، سبزی، تخم مرغ رنگ شده، کشمش، نخودچی، گردو، انجیر خشک و آبنه و قرآن بود آماده می شد که قبل از تحویل سال بزرگترهای فامیل با خواندن قرآن و دعا سلامتی و شادی را برای ایام پیش رواج خدای منان آرزو می کردند.

هرمزگان



در هرمزگان، اعتقاد بر این است که در روز چهارشنبه سوری، اگر کسی به خیاط لباسی داده تا برایش بدوزد، باید آن را بگیرد و هم وزن آن خرما یا شکر یا برنج به یک نفر فقیر صدقه بدهد. آن روز نیز کوزه نو یا کهنه ای را در خانه به زمین بیندازد و بشکند تا قضا و بلا را دور کند. مردم همیشه دل شاد هرمزگان، نوروز را شاد، بانواها، بازی ها و رقص های محلی برگزار می کنند. در هرمزگان مردم جیکو بازی می کنند، به این صورت که در باغ و حیاط خانه ها از نخل خرما تاب درست می کنند. آنها اعتقاد دارند که در شب عید باید با شکم پر خوابید تا در طول سال خیر و برکت داشته باشیم. چیچیکای مم گپو و بپ گپو (قصه مادر بزرگ ها و پدر بزرگ ها) و خوردن حلوا یا رشته (بالوت) همراه با تخم مرغ سرخ شده در روز عید هم از جمله آداب هرمزگانی ها در نوروز است.

همدان



یکی از مراسم جالب سنتی در روزهای قبل از عید همدان، کوسه وزن کوسه بود، که در نقش زن و شوهر چوپان ظاهر می شدند و با ساز و دهل از روستاها به راه می افتادند و به شهر می رفتند. تمام اندام این دو پوشیده شده بود و فقط دو سوراخ جلو چشمان و یک سوراخ جلو بینی داشت. آن دو با ساز و دهل وارد شهر می شوند و تعدادی از بچه ها به دنبالشان به راه می افتادند. آنها به هر خانه ای که درش باز بود و معمولاً به خانه اعیان و اشراف وارد می شدند. صاحبخانه ها نیز در حد وسع خود کمکی نقدی یا جنسی به آنها می دادند. کوسه وزن کوسه همچون حاجی فیروز پیام آوران شادی نوروزی و بهار بودند. شال اندازی و نگه داشتن خاکستر چاله کرسی تا سال بعد برای برکت و شگون هم از دیگر آیین های مردم همدان در نوروز است.

یزد



یکی از رسوم یزدی در آستانه سال نو این بود که آخرین شب سال آتش روی پشت بام روشن می کردند که در بین یزدی ها به نام رسم «آتش رو بوم کردن» معروف بود تا سرما و سوزش زمستان را از بین ببرند. در نزد یزدی ها ۱۰ روز مانده به نوروز، پنجه کوچک و ۱۰ روز بعد از نوروز به پنجه بزرگ مشهور بود که در این ۱۰ روز مراسم چهارشنبه سوری، کوزه شکستن، پختن آش رشته، پختن نان به خصوص نان های شیرین، آماده کردن سفره هفت سین، خانه تکانی و خریدن لباس نو انجام می شد.



آداب و رسوم نوروز در کشورهای دیگر

نوروز باستانی که از هزاران سال پیش تاکنون برگزار می شود، جشن رستاخیز طبیعت و نو شدن زندگی، جشن جنبش و تکاپو و کار و کوشش و جشن سرشت است. نوروز یکی از مهم ترین رسومات ایرانیان است که در جامعه بین الملل مطرح شده است. نوروز، جشنی باستانی که از دیرباز در دنیا برپا می شده است، از ماه ها پیش از فرارسیدن این عید بزرگ در کشورهای گوناگون همه در تکاپو هستند و کم کم آماده ی این جشن عظیم می شوند. در کشورهای مثل تاجیکستان، ازبکستان، گرجستان، بخش هایی از عراق و به طور کلی منطقه خاورمیانه، آسیای میانه و شبه قاره هند هم اعتقاد به عید نوروز ریشه ای کهن دارد و هنوز هم مردمان این سرزمین ها عید نوروز را مفصل و به بهترین وجه جشن می گیرند، اما شیوه ی انجام آداب و رسوم این ایام در دیار مختلف متفاوت است، به همین دلیل سفر به دیگر کشورها در ایام نوروز بسیار جالب و هیجان انگیز است.



جشن نوروز در ترکمنستان

سفره سمنو، انداختن کلاه پوستین به درها، آویزان کردن کیسه و توبره از سوراخ بام در شب عید و درخواست هدیه نوروزی از صاحبخانه بسیار قابل توجه اند که در مجموع عاملی برای ایجاد ازدیاد محبت و مودت در میان مردمند. آذری ها آتش روشن می کنند و دسته جمعی در کنار آتش به شادی می پردازند و افراد کم سن و سال تر روی آتش تخم مرغ آبپز می کنند و می خورند و به بازی هایی می پردازند که به صورت جمعی انجام می شود. بسیاری از آذری ها بخصوص روستائیان در ایام نوروز از چشمه آب می آورند و به حیواناتشان می دهند، این کار را دلیل زیاد شدن خیر و برکت می دانند و روستائیان بسیار به این رسم پایبند هستند.

عید نوروز در ترکمنستان جشن کشاورزی است که آذوقه مردم را تامین می کنند و به همین دلیل کشاورزان دامنه های کوه "کیت داغ" و کناره های آمودریا با عظمت خاصی نوروز را جشن می گیرند تا برداشت محصول و نعمت های الهی را شاکر باشند. در ایام نوروز مسابقات مختلفی در ترکمنستان برگزار می شود که می توان به مسابقات اسب دوانی، کشتی، پرش برای گرفتن دستمال از بلندی، ورزش های دیرین و غیره اشاره نمود.



جشن نوروز در تاجیکستان

جشن نوروز در افغانستان

در مزار شریف که یکی از ولایت های افغانستان است، کوهستان و تپه های زیادی وجود دارد که روی آن ها گل ها و گیاهان خاصی از جمله لاله ی وحشی و گل سرخ می روید، با دیدن این گل ها مردم از افغانستان به سوی مزار شریف می روند تا رؤیتن گل ها را روی تپه جشن بگیرند. کشاورزان در افغانستان هم نقش مهمی در ایام نوروز دارند، آن ها محصولاتشان را در معرض دید عموم قرار می دهند و به فروش می رسانند، در سال های اخیر مسئولین رده بالای افغانستان هم از محصولات کشاورزان دیدن می کنند، این رسم بیشتر در شهرهای بزرگ بخصوص کابل رونق دارد. بزرگشی یکی از مسابقات معروف و باستانی افغان ها است آن ها در ایام نوروز هم این مسابقه را برپا می کنند و از آن لذت می برند.



نوروز در تاجیکستان، عید ملی اجدادی است و آن را غدیر ایام یعنی عید بزرگ می خوانند که همه لباس تازه به تن می کنند و کوچکترها در حالیکه غنچه ای از گل سرخ در دست دارند نزد بزرگترها می روند و با گفتن "شاگون بهار مبارک" سالی خوش برایشان آرزو می کنند. یکی از جالب ترین رسومات در تاجیکستان مراسم گل گردانی است. تاجیک ها از مناطق طبیعی اطرافشان گل می چینند و به یکدیگر می دهند تا آمدن بهار را خبر بدهند. در گذشته افراد مسن تر این کار را انجام می دادند اما امروزه کودک و نوجوانان به این کار می پردازند. آن ها گل هایی که از مراسم گل گردانی جمع آوری کرده اند را در مکان های خاصی جمع می کنند و گاهی بر پایه های چوبی می بندند تا با شکوه تر جلوه کنند سپس در کنار گل ها بلبل خوانی می کنند و به خواندن آوازهایی با مضمون بهار می پردازند.



جشن نوروز در جمهوری آذربایجان

جشن نوروز در قرقیزستان

نوروز در قرقیزستان تنها یک روز است و آن اولین روز فروردین ماه است درست زمان آغار فصل بهار، آن ها از ساعات ابتدایی روز از خانه ها خارج می شوند و سعی می کنند هیچ کس در خانه ها نباشد، در میدان های شهر گرد هم می آیند و نوروز را به یکدیگر تبریک می گویند. هم زمان با جمع شدن مردم در میدان ها بازارچه هایی محلی برپا



نوروز یکی از جشن های بزرگ در جمهوری آذربایجان است. در شب چهارشنبه دختران نیتی در قلب خود می کنند و در گذرگاه ها می ایستند و اگر سخنی موافق خواست خود از رهگذری بشنوند بسیار خوشحال می شوند و مطمئن می شوند که حاجتشان برآورده خواهد شد. در میان مراسم نوروزی جمهوری آذربایجان، رسم هایی نظیر فرستادن



ساعتی معین از شب قزیر است رها نموده تا به این شکل مردم را بیدار کنند. عروسک در حقیقت نمادی از سال نو است که آمدن خود را سوار بر اسب به همه اعلام می کند.

جشن نوروز در چین

چینی ها در عید نوروز نوعی خوراکی خاص می پزند این غذا شبیه به آش و متشکل از ۷ نوع حبوبات است. چینی ها در عید نوروز با برپا کردن آتش به استقبال این عید باستانی می روند. مردم چین طبق آیین های کهن به هنگام شب سال عید نوروز کاغذهای سرخ را بریده و به شیشه ها و چارچوب پنجره ها می چسبانند. کاغذها باید به رنگ قرمز باشد و پیرترین زن خانواده باید این برشها را تهیه کند. چینی ها عقیده دارند که این کاغذها می تواند روح شیطان را از آنان و خانواده شان دور کند و سبب خوشبختی در سال نو می شود.



