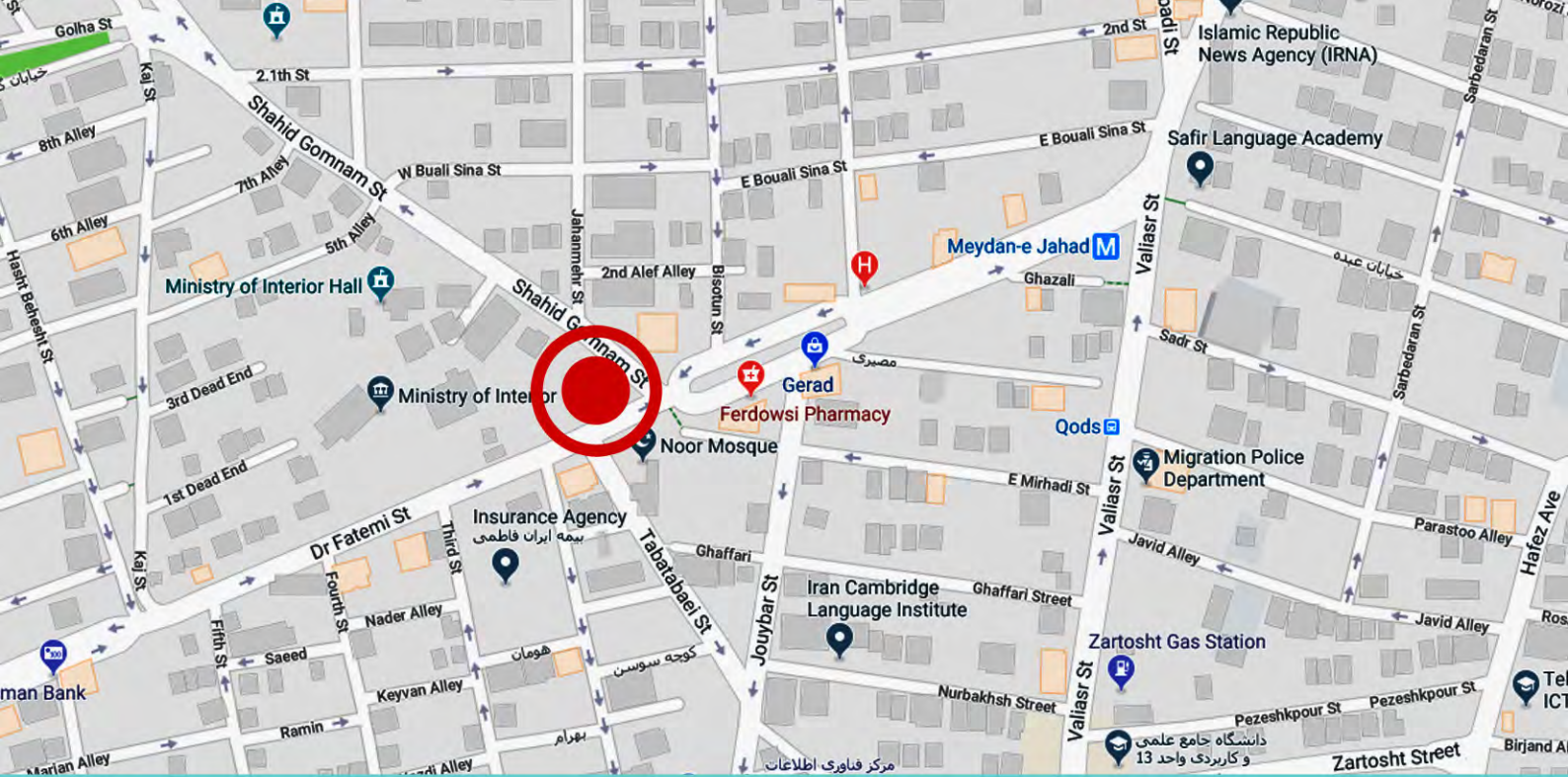




افتخار ما فراوانی راه های ارتباطی است منتظر شما هستیم

سایت پایش

www.payesh8523.ir

سایت

www.cspf.ir

سروش

sapp.ir/cspf.news

ایتا

eitaa.com/cspfnews

ایمیل صندوق

info@cspf.ir

مرکز پاسخگویی

۰۲۱-۲۵۰۰

ایمیل ثمر

cspfnews@gmail.com

نرم افزار خاتم

dl.cspf.ir

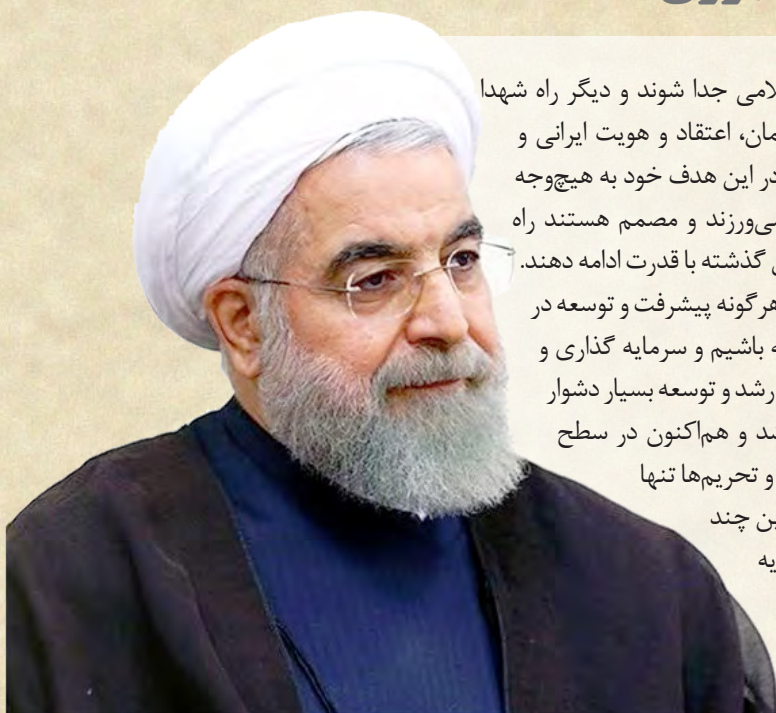
سخن رهبری

مسئولین به مسئله‌ی معیشت مردم یک اهتمام ویژه مصروف کنند؛ امروز مهم‌ترین کار و اولویت این است، چون دشمن روی این متمرکز است؛ معیشت طبقات ضعیف، مشکلاتی که برای طبقات ضعیف در امر معیشت پیش می‌آید، جزو اساسی‌ترین کارها است برای مسئولان کشور، مسئولان دولتی، عمدتاً مسئولان دولتی؛ این مهم‌ترین کارها است. ممکن است منابع داخلی کم باشد اما انسان مشاهده می‌کند که در درون کشور افرادی هستند، جریاناتی هستند که این منابع را ظالمانه می‌بلعند؛ این دلال‌بازی‌ها، این انحصارطلبی‌هایی که در زمینه‌ی مسائل مادی، در تجارت و غیره وجود دارد، مانع پیشرفت کشور است. ما دائم تأکید می‌کنیم به تولید داخلی، فلان دلال وارداتی چون برخلاف منافعش است، می‌رود از طرق مختلف کارشکنی می‌کند و انسان می‌بیند [کار] به نتیجه نمی‌رسد. رسیدگی به معیشت مردم فقط این نیست که ما پول پخش کنیم؛ نگاه کردن به این بخش‌های مضر و خطرناک و جلوگیری از آنها، جزو مسائل مهم است. ما این را به مسئولین کشور با خصوصیات، گاهی با جزئیات در مجالس کاری تذکر داده‌ایم، تأکید کرده‌ایم، باز هم تأکید می‌کنیم؛



سخن رئیس جمهوری

هدف اصلی آمریکا این است که مردم ایران از نظام اسلامی جدا شوند و دیگر راه شهدا و علما را ادامه نداده و برای استقلال، امنیت، آزادی، ایمان، اعتقاد و هویت ایرانی و اسلامی خود حاضر به فداکاری نباشند اما به فضل الهی در این هدف خود به هیچ‌وجه موفق نخواهد شد چرا که ملت ایران به اسلام، عشق می‌ورزند و مصمم هستند راه استقلال، آزادی و جمهوری اسلامی ایران را مانند ۴۰ سال گذشته با قدرت ادامه دهند. یکی دیگر از اهداف آمریکا انزوای ایران است. بدون تردید هرگونه پیشرفت و توسعه در کشور با انزوا همخوانی ندارد، چرا که اگر صادرات نداشته باشیم و سرمایه‌گذاری و تکنولوژی پیشرفته وارد کشور نشود، قرار گرفتن در مسیر رشد و توسعه بسیار دشوار و چه بسا نشدنی است. ایران هیچ‌گاه منزوی نخواهد شد و هم‌اکنون در سطح جهان نسبت به اهداف آمریکا در خصوص توافق هسته‌ای و تحریم‌ها تنها چند کشور انگشت‌شمار از آن حمایت می‌کنند و به جز این چند کشور تمام کشورهای دنیا، حتی متحدین آمریکا و اتحادیه اروپا از ایران دفاع کرده و آمریکا را محکوم می‌کنند لذا آمریکا هیچ‌گاه نمی‌تواند ایران را در محاصره قرار دهد.



فرهنگ مهربانی برای توسعه ایران

محمد شریعتمداری / وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی



اگر بپذیریم هدف اجرای سیاست‌های اجتماعی بالا بردن سطح رفاه عمومی است و یکی از مهم‌ترین محورهای رفاه عمومی، خشنودی و رضایت مردم است، آن‌گاه باید تأکید کرد رضایت و خشنودی مردم فقط با پول، ثروت و توسعه اقتصادی به دست نمی‌آید. در این چارچوب باور نگارنده این است که گسترش فرهنگ کنش داوطلبانه، گسترش کار خیر و به طور کلی مهربانی و مدارا با یکدیگر از نیازهای امروز جامعه ایرانی است. در ادبیات اقتصادی هم این موضوع مهم است. امروز تلاش بنگاه‌ها برای افزایش رضایتمندی مشتریان بر پایه رضایتمندی از کارکنان و ایجاد نظام انگیزش و آموزش برای تحقق این هدف حقیقتی انکارناپذیر است. از سوی دیگر در سال‌های اخیر کنش داوطلبانه به طور وسیعی از سوی سیاست‌گذاران با اقبال مواجه شده و اثرگذاری آن فراتر از ابعاد انسان‌دوستانه و خیرخواهانه به عنوان یک منبع اقتصادی تأثیرگذار بر تولید ناخالص داخلی کشورها مورد توجه قرار گرفته است. از سوی دیگر برخی گزارش‌های بین‌المللی بیان می‌کند که داوطلبان تاب‌آوری جوامع را برای مقابله با شوک‌ها و تنش‌ها از طریق افزایش سرمایه انسانی، تقویت سرمایه اجتماعی و رفاه، افزایش سرمایه طبیعی و رشد سرمایه مالی افزایش می‌دهند. بر اساس یکی از پیمایش‌های سنجش سرمایه اجتماعی کشور، ارزیابی مردم از میزان وجود ویژگی‌های اخلاقی نظیر گذشت و رعایت حقوق دیگران در جامعه چندان مثبت نیست و در عوض، اعتقاد نسبی به شایع بودن ویژگی‌هایی نظیر حسادت، دورویی، تقلب و خودخواهی وجود دارد. بنابراین لازم است در جهت ترمیم این امر رویکرد جدیدی اتخاذ کرد. معتقدم باید فرهنگ توسعه به‌مثابه مهربانی را در جامعه امروزمان گسترش دهیم و نهادینه کنیم چراکه یکی از ابعاد رفاه، رضایت و خشنودی شهروندان است و یکی از مهم‌ترین پایه‌های رضایتمندی و خشنودی نیز مهربانی و مهربانانه‌ برخورد کردن با یکدیگر است. اخیراً گزارشی از دانشگاه هاروارد را مطالعه می‌کردم که بر اساس یک سنجش معین عنوان می‌کرد آنهایی که مهربانی خود را تقسیم می‌کنند، احساس عمیق به هم‌نوع خود دارند، عشق و خوشرویی را تقسیم می‌کنند و دوستی عمیق‌تری با دیگران دارند، عمرشان طولانی‌تر است. این به معنای توجه به وجوه اجتماعی سلامت در نگاه جدید است. این همان نکته ای است که در فرهنگ اسلامی ما هم متواتر روایت شده است. در فرهنگ دینی ما هم مهربانی در مواجهه مردم با یکدیگر و هم در برخورد حاکمان با مردم یک رویکرد توصیه‌شده است. امام هشتم شیعیان مشهور به ضامن آهو است که نه تنها با انسان‌ها مهربان بود، بلکه مهربانی را در

حق حیوانات نیز روا می‌داشت. مهربانی، گذشت و فروتنی ویژگی‌هایی بودند که در طول زندگی پیغمبر بزرگوار، در وجود آن حضرت دیده می‌شد و به تعبیر قرآن کریم ایشان رحمه‌للعالمین بودند. از امام علی (ع) نقل شده است: مؤمن کسی است که لبخند بر چهره دارد و خوشرو است و اگر گرفتاری و غمی دارد، آن را در قلب خود نگه می‌دارد و خوشرویی را با دیگران تقسیم می‌کند. در این چارچوب به عنوان مسئول بزرگ‌ترین نهاد اجتماعی، حاکمیتی و وزارتخانه‌ای که حدوداً روزی یک میلیون مراجعه‌کننده دارد، معتقدم باید این وزارتخانه پیشرو و پیش‌تاز گسترش فرهنگ عظیم و اساسی کنش داوطلبانه و کار خیر و مهربانی و خوشرویی با مردم باشد.

بازنشستگی نیازمند پژوهش و تحلیل

جمشید تقی زاده / مدیر عامل صندوق بازنشستگی کشوری

نشست تخصصی، کارگاه و همایش برگزار کرده است. صندوق های بازنشستگی بخشی از سپهری بزرگتر با عنوان نظام رفاه اجتماعی هستند. یکی از وظایف دولتها در جوامع کنونی، ایفای نقش بازتوزیعی آنها در اقتصاد است. بر این مبناء دولتها باید با تدوین سیاست های رفاهی، بتوانند تمام اقشار جامعه را در برابر آسیب های اقتصادی و اجتماعی حمایت کنند و حداقلی از سطح معاش را برای مردم فراهم آورند. در درون این سپهر گسترده که از آن با عنوان نظام رفاهی کشور نام برده می شود، صندوق های بازنشستگی جایگاه ویژه ای دارند. این صندوق ها با اجبار شاغلان به پس انداز، شرایطی را برای آنها مهیا می کنند تا در زمان سالمندی و بازنشستگی بتوانند بدون نیاز به اشتغال دوباره و بدون آن که کاهش قابل توجهی در مصرف آنها ایجاد شود، ادامه زندگی دهند. اگرچه هدف از ایجاد صندوق های بازنشستگی تأمین نیازهای مالی در دوران سالمندی با توجه به اندوخته های دوران اشتغال است، اما در ایران صندوق های بازنشستگی خدمات مکملی مانند اعطای وام، خدمات فرهنگی و تفریحی، بیمه های درمانی و مواردی از این دست نیز به اعضای خود ارائه می دهند. با این حال از آنجایی که منابع صندوق ها محدود است برای آنکه اعطای خدمات بتواند با بالاترین بازدهی همراه باشد باید سیاستگذاران و مدیران تصویری دقیق از جامعه هدف داشته باشند، نیازهای اصلی آنها را بشناسند و برای تأمین آنها برنامه ریزی کنند. اگرچه مراکز آماری در ایران داده های جامعی در قالب بودجه خانوار با خلاصه داده های سرشماری در اختیار عموم قرار می دهند، اما لازم است این داده ها با توجه به هدف هر سیاستی تحلیل شده و به اطلاعات و پس از آن به دانش در حوزه مورد نظر تبدیل شود. مجموعه گزارش های «شمایی کلی از وضعیت اقتصادی اجتماعی سالمندان» که توسط موسسه صبا منتشر شده، نمونه مناسبی از یک پژوهش تحلیلی و آماری است که چنین هدفی را دنبال می کند، در این مجموعه گزارش تلاش شده با استفاده از داده های موجود شاخص های کلیدی که نشانگر وضعیت سالمندان و بازنشستگان فرهیخته کشور است استخراج شود. علاوه بر این، در صورت لزوم با توجه به ماهیت کار، تفاوت های موجود بین سالمندانی که دارای حقوق بازنشستگی هستند با متوسط جامعه نیز محاسبه شده است. معتقدم تهیه چنین گزارش هایی یا انجام پژوهش های آماری و تحلیلی با محوریت سنجش وضعیت سالمندان کشور می تواند چهره واقعی تری از جامعه هدف صندوق های بازنشستگی پیش روی آنها قرار دهد و صندوق ها با تکیه بر پژوهش های علمی و تحقیقات جدید بتوانند برنامه های حمایتی فرهنگی و اجتماعی را در کنار تأمین معیشت و بهبود زندگی بازنشستگان تدوین و اجرایی کنند. من از همه مراکز تحقیقاتی و دانشگاه ها می خواهم با ورود به حوزه سالمندی چراغ روشنی در مسیر حرکت صندوق های بازنشستگی باشند.