جشن نوروز در پاکستان

در پاکستان غالباً صفت "عالم افروز" را در مورد عید نوروز به کار می برند و این حکایت از علاقه مندی مردم این کشور به نوروز دارد. از خصوصیات بازار نوروز در پاکستان برپایی مسابقات کهن است، مسابقه هایی چون اسب دوانی و کشتی. یکی از دیگر آداب جالب مردمان پاکستان پهن کردن سفره ی امیرالمومنین است که در آن ۷ میوه ی خشک شده، سبزیجات، شیرینی و کلوچه هایی به نام کلوچه نوروزی، مرغ با پلو قرار می دهند و از یکدیگر پذیرایی می کنند. پاکستانی ها نوروز و روز غدیر خم را با هم جشن می گیرند به همین علت آثاری از گرامی داشت اما علی علیه السلام نیز در مراسم هایشان دیده می شود.



جشن نوروز در لبنان

فرهنگ ایرانی از احترام ویژه ای در میان لبنانی ها برخوردار است اما عید نوروز توسط کردهای لبنانی برگزار می شود. نوروز برای کردها از جمله کردهای ساکن لبنان، دو معنا یا به عبارت دیگر، دو مناسبت همزمان محسوب می شود: یکی «عید آزادی» و دیگری «عید بهار». سنت روشن کردن آتش در شب نوروز هنوز در میان کردها پابرجاست. در بیروت و سایر مناطق لبنان نیز کردها که بیشتر از مذهب شافعی تبعیت می کنند، همین آداب و رسوم را به جامی آورند. برای تفریح به ساحل دریای مدیترانه یا کوه های اطراف می روند، به دید و بازدید اقوام می پردازند و سال نو را به یکدیگر تبریک می گویند.



جشن نوروز در دیگر مناطق دنیا

از نظر مجمع عمومی سازمان ملل، نوروز در چند کشور جشنی رسمی به حساب می آید، بنابر قطعنامه ای که در سال ۲۰۱۰ میلادی تصویب شد افغانستان، آلبانی، جمهوری آذربایجان، جمهوری سابق یوگسلاوی مقدونیه، هند، ایران، قزاقستان، قرقیزستان، تاجیکستان، ترکمنستان به نوروز اعتقادی راسخ دارند. در دیگر مناطق هم نوروز وجود دارد اما از نظر سازمان ملل، نوروز در دیگر مناطق، حاصل کوچ و مسافرت افراد به مناطق دیگر است. اما آنچه مهم است وجود و اعتقاد به جشن باستانی نوروز در همه ی این مناطق است که باعث سربلندی ایران و ایرانیان می باشد.



می شوند و به حضار اجناس گوناگونی می فروشند، در این بازارها از پوشاک گرفته تا اسباب بازی های کودکان و ... به فروش می رسد.

جشن نوروز در ازبکستان

در ازبکستان جشن و نمایش های زنده ی خیابانی برپا می شود، اغلب از چند روز پیش از فرارسیدن نوروز در کوچه و خیابان های کشور زیبای ازبکستان می توانید شاهد فستیوال هادر خیابان ها باشید. رسم جالبی که در نوروز در ازبکستان خواهید دید کاشتن نهال و توجه به پاکیزگی محیط پیرامون است که از آداب قابل توجه و محسوس در این ایام می باشد. در آستانه نوروز کارهای خیرخواهانه نظیر کمک به نیازمندان، عیادت از بیماران و سالخوردگان صورت می گیرد.



جشن نوروز در کردستان عراق

جشن هم نقش مهمی در میان کردهای عراق دارند آن ها لباس محلی کردی به تن می کنند و ساعات زیادی از روز را با هم جشن می گیرند و آواز شادی سر می دهند. سبز کردن سبزه و بخصوص کنگد در میان آن ها رواج دارد و چند هفته ای پیش از فرارسیدن نوروز به سبز کردن سبزه می پردازند. در ایام نوروز کردهای عراق لباس های رنگارنگ به تن می کنند و باهم به شادی و خنده می پردازند. کردها جشن نوروز را با جشن آزادی و استقلالشان مخلوط کرده اند و در نوروز می توانند شعارها و پرچم های کشورشان را هم بشنوید و به تماشا بنشینید.



جشن نوروز در ترکیه

مهم ترین ویژگی شاخصی که در هنگام عید نوروز در ترکیه دیده می شود استفاده از دمنوش گیاهی است که از مخلوط کردن ۴۰ نوع ماده ی مختلف تشکیل می شود. در عید نوروز حکیم باشی معجون مخصوصی که نوروزیه نامیده می شد جهت پادشاهان و درباریان تهیه می نمود که گفته شده است این معجون از چهل نوع ماده مخصوص تهیه می شده که شفا بخش بسیاری از بیماری ها و دردها بوده و باعث افزایش قدرت بدنی می شده است. در میدان های بزرگ و اصلی شهرها و روستاها نواختن پر سر و صدای سورا و دهل و ایراد سخنرانی های آتشین در کنار کپه های آتش انجام می شود.



جشن نوروز در ژاپن

مردم ژاپن در عید نوروز از جامه های سنتی خود (کیمونو) استفاده می کنند. رسم پختن و خوردن کیک موشی یک رسم دیرینه در میان مردم ژاپن است. در گذشته مردم ژاپن در هنگام فرار رسیدن بهار و عید نوروز از جارو کردن جلوی درب خانه هایشان خودداری می کردند زیرا معتقد بودند این رسم موجب ماندگاری خیر، برکت و سلامتی خواهد شد.



جشن نوروز در قزاقستان

در شب سال تحویل هر صاحبخانه دو شمع در بالای خانه اش روشن می کند و خانه اش را خانه تکانی می کند. در عید نوروز جوانان یک اسب سرکش را زین کرده و عروسکی که ساخته دست خودشان است با آویز زنگوله ای به گردنش در ساعت سه صبح که



اصلاح سبک زندگی حتی در میان سالی و سالمندی هم به شما کمک می کند

اصلاح سبک زندگی؛ از هم اکنون شروع کنید





مطالعات نشان می‌دهند سن و سال تنها یک بهانه است! تغییر عادت سبک زندگی در هر سنی که باشید مؤثر است. شاید تا پیش از این برنامه غذایی و سبک زندگی خوبی نداشته‌اید و حالا که در میانسالی هستید نمی‌دانید برای ایجاد تغییرات اساسی در سبک زندگی تان دیر است یا نه. شاید پیش خودتان فکر می‌کنید به بدنتان آسیب را وارد کرده‌اید و دیگر نمی‌توانید جلوی ضرر را بگیرید، پس چه لزومی دارد این سال‌های باقیمانده‌ی عمرتان را هم به لذت و خوشی و راحتی سپری نکنید؟ آیا واقعا همین‌طور است؟

به اصول زیر پایبند باشید

تحرک داشته باشید، کمتر غذاهای فرآوری شده مصرف کنید و اجازه ندهید وزن‌تان بالا برود، راه‌هایی برای کنترل استرستان در پیش بگیرید و خوب هم بخوابید. مطالعات نشان می‌دهند سن و سال تنها یک بهانه است! تغییر عادت سبک زندگی در هر سنی که باشید مؤثر است.

در پژوهش‌های صورت گرفته، اشاره به ورزش خاصی نشده است و صرفاً تحرک بدنی مهم است؛ اما پیاده‌روی ایده‌آل است. ضمناً شما به تمرینات قدرتی هم نیاز دارید تا جلوی کاهش توده عضلانی ناشی از افزایش سن را بگیرید. [سار کوپنیا] یا همان [کاهش توده عضلانی ناشی از بالا رفتن سن] می‌تواند موجب ضعف و مشکلات متابولیسمی مانند مقاومت به انسولین شود. یکی از بهترین راه‌های جلوگیری از سار کوپنیا، تمرین دادن عضلات باوزنه است. تمرینات اینتروال شدید نیز کمکتان می‌کنند چربی‌های شکمی را کاهش داده و قدم مفیدی برای سلامتی تان بردارید.

اثر سبک زندگی از ژنتیک بیشتر است

ژن‌هایی که به ارث می‌بریم در ریسک ابتلا به برخی از بیماری‌ها تأثیر گذارند اما این ارتباط آن قدرها هم که فکر می‌کنید قوی نیست. مطالعاتی که روی دوقلوها انجام شده نشان می‌دهد ژنتیک فقط ۲۵ درصد در ریسک بیماری نقش دارد در حالی که سبک زندگی، ۷۵ درصد دخیل است. رژیم غذایی و سبک زندگی که در پیش می‌گیرید حتی بر بیان ژن‌هایی که به ارث برده‌اید نیز اثر می‌گذارد. مثلاً شاید شما ژن بیماری قلبی را به ارث برده باشید اما اگر ورزش کنید، رژیم غذایی سالم و مناسب برای سلامت قلب در پیش بگیرید، سیگار نکشید، خوب بخوابید و استرس را کنترل کنید، این ژن‌های بد، فرصت بسیار کمی برای بروز خواهند داشت.

نکته آخر

نیازی نیست تغییرات بزرگی در سبک زندگی تان ایجاد کنید تا از سلامت خود مراقبت کنید. همان‌گونه که تحقیقات نشان داده‌اند حتی تغییراتی کوچک نیز می‌توانند کارهای بزرگی انجام دهند. اگر فرصت باشگاه رفتن ندارید در خانه ورزش کنید؛ ده دقیقه صبح، ده دقیقه ظهر و ... باور کنید زمانی که صرف تغذیه درست جسم و روح‌تان می‌کنید یک سرمایه‌گذاری بلندمدت و بسیار ارزشمند است.