صندوق های بازنشستگی بنا به ماهیت بلندمدت و بین نسلی آن ها به شدت نیازمند انجام پژوهشهایی تحلیلی در حوزه های مختلفی چون جمعیت شناسی، بازار کار و دستمزدها، شاخص های اقتصاد کلان، بازارهای مالی و سرمایه گذاری و همچنین وضعیت هزینه درآمد خانوارها هستند. هر چقدر این پژوهش ها معطوف به واقعیت و برآمده از نیازهای واقعی صندوق های بازنشستگی باشد، می توان به کاهش و رفع مسائل و مشکلات آنها امیدوار بود. بر همین اساس، صندوق بازنشستگی کشوری به واسطه موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا به عنوان یک بازوی پژوهشی و با هدف انجام پژوهشی های نظری و کاربردی و گفتمان سازی در حوزه های بازنشستگی تاکنون بیش از ۴۰ گزارش پژوهشی و ۱۷ عنوان کتاب تخصصی منتشر کرده و حدود ۳۰

«تلاش می کنیم بنگاهداری به حداقل برسد»

خاطرنشان کرد: مسئولیت اجتماعی شرکتی بنگاه‌های اقتصادی با حجم معاملات بالای هزار میلیارد تومان در راستای کاهش آسیب‌های اجتماعی می‌تواند فشار موجود بر خزانه و دولت را کاهش دهد که این امر خصوصاً در مورد شرکت‌های زیرمجموعه حاکمیت بیشتر ضرورت دارد. وی با تأکید بر اینکه شفافیت یکی از شعارهای اصلی ما در این وزارتخانه است، اضافه کرد: اعلام اسامی مدیران تاکنون باعث مقابله با چندشغله بودن برخی مدیران شده است. اعلام صورت‌های مالی این شرکت‌ها نیز به همین روال می‌تواند مثر ثمر باشد.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: در این دولت تلاش بر آن است که بنگاهداری به حداقل برسد. همچنین به منظور سیاست‌گذاری بهتر در نظر است که بازنشستگان در هیأت مدیره صندوق بازنشستگی کشوری و نمایندگان کارگری بیشتری در هیأت مدیره سازمان تامین اجتماعی حضور داشته باشند. محمد شریعتمداری



«پیشنهاد افزایش اعتبار همسان‌سازی حقوق بازنشستگان»

برای هر سال، افزایش حقوق بازنشستگان متناسب با تورم (علاوه بر مبلغ اضافه شده در همسان‌سازی)، الزام دولت به پرداخت سود پاداش پایان خدمت بازنشستگان در صورت تأخیر در پرداخت و برخورداری بازنشستگان از امکانات رفاهی به میزان برابر با شاغلان از دیگر مصوبات کمیسیون اجتماعی مجلس برای بازنشستگان بوده که به کمیسیون تلفیق پیشنهاد شده است. خدادادی تأکید کرد: امیدوارم اعضای کمیسیون تلفیق در تصویب پیشنهادهای کمیسیون اجتماعی نهایت مساعدت را به عمل آورند.

رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی با اعلام پیشنهادهای کمیسیون اجتماعی مجلس به کمیسیون تلفیق در ارتباط با بازنشستگان گفت: طبق مصوبه مجلس، ۸ هزار میلیارد تومان به ۲ هزار میلیارد تومان مصوب دولت بابت بودجه صندوق بازنشستگی اضافه شده است. سلمان خدادادی، در نهمین گردهمایی روسای کانون‌های بازنشستگی استان تهران، گفت: همچنین رساندن سقف خدمات بیمه ای به هر بازنشسته تا ۳۰ میلیون تومان



«مرحله چهارم وام ضروری پرداخت شد»

مرحله ای وام ضروری، تاکنون تعداد ۱۳۰ هزار نفر از این تسهیلات بهره مند شده‌اند و امکان پرداخت وام مابقی واجدین شرایط مرحله اول ثبت نام، بر اساس مرحله بندی اعلام شده فراهم می‌شود. زاده غلام با اشاره به تخصیص اعتبار ۱۲۰۰ میلیارد تومانی برای وام ضروری بازنشستگان کشوری در سال گذشته گفت: امسال برای پرداخت وام ضروری به ۴۰۰ هزار نفر از بازنشستگان کشوری مبلغ ۲۰۰۰ میلیارد تومان اعتبار تخصیص داده شد که نسبت به سال گذشته رشد ۶۷ درصدی داشته است.

مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری اعلام کرد: مرحله چهارم وام ضروری بازنشستگان و وظیفه بگیران این صندوق به مبلغ پنج میلیون تومان به حساب حقوقی آنان واریز شده است. زهرا زاده غلام بیان کرد: با همکاری بانک صادرات ایران و طبق مرحله بندی اعلام شده، وام ضروری مرحله چهارم متقاضیان واجد شرایط به حساب حقوقی ایشان واریز شده و به این ترتیب، از زمان شروع پرداخت



تهران ظرفیت ساخت مدرن ترین دهکده سلامت را دارد

جمشید تقی زاده در نشست مدیران این صندوق با استاندار تهران با اشاره به امضای قرارداد بیمه تکمیلی درمان بازنشستگان و افزایش ۳۰ درصدی اعتبار این خدمت گفت: این صندوق همانطور که پیش از این اعلام شده بود، آمادگی دارد در صورت تخصیص زمین مناسب نسبت به ساخت یکی از مدرن ترین و کاربردی ترین دهکده های سلامت کشور در استان تهران اقدام کند. وی افزود: طرح هایی چون ساخت دهکده سلامت با هدف ارتقای کمی و کیفی سلامت بازنشستگان و تلاش برای افزایش شادابی و ارتباطات اجتماعی این عزیزان مورد توجه قرار گرفته و ما در حال پیگیری آن هستیم.



مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری گفت: استان تهران ظرفیت ساخت مدرن ترین دهکده سلامت در کشور و حتی خاورمیانه را دارد.

دیدار مدیرعامل صندوق با استاد سیمون آیوازیان

میلادی، در دیدار با سیمون آیوازیان استاد تمام دانشگاه تهران و از بازنشستگان فرهیخته جامعه ارامنه تحت پوشش این صندوق با اشاره به این مطلب از بازنشستگان متخصص خواست برنامه های پیشنهادی خود را در زمینه مسایل مختلف بازنشستگان به صندوق ارائه دهند. وی با اهدای سلام ویژه وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی به مناسبت فرارسیدن سال نو میلادی به هموطنان مسیحی به ویژه بازنشستگان مسیحی و ارامنه مشترک این صندوق، گفت: تلاش ها و فداکاری های جامعه ارامنه ایران در سال های دوران دفاع مقدس نماد افتخار آمیز همبستگی و اتحاد اقلیت های دینی در دفاع از کیان کشورمان است.



مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری از آمادگی این صندوق برای استفاده از خدمات مشاوره ای بازنشستگان فرهیخته و تخصص های متنوع و بی نظیر این عزیزان در طرح ها و برنامه های در دست اجرا خبر داد. جمشید تقی زاده به مناسبت سال نو

دریافت تقدیرنامه دو ستاره تعالی منابع انسانی

و امین پورذاکری معاون اداری و مالی صندوق بازنشستگی کشوری با حضور در این رویداد ملی در رقابتی سازنده با سایر سازمان ها و شرکت های بزرگ، برای اولین بار موفق به کسب تقدیرنامه دو ستاره تعالی منابع انسانی شدند، تا افتخاری دیگر در صندوق بازنشستگی کشوری رقم زده شود. پورذاکری معاون اداری و مالی صندوق بازنشستگی کشوری به عنوان متولی اصلی سرمایه انسانی در صندوق، شرکت در این رویداد ملی را اولین تجربه این سازمان در حوزه منابع انسانی عنوان کرد و گفت: هدف از شرکت در این رقابت خودارزیابی یا سنجش توانایی ها، شایستگی ها، کمی ها، کاستی ها و نقاط قابل بهبود منابع انسانی صندوق بود. تعالی سازمانی جز با توجه به سرمایه انسانی و مدیریت این سرمایه عظیم میسر نخواهد شد.



در جریان دهمین دوره جایزه ملی تعالی منابع انسانی کشور که همزمان با چهاردهمین کنفرانس توسعه منابع انسانی برگزار شد، از شرکت ها و سازمان هایی که امتیازات لازم را کسب کرده بودند، با اعطای نشان، تقدیرنامه و گواهینامه، تقدیر به عمل آمد. جمشید تقی زاده مدیرعامل



صافی: من به عنوان مشاور وزیر آموزش و پرورش باید بگویم این شخصیت‌هایی که در محضرشان هستند، به لحاظ تحصیلات درجات بالایی دارند و سمت‌های متعدد مدیریتی داشته‌اند. ما ۳۰۵ کانون بازنشستگی در وزارت آموزش و پرورش داریم و ۸۵۰ هزار بازنشسته آموزش و پرورش داریم. خودتان مستحضر هستید که در چهار سال آینده تعداد بازنشستگان آموزش و پرورش بیشتر از شاغلان خواهد شد. اینها یک سرمایه اجتماعی در کشورند. فرصتی هستند برای اینکه تجربیاتشان را به دیگران یاد دهند. رستمی: جناب آقای شریعتمداری در روز رای اعتماد و بعداً اعلام کردید که اولین اولویت من برای بازنشستگان همسان سازی است. الان آن بزرگه فراهم شده است که پیگیری‌های لازم صورت گیرد تا ۱۵ هزار میلیاردی که دکتر تقی زاده و جناب‌عالی برای سال ۹۸ مطرح کردید محقق بشود. نکته بعدی اشتغال فرزندان بازنشستگان در بنگاه‌های زیر مجموعه صندوق بازنشستگی کشوری است و دیگر اینکه ما انتظار داریم که واقعا برای کارت منزلت برنامه ریزی شود یا اگر خدماتی به آن نمی‌دهند این کارت را بگیرند.

بصیرنیا: جناب آقای وزیر بحث حقوق و معیشت از نیازهای اساسی و وضعیت بیمه و درمان بازنشستگان که در سن و سال پیری قرار گرفته اند بسیار اسفبار است. در قانونی که مصوب مجلس هست ماده ۸۵ لایحه خدمات کشوری قانونی که الان جاری است و الان در دست اجراست و انشالله در قانون جدید هم اصلاحات بهتری برای بازنشستگان کشوری بشود آمده است که دستگاه‌های اجرای مکلف اند بیمه بازنشستگان و شاغلین را با هم داشته باشند متاسفانه دستگاه‌های اجرایی بدلیل اینکه بودجه کافی برای انجام این کار ندارند انجام نمی‌دهند. ما پیشنهاد داریم اگر یکدلی و اعتمادی صورت بگیرد شاید اعتبار خاصی نخواهد یا هزینه

گفتگوی رودرروی بازنشستگان آموزش و پرورش با وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی؛

صمیمیت یک نشست

سه شنبه ۱۸ دی ماه ۹۷ نمایندگان کانون‌های بازنشستگان آموزش و پرورش سراسر کشور در نشستی صمیمی با عنوان نشست «گفتگوی اجتماعی» که با حضور محمد شریعتمداری، وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، جمشید تقی زاده مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری و جمعی از مدیران این صندوق در ساختمان وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی برگزار شد، به بیان مهم‌ترین دغدغه‌ها و انتظارات جامعه بازنشستگان از این وزارتخانه و همچنین صندوق بازنشستگی پرداختند. آنچه در پی می‌آید، چکیده‌ای از گفتگوهای صورت گرفته در این نشست است.





سقف وام بازنشستگان ما ۵ میلیون تومان است و کار خیلی مهمی نبوده، ولی در همین حد که این صندوق مجاز بوده و توانایی داشته ۸۲ درصد از جمعیت بازنشستگان آموزش و پرورش را از مجموعه وام‌هایی که یک بار حداقل پرداخت شده، برخوردار کرده است

گونه‌ای که همه سروران و عزیزان بدانند ورودی و خروجی این صندوق‌ها چیست و این بودجه صندوق‌ها چه میزان است، درآمدها چگونه به دست می‌آید و شرکتی که در اختیار یک مدیر گذاشته‌ایم اما همچنان زیان می‌دهد آیا مدیرش باید تا پایان سال حقوق‌های میلیونی دریافت کند و پاداش پایان سال بگیرد یا باید از گردونه دریافت کنندگان پایان سال جدا شود.

خروج از بنگاه داری: در برنامه زمان بندی شخصی شرکت‌هایی را که دارای بازدهی خوب نیستند یا زیان به مجموعه صندوق بازنشستگی وارد می‌کنند از بدنه صندوق‌ها جدا خواهیم کرد. سعی می‌کنیم با شایسته سالاری امور را اصلاح کنیم. از امروز اعلام می‌کنیم که رئیس کانون بازنشستگی به عنوان یکی از مشاوران وزیر در حوزه بازنشستگان همراه و همگام ما خواهد بود و همه موضوعات را به ما منتقل خواهد کرد و همه روسای کانون‌های بازنشستگان کشوری در سراسر کشور مشاوران

ناچیزی از نرخ تورم را با حداقل دستمزد و فاصله ناچیزی را میان حقوق پایه با حداقل میزان حقوق و دستمزد بازنشستگان کشوری و لشکری را جبران کرده و هنوز هم می‌دانیم که عزیزان ما در شرایط مطلوبی در حوزه حقوق و دستمزدها به سر نمی‌برند. برای قانونی که در سال ۸۶ به تصویب رسیده یعنی قانون مدیریت خدمات کشوری، تکلیف دولت می‌دانیم و تصور می‌کنیم که تا زمانی که این قانون به اجرا در نیاید به طور طبیعی این مشکلات حل شدن نیست و حتما باید به سمت اجرای آن قانون گام‌های موثرتری برداریم. تلاشمان آن است که در قالب بودجه سال ۹۸ با کمک نمایندگان محترم تا جایی که مقدور است کاری کنیم و اگر همه‌اش مقدور نیست، بتوانیم در طول یک دوره زمان بندی به این اهداف برسیم.

ایجاد شفافیت: ما به دنبال ایجاد شفافیت و بردن فعالیت‌های اقتصادی سازمان بازنشستگی کشوری در یک اتاق شیشه‌ای هستیم به

زیادی در بر نداشته باشد. چون شاغلان با بازنشستگان تعداد جمعیت بالایی می‌شوند دستگاه‌های بیمه‌ای زیر بار انجام بیمه کردن این مجموعه می‌روند و در نتیجه مشکل بزرگی از دوش بازنشستگان برداشته می‌شود.

شعبانی: جناب آقای وزیر، مازندران ۵۰ هزار نفر بازنشسته فرهنگی دارد. از شما انتظار داریم که قانون نظام هماهنگ پرداخت که سال‌ها انتظار آن را می‌کشیم و قانونی که مجلس تصویب کرده است، اجرایی شود.

شفاهی: جناب آقای دکتر شریعتمداری، هر کدام از موضوعاتی که ما مطرح می‌کنیم، مشکل تعداد زیادی از بازنشستگان است. سال‌هاست که قانون مدیریت خدمات کشوری مغفول قرار گرفته، از سال ۸۶ تا ۹۱ باید احکامی برای ما صادر می‌شد که نشد و مطالبات ما فراموش شد. اکنون تا سال ۹۱ ما ۶۷/۹ درصد طلب داریم. ۱۲ هزار نفر خواسته‌هایشان را به دادگاه و دیوان عدالت اداری کشور گفتند، رای به نفعشان صادر شد ولی یک طرفه باطل شد. این حق الناس است که بر گردن دولت است. ۱۵ هزار میلیارد تومان برای بازنشستگان رقیمی است که مقداری یا بخشی از مطالبات آنها را تامین می‌کند.

حسینی: جناب آقای دکتر شریعتمداری! دفترچه‌های خدمات درمانی عزیزان ما اعتبارش از دست رفته و همه خانواده بازنشستگان، بیمار دارند و می‌بینند که این خدمات با قیمت آزاد فرقی ندارد و این یک مساله بزرگ است. بیمه خدمات درمانی به عنوان بیمه پایه ناقص است. ما انتظار داریم بیمه تکمیل درمان و بیمه سلامت ادغام شوند به نحوی که اگر فردی مریض شد دیگر دغدغه‌ای نداشته باشد.