منبع: سایت تبیان

اینکه تصمیم بگیرید هر روز یک وعده بیشتر میوه مصرف کنید، راحت‌تر است تا اینکه تصمیم بگیرید تمام وعده‌های اصلی و میان وعده‌های روزانه تان را تغییر دهید.

تغییرات سبک زندگی به عنوان یک هدف کلی

یک رژیم غذایی سالم، مهم‌ترین عامل برای داشتن یک سبک زندگی سالم است؛ اما تنها عامل نیست. ترکیب رژیم غذایی سالم با ورزش و فعالیت معجزه می‌کند. مطالعات نشان می‌دهند خوردن پنج وعده میوه و سبزی در روز، حفظ وزن سالم، سیگار نکشیدن و ورزش کردن دست‌کم دو ساعت و نیم در هفته به میزان ۴۰ درصد از احتمال مرگ می‌کاهد. بنابراین لازم نیست رژیم‌های سخت و سخت‌سم زدایی را در پیش بگیرید یا ورزش‌های سنگین انجام دهید تا ریسک مرگ زود هنگامتان را پایین بیاورید.

علم درباره تغییر سبک زندگی در میانسالی و سالمندی چه می‌گوید؟

بر طبق مطالعاتی که در یک مجله علمی متبر چاپ شده است، اگر در سنین میانسالی هستید و یا حتی از ۵۰ سالگی هم عبور کرده‌اید، هنوز هم برای اصلاح رژیم غذایی و سبک زندگی خود وقت دارید. محققان، عادات غذایی ۱۰۶۷۰ زن را مورد بررسی قرار دادند. این زن‌ها به طور متوسط ۵۹ سال داشتند و در شروع مطالعه سالم بودند. پژوهشگران از پرسشنامه‌هایی برای ارزیابی عادات غذایی آن‌ها استفاده کردند. سپس آن‌ها را به مدت ۱۵ سال تحت نظر گرفتند. نتایج این آزمایش حاکی از خبری خوب برای تمام کسانی است که تازه تصمیم به رژیم غذایی سالم گرفته‌اند. محققان دریافتند خوردن غذاهای سالم‌تر و باکیفیت‌تر طی میانسالی و سالمندی، ارتباط آشکاری با وضعیت فیزیکی و روحی بهتر در سال‌های بعد دارد.

مطالعه‌ی دیگری که در مجله پزشکی انگلستان در سال ۲۰۱۷ چاپ شد نیز نشان داد، حتی تغییرات کوچک و جزئی توانسته بودند ریسک مرگ را پایین بیاورند. این نکته‌ی مهمی است، زیرا تغییرات کوچک معمولاً تداوم پذیر تر از تغییرات بزرگ و سخت هستند.



با این گل‌ها خانه‌تان را رنگارنگ کنید

دیدن گل‌های شاداب و رنگارنگ در فضای داخلی خانه هم جذاب و فریبنده است. اگر شما از علاقه‌مندان گل‌های رنگارنگ، لطیف و زیبا هستید باید بدانید تنوع زیادی از گیاهان گلدار آپارتمانی وجود دارد، براساس ویژگی‌ها و حتی رنگ مورد علاقه‌تان می‌توانید گل‌های زیبایی را به زندگی خود وارد کنید.

آزاله آ

آزاله آ، Azalea، فرم گیاه: گل با رنگ متنوع و فرم گرد/گلدهی بهار، آبیاری روزانه/نور زیاد/غبارپاشی روزانه، تکثیر: قلمه چوبی ساقه



آنتوریوم

آنتوریوم، Anthorium، فرم گیاه: برگ چرمی، گل چرمی و صفحه‌ای شکل با گل دم روباهی و زرد در میان آن، آبیاری هفته‌ای ۲ بار/نور غیر مستقیم کنار پنجره، تکثیر: کاشت بذر، تقسیم بوته



ارکیده

ارکیده، Orchids، فرم گیاه: گل نامنظم با گلبرگ در اندازه و فرم مختلف، گل متنوع در رنگ، آبیاری ۲ بار در هفته/نور غیر مستقیم کنار پنجره، تکثیر دشوار



گل آویز

گل آویز، Fuchsia، فرم گیاه: ساقه بلند، گل زیبا و آویزان به سمت پایین، با پرچم‌های بلند، گل به رنگ قرمز و صورتی، آبیاری ۱۰-۵ روز یکبار/نور زیاد و غیر مستقیم/غبارپاشی بستگی به فصل دارد، تکثیر: قلمه چوبی ساقه



اسپاتی فیلوم

اسپاتی فیلوم، Peace Lily، فرم گیاه: گل سفید با ضایعه زرد و بلند در وسط، مشابه آنتوریوم ولی لوله‌ای‌تر، آبیاری یکبار در هفته/نور غیر مستقیم/اسپری برگ‌های هفته‌ای یکبار، تکثیر: جدا کردن پا گیاه



بگونیا هلندی

بگونیا هلندی، Begonia، فرم گیاه: برگ گوشتی، گل‌های سفید، قرمز، نارنجی و زرد ظاهری شبیه شمعدانی دارد، آبیاری هفته‌ای ۲ بار در تابستان/نور غیر مستقیم/رطوبت دائمی، تکثیر: تقسیم غده



سیکلامن

سیکلامن، Cyclamen، فرم گیاه: برگ قلبی و تیره با گل‌هایی ایستاده و گلبرگ‌های چین‌دار به رنگ ارغوانی تا سفید/گلدهی در پاییز و زمستان، نور متوسط تا زیاد/غبارپاشی هفته‌ای یک‌بار/رطوبت متوسط، تکثیر: کشت بذر، تقسیم غده

**بنفشه آفریقایی**

بنفشه آفریقایی، African Violet، فرم گیاه: برگ سبز مخملی و کرکدار، گل‌های متنوع از سفید، آبی، صورتی و بنفش، آبیاری ۴-۷ روز یک‌بار از زیر گلدان/نور غیرمستقیم/غبارپاشی نشود، تکثیر: کاشت بذر، تقسیم بوته، قلمه برگی

**گل حنا**

گل حنا، Busy Lizzy، فرم گیاه: برگ تیز با گل نامتقارن ۵ گلبرگ به رنگ سفید، قرمز، صورتی و ارغوانی/گلدهی بهار تا تابستان، آبیاری ۲ بار در هفته نیم‌سایه/اسپری برگی هفته‌ای یک‌بار، تکثیر: کاشت بذر، قلمه ساقه

**گل یاس**

یاس، Jasmine، فرم گیاه: شاخه بلند با برگ مرکب، گل سفید بسیار معطر با ۵ گلبرگ ظریف، آبیاری ۱۰-۵ روز یک‌بار/نور زیاد و غیرمستقیم/غبارپاشی روزانه در خشکی هوا، تکثیر: قلمه ساقه چوبی، خوابانیدن شاخه، جدا کردن پاجوش

**کلروندروم**

کلروندروم، Bleeding Heart Vine، فرم گیاه: براکته سفید با گلبرگ قرمز/گلدهی در بهار و به فرم دسته‌ای، آبیاری ۵-۷ روز یک‌بار/نور کامل غیرمستقیم/اسپری برگ هفته‌ای ۲ بار، تکثیر: قلمه ساقه

**ختمی چینی**

ختمی چینی، Chinese Rose، فرم گیاه: گل درشت قرمز با پرچم لوله‌ای بزرگ/گلدهی بهار تا پاییز، آبیاری هفته‌ای ۲ بار/نور زیاد/اسپری برگ هفته‌ای ۲ بار، تکثیر: قلمه ساقه

**گل ساعتی**

گل ساعتی، Passion Flower، فرم گیاه: بالارونده و گلی شبیه ساعت به رنگ سفید و بنفش، آبیاری هر ۲ روز یک‌بار/نور کافی و زیاد/رطوبت براساس فصل متفاوت است، تکثیر: قلمه ساقه، جدا کردن پاجوش، کاشت بذر

**گاردنیا**

گاردنیا، Cape Jasmine، فرم گیاه: برگ سبز و براق/گلدهی در تابستان با گل درشت سفید و معطر، آبیاری ۵-۷ روز یک‌بار/نور کامل غیرمستقیم/رطوبت دائمی ولی گل‌ها مرطوب نشود، تکثیر: قلمه ساقه



تغذیه در ایام نوروز

غذا در فرهنگ ما ایرانیان چیزی بیشتر از یک وعده خوراک است. غذا خوردن بخشی از فرهنگ ما به شمار می آید. از خوردن انواع مختلف آن در مراسم و جشن ها گرفته تا نحوه پذیرایی از میهمانان. همواره بخش مهم و اجتناب ناپذیری از مراسم عید نوروز ما با این موضوع گره خورده است. تحقیقات نشان داده است که افراد در طول تعطیلات بین ۵۰ تا ۱۰۰ کیلوگرم افزایش وزن پیدا می کنند. همینطور این مطالعات ثابت کرده است صرف زمان های طولانی برای غذا خوردن در کنار یکدیگر، باعث افزایش مصرف غذا تا ۷۵ درصد می شود! بنابراین بهتر است برای مصرف وعده غذایی مخصوصا در تعطیلات نوروز به نکاتی توجه شود.