سخنان وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی:

همسان سازی حقوق: افتخار داریم بگوییم که در تمام این دوران میزان افزایش حقوق و دستمزد عزیزانمان در سراسر کشور را متناسب با نرخ تورم در بعضی از سال‌ها تا دو برابر نرخ تورم افزایش دادیم، هر چند این میزان عدد



امروز در دنیا مساله ای مطرح شده با عنوان کنش داوطلبانه، مشارکت اجتماعی و حضور در رفتار و حرکت های اجتماعی. جالب است بدانید که این امر باعث افزایش طول عمر می شود، یعنی اگر من مشورت دادم یا کار داوطلبانه کردم و خود را در این مسیر قرار دادم، باعث طول عمرم می شود

دهند که خبر نسبتاً خوبی است برای بازنشستگان در سراسر کشور. **کنش داوطلبانه:** امروز در دنیا مساله ای مطرح شده با عنوان کنش داوطلبانه، مشارکت اجتماعی و حضور در رفتار و حرکت های اجتماعی. جالب است بدانید که این امر باعث افزایش طول عمر می شود، یعنی اگر من مشورت دادم یا کار داوطلبانه کردم و خود را در این مسیر قرار دادم، باعث طول عمرم می شود، آنهایی که در کنش داوطلبانه بودند طول عمر بیشتری داشتند حتی میزان سهم کنش داوطلبانه در تولید ناخالص داخلی کشورها هم محاسبه شده و ارزش کنش داوطلبانه در آمریکا ۶۷۱ میلیارد دلار اعلام شده، یعنی ۳،۷ درصد از جی دی پی آمریکا حاصل کنش داوطلبانه است. پس در اقتصاد هم کاملاً تجربه شده و قابل اندازه گیری است. پس ما اینجا با هم قرار می گذاریم که مشارکت کانون های بازنشستگی خصوصاً کانون های آموزش و پرورش که واقعا امنای ما هستند، در کنش داوطلبانه با اجزای وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در بخش های گوناگون البته با اولویت سازمان بهزیستی که ممکن است در سازمان فنی حرفه ای هم بتوان همین کار را انجام داد.

خیرین مهارت افزا: جذب خیرین مهارت افزا هم یکی دیگر از مهم ترین اهداف برنامه های وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی بوده که

بخش بازنشستگی ما خواهند بود. با هماهنگی که با جناب آقای تقی زاده داشتیم در مجموعه هیات مدیره سازمان بازنشستگی کشوری هم نماینده ای از شما منصوب خواهیم کرد که شما از نزدیک در جریان هزینه کرد منابعی که متعلق به شما است قرار بگیرید.

پرداخت وام ضروری: از مجموعه بازنشستگانی که در سطح کشور هستند یک میلیون و ۴۲۳ هزار بازنشسته کشوری، ۶۱،۳ درصدشان از آموزش و پرورش هستند. بنابراین ۶۱،۳ درصد صندوق متعلق به بازنشستگان وزارت آموزش و پرورش است و با پرداخت های خود صندوق را به وجود آورده اند و طبیعی است که در نحوه اداره این صندوق ها نقش داشته باشید. با همه محدودیت هایی که وجود دارد، تاکنون یک میلیون و ۸۰ هزار و ۶۶۲ نفر از بازنشستگان عزیز، وام صندوق بازنشستگی را در سطح کشور دریافت کردند که البته رقم بالایی نیست.

سقف وام بازنشستگان ما ۵ میلیون تومان است و کار خیلی مهمی نبوده، ولی در همین حد که این صندوق مجاز بوده و توانایی داشته ۸۲ درصد از جمعیت بازنشستگان آموزش و پرورش را از مجموعه وام هایی که یک بار حداقل پرداخت شده، برخوردار کرده است.

تورهای گردشگری: برای تورهای سیاحتی و زیارتی به همراه یک نفر تعداد ۸۲۶ هزار و ۹۴۶ نفر بازنشستگان سراسر کشور از این خدمت استفاده کرده اند که ۷۳ درصد از بازنشستگان آموزش و پرورش بوده اند. امسال هم این سفرها تا آخر سال ۹۷ به ۲۰۰ هزار نفر خواهد رسید و قرار است ۵۰ هزار نفر هم به این تعداد سفرها اضافه شود.

بیمه تکمیلی درمان: در زمینه بیمه تکمیلی نیز صندوق بازنشستگی قدم هایی برداشته اما قدم ها خیلی پر و پیمان نیست. برای بیمه تکمیلی قرار گذاشتیم با آقای تقی زاده که ۳۰ درصد سهم صندوق را افزایش



جذب خیرین مهارت افزا هم یکی دیگر از مهم ترین

اهداف برنامه‌های وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی بوده که

وعده داده شده است. به نظر می‌رسد خیرین مهارت افزا که

از جمله کارهای مهمی است که برعهده سازمان آموزش فنی

حرفه‌ای کشور است

وعده داده شده است. به نظر می‌رسد خیرین مهارت افزا که از جمله کارهای مهمی است که برعهده سازمان آموزش فنی حرفه‌ای کشور است، می‌تواند با همکاری آقایان تقی زاده و آقای کردونی این موضوع پیگیری شود. در این بخش هم باز مجموعه همکاران ما در کانون‌ها می‌توانند همکاری مشفقانه و متقابلی با هم برقرار کنند. ما واقعا به همکاری شما عزیزان نیاز داریم و امیدواریم این همکاری یک همکاری با ساختار نظام مند و تشکیلاتی صورت گیرد و تعهدات طرفین معلوم شود چیست و این کار می‌تواند یک کار مفید برای ادامه همکاری‌های ما با شما باشد.

جمع بندی وزیر تعاون کار و رفاه اجتماعی:

۱- مساله گردشگری در هر استان به کانون‌های استان‌ها واگذار شود و خود کانون‌ها بیابند روشی را طراحی کنند و کارشان به خودشان سپرده شود.

۲- با رای حاضرین آقای صافی به عنوان عضو هیات مدیره صندوق بازنشستگی کشوری معرفی شد.

۳- اجرای برنامه حس مشترک که می‌توانیم با همفکری وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و سایر نهادها مورد توجه قرار گیرد و حس

مشترکی در کشور ایجاد کنیم.

۴- بین وزارت رفاه، وزارت ورزش و شهرداری هماهنگی شود تا از همه امکانات برای بازنشستگان استفاده کنیم و مشارکت کنیم.

۵- از همه بازنشسته‌ها می‌خواهیم که مشاورین دستگاه‌های ما باشند.

۶- در سطح ملی آقای تقی زاده و روسای سازمان‌ها یک برنامه تدوین می‌کنند و در سطح استانی روسای کانون‌ها با روسای بهزیستی و آموزش فنی و حرفه‌ای کار مشترک شروع کنند تا بتوانیم از نیروی بازنشستگان استفاده کنیم.

۷- افزایش ۳۰ درصدی سهم صندوق در قرارداد بیمه تکمیلی بازنشستگان محقق شود.

۸- در سازمان‌های دیگر هم در شرایط مساوی به فرزندان بازنشستگان برای استخدام اولویت داده شود.

۹- تعداد ۵۰ هزار سهم سفر علاوه بر ۲۰۰ هزار نفر فعلی برای سفرهای سیاحتی و زیارتی بازنشستگان اضافه شود.

۱۰- برای ۶ ماهه اول سال ۹۸ قرار شد به ۲۰۰ هزار نفر وام ۵ میلیونی با کارمزد ۴ درصد پرداخت شود که ۱۰۰۰ میلیارد تومان بار مالی دارد.

۱۱- برای ارائه خدمات به بازنشستگان من هم با بانک رفاه و بانک سامان هماهنگ می‌کنم.

۱۲- قرار شد جناب آقای تقی زاده و آقای منصوری معاون اشتغال و آقای کبیری معاون تعاون وزارتخانه نشست مشترک داشته باشند و تفاهم نامه‌ای تنظیم شود و سازمان مالیاتی هم دعوت شود تا شرکت‌های چند منظوره با شرایط بهتری بتوانند کار خود را ادامه دهند.

قرارداد ارائه خدمات بیمه تکمیلی درمان با اعتبار ۱۴۰۰ میلیارد تومان امضا شد؛

قراردادی برای حمایت درمانی از ۲ میلیون نفر



قرارداد ارائه خدمات بیمه تکمیلی درمان صندوق بازنشستگی کشوری برای حمایت درمانی از ۲ میلیون نفر بازنشسته این صندوق و افراد تحت تکفل آن ها با حضور مدیران عامل صندوق بازنشستگی کشوری، سازمان بیمه سلامت ایران و شرکت آتیه سازان حافظ، نمایندگان تعدادی از کانون های بازنشستگی و همچنین اصحاب رسانه، اوایل دی ماه امسال به امضای امین پورذاکری معاون اداری و مالی صندوق و مهدی ریاحی فر مدیرعامل شرکت آتیه سازان رسید. براساس قرارداد جدید که با اعتبار ۱۴۰۰ میلیارد تومان به امضای طرفین رسید، شرکت بیمه گر موظف شد، هزینه های بستری فوق تخصصی و بیماری های خاص بازنشستگان را تا سقف ۲۰ میلیون تومان بپردازد.

قراردادی برای همکاری نزدیک بین دو وزارتخانه

جمشید تقی زاده در آیین امضای قرارداد بیمه تکمیلی درمان بازنشستگان کشوری که با حضور طاهر موهبتی مدیرعامل بیمه سلامت ایران، برگزار شد، گفت: همانطور که دکتر شریعتمداری وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی تاکید کردند، این وزارتخانه و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی هردو در جهت رفاه حال بازنشستگان خدمات خود را به بهترین شکل ارائه می کنند و این قرارداد نمونه ای از همکاری و تفاهم نزدیک این دو وزارتخانه است.

وی با بیان اینکه براساس اسناد بالادستی و ماده ۸۵ قانون مدیریت خدمات کشوری دستگاه های اجرایی می توانند کارمندان و بازنشستگان و افراد تحت تکفل آنان را علاوه بر استفاده از بیمه پایه درمان، به صورت هماهنگ و یکنواخت تحت پوشش بیمه های تکمیلی قرار دهند، گفت: صندوق در قرارداد جدید ۳۰ درصد افزایش اعتبار برای کمک به درمان بازنشستگان اختصاص داده که باین افزایش امسال ۱۴۰۰ میلیارد تومان بودجه برای درمان بازنشستگان پرداخت می کند.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری سرانه ماهانه ای را که بازنشستگان باید برای استفاده از خدمات بیمه تکمیلی بپردازند ۳۰ هزار تومان برای هرنفر دانست و از بازنشستگانی که نمی خواهند از این تسهیلات بهره مند شوند خواست با مراجعه به نمایندگی های آتیه سازان مراتب را اطلاع رسانی کنند. **تلاش برای حذف فرآیندهای اداری و الکترونیکی شدن خدمت**

تقی زاده به تلاش صندوق بازنشستگی کشوری برای کاهش مراجعات حضوری و حذف بوروکراسی های اداری کلیه فرآیندهای بیمه تکمیلی

درمان و الکترونیکی شدن آن اشاره کرد و گفت: فاز اول این طرح، حذف تدریجی صدور حواله و معرفی نامه است و تشکیل پرونده الکترونیک سلامت بخش دیگری از این طرح است. به منظور جلب رضایت بازنشستگان، کاهش مراجعات و مدیریت هزینه، شرکت بیمه گر امسال موظف شده با مراکز دولتی و خصوصی مرجع در بخش های بیمارستانی، پاراکلینیکی، داروخانه و بیماران خاص در سراسر کشور قرارداد منعقد کند.

تقی زاده تصریح کرد: یکی از برنامه های مهم صندوق بازنشستگی جمعیت بیمه تکمیلی و پایه است که کاهش مراجعات و تسهیل دریافت هزینه ها را به دنبال دارد. همچنین بحث بیمه اکمل و برخی دیگر از نیازهای بازنشستگان در حوزه درمان در بسته درمانی دیگری در حال تدوین است که پس از نهایی شدن اعلام خواهد شد.

وی با بیان اینکه امسال سطح تعهدات و خدمات بیمه تکمیلی دربخش بستری حدود ۲۰ درصد و در بخش سرپایی ۱۵ درصد افزایش یافته گفت: در زمینه حمایت از بیماران خاص به ویژه بازنشستگانی که دچار بیماریهای سخت و صعب العلاج هستند امسال صندوق بازنشستگی سطح پوشش بیمه تکمیلی این افراد را ۲۰ درصد افزایش داده و میزان حمایت را به سقف ۲۰ میلیون تومان رسانده است. در حال حاضر بیش از ۳۴ هزار بازنشسته جزو بیماران خاص هستند که تحت پوشش بیمه تکمیلی قرار دارند.

مشتری مداری در بیمه درمانی مهمتر از مباحث اقتصادی است

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران نیز در این نشست، بر رضایت مشتری به ویژه بازنشستگان تاکید کرد و گفت: باید امکانی را فراهم کنیم که

این شیوه باعث می شود تا علاوه بر اینکه سقف تعهدات به نسبت حق بیمه اخذ شده رقم مناسبی باشد، بیماران خاص و صعب العلاج شامل بیماران سرطانی، تالاسمی، دیالیزی، ام.اس، پارکینسون، پیوند اعضا و... هم تحت حمایت قرار گیرند.

زاده غلام در پایان به تعداد بازنشستگانی که در سال گذشته از خدمات مختلف بیمه تکمیلی درمان استفاده کردند، اشاره کرد و گفت: سال گذشته، ۷۰۹ هزار نفر از خدمات آزمایشگاهی، ۵۲۰ هزار نفر از خدمات پاراکلینیک گروه اول (مثل MRI، سی تی اسکن و...)، ۲۳۰ هزار نفر از خدمات پاراکلینیک گروه دوم (مثل اعمال مجاز سربایی) و ۱۵۴ هزار نفر نیز از خدمات رادیولوژی استفاده کردند. همچنین به بیش از ۵۰ هزار نفر از بازنشستگان و افراد تحت تکفل خدمات اعمال جراحی فوق تخصصی و برای ۱۱۰ هزار نفر نیز خدمات فیزیوتراپی ارائه شده است.



بیمه شدگان به قوانین و حقوق آگاهی پیدا کنند چرا که در غیر این صورت نمی توانند بر امور نظارت داشته و مطالبه گر باشند.

طاهر موهبتی بیان کرد: در بحث بیمه مکمل برای بازنشستگان کشوری که آتیه سازان حافظ انجام می دهد مشتری مداری بسیار برایمان با اهمیت تر از آن است که بخواهیم از طریق مناقصه کار را انجام دهیم. نگاه ما به بخش درمان بازنشستگان اقتصادی نیست و ما این گروه را که نماد تجربه و فرهیختگی هستند همانند پدران و مادران خود می دانیم و در چنین نگاهی باید کسانی تصدی امور را بر عهده گیرند که جزو خوش برخوردترین و لطیف ترین افراد باشند.

موهبتی بر افزایش سرعت کار و به حداقل رساندن بروکراسی اداری تاکید کرد و گفت: باید تردد بازنشستگان به ادارات بیمه تکمیلی به حداقل ممکن برسد. یکی از روش ها الکترونیکی کردن خدمات است به شرطی که ارائه دهندگان و دریافت کنندگان خدمت با مشکلی روبرو نشوند.

وی عدم آگاهی افراد نسبت به حقوق شهروندی را یکی از مهمترین گرفتاری ها در کشور دانست و افزود: باید امکانی فراهم کنیم که بیمه شدگان از قوانین آگاهی پیدا کنند چرا که در غیر این صورت نمی توانند بر امور نظارت داشته و مطالبه گر باشند.

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران با تاکید بر اینکه برای ما هیچ چیزی مهمتر از رضایت مشتری، بویژه بازنشستگان نیست، گفت: حتی اگر بخواهیم هدف اقتصادی داشته باشیم، تا رضایت مشتری را بدست نیآوریم کاری از پیش نمی بریم و در این میان بازنشستگان مهم ترین و حساس ترین مخاطبان ما هستند.

جزئیات بیشتری از قرارداد جدید

زهره زاده غلام مدیرکل فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری در حاشیه این نشست با اشاره به سقف تعهدات و خدمات بیمه تکمیلی درمان، اظهار داشت: در این قرارداد سقف پوشش بیمه برای خدمات بستری فوق تخصصی و جراحی، از ۱۷ میلیون تومان به ۲۰ میلیون تومان و خدمات بستری عمومی نیز از ۸ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان به ۱۰ میلیون تومان افزایش یافته است. همچنین، سقف پوشش بیمه برای خدمات تشخیصی و درمانی از ۶۵۰ هزار به ۷۵۰ هزار تومان، خدمات آزمایشگاهی (انواع پاتولوژی و آزمایشگاه) از ۳۲۰ هزار تومان به ۳۵۰ هزار تومان و خدمات مجاز سربایی از ۳۵۰ به ۴۰۰ هزار تومان افزایش یافته است.

وی ادامه داد: سقف پوشش بیمه تکمیلی در بخش هزینه های آمبولانس داخل شهری برای هر نوبت و بدون محدودیت در تعداد دفعات از ۷۵ هزار تومان به ۸۵ هزار تومان و برای هزینه های آمبولانس و هواپیمای بین شهری برای حداکثر ۴ نوبت ۳۰۰ هزار تومان تعیین شده است.

زاده غلام با اشاره به ویژگی های منحصر به فرد قرارداد بیمه تکمیلی درمان صندوق بازنشستگی، اظهار داشت: انعقاد این قرارداد به صورت صندوقی انجام شده تا امکان حمایت از بیماران خاص، اجرای طرح بسته حمایتی و ارائه خدمات با سقف تعهدات فعلی میسر شود. اجرای قرارداد به



مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در سفر به ملکان اعلام کرد:

ثبت نام مرحله دوم وام ضروری بازنشستگان از اول بهمن

می‌کند. این در حالی است که در ایران دولت موظف است در زمان بازنشستگی هم به فکر حقوق و مزایای بازنشستگان باشد. نماینده مردم ملکان در مجلس اظهار داشت: کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی مصمم است ناعدالتی موجود در حقوق بازنشستگان را از بین ببرد و همه بازنشستگان عزیز کشور از حقوق و مزایای یکسان برخوردار باشند.

نماینده مردم ملکان در ادامه به آغاز عملیات اجرایی احداث خانه امید بازنشستگان کشوری در ملکان اشاره کرد و گفت: این خانه در ۶۰۰ متر مربع زمین و با ۶۰ میلیارد ریال اعتبار دولتی در ۲ فاز احداث و برای یک هزار بازنشسته شهرستان ملکان خدمات ارائه خواهد کرد.

حضور ۷۲ هزار بازنشسته کشوری در آذربایجان شرقی

قاسمی مدیر صندوق بازنشستگی استان نیز گفت: از ۷۲ هزار بازنشسته در آذربایجان شرقی ۹۷ درصد زیر ۳۰ میلیون ریال حقوق دریافت می‌کنند.

قاسمی از اجرای پروژه‌های مختلف عمرانی و همچنین برگزاری مسابقات فرهنگی و ورزشی طی یک سال گذشته توسط صندوق بازنشستگی کشوری در استان خبر داد و گفت: مسابقات فرهنگی و ورزشی باعث خروج بازنشستگان از حالت کم‌ تحرکی و ترغیب آنها به فعالیت‌های ورزشی و فرهنگی شده است.

جمشید تقی زاده مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در مراسم تجلیل از بازنشستگان شهر ملکان در استان آذربایجان شرقی گفت: ثبت نام مرحله دوم وام ضروری ۵ میلیون تومانی بازنشستگان این صندوق از اول بهمن ماه آغاز می‌شود.

وی گفت: امسال و در مرحله نخست ۲۰۰ هزار نفر از بازنشستگان تحت پوشش که ثبت نام اینترنتی کردند از این تسهیلات بهره‌مند می‌شوند و ۲۰۰ هزار نفر دیگر تا پایان سال و شش ماهه اول ۹۸ از این تسهیلات بهره‌مند خواهند شد. این تسهیلات با کارمزد ۴ درصد در اقساط ۳۶ ماهه در اختیار بازنشستگان کشوری قرار می‌گیرد.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری کل اعتبار پیش بینی شده برای پرداخت وام ضروری به بازنشستگان کشوری را ۲۰ هزار میلیارد ریال اعلام کرد.

۱۸ صندوق در آستانه ورشکستگی

سلمان خدادادی، رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی، گفت: ۱۸ صندوق بازنشستگی در آستانه ورشکستگی هستند. بر عکس دنیا که تنها ۳ صندوق بازنشستگی دارند در کشور ما ۱۸ صندوق بازنشستگی وجود دارد.

وی افزود: در دنیا ارتباط کارمند دولتی وقتی بازنشسته می‌شود با دولت قطع می‌شود و حقوق و مزایای خود را از صندوق بازنشستگی دریافت

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در شبستر از سونامی سالمندی در ایران گفت؛

شبستر میزبان همایش تجلیل از بازنشستگان کشوری

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با بیان اینکه جمعیت ایران با پدیده سالمندی مواجه است، گفت: اگر اقدامات لازم در خصوص معیشت و درمان این افراد برای سال های آتی پیش بینی نشود سونامی سالمندی مشکلات و بحران هایی را به جامعه تحمیل خواهد کرد.

و تدبیر می توانند پل ارتباطی برای انتقال تجارب و اطلاعات ارزشمند و گرانبهای خود به نسل امروز باشند. وی تاکید کرد: صندوق بازنشستگی کشوری برای تحکیم و تقویت نهاد خانواده از هر طریقی که به استحکام و پیوند خانواده کمک کند حمایت می کند.

بازنشستگان چشم و چراغ ملت هستند

نماینده مردم شبستر در مجلس شورای اسلامی از بازنشستگان به عنوان چشم و چراغ ملت یاد برد و گفت: باید این عزیزان را ارج نهیم. معصومه آقاپور توجه به معیشت و درمان و خدمات اجتماعی برای بازنشستگان و خانواده های آنان را امری ضروری خواند و افزود: نباید معیشت و سفره بازنشستگان دچار مشکل شود چرا که این مشکلات متوجه جامعه و خانواده می گردد و اگر یک نفر آسیب ببیند برابر ۱۲ نفر آسیب می بیند.

عضو کمیسیون اقتصادی مجلس با ضروری خواندن بیمه های پس انداز و عمر برای بازنشستگان خاطر نشان کرد: بیمه ها عمر و پس انداز می توانند همپوشانی حقوق بازنشستگان را داشته باشد.

وی خود را مدیون بازنشستگان دانست و با تاکید بر توجه جدی به خواسته های قانونی بازنشستگان گفت: هر تلاش و کوششی که لازم باشد برای ارتقای سطح معیشتی و اجتماعی و کرامت بازنشستگان انجام خواهیم داد وی از اقدامات ارزشمند و اهتمام جدی صندوق بازنشستگی کشور از مدیر عامل این صندوق قدردانی کرد.

جمشید تقی زاده در مراسم تجلیل بازنشستگان شهر شبستر در آذربایجان شرقی که با حضور مدیران استانی و نماینده شبستر در مجلس شورای اسلامی برگزار شد، تصریح کرد: آمار ها نشان می دهد در حال حاضر حدود ۷.۵ تا ۹ میلیون سالمند در ایران زندگی می کنند که ۴۸ درصد آنها «تحت پوشش هیچ صندوق بیمه ای» نیستند. همچنین ۲۰ درصد سالمندان زن و ۱۰ درصد سالمندان مرد تنها زندگی می کنند و این نشان دهنده این است که زنان سالمند و بازنشسته شرایط سخت تری نسبت به مردان دارند. بیماری های قلبی، عضلانی، درد اسکلتی و بینایی از جمله بیماری هایی هستند که بازنشستگان به آن مبتلا هستند.

تقی زاده اظهارداشت: تجربه نشان داده سالمندان و بازنشستگان بهترین مشاوران، در عرصه های مختلف اجتماعی هستند، که با کمترین توقع، بیشترین منفعت را به خانواده و جامعه هدیه می کنند. وی یادآور شد: ما بر این باوریم که آرامش و امنیت اجتماعی و اقتصادی کشور مدیون تلاش های بی دریغ بازنشستگان است که طی سال های فعالیت خود از هیچ کوششی دریغ نداشته و با پشتکار و سخت کوشی وصف ناپذیر در عرصه آبادانی و سازندگی این مرز و بوم، چرخ های عظیم توسعه و پیشرفت را به حرکت در آورده اند.

تقی زاده با تاکید بر اینکه سالمندان و بازنشستگان ستون های خانواده و تکیه گاه نسل امروز هستند، گفت: باید کرامت و حرمت بازنشستگان به نحوه شایسته ای حفظ شود، چرا که این عزیزان با کوله باری از تجربه



مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در نشست هم اندیشی هیأت مؤسس مجمع عالی مطرح کرد:

هدف ما اتفاقات خوب برای بازنشستگان کشوری است

صندوق بازنشستگی کشوری نیز در خصوص برنامه های گردشگری این صندوق، گفت: برنامه های جدیدی در این حوزه تنظیم شده که با همکاری نماینده هیأت مؤسس مجمع عالی، اصلاحات لازم روی آن انجام و به زودی به مرحله اجرا درخواهد آمد که اطلاع رسانی لازم درباره آن انجام می شود.

در این نشست همچنین اعضای هیأت مؤسس مجمع عالی کانون های بازنشستگان کشوری در سخنانی فعالیت های شبانه روزی دکتر تقی زاده و سفرهای استانی متعدد در مدت زمان ۹ ماه گذشته را یکی از نادرترین فعالیت های مدیریتی در طول تاریخ شکل گیری صندوق بازنشستگی دانستند. همچنین مقرر شد گزارش جامعی از فعالیت های هیأت مؤسس تهیه و به مدیرعامل صندوق بازنشستگی و مدیران استانها ارائه شود. تهیه و تنظیم آئین نامه اجرای قرارداد بیمه تکمیلی و همچنین الکترونیکی کردن اسناد پزشکی بازنشستگان بیمار و تعیین آقای معصومی به عنوان نماینده تام الاختیار مدیرعامل صندوق در هیأت مؤسس برای پیگیری و هماهنگی های لازم از دیگر موارد طرح شده در این نشست بود.

خصوص طرح مشکلات بازنشستگان در مجلس شورای اسلامی، گفت: با توجه به مشکلات بازنشستگان عزیز به صورت مستمر در مجلس به خصوص در کمیسیون اجتماعی حضور یافتیم و حتی ملاقات هایی با هیئت رئیسه مجلس داشتم تا نمایندگان را در جهت احقاق حقوق و مطالبات بازنشستگان آگاه کنم.

وی تاکید کرد: تلاش می کنم تا بتوانیم جایگاه ماده ۸۵ قانون مدیریت خدمات کشوری و ماده ۳۰ برنامه ششم توسعه را از طریق مجلس و وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی پیگیری کنیم. همچنین از شورای عالی استان ها و کانون ها هم می خواهم نقش آفرینی و تعامل بیشتری در بین مسئولان و نمایندگان مجلس داشته باشند. تقی زاده ادامه داد: با توجه به اینکه شورای مشورتی بازنشستگان با نظر وزیر رفاه تشکیل شده و کار گروه هایی در این راستا ایجاد شده، انتظار دارم که با کمک این شورای مشورتی و با ارائه نظرات دقیق و کارشناسی بتوانیم نمایندگان مجلس را متقاعد به اجرای قانون مدیریت خدمات کشوری کنیم.

زهره زاده غلام مدیرکل فرهنگی و اجتماعی

بیست و سومین نشست هم اندیشی هیأت مؤسس مجمع عالی کانون های بازنشستگان کشوری دوشنبه ۱۰ دیماه ۹۷ با حضور دکتر جمشید تقی زاده مدیرعامل، محمدرضا افشار مشاور مدیرعامل و مدیرکل روابط عمومی و امور بین الملل، زهره زاده غلام مدیرکل فرهنگی و اجتماعی، اکبر شیرمحمدی مدیرکل فنی و دکتر احمدیان رئیس کمیته نظارت بر بیمه تکمیلی صندوق بازنشستگی کشوری در سالن اجتماعات هلدینگ مالی و سرمایه گذاری صندوق برگزار شد.

در این نشست و پس از ارائه گزارش عملکرد هیأت مؤسس مجمع عالی توسط دبیر این هیأت و طرح نظرات و پیشنهادات اعضای هیأت مؤسس، جمشید تقی زاده با قدردانی از حضور و تلاش مضاعف اعضای هیأت مؤسس در پیگیری امور بازنشستگان کشوری تاکید کرد: تمام تلاش من و مجموعه صندوق براین بوده که در بخش های درمان و بیمه و پرداخت به موقع حقوق و همچنین بحث گردشگری اتفاقات خوبی برای بازنشستگان بیفتد.

وی با اشاره به تلاش های صورت گرفته در

Society جامعه

۲۱



تحلیل فیلم مستند بمب ساعتی با موضوع چالش های صندوق های بازنشستگی

۲۴



دوری از انزو با تقویت روابط اجتماعی سالمندان

معرفی کتاب
«سالمندی خوب: مروری بر مفاهیم و ابعاد خوب پیر شدن»
مینا شیروانی ناغانی

کتاب «سالمندی خوب: مروری بر مفاهیم و ابعاد خوب پیر شدن» توسط دکتر نسیم زنجری نوشته شده و با همکاری موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا در سال جاری به چاپ رسیده است. این کتاب با مطالعه بیش از ۱۰۰ مقاله تألیف شده، چهار چوب مفهومی چندبعدی سالمندی خوب را در چهار بعد سلامت جسمانی و روان‌شناختی، امنیت مالی و اقتصادی، بهره‌مندی اجتماعی و معنویت و تعالی در دو سطح فردی و ملی، آمادگی و برابری قرار داده و در نهایت نیز در حیطه سیاست گذاری راه کارهای عملی برای سالمندی خوب ارائه داده است.

نسیم زنجری، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با تأکید بر ضرورت پذیرش واقعیت رشد فراینده جمعیت سالمندی در کشور، بر اصلاح پیش فرض های اشتباه در خصوص سالمندی موفقی در کشور، بر حمایتی چندوجهی در حمایت از سالمندان تأکید دارد. این پژوهشگر بیان کرد که جمعیت ایران هنوز جمعیتی با ساختار پیری نیست و به دلیل بیابان آمدن در مسیر گذار از جوانی به سالمند، پدیده سالمند شدنی ترجمه «ageing well» و مفهوم عامیانه آن «سالمندی خوب» نه یک مقطع بلکه دوره ای از عمر فرد را تشکیل می دهد. در چشم انداز سی ساله (۱۹۴۰ به بعد) با ورود به سنین سالمندی، پدیده سالمند شدنی در ایران شکل خواهد گرفت که مسائل و هزینه های برای نظام سلامت و رفاهی کشور به وجود می آورد و در این میان مقوله با چالش ها و مسائل سالمندان و سالمندسازی جمعیت به برنامه ریزی و سیاست گذاری رشد فراینده جمعیت سالمندان نیازمند است. تنها در صورتی که واقعیت گنجینه اجتماعی خفته شود، برنامه ریزی همه جانبه جهت تدوین بسته حمایتی چندبعدی، چند سطحی، فرایندی، تعاملی و بیوسازی در حمایت از سالمندان در دستور کار و اجرا قرار می گیرد که در این صورت با ترسیم



معرفی کتاب

«سالمندی خوب: مروری بر مفاهیم و ابعاد خوب پیر شدن»

مینا شیروانی ناغانی

ماتریس سالمندی در سطوح فردی، خانواده و جامعه در تمامی بخش های کشور نه تنها بستر رضایت و شادمانی مستمر سالمندان را فراهم می شود بلکه از این سرمایه های ارزشمند در جهت توسعه و بالندگی کشور بهره برداری مناسب و شایسته و به موقع خواهد شد. از این روتدوین بسته سیاستگذاری چند وجهی حمایت از سالمندان ضروری است. تعداد و نسبت سالمندان روندی افزایشی در کشور دارد و پیش بینی می شود تا سال ۱۳۴۰ حدود یک چهارم جمعیت ایران را سالمندان تشکیل دهند. بنابراین افزایش امید به زندگی از یک سو نشان می دهد که سن سالمندی باید بیشتر شود و از سوی دیگر نیز افزایش درآمد سرانه و بیمه، همچنین برنامه های حقوق بازنشستگی، خروج سریع تر افراد از بازار کار را به همراه دارد که خود این موضوع مسایلی را به دنبال خواهد داشت.

امروزه، با افزایش تعداد سالمندان، طولانی شدن عمر و سپری شدن بخش قابل توجهی از زندگی های افراد در دوران آخر زندگی، موضوع «سالمندی موفق»، به یکی از موضوعات مهم تحقیقاتی در دنیای آکادمیک و عرصه سیاست گذاری تبدیل شده است. در این راستا، این سوالات مطرح است که مفهوم سالمندی موفق چیست و چه مکانیزم ها و فرآیندهایی، سنی را که افراد در آن قرار دارند برایشان موفقیت آمیز می سازند؟

سالمندی موفق یک فرآیند متشکل از اجزای چندگانه است؛ که در آن «خوب پیر شدن» محور قرار می گیرد. تجربه افراد از سالمندی، ذهنی و منحصر به فرد است. پس افراد می توانند، در حالی که جسم آنان فرسوده شده است، از نظر روانی قوی بوده و با تجربه محدودیت هایی که نتیجه سالمندی است، انطباق پیدا کنند.