سالادها

به علت داشتن سبزیجات با فیبر بالا، احساس سیری به شما می دهند و باعث می شوند تا جذب و هضم غذاهایی که میل کرده اید، راحت تر شود و میل کمتری به تنقلات معمول این ایام داشته باشید. لازم به یاد آوری است که افراط در مصرف شیرینی و قندهای مصنوعی موجب چاقی و افزایش تری گلیسیرید خون نیز می شود. تری گلیسیرید یکی از انواع چربی های نامطلوب خون است و افزایش دراز مدت آن در خون موجب بالا رفتن سایر چربی های نامطلوب و بروز اختلالات قلبی-عروقی می شود.



میوه ها

به علت داشتن انواع ویتامین و فیبر به هضم راحت غذا کمک می کنند و موجب کاهش کلسترول و سایر چربی های نامطلوب بدن می شوند. همچنین فشار خون را تنظیم و تعدیل می کنند و موجب سلامت قلب و عروق می شوند. مصرف میوه ها به علت داشتن قند طبیعی و خواصی که گفته شد، برای افرادی که دیابت دارند بسیار توصیه می شود.





مصرف آب

تفاوت دیگر این دوران با روزهای عادی، گذراندن زمان بیشتری خارج از خانه است، دلیلی که گاهی باعث کاهش چشمگیر مصرف آب می‌شود. در حالی که کاهش مصرف آب، در واکنش‌های بیوشیمی بدن اختلال ایجاد می‌کند و موجب مشکلات گوارشی و خشکی پوست می‌شود. پس مصرف روزانه آب را فراموش نکنید.



مغزجات

از خوراکی‌هایی که مصرف‌شان در این دوران معمول است، مغزها هستند. مغزها و آجیل (البته با نمک کم) به دلیل داشتن چربی‌های گیاهی غیراشباع، بسیار برای بدن مفید بوده و حتی چربی خون را کاهش می‌دهند. آجیل‌ها همچنین به دلیل داشتن ویتامین‌های گروه B و مقادیر قابل توجهی آهن در سلامت افراد به خصوص کودکان و نوجوانان و همچنین سالمندان تأثیر دارند. با همه خاصیت‌هایی که این دانه‌های مغذی دارند، مصرف بیش از حد آنها سبب افزایش وزن می‌شود و نباید شور خورده شوند.



نکته آخر

برای این که از تعطیلات خوش‌یاد نوروز بهره‌مند شوید و تغذیه‌تان در این ایام نیز دچار اختلال نشود، لازم است از برنامه‌ی غذایی مناسب، منظم و صحیح پیروی کنید و از اضطراب در مصرف تنقلات و سایر مواد غذایی (به جز سبزی و میوه) بپرهیزید. مصرف مقدار کافی آب، میوه‌ها و سبزی‌های تازه را در برنامه‌ی غذایی روزانه خود فراموش نکنید. همچنین در کنار رید و باز رید و میهمانی‌های نوروزی، از فرصت تعطیلات استفاده کرده و به ورزش پیاده روی و سایر فعالیت‌های فیزیکی بپردازید.

سبزیجات

با شروع سال جدید، سبزیجات و میوه‌های تازه و خشک را به وعده‌های غذایی خود بیفزایید و تا جایی که ممکن است از مصرف فست‌فودها اجتناب کنید. این دوران شما مستعد افزایش وزن و دریافت کالری و چربی هستید.



Tourism

گردشگری



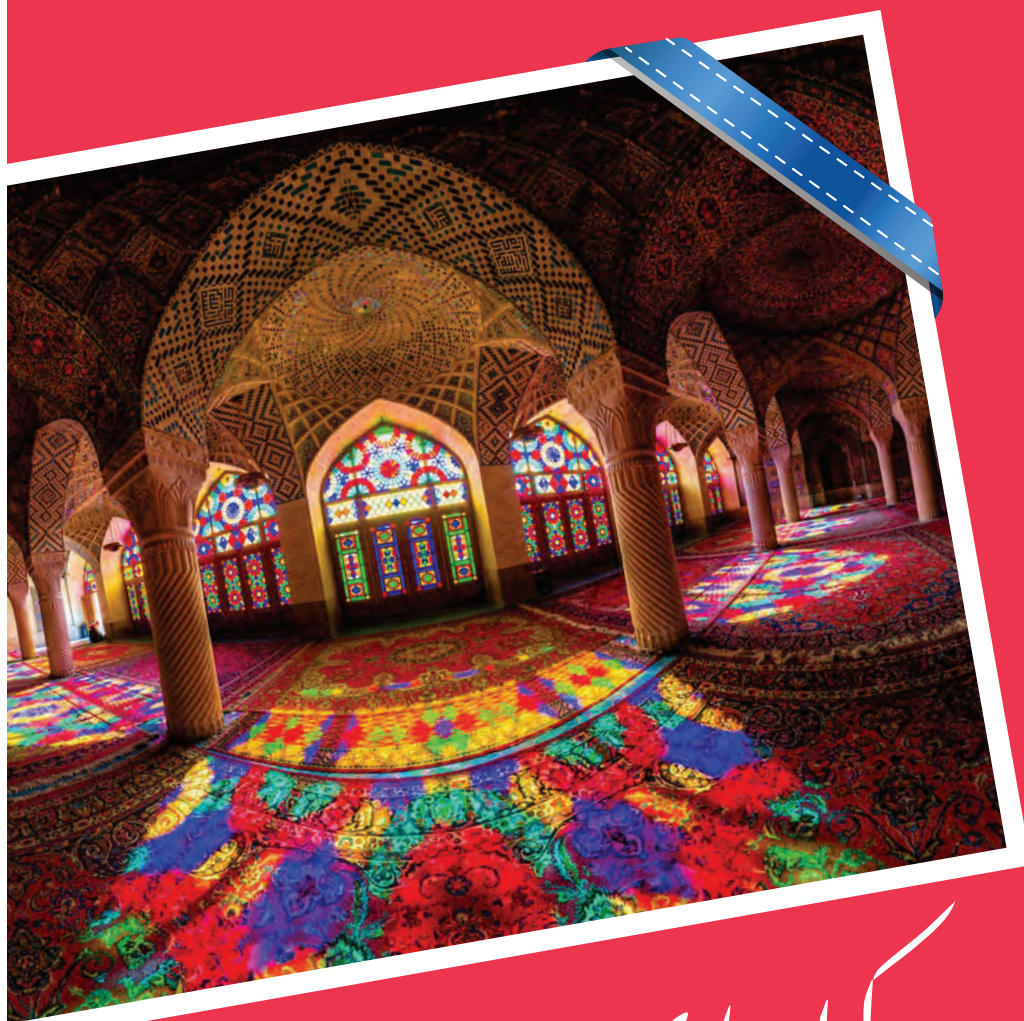
گردشگری دسترس پذیر
برای سالمندان



چرا توسعه
گردشگری سالمندی
ضرورت دارد؟



۷ خاصیت پزشکی
سفر



کوله بهاری

هر فصلی در ایران چهار فصل، فرصتی مغتنم برای گردش‌های
نزدیک و دور است. هر جای ایران و هر نقطه‌ای را انتخاب کنیم،
طبیعت، تاریخ و فرهنگ به کملمان می‌آید تا آن نقطه، مکانی مطلوب
برای گردش لذت بخش و یادماندنی باشد.

گردشگری دسترس پذیر برای سالمندان

طبق پیش بینی سازمان ملل، تا سال ۲۰۵۰ از هر ۵ نفر یک نفر بالای ۶۰ سال خواهد بود و تا سال ۲۱۵۰ این نسبت به یک نفر از هر ۳ نفر خواهد رسید! بسیاری از افراد بالای ۵۵ سال به احتمال زیاد بازنشسته اند و در کشورهای توسعه یافته سفر در بین افراد این گروه سنی روز به روز بیشتر از قبل رونق می گیرد؛ افرادی که از نظر مالی وضعیت قابل قبولی دارند و استقلال و آزادی بیشتری برای سفر دارند.

مقاصد گردشگری بدون مانع، سیستم حمل و نقل (هوایی، دریایی و زمینی) مناسب برای همه، ارائه خدمات با کیفیت توسط کارکنان آموزش دیده و وجود مراکز وبسایت های خرید و سفارش در دسترس برای همه گروه های با نیازهای ویژه از جمله مواردی هستند که گردشگری را برای افراد مختلف دسترس پذیر می کنند. از جمله مشکلات خاصی که مسافران و گردشگران با آنها روبرو بوده اند، می توان به این موارد اشاره کرد: وب مکان های دور از دسترس یا تاحدی قابل دسترس، مشکل در حمل و نقل هوایی، مشکل در دسترسی به صندلی چرخ دار، اتاق های نامناسب هتل ها، نبود نیروهای ماهر که توانایی روبرو شدن با مشکلات افراد را داشته باشند، کمبود اطلاعات کافی درباره میزان توجه مورد نیاز برای معلولیت، کمبود غذاخوری یا دیگر امکانات دسترس پذیر، کمبود سرویس های بهداشتی مناسب سازی شده در غذاخوری ها و مکان های عمومی، خیابان ها و پیاده روهای نامناسب، کمبود کمک های فنی و تجهیزات مربوط به معلولیت مانند صندلی چرخ دار، صندلی حمام و سرویس بهداشتی...

گردشگری در دسترس عبارت است از طراحی مقاصد گردشگری، اطلاعات و محصولات، به طوری که بتواند نیازهای افراد مختلف جامعه را با سطوح مختلف سلامتی و توانایی تأمین کند. در تعریفی، حتی گردشگرانی که زبان انگلیسی نمی دانند نیز جزو گردشگران و افراد با نیازهای خاص به شمار می روند.