تعاریف متعددی از سالمندی موفق از رویکردهای ذهنی و عینی بیان شده است. مانند، احساس رضایت و شادی درونی فرد از زندگی کنونی و گذشته خود (Havighurst, ۱۹۶۳) یا ترکیب کارکرد جسمانی و شناختی مطلوب، نبود بیماری، ناتوانی و معلولیت و درگیر شدن و مشارکت در زندگی.

کتاب «سالمندی خوب: مروری بر مفاهیم و ابعاد خوب پیر شدن» توسط خانم دکتر نسیمه زنجری نوشته شده و با همکاری موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا در سال جاری به چاپ رسیده است. این کتاب با مطالعه بیش از ۱۰۰ مطالعه تالیف شد، چارچوب مفهومی چندبعدی سالمندی خوب را در چهار بعد سلامت جسمانی و روان شناختی، امنیت مالی و اقتصادی، بهزیستی اجتماعی و داشتن معنویت و تعالی در دو سطح فردی و ملی، مورد بررسی و کنکاش قرار داده و در نهایت نیز در حیطه سیاست گذاری اجتماعی و بر اساس چارچوب چندبعدی در سه سطح فرد، خانواده و اجتماع راه کارهایی عملی برای سالمندی خوب ارائه داده است.

نسیمه زنجری، عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی با تاکید بر ضرورت پذیرش واقعیت رشد فزاینده جمعیت سالمندی در کشور، بر اصلاح پیش فرض های اشتباه در خصوص سالمندی موفق و تدوین بسته حمایتی چندوجهی در حمایت از سالمندان تاکید دارد. این پژوهشگر بیان کرد که جمعیت ایران هنوز جمعیتی با ساختار سنی سالخورده به شمار نمی آید، اما در مسیر گذار از جوانی به سالخوردگی است؛ «سالمندی خوب» ترجمه «ageine well» و مفهوم عامیانه آن عاقبت بخیری است که نه یک مقطع بلکه دوره ای از عمر فرد را تشکیل می دهد. در چشم انداز سی ساله (۱۴۲۰ به بعد) با ورود به سنین سالمندی، پدیده سالخوردگی جمعیت در ایران شکل خواهد گرفت که مسایل و هزینه هایی برای نظام سلامت و رفاهی کشور به وجود می آورد و در این میان مقابله با چالش ها و مسایل سالمندان و سالخوردگی جمعیت، به برنامه ریزی و سیاستگذاری مناسب با محوریت سالمندان نیازمند است. تنها در صورتی که واقعیت رشد فزاینده جمعیت سالمندی در کشور پذیرفته شود و سالمند سرمایه و گنجینه اجتماعی خوانده شود، برنامه ریزی همه جانبه جهت تدوین بسته حمایتی چند بعدی، چند سطحی، فرایندی، تعادلی و پیوستاری در حمایت از سالمندان در دستور کار و اجرا قرار می گیرد که در این صورت با ترسیم

زده می‌شود که در نتیجه، طرد از جامعه و بی‌توجهی به آنان را به همراه خواهد داشت (Depp and Jest ۲۰۰۶). یکی دیگر از عوامل موثر بر سالمندی موفق که اخیراً بیشتر به آن توجه شده است، عوامل مرتبط با دوره زندگی است. این عوامل می‌تواند به دوران کودکی یا میانسالی سالمند مربوط باشد که بر روی ابعاد سالمندی موفق تأثیر می‌گذارد. عواملی مانند پیش‌زمینه خانوادگی، خصوصیات شغلی و سایر حوادث مهم زندگی از جمله عوامل مورد بررسی در این زمینه است (Brandt et al ۲۰۰۱).

کشورهای متعددی در برنامه‌ریزی‌های خود به مفهوم سالمندی موفق توجه داشته‌اند. یکی از کشورهای مهم در عرصه سیاست‌گذاری سالمندی موفق، سنگاپور است که از دهه ۱۹۸۰ با رویکرد بین‌بخشی به این موضوع پرداخته است. این کشور در هنگام روبه‌رو شدن با چالش افزایش جمعیت سالمندان، کمیته‌ای برای تغییر نگرش جامعه نسبت به سالمندان و سالمندی تشکیل داد و سیاست‌های ملی در راستای حفظ سلامت جسمی و روانی هر سالمند برای ادامه زندگی نرمال شکل گرفت. برای ذخیره بودجه بازنشستگی، سن سالمندی از ۵۵ به ۶۵ سالگی افزایش یافت و کارهای نیمه وقت و انعطاف‌پذیر و کار در منزل نیز برایشان تعریف شد. همچنین خانواده به عنوان مطمئن‌ترین مراقب معرفی و بر آن تأکید شد. سیاست‌گذاران، سالمندی موفق را به عنوان محور برنامه‌ها در سنگاپور تعریف کرده و بیان کردند که «ما می‌خواهیم سنگاپوری‌ها با مشارکت در جامعه پیر شوند و یک احساس قوی بین نسل‌ها وجود داشته باشد و سنگاپور بهترین منزل برای تمام سنین باشد».

در برنامه‌ریزی‌های این کشور، خود سالمند مراقب اصلی سلامتی‌اش و خانواده، اصلی‌ترین ستون حمایت‌کننده است. گسترش سبک زندگی سالم و بررسی سالانه سلامت سالمندان در دستور کار وزارتخانه‌ها قرار گرفت و سیاست‌گذاری بیشتر برنامه‌ها براساس ارتقای سلامت و پیشگیری شکل گرفت (Goh ۲۰۰۶).

نکته قابل توجه در سیاست‌گذاری‌های کشورهایمانند سنگاپور که باید مورد توجه مسوولان قرار گیرد این است که تورم جوانی جمعیت در حال حاضر، تورم سالمندی را در آینده شکل می‌دهد؛ بنابراین از امروز هم خود جوانان و هم جامعه باید برای آینده برنامه‌ریزی کنند؛ زیرا این نسل نیازهای متفاوتی در آن دوران خواهد داشت.

همچنین باید توجه داشت که یکی از مباحث مهم در حوزه سیاست‌گذاری سالمندان، در راستای به‌زیستن آنان، شناخت مفهوم سالمندی موفق و برنامه‌ریزی براساس بافت و فرهنگ جامعه است. تدوین و اجرای سیاست و برنامه‌های سالمندی موفق موجب می‌شود نه تنها افراد عمر طولانی‌تری داشته باشند؛ بلکه این عمر طولانی با سلامتی و کیفیت زندگی بهتر برای آنان همراه باشد.

در ادامه مقاله به برخی مفاهیم رایج سالمندی در دنیای امروز که



(Rowe and Kahn ۱۹۹۷) البته باید توجه داشت که این مفهوم

مانند چتری است که ابعاد متعددی را در بر می‌گیرد به همین دلیل برای سنجش آن از مفاهیمی مانند کیفیت زندگی، روابط اجتماعی و سلامت اجتماعی خوب یا ترکیب این موارد استفاده می‌کنند.

نکته مهمی که باید به آن توجه کرد این است که بین سالمندی نرمال و سالمندی موفق تمایز قایل شد. در سالمندی نرمال عوامل بیرونی اثر فرایند درونی سالمندی را تشدید می‌کنند و نتیجه آن کاهش تدریجی عملکرد است؛ اما در سالمندی موفق، عوامل بیرونی نقش خنثی یا معکوس، بر اثر فرایند درونی سالمندی دارند و در نتیجه کاهش عملکرد اندک است. بسیاری از مآضی‌ها می‌کنیم که بیماری عنصر جدایی‌ناپذیر ماهیت سالمندی است؛ در حالی که ممکن است نتیجه سبک زندگی نامناسب در دوران جوانی و میانسالی باشد.

در کشورهای مختلف عوامل متعددی بر سالمندی موفق در جامعه تأثیر می‌گذارند. در مطالعات به عوامل جمعیتی و زمینه‌ای مانند جنسیت، تحصیلات، درآمد، مسکن، قومیت و وضعیت سلامت، بیماری و رفتارهای مرتبط با سلامت تأکید شده است. جنسیت یکی از عوامل اجتماعی مهم تأثیرگذار بر سالمندی موفق است که مورد توجه محققان قرار گرفته است. زنان علاوه بر درآمد پایین، کارهای مراقبتی بدون دستمزد نیز انجام می‌دهند. تفاوت‌های سنی بین زنان و شوهران در فرهنگ‌های متفاوت، باعث می‌شود که بیشتر زنان مراقبان همسران بیمار خود باشند. همچنین بر عوامل ترکیبی مانند نابرابری اجتماعی نیز در مطالعات تأکید شده است. نابرابری اجتماعی براساس طبقه اجتماعی، درآمد و قومیت به عنوان یک عامل واسطه در نظر گرفته می‌شود؛ سلامت دوران سالمندی به طور معناداری با درآمد و طبقه اجتماعی ارتباط دارد. عامل اجتماعی دیگر تبعیض سنی است؛ که سالمندان را از موقعیت اجتماعی، قدرت و نفوذ، به دلیل سنشان محروم می‌کند و داغ پیری و نزدیک به مرگ بودن بر آنان



در این زمینه نیازمند تغییر رویکردها و در برخی موارد حتی تغییر پارادایم هستیم.

برآوردها از روند سالمندی در ایران

تمامی برآوردها از روند سالمندی در ایران گواه آن دارند که علی‌رغم کاهش شدید نرخ رشد سالانه جمعیت کشور طی دهه‌های گذشته و احتمال تداوم آن در آینده، جمعیت سالمندان ۶۰ ساله به بالا با رشد چشمگیری همواره رو به افزایش خواهند بود. درحالی‌که پیش‌بینی می‌شود نرخ رشد جمعیت کشور طی دوره‌های ۱۴۰۰-۱۳۹۵ و ۱۴۰۵-۱۴۰۰ به ترتیب ۱،۲۹ و ۱،۰۹ درصد باشد، این نرخ برای جمعیت سالمندان ۶۰ ساله و بالاتر طی همان دوره‌ها ۴،۰ و ۳،۹ درصد پیش‌بینی می‌شود. لذا تمامی شواهد نشان می‌دهند که کشور ما در سال‌های پیش رو وارد گروه کشورهای با جمعیت سالمند خواهد شد. پرواضح است که تغییر ساختار سنی جمعیت و افزایش تعداد سالمندان، نیازها و مطالبات این گروه از جامعه را به موضوعی مهم برای خانواده‌ها، جامعه، تصمیم‌گیران و سیاست‌گذاران تبدیل خواهد کرد و چنین شرایطی مستلزم بازنگری در نگرش‌های سنتی به پدیده سالمندی و اتخاذ رویکرد و یا حتی پارادایمی جدید نسبت به آن است. بخشی از این تغییر نگرش را می‌توان از لابلای چارچوب‌های مفهومی ادبیات نوین سالمندی و نیز تجربه سایر کشورهای درگیر با این پدیده استخراج کرد. «سالمندی خوب» یا «سالمندی فعال» یکی از مفاهیم نوینی است که الزامات برخورداری از سالمندی مطلوب را در سطوح فردی و اجتماعی مورد بررسی قرار می‌دهد.

سالمندی متعالی، سالمندی سالم، سالمندی مولد، سالمندی مثبت و سالمندی موفق هر یک بعدی از دوره زندگی فرد سالمند را پررنگ تر جلوه و بر آن متمرکز می‌شوند. در سالمندی متعالی، به مفهومی از سالمندی که هنوز رشد در آن ادامه دارد تاکید می‌کند؛ به گونه ای که معنویت در آنها تقویت می‌شود و از مرگ نمی‌هراسند. «سالمندی خوب» و سالمند مولد فردی با پتانسیل بالا در بخش های تولیدی است که نه تنها مصرف کننده نیست بلکه با حضور در بخش های تولیدی، نقشی اثرگذار در بهبود اقتصادی کشور دارد. مفهوم سالمندی «سالم و مثبت» یعنی فرد با ورود به سالخوردگی نه تنها از سلامت جسمانی کامل برخوردار و به دور از بیماری است بلکه با ذهنی آرام و مثبت نگر و به دور از افکار منفی و یاس آور ایام خود را سپری می‌کند.

سالمندی «موفق و فعال» نیز بعدی مهم از سالمندی در دنیای امروز که مبنای پروژه های تحقیقاتی در دنیا قرار می‌گیرد. سالمندی فعال مفهومی است که توسط سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۰ ارایه شده و به معنای فرایند بهینه سازی فرصت ها برای سلامت، مشارکت و امنیت در راستای ارتقاء معنا و مفهوم زندگی در جهت تعالی است.

با افزایش جمعیت سالخورده مواجهه است و در کتاب «سالمندی خوب: مروری بر مفاهیم و ابعاد خوب پیرشدن» آمده است، اشاره می‌شود:

طولانی شدن دوره عمر

یکی از دستاوردهای دنیای جدید و پیشرفت‌های علمی طی چند قرن اخیر، کاهش مرگ و میر انسان‌هاست. چرا که پس از سال‌ها و دهه‌ها تلاش دانشمندان، علم پزشکی به طور شگرفی پیشرفت کرده و در نتیجه، ابزارها و روش‌های حفظ سلامت و مقابله با بیماری‌ها، نسبت به قرن‌های گذشته توسعه داشته‌اند. نتیجه و ثمره این پیشرفت علمی، کاهش مرگ و میر و افزایش طول دوره عمر بشر بوده است.

پیامد: دوره پیری و سالمندی

اما این دستاورد بشری، که سبب افزایش طول دوره عمر انسان‌ها گردیده، موجب شده تا تغییرات جمعیتی در جوامع مختلف پدیده نسبتاً جدیدی به نام «پیری جمعیت» را رقم زند. امروزه جوامع بسیاری با چنین تغییری در ساختار جمعیتی خود مواجه‌اند و هر یک به تناسب ویژگی‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود با ابعاد مختلف این پدیده روبه‌رو هستند.

بدیهی است، برجسته شدن موضوع «سالمندی» مهم‌ترین پیامد و اثر بلافاصله پیرشدن جمعیت است؛ موضوعی که در قالب تعاریف مدرن از اشتغال و بازار کار، با مسأله بازنشستگی ارتباطی تنگاتنگ پیدامی‌کند. ارتباطی چنان وثیق که نوعی این‌همانی را در ذهن عامه مردم و حتی سیاست‌گذاران به وجود آورده و گویی بررسی هر یک از آنها فارغ از دیگری غیرممکن خواهد بود. اما تجربه بسیاری از کشورهایی که پیش و بیش از کشور ما با پدیده سالمندی مواجه شده‌اند، نشان می‌دهد که در بسیاری از زمینه‌ها و در همان چارچوب زندگی مدرن، می‌توان سالمندی را به عنوان پدیده‌ای مجزا از مسأله بازنشستگی مورد بررسی قرار داد و سیاست‌هایی کاملاً متفاوت برای آن برنامه‌ریزی کرد. به‌طوری‌که امروزه در محافل دانشگاهی و نیز سیاست‌گذاری‌ها از مفاهیم جدیدی همچون «خوب پیرشدن» و «سالمندی فعال» برای گذران دوره‌های سوم و چهارم عمر استفاده می‌شود.

ضرورت مواجهه علمی با پدیده سالمندی

در این چارچوب آنچه مهم است، شناخت علمی روند تحولات تکنولوژیکی، جمعیتی، اجتماعی و اقتصادی در کنار ویژگی‌های دوره سالمندی در شرایط کنونی است که در نهایت منجر به تدوین سیاست‌هایی کارآمدتر و اثربخش‌تر در این حوزه خواهد شد. در شرایطی که پیشرفت‌های پزشکی و تکنولوژیکی منجر به تغییر ماهیت مفاهیمی چون کار، بازنشستگی و سالمندی طی چند دهه گذشته شده، بدیهی است که نوع مواجهه ما نیز می‌بایست با این سه پدیده دچار دگرگونی‌های اساسی شود. به عبارتی، ابزارهای پیشین کارایی لازم برای مواجهه و حل مسائل امروزمین ما نخواهند داشت و

تحلیل فیلم مستند بمب ساعتی با موضوع چالش‌های صندوق‌های بازنشستگی

مینا شیروانی ناغانی / دکترای جامعه‌شناسی اقتصادی و توسعه



از این بازنشستگی نوعی مزیت محسوب می‌شد و افراد تلاش می‌کردند هرچه سریع‌تر بازنشسته شوند و به کار جدیدی مشغول شود تا دو منبع کسب درآمد داشته باشند.