بهترین گردشگران

بر طبق مطالعات اجتماعی صورت گرفته، افراد بالای ۵۰ سال به احتمال فراوان بدهی های خود را پرداخت کرده و هزینه های اصلی خانواده خود را تأمین می کنند. بنابراین استقلال و آزادی بیشتری برای سفر دارند و از بزرگترین و سودآورترین بخش های بازار گردشگری محسوب می شوند. افراد بازنشسته در فصل های کم تقاضا نیز می توانند به راحتی سفر کنند.

طبق مطالعات پژوهشگران حوزه توریسم، گردشگران در این گروه سنی به چند گروه قابل تقسیم اند: نوستالژی خواهان، طالبان صمیمیت، طالبان یادگیری، متفکران، طالبان منزلت اجتماعی و ورزشکاران. بیشتر گردشگران این گونه گردشگری ویژگی های مشترکی دارند، مثلاً:

- * در مقصد بیشتر اقامت می کنند.
- * زمان بیشتری را به برنامه ریزی اختصاص می دهند.
- * دوستان و خویشاوندان خود را بیشتر می بینند.
- * در مقایسه با جوانان از اطلاعات سفر، بیشتر استفاده می کنند.
- * بیشتر از جوانان در تاریخ های کم تقاضا سفر می کنند.
- * نسبت به جوانان وفاداری بیشتری نسبت به برندها از خود نشان می دهند، از راهنمایی ها با علاقه استقبال می کنند و چگونگی گذراندن تعطیلاتشان را بر اساس تجربه های قبلی انتخاب می کنند.
- در موضوع گردشگری سالمندان ارتقای سطح امکانات و خدمات و رعایت بهداشت در فضاهایی از قبیل آشپزخانه، رستوران، انبار مواد غذایی و مصرفی، فضاهای عمومی، سرویس های بهداشتی و غیره باید به طور کامل مورد توجه قرار گیرد. استفاده از برنامه های غذایی خاص برای سالمندان و توجه به کیفیت غذا و رژیم های خاص غذایی هم در گردشگری سالمندان اهمیت خاص پیدا می کند. سفرهایی با ماهیت درمانی (آب گرم و...) جزو سفرهای مورد علاقه بازنشستگان هستند. همین طور در برخی موارد سفرهایی به صورت توقف در مراکز مثل آب گرم ها و ماساژها قابل توجه و مورد علاقه سالمندان اند.

یکی از دلایل افسردگی و خانه نشینی سالمندان بی علاقه گی آنان به بیرون رفتن از خانه، به دلیل نبود احساس امنیت، است. تأمین امنیت ویژه برای گردشگران سالمند در ساعت های خلوت و کم تردد در فضاهای مختلف شهرها و روستاها و استفاده از تابلوهای راهنما در تمامی مسیرهای گردشگری می تواند این نیاز را رفع کند. نیازهای خاص سالمندان در استفاده از وسایل حمل و نقل شهری مانند اتوبوس هایی با پله های کمتر ویژه سالمندان موجب تشویق هر چه بیشتر آنها برای استفاده از این وسایل خواهد شد.

ارائه بیمه های خاص به این قشر از گردشگران، بیمه های مسافرتی با هزینه های بیشتر ولی با پوشش و خدمات گسترده تر برای سالمندان، تأثیر بسزایی در توسعه گردشگری سالمندی خواهد داشت. برگزاری تورهای مسافرتی با قیمت مناسب برای سالمندان، همچنین ارائه تخفیف در مراکز اقامتی ویژه سالمندان، برپایی تورهای تفریحی - درمانی و انجام مشاوری پزشکی رایگان با سالمندان هنگام وارد شدن به مقصد برای بررسی سلامت عمومی گردشگران تمایل سالمندان را برای مسافرت افزایش خواهد داد. برنامه های دولتی برای ترویج گردشگری سالمندی مثل کمک های حمایتی و تسهیلات صندوق بازنشستگان از جمله بیمه، وام و سایر تسهیلات نیز می توانند به همراه برنامه های جامع بلندمدت و کوتاه مدت در زمینه مدیریت و برنامه ریزی حوزه گردشگری سالمندی سبب توسعه این امر شوند.

گردشگری دسترس پذیر

امروزه صنعت گردشگری علاوه بر این که به منبع درآمدی قدرتمندی تبدیل شده است، راهی برای ترویج صلح و انسان دوستی در جهان محسوب می شود و می تواند زندگی انسان ها را زیباتر کند. همه افراد جامعه باید به طور مساوی به خدمات و امکانات گردشگری دسترسی داشته باشند. عبارت «گردشگری دسترس پذیر» (Accessible Tourism) که در سال ۲۰۰۹ مطرح شد، تسهیلاتی را برای زنان باردار، سالمندان، معلولان و پدران و مادرانی که با کالسکه و نوزاد سفر می کنند، فراهم می کند. این اصطلاح به معنی توسعه مکان های گردشگری است که امکانات و خدمات رفاهی را، با وجود محدودیت ها، معلولیت ها یا ناتوانی های احتمالی افراد جامعه، به طور یکسان در اختیار همه قرار می دهد. «گردشگری دسترس پذیر» به نیازهای مربوط به رفت و آمد، دیدن، شنیدن و ابعاد شناختی دسترسی پاسخ می دهد، به طوری که هر کسی بتواند مستقل، به طور برابر با دیگران و با حفظ شأن از همه تولیدات، خدمات و محیط های گردشگری بهره ببرد.





چرا توسعه گردشگری سالمندی ضرورت دارد؟

شیرین مهدوی / مصطفی عمادزاده

امروزه جمعیت سالمندان در جهان در حال افزایش است. آمارهای رسمی صندوق جمعیت سازمان ملل نشان می‌دهد، تعداد سالمندان از ۱۳۰ میلیون نفر در سال ۱۹۵۰ به بیش از ۶۰۰ میلیون نفر در سال ۲۰۱۵ رسیده است. همچنین پیش‌بینی‌ها حاکی از آن است که تعداد افراد بالاتر از ۶۰ سال تا سال ۲۰۵۰ به حدود ۲ میلیارد نفر برسد. هر سال ۱/۷ درصد بر جمعیت جهان افزوده می‌شود که این افزایش برای جمعیت ۶۵ سال و بالاتر ۲/۵ درصد است. این فاصله ترکیب سنی جهان را به سوی سالمند شدن سوق می‌دهد.

حجم قابل توجه افراد سالمند به واسطه تغییرات جمعیتی، انعطاف پذیری زمانی این افراد و اثبات این موضوع که افراد سالخورده نسبت به دیگر گروه‌های سنی بیشتر مسافرت می‌کنند و همچنین مدت اقامتشان طولانی‌تر است، سالمندان را به یکی از مهم‌ترین بخش‌های بازار تبدیل کرده است.

بنابراین با شناخت دقیق این بازار، نیازها و انگیزه‌های سفر آنان می‌توان زمینه‌های توسعه بیش از پیش گردشگری سالمندی را در داخل کشور فراهم آورد تا ضمن ارتقای کیفیت زندگی سالمندان، از مزایای توسعه گردشگری همانند جلوگیری از خروج ارز، برقراری توازن در تراز پرداخت‌ها و... بهره‌مند شد. توسعه گردشگری سالمندی به‌ویژه برای کشورهای در حال توسعه که با معضلاتی همچون بیکاری بالا، عدم توازن در تراز پرداخت‌ها، محدودیت منابع ارزی و اقتصاد تک محصولی مواجه هستند گزینه کارآمدی محسوب می‌شود.

همچنین سیاست تشویق سفرهای داخلی سالمندان از یکسوی باعث ارتقای سطح رفاه این افراد در جامعه می‌شود و از سوی دیگر به برقراری توازن در تقاضای سفر و پرشدن ظرفیت‌های خالی یاری می‌رساند. سالمندی رانمی‌توان به خودی خود با عدم سلامت یا ناتوانی یکسان دانست ولی آنچه مسلم است سالمندی با تغییرات جسمی، به‌خصوص کاهش قدرت بینایی، شنوایی، چشایی، بویایی و کاهش قدرت بدنی و هماهنگی حرکتی و سرعت واکنش در مقابل محرک‌ها همراه است. بسیاری از سالمندان دارای ناتوانی‌های فیزیکی و ضعف‌های حسی هستند و به این واسطه نیازمند استفاده از تجهیزات متفاوتی شامل عصا، صندلی چرخدار یا کمک گرفتن از افراد دیگر جهت راه رفتن یا انجام امور اصلی روزمره زندگی هستند.

آنچه مسلم است با افزایش سن، آمادگی جسمی، سطوح فعالیت، ذائقه، نگرش و نیازهای افراد دستخوش تغییر می‌شود. ایران نیز براساس سرشماری عمومی نفوس و مسکن در سال ۱۳۸۵ با از دست دادن جمعیت کمتر از ۱۵ سال خود و کاهش آن به میزان ۲۵/۲ درصد، از حالت جوانی جمعیت خارج شده است و با افزایش جمعیت بالای ۶۰ سال، شاهد روند جمعیتی هستیم که از آن به‌عنوان جمعیت سالمندی یا سالخورده‌گی یاد می‌شود.

سونامی خاموش سالمندی ایران در راه است. جمعیت کشورمان به سرعت در حال گذر از مرحله جوانی به پیری است و با توجه به این موضوع، مساله بهداشت و سلامت و تامین آسایش و رفاه آنان در جامعه هر روز ابعاد تازه و گسترده‌تری پیدا می‌کند؛ زیرا آنچه که دانش امروزی به آن توجه می‌کند، تنها طولانی کردن دوران زندگی نیست، بلکه باید توجه داشت که سال‌های اضافی عمر انسان در نهایت آرامش و سلامت جسم و روان سپری گردد و در صورتی که چنین شرایطی تامین نشود، پیشرفت علمی برای تامین زندگی طولانی‌تر بی‌نتیجه و مخاطره‌آمیز خواهد بود. پژوهشی که به‌منظور ارائه راهبردهای توسعه گردشگری سالمندی با رهیافت بخش بندی بازار انجام گرفته، تصریح می‌کند سالمندان نسبت به دیگر اقشار جامعه آسیب‌پذیرتر هستند.

اکثر آنان دوران بازنشستگی را سپری می‌کنند و اغلب به دلیل فوت همسر یا رفتن فرزندان از خانه تنها هستند. بنابراین گردشگری و سفر می‌تواند تاثیر مثبتی بر کیفیت زندگی و میزان لذت سالمندان از زندگی داشته باشد. از سوی دیگر افزایش سریع تعداد سالمندان موجب فرصت‌های بسیاری برای فعالیت‌های اقتصادی مختلف می‌شود. صنعت گردشگری نیز از جمله صنایعی است که پتانسیل زیادی برای ارائه خدمات و کسب منافع حاصل دارد؛ چراکه

امکانات لازم گردشگری برای سالمندان

توان خواه و سطح پایین خدمات پزشکی قطارهای کشور (که سالمندان از آنها شکایت دارند) برآمد.



بر همین اساس توسعه گردشگری برای افراد سالمند نیازمند فراهم آوردن امکاناتی متناسب با ویژگی‌های این افراد است؛ برای مثال ضروری است علاوه بر ارائه خدمات رایگان به افراد سالمند در مکان‌های گردشگری، برای حمل چمدان و ویلچر، در ساخت ترمینال‌ها، راه آهن، فرودگاه‌ها، جاذبه‌ها و محل‌های اقامت مواردی همچون ساخت آسانسور، پله برقی، شیب‌راه‌ها (رَمپ) برای عبور ویلچر، راهروها و ورودی درهای عریض، تعبیه پله‌ها با شیب مناسب و دستگیره مناسب، لغزنده نبودن سطوح، تعبیه صندلی در مکان‌های خاص برای استراحت سالمندان، تعبیه تابلوهای هشداردهنده و ایجاد سرویس بهداشتی برای استفاده افراد توان‌خواه الزام قانونی پیدا کند. همچنین از آنجا که سالمندان افرادی حساس هستند و رفتار و برخورد کارکنان خدماتی برایشان بسیار بااهمیت است، آموزش تخصصی کارکنان خدمات گردشگری به‌ویژه راهنمایان تور در این راستا قابل تامل به نظر می‌رسد. تحقیق مذکور همچنین نشان می‌دهد بازار گردشگران سالمند، بازاری نامتجانس و ناهمگون است و با بخش‌بندی این بازار می‌توان برنامه‌ریزی کارآمدتر و تخصصی‌تری داشت. تازه سالمندان یا سالمندان جوان، سالمندان مرفه و سالمندان جمع‌گرا بخش‌های مختلف بازار گردشگران سالمند محسوب می‌شوند.

همچنین براساس نتایج این تحقیق، افراد سالمند سفر با قطار را نسبت به خودرو شخصی ترجیح می‌دهند. پس برای توسعه گردشگری سالمندی پیشنهاد می‌شود در پی رفع مشکلاتی مانند عدم دسترسی ریلی مستقیم به بسیاری از نقاط کشور، کیفیت پایین قطارها، سروصدای زیاد واگن‌ها، عرض کم راهروها، ارتفاع زیاد پله‌های ورودی، عدم ارائه خدمات ویژه افراد

لا خاصیت پزشکی سفر

۳

سفر باعث کاهش استرس و افسردگی می شود

یکی از مزایای کاملاً شناخته شده سفر از زمانی تأثیرات آن بر روی افسردگی ثابت شده است، همین کاهش استرس و افسردگی است. تحقیقات مرکز جسم و روان دانشگاه پیتسبورگ نشان می دهد، مسافرت باعث تقویت سطح عاطفی می شود. تحقیقات زیادی وجود دارد که نشان می دهد مسافرت باعث کاهش استرس در کارمندان می شود.

عموماً سفر را به عنوان راهی برای رهایی از زندگی روزمره و تازه شدن روحیه انتخاب می کنیم، اما آیا می دانستید سفر در واقع باعث بهبود سلامت جسم و ذهن نیز می شود؟ تحقیقات زیادی وجود دارند که نشان می دهند، مسافرت باعث کاهش خطر سکته و مرگ در اثر گرفتگی عروق می شود و با قرار گرفتن در موقعیت ها جدید و پیچیده ای که در سفر پیش می آید ذهن دقیق تر و فعال تر می شود. الی گشت به برخی از تأثیرات مثبت سفر بر روی سلامتی اشاره می کند که ممکن است، نظراتان را راجع به مسافرت تغییر دهد، البته اگر سلامت جسمی و روحی برایتان در اولویت است.

۱

سفر باعث کاهش ابتلا به بیماری های قلبی می شود

موسسه تحقیقات قلب فرامینگهام در یکی از طولانی ترین مطالعاتی که بر روی بیماری های قلبی عروقی انجام داده، ثابت کرده است زنان و مردانی که به طور مداوم مسافرت نمی کنند نسبت به کسانی که اغلب مسافرت می کنند، بیشتر در معرض حمله قلبی قرار دارند. در یکی دیگر از تحقیقاتی که توسط موسسه ملی قلب، شش و خون ایالات متحده آمریکا صورت گرفته است نشان می دهد مردانی که به تعطیلات می روند ۳۲ درصد کمتر از سایرین مبتلا به بیماری های قلبی می شوند. فکر می کنیم این شواهد برای این که همین الان برای سفر بعدی برنامه ریزی کنید، کافی باشد!

۲

سفر برای راحت تر گذراندن سنین پیری مفید است

چه کسی دوست دارد پیر شود؟ مسلماً هیچکس! این زوال جسمی و روحی است که فرایند پیر شدن را این قدر منفور کرده است. اگر بگوییم مسافرت مداوم باعث می شود به این زوال جسمی و روحی مبتلا نشوید، چطور؟ بله، تحقیقاتی که موسسه سلامت مغز انجام داده است نشان می دهد، سفر باعث بهبود سلامت مغز و شادابی در طول زندگی می شود.



۴

سفر باعث تناسب اندام می شود

در حالیکه بعضی از افراد تعطیلات را به چشم فرصتی برای بهبود وضعیت جسمی خود نمی بینند، اما کسانی که به سفر علاقه مندند حداقل از کسانی که تمام روز را پشت میز می نشینند، فعال ترند. در یک روز گردش یا بازدید از مکان های دیدنی پیاده روی می کنید. به علاوه کوهنوردی و پیاده روی ممکن است بخشی از سفر شما باشد. بدون شک تناسب اندام یکی از اهدافی است که صنعت گردشگری برای ترغیب مردم به زندگی سالم تر بر روی آن تاکید می کند.

۵

سفر باعث بهبود احوال شما می شود

اگر برای مدتی طولانی است که ناراحت و غمگین هستید، باید همین الان چمدانتان را ببندید و سفر بروید. قطعاً سفر خیلی سریع باعث بهبود حال شما می شود. در تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۴ توسط ریزورت های بین المللی دیاموند صورت گرفت، نشان داد بیش از سه چهارم افراد، از زمانی که حداقل سالی یک بار سفر می روند، شاد تر هستند. خطرات شیرین سفر باعث افزایش شادی برای مدت های طولانی می شود.

۶

سفر باعث خواب می شود

قرار گرفتن در معرض استرس زیاد و بی خوابی، پدیده ای اجتناب ناپذیر در دنیای پر سرعت امروزی است. با این حال، مسافرت باعث بهبود عملکرد و کارایی شما و دوری از این تنش ها می شود. مکس هیرشکوویتز، رییس بنیاد ملی خواب می گوید، مسافرت رفتن فرصت بسیار خوبی برای یک خواب مناسب فراهم می کند.

۷

سفر باعث فعال شدن و تقویت گردش خون می شود

چه در ساحل نشسته اید، در دریا در حال شنا و یا در حال قدم زدن در خیابان های یک شهر تاریخی باشید و یا حتی سوار مترو شوید، در حال فعالیت هستید. جلوی تلویزیون یا مانیتور کامپیوتر تان ننشسته اید. وقتی بیرون می روید و در آفتاب نشاط آور قدم می زنید، میل رسیدن به مقصد، شما را فعال خواهد کرد.



لذت سفر با موهای سپید



مدیریت و برنامه‌ریزی در سفر دو اصل مهم است که باید آن را مدنظر داشت. ممکن است فرد سالمند، در حرکت کردن کمی مشکل داشته باشد، ولی این شرایط مانع سفر او نمی‌شود و با برنامه‌ریزی می‌توان این مساله را حل کرد...

سالمندان باید برای پیشگیری از وقوع هر اتفاقی، یک ماه پیش از سفر، با پزشک خود مشورت کنند و از رفتن به سفرهای طولانی مدت بپرهیزند. پس اگر می‌خواهید سفر خوبی پیش رو داشته باشید این نکته‌ها را به خاطر بسپارید.