در بخش مدیریت این فیلم مستند، عدم مدیریت صحیح منابع صندوق‌های بازنشستگی به درستی به تصویر کشیده شده است به طوریکه به «لیگ سوپر مدیران» در کتاب «سرمایه در قرن بیست و یکم» نوشته «توماس پیکتی» اشاره می‌کند و به ثروت و نابرابری در درآمد و به استخدام فامیل مدیران در بخش‌های مختلف سازمانی دلالت دارد. راهکار موثر از نظر پیکتی همانا افزایش شفافیت در روند انباشت سرمایه یا ثروت است زیرا تا زمانی که شفافیت کارآمدی در این باره صورت نگیرد چه در سطح ملی و منطقه‌ای و چه بین المللی راه‌های فرار سرمایه و نهایتاً تشدید توزیع نابرابری کماکان به قوت خود باقی خواهد بود. همچنین در فیلم اشاره‌ای به تحقیق «راجا» مبنی بر پاداش‌های غلط مدیران شده است که خود بازتابی از عدم شفافیت در حقوق و مزایای مدیران صندوق‌ها دارد به طوریکه پاداش‌های ناعادلانه مدیران بیمه که منجر به تبعیض می‌شود را در آمریکا به تصویر می‌کشد که با اعتراضات مردمی در خیابان‌ها و سخنرانی برای «اوپاما»

مستند ساز جوان کشورمان «کمیل سوهانی» در فیلم مستند «بمب ساعتی» در محورهای مختلف چون لیگ سوپر مدیران، مدیریت غیرکارشناسی، قوانین بخش‌دهی و بنگاهداری، به بررسی چالش‌های صندوق‌های بازنشستگی کشور پرداخته است. فیلم مستند بمب ساعتی روایتی از تاریخچه به وجود آمدن صندوق‌های بازنشستگی در ایران و مسایل و مشکلات گذشته و امروز این صندوق‌ها با هدف تاثیرگذاری بر سیاست‌های عمومی است. همچنین در برنامه ششم توسعه کشور از صندوق‌های بازنشستگی در کنار بحران آب و محیط زیست، به عنوان چالش‌ها و مسائل اصلی کشور یاد شده است. کارگردان بیان مساله را در ابتدای فیلم با به تصویر کشیدن بحران صندوق‌های بازنشستگی کشور یونان مطرح می‌کند و شبیه‌سازی خوبی در این زمینه با صندوق‌های بازنشستگی ایران و آینده‌فروشی را به تصویر کشیده است. در فیلم نمودارها به خوبی نشان می‌دهند که تا سال ۱۴۲۹ حداقل ۸۳ درصد از بودجه عمومی دولت به صندوق‌های بازنشستگی تخصیص می‌یابد اما ممکن است این تاریخ زودتر هم اتفاق بیفتد.

در بخش قوانین بخش‌دهی این فیلم مستند شاهد این مقوله هستیم که سن بازنشستگی کنونی ۳۰-۴۰ سال پیش در قوانین تصویب شده است در صورتیکه در آن زمان، امید به زندگی ۵۶-۵۷ سال بوده است این در حالی که امروز امید به زندگی ۷۴-۷۶ سال است. بنابراین باید قوانین اصلاح شوند تا این فاصله جبران شود. همچنین حدود ۴۸ درصد بازنشستگان کشوری و لشگری در سن زیر ۶۰ سال بازنشسته شده‌اند. تمام این موارد نشان می‌دهد که بار مالی که بر صندوق‌ها تحمیل می‌شود از منابعی که به آن وارد می‌شود، بیشتر است و تعادل ندارد. قانون منع به کارگیری بازنشستگان که اخیراً اجرایی شده است، قانون مطلوبی است که به کمک صندوق‌ها بازنشستگی آمده است چراکه پیش





ما رسید. تاکنون رایزنی‌های گسترده‌ای انجام شده و فکر می‌کنم که بعد از این فیلم دستان بازتر نیز بشود و بهتر بتوانیم کار کنیم. باید بگوییم که این شرایط، تنها مربوط به خطای سیاست‌گذار نیست و گاهی به دلیل اشتباه اخلاقی جامعه است. برای مثال، گروه‌های مختلف به قدری به سیاستگذار فشار می‌آورند تا در نهایت او تسلیم می‌شود. زمانی بود که ما هر جا می‌رفتیم همه بازنشستگی پیش از موعد می‌خواستند. اکنون باید بگوییم که ما در تهران ۴۰۰ هزار خانواده

کمیل سوهانی مشکل صندوق‌های بازنشستگی را مشکل پارادایمی و سیستمی می‌داند و باید در حوزه تامین اجتماعی پارادایم مشخص تبیین شود. همچنین معتقد است این بحران تنها با اصلاحات پارامتریک میسر نخواهد و مدیران به تنهایی نمی‌توانند این بحران را حل کنند و به همراهی مردم نیز نیاز دارند

بازنشسته داریم که از این رقم ۳۳ درصد زیر ۶۰ سال هستند، در حقیقت در سنی هستند که در هر جای دنیا سن کار است و باید به فعالیت بپردازند. متأسفانه رفاهی ایجاد شده است که بازنشسته بازنده است، دولت بازنده است و اداره بیمه نیز بازنده است. به نظرم گذر از این بحران به یک اعتراف همگانی نیاز دارد.

کمیل سوهانی مشکل صندوق‌های بازنشستگی را مشکل پارادایمی و سیستمی می‌داند و باید در حوزه تامین اجتماعی پارادایم مشخص تبیین شود. همچنین معتقد است این بحران تنها با اصلاحات پارامتریک میسر نخواهد و مدیران به تنهایی نمی‌توانند این بحران را حل کنند و به همراهی مردم نیز نیاز دارند.

جلوگیری از این پرداخت‌های ناعادلانه به پایان می‌رسد. در این زمینه «حسام الدین آشنا» مشاور رییس جمهور نیز گفته است؛ مساله اصلی در این فیلم، مساله تعارض منافع خرد و کلان است. باید دید که منافع چه کسی و تا چه اندازه‌ای باید تامین شود. متأسفانه برای تامین منافع عده‌ای، به غیر قانون، رنگ قانونی زده می‌شود و اصلیت پیدا می‌کند. موضوع دیگر نیز که باید مورد توجه قرار گیرد، عدم شفافیت است. مساله عدم شفافیت یک راه جدی برای تعارض منافع است. بدانید که تا وقتی که حقوق مدیران اعلام نشود نمی‌توان فهمید که چه خبر است و بنابراین عده‌ای کباب می‌خورند و عده‌ای دیگر فقط بوی آن را استشاق می‌کنند. عده‌ای هستند که با پول صندوق بازنشستگی به آلف و علوف رسیده‌اند و بار خود را بسته‌اند و حتی سهم نسل بعد را نیز خورده‌اند.

در بخش بنگاه داری فیلم به خوبی تغییر کارکرد ذاتی صندوق‌ها را به تصویر کشیده است، به طوری که می‌بینیم وزارتخانه کار تعاون و رفاه اجتماعی و صندوق‌ها از کارکرد اصلی خود که همانا تامین رفاه و فقرزدایی است فاصله گرفته و کارکردی صنعتی و سرمایه گذاری به خود گرفته‌اند. از این رو تا حدودی بحران صندوق‌های بازنشستگی ناشی از کارکردهای فعلی آن‌ها است.

«احمد میدری» معاون وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی نیز در مورد این فیلم گفته است؛ این مستند پژوهش‌های فراوانی داشت و از این نظر قابل تحسین است. باید بگوییم که وزارت کار برای حل این مشکل از بسیاری از نهادهای جهانی دعوت کرد تا راهکارهای تحولی خود را ارائه بدهند و از این جهت تجربیات دنیا به دست



کشورهای دارای منابع طبیعی سرشار و به ویژه منابع تجدیدناپذیر مانند نفت ظهور می‌کند. این کشورها با وجود چنین مواهبی، عمدتاً در مقایسه با سایرین که از این ذخایر محروم‌اند، رشدهای اقتصادی به مراتب پایین‌تری را تجربه می‌کنند. با نگاهی به عملکردهای برتر اقتصاد در میان کشورهای جهان، ملاحظه می‌شود که عمدتاً کشورهایی فقیر از منابع طبیعی، سرمداران رشد اقتصادی هستند. از منظر کلی‌تر اما سوءمدیریت دولت، فساد و توزیع ناعادلانه درآمد، عواملی هستند که به چنین پدیده‌ای دامن می‌زنند. و باعث می‌شود که سطح رفاه مردم پایین بیاید همانند آنچه که در ایران شاهد آن هستیم و دامن صندوق‌های بازنشستگی را نیز گرفته است.

نتیجه اینکه مسئولان راه‌های مختلفی برای حل چالش صندوق‌های بازنشستگی پیشنهاد دادند. از جمله اینکه سن بازنشستگی پایین است و مردم می‌توانند بیشتر کار کنند. از طرفی عبور از بحران صندوق‌های بازنشستگی نیاز به یک توافق ملی است چرا که اگر دانش عمومی نسبت به مساله‌ای در جامعه وجود نداشته باشد سیاستمدار هم دانش عمومی در این زمینه ندارد و نمی‌تواند به تنهایی بحران بزرگی همانند صندوق‌های بازنشستگی را حل کند. همچنین راهکارهای علمی و کارشناسی برای حل این بحران باید شناسایی شوند. واقعیت این است که اگر کشورهای اروپایی، حلقه‌ای ایجاد کردند که در آن حلقه رفاه و آسایش برای مردم‌شان فراهم کردند، قطعاً به دلیل استفاده از راهکارهای علمی و تخصصی بوده است. ما هم می‌توانیم این راهکارها را در نظر بگیریم به شرط آن که مجریان و سیاست‌گذاران از نظرات اساتید نیز به خوبی استفاده کنند.

او تغییر نگاه به توسعه و حکمرانی را راه حلی برای برون رفت از چالش صندوق‌های بازنشستگی می‌داند و بر این باور است که تا زمانی که اتکا منابع درآمدی به نفت باشد ضرورتی احساس نمی‌شود و دچار نوعی کوری و کوری کنشی در زمینه حل مشکل هستیم و تاکید دارد تا زمانیکه آگاهی نسبت به ضرورت اصلاح صورت نگیرد و منابع نفتی اولویت اول مان باشد راه به جایی نخواهیم برد حتی اگر بهترین مدیران دنیا را برای حل مشکل به کشور دعوت کنیم.

از طرفی برای عبور از بحران صندوق‌های بازنشستگی نیاز به یک توافق ملی است چرا که اگر دانش عمومی نسبت به مساله‌ای در جامعه وجود نداشته باشد سیاستمدار هم دانش عمومی در این زمینه ندارد و نمی‌تواند به تنهایی بحران بزرگی همانند صندوق‌های بازنشستگی را حل کند

در همین زمینه در کتاب‌های اقتصادی، نظریه «تفرین نفت» نیز توسط اقتصاددانان مطرح شده است به طوریکه اشاره به تاریخچه استفاده از منابع طبیعی و وابستگی دولت‌ها به این منابع و آثار مخرب آن شده است. از آنجایی که اثر مخرب وابستگی دولت‌ها به درآمد منابع طبیعی سال‌هاست که مورد توجه قرار گرفته است و مهم‌ترین نمونه تاریخی این رویداد مربوط به قرن ۱۶ و سرریز شدن حجم عظیم طلای غارت شده از آمریکا به صندوق حکومت اسپانیا بود. به طوریکه آثار سویی که این منابع ثروت به همراه داشت، چنان بود که اسپانیا پس از چهار قرن هنوز نتوانسته است به خوبی از عواقب سلسه حوادث بحرانی که در ایجاد شد نجات یابد. «تفرین نفت» پدیده اعجاب‌آوری است که در





دوری از انزوا با تقویت روابط اجتماعی سالمندان

محمد رضا افشار / مدیر کل روابط عمومی و امور بین الملل صندوق بازنشستگی کشوری

۱۴٪ نسبت به سال ۱۳۷۵ افزایش داشته است. به طور کلی افزایش میزان افراد پیر در جمعیت امروز کشورها بسیار زیادتر از گذشته است. این امر سبب شده است که دانشمندان مسائل و مشکلات سالمندان را بیشتر در مد نظر داشته باشند و به آنها اهمیت دهند. از آن جا که مسائل سالمندان به یک نگرانی مشترک جهانی تبدیل شده است.

سازمان بهداشت جهانی عمر طولانی را همانند سلامت، مسکن، رفاه اجتماعی، درآمد، آموزش، ایاب و ذهاب، تفریح، سرگرمی و اشتغال به عنوان یکی از شاخص های توسعه اجتماعی به حساب می آورد. از طرفی توجه به تمام ابعاد وجودی انسان، به ویژه سالمندان به عنوان یک قشر آسیب پذیر به منظور بهبود و ارتقاء کیفیت زندگی آنان مهم و ضروری است. از این رو در این زمینه سالمندان با طردشدگی، در معرض خطرات فزاینده ای از جمله مشکلات روحی و روانی و بیماری های جسمانی قرار خواهند گرفت. سالمندان به عنوان قشری آسیب پذیر با مشکلات متعدد چون کمبودهای مالی، ناتوانی، بیماری، از کار افتادگی و... مواجه هستند؛ به خصوص زمانی که به علت بازنشستگی و افول فعالیت اجتماعی دچار تضعیف روحیه می شوند. نوع برخورد با سالمندان در این مرحله از زندگی شان بسیار اهمیت می یابد و با توجه به روند رو به رشد جمعیت سالمندان و نیز افزایش ناتوانی های

سالمندی مرحله ای از تکامل انسان است. در این مرحله باید به توقعات و انتظارات سالمندان برای افزایش سطح سلامت و ارتقاء زندگی آنان اهمیت داده شود. با روند رو به رشد جمعیت سالمندان در بعضی از کشورهای جهان، از جمله ایران، موضوع سالمندی و مسائل و مشکلات مربوط به آنان از اهمیت فزاینده ای برخوردار شده است. در ۴۰ سال آینده جمعیت بالای ۶۵ سال دنیا دو برابر خواهد شد و ۵۲٪ این میزان در کشورهای آسیایی و ۴۰٪ کل جمعیت سالمند در کشورهای پیشرفته به سر خواهند برد. کشور ما نیز به عنوان یکی از کشورهای در حال توسعه، از این قضیه مستثنی نیست، به طوری که روند پیر شدن در کشور از رشد جمعیت سالمندی حکایت دارد. براساس سرشماری سال ۱۳۹۰ بیش از ۶ میلیون (۸/۲٪) جمعیت ایران را افراد ۶۰ ساله و بالاتر تشکیل می دهند. براساس برآوردهای بین المللی نیز، جمعیت سالمند ایران از سال ۱۴۱۹ رشد سریع تری نسبت به سایر نقاط و حتی میانگین جهان خواهد یافت و تا سال ۱۴۲۴ از میانگین رشد جمعیت سالمند جهان و ۵ سال بعد، از آسیا نیز پیش خواهد گرفت.

همچنین ضریب سالمندی کل کشور ایران در سال ۱۳۶۵، ۶/۶۸ درصد و در سال ۱۳۷۵، ۱۰/۹۳ درصد بوده است. اگر ضریب سالمندی را برای سال ۱۳۹۰ محاسبه کنیم عدد ۲۴/۳۵ درصد به دست خواهد آمد که نزدیک به

نیاز به توضیح است که میان انزوا و تنهایی اختلاف وجود دارد. انزوا به شرایط باز می‌گردد و با آن در ارتباط است. اما تنهایی ارتباط مستقیمی با احساس شخص دارد. عموماً یکی از گروه‌های سنی که تنهایی را احساس می‌کند، سالمندی است، زیرا وی در شرایط مختلف به سبب بروز تغییر در احساسات و همچنین عدم امکان پاسخگویی به احساس دیگر، تنهایی را تجربه می‌کند. انزوا و تنهایی برای بسیاری از سالمندان، به خصوص در سال‌های نخستین این دوره اتفاق می‌افتد. کمبود دوست، تنهایی دائم، ممانعت از ورود به فعالیت‌های اجتماعی، کمبود رضایت شغلی، ناتوانی در دیدار از خویشاوندان و دوستان، مسائلی است که زمینه تنهایی را فراهم می‌آورد. لذا به نظر بسیاری از محققان، رفع این موانع و شرکت دادن سالمندان در فعالیت‌های اجتماعی، باعث می‌شود تا پدیده انزوای اجتماعی رخ ندهد.

از آنجایی که انسان موجودی اجتماعی است و ارتباط اجتماعی به عنوان یکی از عوامل اصلی در کیفیت زندگی اشخاص مطرح می‌باشد. همچنین اثرات نامطلوب انزوای اجتماعی و یا از دست دادن پیوند های اجتماعی در زندگی افراد شواهد محکمی برای تأیید این قضیه است. همچنین، حمایت اجتماعی

آسیب‌های مخدوش‌کننده ایده‌ی روابط اجتماعی، پدیده‌ی انزوای اجتماعی و کاهش حمایت اجتماعی ناشی از سیالیت و تضعیف پیوندهای اجتماعی در جامعه‌ی مدرن است که به نوبه‌ی خود، شیوع و توسعه‌ی پدیده‌ی احساس تنهایی را به همراه دارد. انزوای اجتماعی سالمند یکی از رایج‌ترین و شایع‌ترین مسائل دوره سالمندی به شمار می‌آید

به عنوان یک ابزار مناسب و تقریباً در دسترس می‌تواند در برنامه‌های مداخله‌ای که برای افزایش سطح رفاه به خصوص رفاه روانی طراحی می‌شوند، کاربردهای زیادی داشته باشد. مطالعات نشان داده‌اند که توجه به تعیین کننده‌های اجتماعی سلامت همچون سرمایه اجتماعی و مشارکت اجتماعی نیز نقش قابل توجهی در ارتقای سلامت روان سالمندان دارد.

نوع برخورد با سالمند و مشارکت دادن وی در خانواده و یا جامعه مسأله‌ای حیاتی برای سالمند محسوب می‌شود. یکی از نمودهای طردشدگی سالمندان سپردن آنها به آسایشگاه‌هاست. به طور کلی عللی چون کاهش میزان اعتقاد به سنت‌ها و ارزشمند بودن سالمندی، تغییر ساز و کارهای انتقال دانش و تجربیات، کاهش مشارکت سالمندان در تولید اقتصادی، هسته‌ای شدن خانواده‌ها، کاهش کارکردهای خانواده‌های جدید، اشتغال زنان، افزایش شکاف بین نسل‌ها، ارزشمند شدن جوانی و ظواهر فیزیکی و جسمی افراد و تغییر در معماری و فضای زندگی منازل مسکونی، در کاهش اهمیت و ارزش سالمندان و بروز شرایط نامناسب زندگی برای آنها و به نوعی طرد شدن آنها از جامعه تأثیرگذار بوده است.

گاه تنها به سبب فقدان جزئی توانایی سالمندان و یا بیماری‌هایی که در این دوران به سراغ آنها می‌آید، با ناملایمتی و نامهربانی با آنها برخورد می‌شود و



دوره سالمندی به دلیل بالا رفتن سن، توجه به انزوای اجتماعی سالمندان و نقش سلامت در کاهش این پدیده از اهمیت خاصی برخوردار است. بنابراین بین سلامت و انزوای اجتماعی در سالمندان رابطه‌ای معکوس وجود دارد و برخورداری از سلامت روانی و اجتماعی می‌تواند بر کاهش انزوای اجتماعی این قشر آسیب‌پذیر اثر مثبتی داشته باشد.

از جمله آسیب‌های مخدوش‌کننده ایده‌ی روابط اجتماعی، پدیده‌ی انزوای اجتماعی و کاهش حمایت اجتماعی ناشی از سیالیت و تضعیف پیوندهای اجتماعی در جامعه‌ی مدرن است که به نوبه‌ی خود، شیوع و توسعه‌ی پدیده‌ی احساس تنهایی را به همراه دارد. انزوای اجتماعی سالمند یکی از رایج‌ترین و شایع‌ترین مسائل دوره سالمندی به شمار می‌آید. به نظر می‌رسد این عامل خود از فقدان نقش سالمندان در جامعه نشأت می‌گیرد. انزوای اجتماعی نزد سالمندان عموماً به دو شکل عینی و ذهنی بروز می‌کند. بارزترین نمونه انزوای اجتماعی عینی، ارتباط و چگونگی ایجاد آن است که به سبب سالمندی ممکن است این قدرت کاهش یابد. همچنین نمونه انزوای اجتماعی به شیوه ذهنی، شامل احساسات و تغییرات در آن است که موجب سردرگمی سالمند و در نتیجه انزوای تدریجی وی شود. انزوای اجتماعی به شیوه ذهنی برابر تنهایی و انزوای اجتماعی عینی برابر انزوا است.



از آنجایی که بی‌اعتمادی تاثیر کاهنده‌ای بر پیوندهای اجتماعی دارد و منجر به انزوای اجتماعی افراد می‌شود باید روابط ابزاری و روابط اظهاری را در سطح جامعه ترکیب کرد به طوریکه با تشکیل انجمن‌های داوطلبانه و برگزاری مناسک ملی و مذهبی و انسانی برای ترکیب فراگیر روابط فراهم آید

یا از جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند طرد می‌شوند و فرصت مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی از آنها گرفته می‌شود. علیرغم این که در اکثر موارد بروز بیماری و کاهش توانایی سبب انزوای فرد سالمند می‌شود، گاهی اوقات سالمندان توانایی انجام بعضی از کارهای اجتماعی را دارند ولی افراد جامعه آنها را از حضور در اجتماع و یا مشارکت اجتماعی محروم می‌سازند. سالمندان در شرایط عادی با مشکلات خاص خود رو به رو هستند اما اگر با طرد اجتماعی نیز رو به رو شوند، این مشکلات و بیماری‌ها مضاعف می‌گردد. بخشی از این بیماری‌ها، مشکلات روحی و روانی است که در اثر ناملایمات زندگی از یک سو و نادیده شدن از سوی دیگر به سراغ آنها آمده است. تحقیقات نشان می‌دهد که اگر منابع و امکانات در مناطق شهری عادلانه توزیع شود و شبکه ارتباطی و حمل و نقل در مناطق محروم توسعه یابد و ارتباط بین سازمان‌ها و گروه‌های محلی به توسعه روابط سالمندان کمک می‌کند تا از انزوای اجتماعی فاصله بگیرند.

همچنین لازم است عملکرد و نحوه توزیع خدمات نهادهای رسمی به گونه‌ای باشد که دلبستگی اجتماعی و تعاملات اجتماعی ساکنان مناطق مختلف را تقویت کنند به طوریکه نوعی رابطه انسانی بر پایه اعتماد و احترام متقابل میان ساکنان مناطق و کارمندان سازمان‌های رسمی ایجاد شود و ساکنان

بتوانند نیازها و خواسته‌های خود را ابراز کنند به گونه‌ای که سالمندان در زمینه‌های مختلف به ارائه پیشنهاد بپردازند و در تعیین راهبردها نقش داشته باشند و در اجرای طرح‌های محلی همکاری کنند. سالمندان در مناطقی همانند کلان‌شهر تهران که توسعه یافته محسوب می‌شود روابط محلی کمتری دارند از این رو دچار انزوای اجتماعی می‌شوند به همین منظور باید بیشتر از سالمندان مناطق کمتر توسعه یافته درگیر امور محلی شوند. تشویق گردهمایی‌های محلی و واگذاری برخی از مسئولیت‌ها و سپردن برخی از فعالیت‌ها به آنان باعث می‌شود از انزوای اجتماعی فاصله بگیرند. همچنین فراهم کردن امکانات سیاحتی و شغلی و پیوستن به امور داوطلبانه سالمندان را از انزوا خارج می‌کند.

از آنجایی که بی‌اعتمادی تاثیر کاهنده‌ای بر پیوندهای اجتماعی دارد و منجر به انزوای اجتماعی افراد می‌شود باید روابط ابزاری و روابط اظهاری را در سطح جامعه ترکیب کرد به طوریکه با تشکیل انجمن‌های داوطلبانه و برگزاری مناسک ملی و مذهبی و انسانی برای ترکیب فراگیر روابط فراهم آید.

با توسعه جامعه مدنی سالمندان می‌توانند در گروه‌های اجتماعی بیشتری عضویت یابند و روابط و شبکه‌های شخصی خود را گسترش دهند. فرصت‌های مذکور به افراد اجازه می‌دهد تا بیشتر به جامعه وصل شوند و مشارکت خود را در جامعه افزایش دهند. ارتباط و اتصال سالمندان به جامعه علاوه بر جلوگیری از انزوای اجتماعی می‌تواند شکاف بین زندگی خصوصی را با اجتماع کمتر کند و زمینه مساعدی برای دوری از انزوای اجتماعی و احساس امنیت آنان باشد.



International بین الملل



آشنایی با نهادهای بین المللی
ناظر بر طرح های بازنشتی



بازنشتی در کشور روسیه



صندوق های بازنشتی،
بزرگترین دارندگان دارایی در جهان هستند

تشریح تازه های بیمه ایران و جهان | شماره ۶۳ آبان ۱۳۹۷

صندوق های مستعمری بازنشتی بیشترین سرمایه را در میان ۱۰۰۰ مالک دارایی جهان (AO۱۰۰) به خود اختصاص داده اند و این موضوع، آنان را در جایگاهی ویژه در میان سرمایه گذاری که «سپار مهمتر از آنند که شکست بخورند» قرار داده است.

در پژوهشی جدید از اندیشکده پیشرو ویلیس تاورز و استون، آمده است: ۶۱ درصد از ۱۰۰۰ مالک دارایی جهان، با ۱۹ تریلیون دلار دارایی، توسط صندوق های بازنشتی نگهداری می شود و این درحالی است که صندوق های بازنشتی تنها ۲۲ درصد مسئول نگهداری این نوع دارایی ها هستند.

صندوق سرمایه گذاری مستعمری دولتی ژاپن، بزرگترین مالک دارایی با ۱.۴ تریلیون دلار است و پس از آن صندوق بازنشتی دولتی نیوز با ۱.۶ تریلیون دلار و شرکت سرمایه گذاری چین با ۹۰۰ میلیارد دلار در رتبه های بعدی قرار می گیرند.

این پژوهشگران معتقدند که ۱۰۰ مالک دارایی جهان، مسئول سرمایه گذاری ماهانه فرهنگی، اجتماعی، آموزشی، سلامت، شماره ۳۳۴، دی ماه ۱۳۹۷

این پژوهش دریافت که ۴۰۵ مدیر در جهان طی سال ۲۰۱۷، افزایش بهره در گذاری ماندگار را در میان مشتریان خود نمودند و تقریباً دوسوم نیز افزایش در محور گواهی کردند.

اروین می افزاید: «یک نیاز عمده برای مالکین دارایی بزرگ برای درک جهان که در کار می کنند، وجود دارد یعنی جهانی که آبلان صورت یافته می تواند تا این حد در آن گزینش باشند».

وی ادامه می دهد: «طی دهه آبی، این موضوع به معنای نهادهای سازی حرفه گری، افزایش کارایی الگوهای عملیاتی، ارتقای اثربخشی فرهنگ و نوع و تحول در لگوی سرمایه گذاری برای داشتن برنامه های هوشمند و ماندگار خواهد بود».

بحران مالی جهانی محدودیت های شدیدی برای دولت ها ایجاد کرده است درآمدها در حال کاهش و فشار بیگاری و تقاضای عالی دیگر خدمات اجتماعی و رفاهی در حال افزایش هستند. کاهش تسهیلات اعتباری و نرخ بالا بهره ها و دشواری های اندک وام و... دولت ها میلیاردها دلار صرف نجات بانک های ورشکسته و مقروض می کنند و در

مباحثه و



صندوق های باز نشستگی، بزرگترین دارندگان دارایی در جهان هستند

نشریه تازه های بیمه ایران و جهان | شماره ۶۳، آبان ۱۳۹۷

در «بیشترین سرمایه اثرگذار در روی کره زمین» هستند و این توان را دارند تا بازارهای سرمایه را تغییر دهند و اقتصاد جهانی را در وضعیتی مطلوب نگه دارند.

راجر اروین، رئیس بخش سرمایه گذاری جهانی اندیشکده پیشرو می گوید: «مالکین دارایی های جهان بسیار مهم تر از آن هستند که در مأموریت خود با شکست مواجه شوند و برای پذیرش جدی مسئولیت های مالی و اجتماعی و عدم شانه خالی کردن از مسائل مهم، انتخاب محدود دارند.» منطقه آسیا و اقیانوسیه، بزرگترین منطقه از لحاظ دارایی تحت مدیریت است و در حدود ۳۶ درصد از کل دارایی جهان را نگه می دارد. پس از آن اروپا، خاورمیانه و آفریقا با ۳۴ درصد و آمریکای شمالی با ۳۰ درصد در رتبه های بعدی قرار می گیرند.

این یافته ها تنها دو هفته پس از اخطار ویلیس تاورز واتسون به مدیران دارایی برای آماده سازی خود برای «تغییرات و برافکنی بزرگ» پس از فشارهای زیستی و اجتماعی منتشر شده است.

صندوق های مستمری باز نشستگی بیشترین سرمایه را در میان ۱۰۰ مالک دارایی جهان (AO۱۰۰) به خود اختصاص داده اند و این موضوع، آنان را در جایگاهی ویژه در میان سرمایه گذارانی که «بسیار مهمتر از آنند که شکست بخورند» قرار داده است.

در پژوهشی جدید از اندیشکده پیشرو ویلیس تاورز واتسون آمده است: ۶۱ درصد از ۱۰۰ مالک دارایی جهان، با ۱۹ تریلیون دلار دارایی، توسط صندوق های باز نشستگی نگهداری می شود و این درحالی است که صندوق های ثروت ملی تنها ۳۲ درصد مسئول نگهداری این نوع دارایی ها هستند.

صندوق سرمایه گذاری مستمری دولتی ژاپن، بزرگترین مالک دارایی با ۱،۴ تریلیون دلار است و پس از آن صندوق باز نشستگی دولتی نروژ با ۱،۰۶ تریلیون دلار و شرکت سرمایه گذاری چین با ۹۰۰ میلیارد دلار در رتبه های بعدی قرار می گیرند.

این پژوهشگران معتقدند که ۱۰۰ مالک دارایی جهان، مسئول سرمایه گذاری

کارگران و کارمندان مجارستانی در

صندوق بازنشستگی خصوصی خود بالغ

بر ۱۴ میلیارد دلار پس انداز کرده بودند

که تقریباً معادل ۱۰ درصد تولید ناخالص

داخلی بود.

مردم را مجبور کرد تا از سیستم بازنشستگی دولتی استفاده کنند تا به این وسیله بتواند درآمد مورد نیاز خود را برای پرداخت بخشی از بدهی‌های عمومی از این محل تأمین کند. این حرکت در جهت عکس یک دهه اصلاحات اقتصادی بود که بواسطه آن حساب‌های بازنشستگی خصوصی به عنوان مکمل سیستم بازنشستگی دولتی تأسیس شده بودند. کارگران و کارمندان مجارستانی در صندوق بازنشستگی خصوصی خود بالغ بر ۱۴ میلیارد دلار پس انداز کرده بودند که تقریباً معادل ۱۰ درصد تولید ناخالص داخلی بود. دولت آرژانتین که با کسر درآمد مواجه شده بود نتوانست از این درآمد بالقوه چشم ببوشد. دولت در ابتدا صندوق خصوصی بازنشستگی را برای مدت یکسال ضبط کرد و بعد به مردم مجارستان دو گزینه داد: پس اندازهای خود را به صندوق بازنشستگی دولتی بدهند و یا از حقوق بازنشستگی وعده داده شده و همچنین میزان پول موجود یکساله‌ای که دولت ضبط کرده بود هم چشم ببوشند.

در سال ۲۰۱۰، دولت بلغارستان نیز سعی کرد تا پس اندازهای بازنشستگی خصوصی را از آن خود کند بازنشستگی خصوصی را تسخیر کند. در لهستان، تلاش‌های دولت بر تغییراتی که کمتر ملموس بودند تمرکز داشت و برای نمونه، سن بازنشستگی را بالا بردند. هرچند آنها هم سعی کردند تا موجودی صندوق‌های خصوصی بازنشستگی را به صندوق‌های دولتی واریز کنند. آیا خصوصی سازی صندوق‌های بازنشستگی می‌تواند این مراکز سرمایه عظیم را به کمک اقتصادها بیاورد؟ آیا تغییر جهت در سرمایه‌گذاری‌های صندوق‌های بازنشستگی می‌تواند برای اقتصاد مناسب باشد؟ پاسخ به پرسش‌هایی از این قبیل می‌تواند این مراکز سرمایه را تبدیل به مراکزی اثرگذار در بخش اقتصاد کشورها کند.

همین حال ساختار سنی جامعه که رو به پیری می‌رود فشار مضاعفی بر دوش سیستم‌های بازنشستگی و خدمات درمانی وارد می‌کند.

تحت چنین فشارهایی است که دولت‌ها به دنبال یافتن پول از هر جای ممکن می‌روند و در این میان صندوق‌های بازنشستگی، با داشتن بیشترین دارایی، هم از این امر مستثنی نیستند. اما آیا می‌توان براساس پژوهش فوق با دارایی صندوق‌های بازنشستگی مشکلات اقتصادی را حل نمود؟ چند نمونه در این رابطه را یادآوری می‌کنیم:

در سال ۲۰۱۰ میلادی دولت ایرلند حدود ۵ میلیارد یورو از صندوق ذخیره بازنشستگی ملی این کشور برداشت کرد تا بانک‌های ورشکسته را نجات دهد. این صندوق ذخیره بازنشستگی به عنوان یک صندوق ثروت ملی و با هدف تأمین حقوق بازنشستگی کارمندان و کارگران ایرلندی که از سال ۲۰۲۵ بازنشسته می‌شدند تأسیس شد. برداشت‌ها از حساب این صندوق آن را از پا درآورد و فلج کرد به شأنی که روشن نیست آیا این صندوق بتواند از عهده پرداخت کامل حقوق بازنشستگان برآید.