- قبل از سفر حتما داروهای مورد نیاز خود را بردارید.
- کرم‌های ضد آفتاب و ضدحشرات را فراموش نکنید.
- مواد شوینده مناسب با خود ببرید. استفاده از صابون‌هایی که در دستشویی‌های مراکز عمومی وجود دارد نه تنها عامل رفع آلودگی نیست، بلکه خود وسیله انتقال انواع قارچ‌ها، ویروس‌ها و میکروب‌ها هستند و بهتر است در چنین محیط‌هایی از صابون مایع تمیز و مطمئن استفاده شود. پیشنهاد ما همراه داشتن صابون‌های کاغذی یا معمولی است.
- اگر ناراحتی قلبی دارید و وضعیت شما چندان مساعد نیست، بهتر است سفر نروید اما اگر وضعیت مشخص و ثابتی دارید، رفتن به سفر مانعی ندارد. در صورتی که دچار نارسایی قلبی، یا پرفشاری خون هستید یا به تازگی سکته کرده‌اید، نباید با هواپیما سفر کنید.
- توجه داشته باشید کاهش آب بدن و گرم‌زدگی، می‌تواند باعث افزایش ضربان قلب و سرما باعث افزایش فشار خون شود. به همین دلیل سفر به مکان‌های بسیار گرم یا سرد توصیه نمی‌شود. لازم است یک ماه قبل از سفر با پزشک خود مشورت و در مورد مکان سفر با او صحبت کنید. اگر نیاز باشد، پزشک آزمایش‌هایی را تجویز می‌کند و سلامت قلب شما را می‌سنجد.
- اگر دچار احساس درد در قفسه سینه شدید، رانندگی را متوقف کنید و هرگز خودتان پشت فرمان ننشینید.
- هرگز بیش از حد مجاز تلاش نکنید، زیاد راه نروید و بیش از حد فعالیت‌های ورزشی انجام ندهید.
- با آب زیر ۲۰ درجه دوش نگیرید و برای مدت طولانی هم در معرض آفتاب نمانید. پرخوری هم نکنید.
- اگر با اتومبیل سفر می‌کنید، هر ۲ ساعت یک بار توقف کنید.
- در شب هرگز رانندگی نکنید.
- اگر با هواپیما سفر می‌کنید، کیف داروهایتان را همراه خود داشته باشید و هراز چندگاهی راه بروید.
- از داروهای خواب‌آور استفاده نکنید.
- اگر دچار هر مشکلی شدید، حتما به پزشک مراجعه کنید و تمام مسائل را با او در میان بگذارید.
- هوای پاهایتان را داشته باشید. برای جلوگیری از لخته شدن خون در رگ‌های پایتان، هنگامی که روی صندلی قطار، هواپیما یا اتوبوس نشسته‌اید، پاهایتان را بکشید و گاهی آنها را دراز کنید. در طول مسافرت درون قطار اتوبوس یا هواپیما و در سفرهای طولانی، کمی راه بروید. البته به شرط اینکه مسیر صاف باشد و امکان زمین خوردن شما حین تکان‌های وسیله نقلیه وجود نداشته باشد.
- اگر به بیماری دیابت مبتلا هستید، فرقی نمی‌کند دیابت نوع ۱ باشد یا ۲، تنها در شرایطی امکان سفر وجود دارد که مشکل شما ثابت پیدا کرده باشد، حتی در این شرایط ابتدا با پزشک خود مشورت و اطلاعات لازم را دریافت کنید. پزشک مطمئناً اطلاعاتی در مورد زمان و ساعت تزریق، نحوه مراقبت از پاها و وسیله نقلیه مناسب، نوع تغذیه و فعالیت‌های فیزیکی در اختیار شما خواهد گذاشت.
- در صورتی که مدت‌هاست به دیابت مبتلا هستید، ممکن است پاهایتان خیلی به درد حساس نباشد و کوچک‌ترین زخمی، باعث عفونت آن شود.
- طی سفر کفش مناسبی پا و ناخن‌هایتان را کوتاه کنید تا دچار عفونت قارچی نشوید. احتمال عفونت با پوشیدن صندل‌های پلاستیکی بیشتر می‌شود. کفش نو هم تهیه نکنید چون احتمال اینکه طی سفر به پای شما آسیب بزند، زیاد است.
- پابره‌کنار دریا یا روی شن‌ها راه نروید به خصوص اگر شن‌ها گرم بودند.

منبع: WebMD

مترجم: مرصیه امیربهرام

سودوکو

			۵	۱		۸		۲
					۳			
۶	۵							۹
		۱	۳		۸			
۹	۸	۴		۷		۱	۵	۳
						۶		
۲							۸	۴
		۶	۹					
۳		۵		۸	۲			

سودوکو یا جور چین اعداد، یک پازل بر پایه منطق است که هدف از آن، وارد کردن اعداد ۱ تا ۹ در یک جدول ۹×۹ خانه‌ای است که خود آن نیز شامل ۹ زیر جدول ۳×۳ که ناحیه نامیده می‌شوند، تشکیل شده است. این پازل برای اولین بار در یک مجله پازل امریکایی در سال ۱۹۷۹ انتشار یافت و در سال ۲۰۰۵ به سرگرمی محبوب جهان تبدیل شد. گفتنی است که سودوکو باعث تقویت فکر و ذهن منطقی در انسان می‌شود.

قواعد بازی: سودوکو به طور استاندارد و عمومی از یک جدول ۹×۹ تشکیل یافته و مادر مجموع شاهد یک جدول ۸۱ خانه‌ای هستیم که تمامی این خانه‌ها باید توسط اعداد ۱ الی ۹ تکمیل شود. این جدول کلی خود نیز به زیر جدول‌های ۳×۳ تقسیم می‌شود که به هر یک از این تقسیمات یک ناحیه گفته می‌شود و بنابراین جدول ما شامل ۹ ناحیه است. همیشه در جدول، اعدادی از ابتدا به عنوان پیش فرض و به منظور جهت دادن و کمک به حل جدول در بعضی خانه‌ها قرار داده می‌شود که با استفاده از آن‌ها و سه قانون ساده سودوکو این پازل تکمیل می‌شود. قانون اول: در هر سطر جدول باید تمامی اعداد ۱ تا ۹ بدون تکرار قرار گیرد. قانون دوم: در هر ستون جدول باید تمامی اعداد ۱ تا ۹ بدون تکرار قرار گیرد و قانون سوم: در هر ناحیه جدول باید تمامی اعداد ۱ تا ۹ بدون تکرار قرار گیرد.

		۶	۸		۵		۹	
			۶			۸	۴	۳
	۱			۹	۴			
۲		۷				۶		
۳								۵
		۱				۳		۴
			۷	۵			۶	
۶	۲	۹			۸			
	۸		۹		۶	۱		

		۷		۶			۳	
			۴	۷		۶		۲
۱	۶							۸
۹				۵	۱			۳
	۷						۹	
۴			۸	۹				۵
۶							۸	۷
۲		۸		۴	۳			
	۹			۸		۳		

تکلمه مهربانی

مدیر عامل محترم صندوق بازنشستگی کشور
جناب آقای دکتر جمشید تقی زاده

با عرض سلام و خسته نباشید و با آرزوی توفیق روزافزون و سلامتی برایتان، خواستم بدین طریق از محبت و بزرگواری جنابعالی به خاطر حمایت مالی از طریق وام ضروری سازمان برای بازنشستگان تشکر و قدردانی بنمایم.

در سخت ترین لحظات زندگیم که در فشار روحی و روانی و تنگدستی بودم، بابت تأمین وسایل جراحی همسرم که از یک مریضی مدت هارنج میبرد و قرار بود سریعاً مورد جراحی قرار بگیرد در مضیقه قرار داشتم. به علت تحریمها مجبور بودم وسایل عمل جراحی به شیوه لاپاراسکوپی را که حدود ۱۲ میلیون تومان بود خودم تهیه نمایم. من که قادر به تهیه این وسایل نبودم، مجبور شدم در این مورد نامه ای به همراه مدارک پزشکی همسرم برایتان ارسال و از شما تقاضای کمک نمایم. تاریخ عمل جراحی ۱۱ آذر بود و مجبور شدم با قرض و حتی ربحی پول تهیه نمایم. عمل همسرم در تاریخ فوق پس از ۷ ساعت بیهوشی به لطف خداوند با موفقیت انجام شد و پس از ۲۰ روز بستری در بخش آی سی یو مرخص شدند و به یاری خدا به دوران سلامتی قدم گذاشتند.

با اینکه شادی و خوشحالی از بابت بهبود همسرم به زندگیم بازگشته بود ولی فشار بدهی ها تمام افکارم را مخدوش می کرد تا اینکه در روز یکشنبه ۲۳ دیماه پیامکی مبنی بر واریز وام ضروری صندوق بازنشستگی به مبلغ ۵ میلیون تومان به حساب بنده به دستم رسید و خوشحالی بیش از حدی در زندگیم رخ داد. واقعا باور نمی کردم که در حجم این بزرگواری را انجام دادید و حتی چندین بار با خودم گفته بودم «منتظر نباش، کسی به نامه ات اهمیت نمیدهد» چون قبلاً از این وام استفاده کرده بودم.

جناب آقای دکتر! وقتی این پیام را به همسرم گفتم، بی اختیار با صدای بلند گفتیم آقای تقی زاده دستت درد نکند. خدا عزت و شرافت و سلامتی نصیبتان نماید. اگر آن لحظه در کنارمان بودی شما را غرق در بوسه می کردم.

صبح روز دوشنبه با دفترتان تماس گرفتم و خواستیم همراه همسرم از راه دور از محبت و بزرگواریتان تشکر کنیم که فرمودند جنابعالی در مسافرت استانی تشریف دارید. لذا بدین طریق بر خود لازم و واجب دانستم با نوشتن این نامه اول از محبت و بزرگواریتان تشکر نمایم، دوم از اینکه به علت فشار زندگی، در این موضوع که شما به فکر امثال بنده باشید تردید کرده بودم، از جنابعالی حلالیت و پوزش می خواهم. در خاتمه امید دارم روزی برسد که از نزدیک شما را زیارت بنمایم و بوسه ای بر قلب مهربان و رؤفت بزنم و از اینکه کمک کردید تا مشکل ما را حل کنند تقدیر و تشکر نمایم.

اگر روزی برسد، خوشحال می شویم که قدم رنجه بفرمائید و به کلبه درویشی مان پا بگذارید. از خداوند برایتان طول عمر باسعادت و با عزت توأم با سلامتی و سربلندی خواهانیم. از راه دور دست های مهربانت را می بوسم.

گام هایتان در راه خدمت به جامعه بازنشستگان مستدام باد

با تقدیم احترام
یک بازنشسته



علیرضا قزوه

آه می کشم تو را با تمام انتظار
پر شکوفه کن مرا ای کرامت بهار
در رهت به انتظار صف به صف نشسته است
کاروانی از شهید، کاروانی از بهار
ای بهار مهربان در مسیر کاروان
گل بیاش و گل بیاش، گل بکار و گل بکار
بر سرم نمی کشی دست مهر اگر مکشی
تشنه محبت اند لاله های داغدار
دسته دسته گم شدند سهره های بی نشان
تشنه تشنه سوختند نخل های روزه دار
می رسد بهار و من بی شکوفه ام هنوز
آفتاب من بتاب، مهربان من ببار

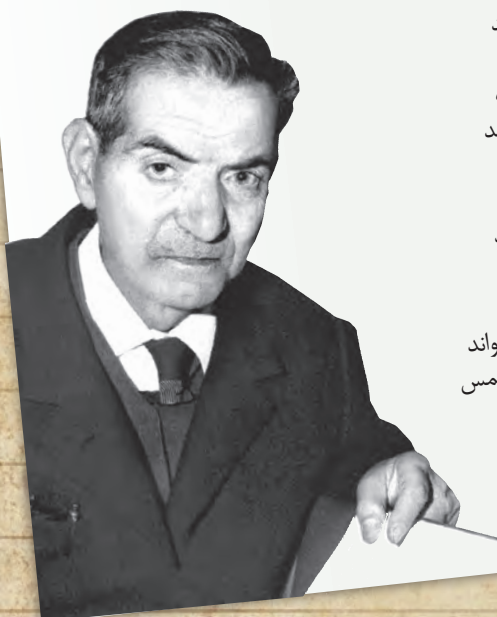
سعدی

بر آمد باد صبح و بوی نوروز
به کام دوستان و بخت پیروز
مبارک بادت این سال و همه سال
همایون بادت این روز و همه روز
چو آتش در درخت افکند گلنار
دگر منقل منه آتش میفروز
چونر گس چشم بخت از خواب برخاست
حسد گو دشمنان را دیده بردوز
بهاری خرم است ای گل کجایی
که بینی بلبلان را ناله و سوز
جهان بی مابسی بوده ست و باشد
برادر جز نکنونامی میندوز
نکویی کن که دولت بینی از بخت
میر فرمان بدگوی بدآموز
منه دل بر سرای عمر سعدی
که بر گنبد نخواهد ماند این گوز
دریغ اعیش اگر مرگش نبود
دریغ آهو اگر بگذاشتی یوز



شهریار

بهار آمد که بازم گل به باغ و بوستان خواند
به گوشم ناله بلبل هزاران داستان خواند
به مرغان بهاری گو که این مرغ خزان دیده
دگر سازش غم انگیز است و آواز خزان خواند
دل وامانده ام بس هم رهانش کاروانی شد
اگر خواند به آهنگ درای کاروان خواند
چه ناز آهنگ ساز دل که هم دلها به وجد آرد
اگر از تازه ها گوید و گر از باستان خواند
اگر تار دل و مضراب سوز جادوان داری
به سازی پنجه کن جانا که سیمش جاودان خواند
دلا ما را به خوی خوانده ست دکتر مرتضای شمس
نه آخر شمس ملارا به آذربایجان خواند
به پشت اشتران کن شهریار بار مولانا
که شمسست مر حبا گویان سرود ساربان خواند



بهار از مکررترین موضوعات در شعر و ادب فارسی است. شاید کوتاهی این فصل در ایران و نوزایی جهان و شکوفایی طبیعت از دلایلی باشد که بهار را از محبوبترین موضوعات در ادب فارسی ساخته است. سرایندگان ایرانی از دیرباز تاکنون در وصف نوروز و جشن فروردین که همراه مواهب گران بهای طبیعت و هنگام تجدید عهد نشاط و شادمانی بود، سروده بودند. نخستین بهار به مشهور از رودکی است که سراسر وصف بهار است. پس از وی شاعران مختلف به توصیف بهار و زایش طبیعت پرداخته اند و حتی از توصیف بهار برای بیان مفاهیم دیگر بهره برده اند. در این بخش نگاهی گذرا به انگستانه ای از اقیانوس بهاری ادبیات فارسی می اندازیم.



رودکی

آمد بهار خرم بارنگ و بوی طیب
یک چند روزگار، جهان دردمند بود
بلبل همی بخواند در شاخسار بید
اکنون خورید باده و اکنون زبید شاد
ساقی گزین و باده و می خور به بانگ زیر
هر چند نوبهار جهان است به چشم خوب

با صد هزار نزهت و آرایش عجیب
به شد، که یافت بوی سمن باد را طیب
سار از درخت سرو مرورا شده مجیب
کاکون برد نصیب حبیب از بر حبیب
کز کشت سار نالد و از باغ عندلیب
دیدار خواجه خوب تر، آن مهتر حسیب



ملک الشعرا بهار

رسید موبک نوروز و چشم فتنه غنود
درود باد بر این موبک خجسته، درود
به هر که درنگری، شادی ای پزد در دل
به هر چه بر گذری، اندهی کند بدرود



حافظ

کنون که در چمن آمد گل از عدم به وجود
بنوش جام صبوخی به ناله دف و چنگ
به دور گل منشین بی شراب و شاهد و چنگ
شد از خروج ریاحین چو آسمان روشن
ز دست شاهد نازک عذار عیسی دم
جهان چو خلد برین شد به دور سوسن و گل
چو گل سوار شود بر هوا سلیمان وار
به باغ تازه کن آیین دین زردشتی
بخواه جام صبوخی به یاد آصف عهد
بود که مجلس حافظ به یمن تربیتش

بنفشه در قدم او نهاد سر به سجود
ببوس غیب ساقی به نغمه نی و عود
که همچو روز بقا هفته ای بود معدود
زمین به اختر میمون و طالع مسعود
شراب نوش و رها کن حدیث عاد و ثمود
ولی چه سود که در وی نه ممکن است خلود
سحر که مرغ در آید به نغمه داوود
کنون که لاله برافروخت آتش نمرود
وزیر ملک سلیمان عماد دین محمود
هر آنچه می طلبد جمله باشدش موجود



مگذار که عشق، به عادتِ دوست داشتن تبدیل شود...

نادر ابراهیمی

غزین من! زندگی، بدون روزهای بد نمی‌شود؛ بدون روزهای اشک و درد و خشم و غم. اما، روزهای بد، همچون برگ‌های پائیزی، باور کن که شتابان فرو می‌ریزند و در زیر پاهای تو، اگر بخواهی، استخوان می‌شکنند، و درخت، استوار و مقاوم بر جای می‌ماند.

غزین من! برگ‌های پائیزی، بی‌شک، در تداوم بخشدن به مفهوم درخت و مفهوم بخشدن به تداوم درخت، سهمی از یادرفته‌نی دارند...

مگذار که عشق، به عادتِ دوست داشتن تبدیل شود! مگذار که حتی آب دادنِ گل‌های باغچه، به عادتِ آب دادنِ گل‌های باغچه بدل شود! عشق، عادت به دوست داشتن و سخت دوست داشتنِ دیگر نیست، پیوسته‌نکردنِ خواستنِ ست که خود پیوسته، خواهانِ نوشیدنِ است و دیگرگون شدن. تازگی، ذاتِ عشق است و طراوت. بافتِ عشق، جلونه می‌شود تازگی و طراوت را از عشق گرفت و عشق همچنان عشق بماند؟

عشق، تن به فراموشی نمی‌سپارد، مگر یک بار برای همیشه. جامِ بلور، تنها یک بار می‌شکند. می‌توان شکستش را، تنه‌هایش را، نگه داشت. اما شکستهای جام، آن تنه‌های تیز بزننده، دیگر جام نیست. احتیاط باید کرد. همه چیز کهنه می‌شود و اگر کمی کوتاهی کنیم، عشق نیز بهانه‌های حسی عاشقان را خوب می‌گیرند...

برگرفته از «یک عاشقانه آرام»

کتاب «یک عاشقانه آرام»، اثر نادر ابراهیمی (۱۴ فروردین ۱۳۱۵ تا ۱۶ خرداد ۱۳۸۷)، برای اولین بار در سال ۱۳۷۴ منتشر شد. این کتاب در بهار سال ۱۳۹۷ در لیست پرفروش‌ترین کتاب‌های طرح عیدانه کتاب و همچنین در لیست ۱۰ کتاب پرفروش طرح پاییزه ۱۳۹۷ و طرح تابستانه ۱۳۹۶ در قسمت کتاب‌های عمومی تألیفی، قرار گرفت. «یک عاشقانه آرام» تاکنون بیش از بیست و پنج بار تجدید چاپ شده است.