در آرژانتین، سیستم خصوصی بازنشستگی ۲۴ میلیارد دلاری این کشور پس از اینکه در سال ۲۰۰۸ نتوانست درآمدزا باشد ملی شد. ملی شدن این سیستم نه تنها باعث دسترسی دولت به پس اندازهای طولانی مدت این حساب شد بلکه سالانه ۵ میلیارد دلار هم از محل درآمد عاید دولت شد. دولت از پول این صندوق بازنشستگی اقدام به پرداخت بدهی‌های خود کرد و کسری بودجه خود را از این محل جبران نمود. در سال ۲۰۰۱ و بعد از اینکه آرژانتین نتوانست از عهده بازپرداخت وام‌های بین‌المللی خود برآید، تعداد معدودی از کشورها تمام وام‌دهی به آرژانتین را داشتند و به همین دلیل دولت این کشور سعی کرد این کسری را از داخل کشور تأمین کند. توجیه دولت آرژانتین برای ملی کردن حساب‌های بازنشستگی، محافظت از این حساب‌ها در برابر بحران مالی جهانی بود که البته تنها تعداد معدودی این بهانه را پذیرفتند. در سال ۲۰۱۱ در مجارستان، دولت این کشور



این پژوهش دریافت که ۴۰۵ مدیر دارایی بزرگ جهان طی سال ۲۰۱۷، افزایش بهره در سرمایه گذاری ماندگار را در میان مشتریان خود ثبت نمودند و تقریباً دوسوم نیز افزایش در مقررات را گزارش کردند.

اروین می‌افزاید: «یک نیاز عمده برای این مالکین دارایی بزرگ برای درک جهان که در آن کار می‌کنند، وجود دارد یعنی جهانی که آنان به صورت بالقوه می‌توانند تا این حد در آن اثربخش باشند»

وی ادامه می‌دهد: «طی دهه آتی، این موضوع، به معنای نهادینه سازی حرفه گری، افزایش کارایی الگوهای عملیاتی، ارتقای اثربخش فرهنگ و تنوع و تحول در الگوی سرمایه گذاری برای داشتن برنامه‌هایی هوشمند و ماندگار خواهد بود.»

بحران مالی جهانی محدودیت‌های شدیدی برای دولت‌ها ایجاد کرده است. درآمدها در حال کاهش و فشار بیکاری و تقاضای‌های دیگر خدمات اجتماعی و رفاهی در حال افزایش هستند. کاهش تسهیلات اعتباری و نرخ بالا بهره‌ها و دشواری‌های اخذ وام و ... دولت‌ها میلیاردها دلار صرف نجات بانک‌های ورشکسته و مقروض می‌کنند و در



آشنایی با نهادهای بین المللی ناظر بر طرح های باز نشستی

منبع: پژوهشکده بیمه، بررسی سازوکار ارائه خدمات تأمین اجتماعی در کشورهای منتخب با تأکید بر مستمری های باز نشستگی

اتحادیه بین المللی تأمین اجتماعی

اتحادیه بین المللی تأمین اجتماعی سازمانی راهبردی بین المللی برای نمایندگی ها و سازمانهای تأمین اجتماعی و دپارتمانهای دولتی به شمار می رود. این نهاد در ۴ اکتبر سال ۱۹۲۷ تحت نظارت سازمان بین المللی کار و بنا به درخواست تعدادی از کشورهای اروپائی برای به اشتراک گذاشتن تجارب، اطلاعات و هماهنگی های ملی در حوزه طرح های بیمه های اجتماعی بنا نهاده شد. تلاش این نهاد در سطح بین المللی حمایت مشتاقانه ILO را در برداشت و به ویژه بر چشم انداز تأمین اجتماعی مبتنی بر عدالت اجتماعی تأکید شده است.

لازم به ذکر است که نمایندگان سازمان تأمین اجتماعی جمهوری اسلامی ایران برای نخستین بار در طول سال های عضویت سازمان در اتحادیه بین المللی تأمین اجتماعی (ایسا)، در سال ۱۳۹۴ به عضویت کمیسیون های فنی «سرمایه گذاری ذخایر تأمین اجتماعی» و «مطالعات امور مالی، اکچوئری و آمار» انتخاب شدند.

کمیسیون های فنی اتحادیه

بین المللی تأمین اجتماعی (ایسا)

اتحادیه بین المللی تأمین اجتماعی، در حال حاضر دارای ۱۳ کمیسیون فنی با ۸۵ عضو است که این کمیسیون ها به عنوان رکن سیاست گذاری جهانی در ایسا عمل می کنند. این کمیسیون ها شامل موارد زیر است:

- ♦ کمیسیون فنی جمع آوری حق بیمه و قانونمندی
- ♦ کمیسیون فنی سیاست های اشتغال و بیمه بیکاری
- ♦ کمیسیون فنی مزایای خانواده
- ♦ کمیسیون فنی سرمایه گذاری ذخایر تأمین اجتماعی (نماینده سازمان تأمین اجتماعی ایران به عنوان نایب رییس)
- ♦ کمیسیون فنی فناوری اطلاعات و ارتباطات
- ♦ کمیسیون فنی بیمه حوادث شغلی و بیماری ناشی از شغل
- ♦ کمیسیون فنی بیمه بیماری و مراقبت های درمانی
- ♦ کمیسیون مزایای متقابل جوامع
- ♦ کمیسیون فنی مطالعات امور مالی، اکچوئرال و آمار (نماینده سازمان تأمین اجتماعی ایران به عنوان نایب رییس)
- ♦ کمیسیون فنی سالمندی، از کارافتادگی و بازماندگان
- ♦ کمیسیون فنی پژوهش و تجزیه و تحلیل سیاست های تأمین اجتماعی
- ♦ کمیسیون فنی سازمان مدیریت و نوآوری
- ♦ کمیسیون ویژه پیشگیری



سازمان بین المللی نظارت بر طرح های بازنشستگی خصوصی

♦ ترویج همکاری های بین المللی در زمینه نظارت بر امور بازنشستگی و تسهیل ارتباط بین ناظران امور بازنشستگی و دیگر طرف های مرتبط، از جمله سیاستگذاران، محققان و بخش خصوصی

♦ برگزاری اجلاس های جهانی برای گفت و گو و تبادل اطلاعات در مورد نظارت بر بازنشستگی

♦ شرکت در نهادهای بین المللی مربوطه در زمینه بازنشستگی، از جمله فعالیت های مشترک، باهدف توسعه و اصلاح فرایند جمع آوری و تجزیه و تحلیل های آماری؛ ترویج، اجرا و تسهیل توزیع و ارتباط پژوهش ها و جمع آوری اطلاعات در همکاری با نهادهای بین المللی مربوطه.

در راستای تحقق اهداف فوق، اصول نظارت بر بازنشستگی خصوصی براساس مقتضیات ذیل برای اولین بار در سال ۲۰۰۶ به تصویب اعضای این سازمان رسید و در سال ۲۰۱۰ براساس بازتاب های اجرا مورد بازنگری قرار گرفت. این اصول بدین منظور طراحی شده اند تا طرح ها و صندوق های بازنشستگی انفرادی و شغلی را پوشش دهند و نظارت بر بازنشستگی شامل؛ نظارت بر فعالیت های طرح ها و صندوق های بازنشستگی و اطمینان از عدم عدول از چارچوب تنظیمی و ضرورت تأکید بر رعایت قوانین است.

سازمان بین المللی نظارت بر طرح های بازنشستگی یک سازمان مستقل بین المللی و نماینده اعضایی است که در نظارت بر ترتیبات بازنشستگی خصوصی مشارکت دارند. این سازمان درحال حاضر حدود ۷۰ عضو و ۶۰ عضو ناظر دارد. هدف اصلی این سازمان ارتقاء کیفیت و اثربخشی سیستم های بازنشستگی خصوصی در سراسر جهان می باشد که در نتیجه موجب توسعه و اثربخشی عملیاتی آنها می شود و موجب تدارک درآمدی ایمن برای دوران بازنشستگی در کشورهای مختلف است.

این سازمان همکاری نزدیکی با سایر نهادهای بین المللی فعال در زمینه توسعه سیاست گذاری در حوزه نظارت بر ترتیبات بازنشستگی نظیر سازمان همکاری های اقتصادی و توسعه، بانک جهانی، اتحادیه بین المللی تأمین اجتماعی، اتحادیه بین المللی ناظرین بیمه و سازمان بین المللی کار دارد.

خلاصه اهداف و مقاصد این سازمان به شرح زیر است:

♦ تنظیم استانداردهای لازم جهت نظارت بر امور بازنشستگی و تنظیم مسائل مربوط به آن، با در نظر گرفتن انواع مختلف سیستم های بازنشستگی خصوصی؛



بازنشستگی در کشور روسیه

گردآورنده: فاطمه خواجوی مهمی



کشور روسیه یکی از کشورهای پهناور و بزرگترین کشور دنیا به حساب می آید. این کشور دارای ۱۷,۰۷۵,۴۰۰ کیلومتر مربع مساحت و بیش از ۱۴۴ میلیون جمعیت می باشد. حدود ۷۷ درصد جمعیت، در بخش اروپایی روسیه زندگی می کنند.

در این کشور طیف وسیعی از شرایط گوناگون آب و هوایی و زیست محیطی دیده می شود. در روسیه پنج ماه از سال برف و پنج ماه هم باران می بارد. دوماه هم تابستان می شود. با آغاز ماه مهر بارش برف هم در روسیه آغاز می شود. بهترین زمان سفر به روسیه ماه های تیر و مرداد است.

روسیه کشوری چندملیتی است که ۷۵ درصد جمعیت آن مسیحیان ارتودوکس، ۵ درصد مسلمانان، کاتولیک ها، یهودی ها، پروتستان ها و بودایی ها، هر کدام کمتر از یک درصد، بقیه هم افراد بی دین و ملحد می باشند. در کشور روسیه ۱۶۰ گروه قومی ساکن هستند که به بیش از ۱۰۰ نوع زبان تکلم می کنند. ولی زبان رسمی در کل کشور، زبان رسمی است.

سیستم آموزش عالی در کشور روسیه دارای بیش از ۲۰۰ رشته تخصصی است. هزینه تحصیل به دلیل پرداخت ۸۰ درصد هزینه های دانشگاهی از طریق یارانه ی دولتی بسیار مناسب است. روسیه در حدود ۱۲۵۰ سال قدمت فرهنگی دارد. روسیه جزو برترین کشورهای ادبی و علمی جهان است با نویسندگان معروفی چون: تولستوی داستایوفسکی، چخوف و مندلیف. روسیه برترین کشور اتمی جهان است. این کشور بزرگترین تولید کننده ی گاز در جهان است. نیمی از کل گاز مصرفی در اروپای غربی را روسیه تولید می کند. همچنین یکی از بزرگترین تولیدکنندگان نفت در جهان است. طولانی ترین راه آهن دنیا، راه آهن سیبری بطول ۹۲۰۰ کیلومتر است.

از جنوبی ترین نقطه در روسیه که هوای بهتری دارد تا شمالی ترین شهرها که بسیار سرد است، همه صبح زود برای کار از خانه خارج می شوند. در خیابان ها بخاطر بارش برف تصادف نمی شود. مدارس و دانشگاه ها بدلیل شرایط جوی، حتی ۴۵ درجه زیر صفر هم تعطیل نمی شوند. مردم این کشور عاشق کتاب خواندن هستند. همه جا حتی در حال قدم زدن هم کتاب می خوانند. در کنار علاقه به کتاب، به باله و تئاتر هم دلبستگی خاصی دارند. هنر بخش مهمی از زندگی هر شهروند روسی است و می شود گفت هر نفر روسی حداقل یکی از هفت هنر را بخوبی میداند و از دوران کودکی شروع به یادگیری می نماید. هزینه ی زندگی در روسیه تقریباً بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ دلار در ماه است. بیمه ی عمر و درمانی برای هر فرد خارجی بین ۱۶۰ تا ۲۵۰ دلار در سال است. کشورهای بریکس (BRICS) شامل برزیل، روسیه، هند، چین و آفریقای جنوبی است که این کشورها با ابتکاراتی

بنابر اطلاعات داده شده، عوامل اصلی

طلاق، اعتیاد مردان به الکل، داروهای روان گردان و اعتیاد به انواع گوناگون مواد مخدر است. مسائل بعدی خیانت شوهران و بی مسئولیتی شوهران در برابر خانواده ها می باشد.

در جامعه ی مسلمانان روسیه بدلیل قوانین اسلامی، زنان از حقوق بیشتری نسبت به زنان غیرمسلمان برخوردارند.

پایین است. مبلغ آن حتی به ۶۰۰۰ روبل (۲۰۰ دلار) در ماه می رسد. باتوجه به سطح تورم ۶ درصدی، موجب بروزمشکلات فراوان در خانواده ها می شود.

تعداد مراکز پناهگاه ویژه زنان قربانی خشونت خانوادگی درکل روسیه بسیار کم است. بعنوان مثال در پایتخت ۱۲ میلیون نفری، فقط یک مرکز وجود دارد.

بی بندوباری و ترویج فرهنگ غربی ازطریق فیلم های سینمایی و امثالهم، معضل بزرگی برای روسیه ی امروزی است. تاجایی که بسیاری از زنان روسی در حسرت سال های حاکمیت کمونیست ها (باوجود الحادی بودن ساختار حاکمیتی کمونیستی) به سر می برند. زیرا در آن دوره، بی بندوباری بسیار کمتر از حال حاضر بود.

طبق قوانین روسیه، مرد در هنگام طلاق، تأمین هزینه های زندگی همسر و فرزندان را متقبل می شود. اما در بسیاری از موارد، زنان به دلایل عدم آگاهی از قوانین یا ترس از انتقام گیری شوهران خود از دادگاه تقاضای نفقه نمی نمایند و در نتیجه گرفتار مشکلات مالی فراوان می شوند.

بنابر اطلاعات داده شده، عوامل اصلی طلاق، اعتیاد مردان به الکل، داروهای روان گردان و اعتیاد به انواع گوناگون مواد مخدر است. مسائل بعدی خیانت شوهران و بی مسئولیتی شوهران در برابر خانواده ها می باشد.

در جامعه ی مسلمانان روسیه بدلیل قوانین اسلامی، زنان از حقوق بیشتری نسبت به زنان غیرمسلمان برخوردارند.

حوادث، حقوق ماهانه پرداخت می گردد. درحال حاضر سن بازنشستگی برای مردان ۶۰ سال و برای زنان ۵۵ سال است ولی دولت پیشنهاد داده است که از ۲۰۱۹ سن بازنشستگی برای مردان ۶۵ سال و برای زنان ۶۰ سال شود. این افزایش قرار است به صورت تدریجی و تا سال ۲۰۳۴ میلادی نهایی گردد. در قانون جدید مردانی که ۴۵ سال و زنانی که ۴۰ سال حق بیمه پرداخته باشند می توانند ۲ سال زودتر بازنشسته شوند.

رئیس جمهور روسیه تصریح کرد: روزانه ۲۰ میلیارد روبل (۳۰۰ میلیارد دلار) بابت مستمری بازنشستگان پرداخت می شود. باتوجه به کم شدن جمعیت مولد که مالیات می پردازند تأمین هزینه های مستمری در سال های آتی تبدیل به معضلی بزرگ خواهد شد. حتی اضافه کردن مالیات شرکت های تولید نفت هم نمی تواند این مساله را حل نماید.

مشکلات زندگی اجتماعی در روسیه

ازنظر تفکیک جنسیتی در سرشماری سال ۲۰۱۰ میلادی، ۵۳٫۷ جمعیت را زنان و دختران تشکیل می دهند. در شهرهای کوچک که حدوداً ۹۰۰ شهر را شامل می شود، وضعیت زندگی زنان چندان رضایت بخش نیست زیرا بزرگترین معضل مردم روسیه، بیکاری است. در جامعه روسیه چنانچه فرصت شغلی ایجاد شود، کارفرمایان ترجیح می دهند در شرایط مسابزه، مردان را استخدام نمایند.

در این کشور سالی یک میلیون نفر از جمعیت کشور کم می شود. این مساله دولت را برآن داشت تا برای فرزند آوری امتیازاتی برای زنان در سنین باروری قائل شود. ازجمله مرخصی بدون حقوق در ۳ سال بعد از زایمان و پرداخت حداقل حقوق در دوران بارداری.

همین امتیازات، کارفرمایان را برآن میدارد که از استخدام زنان منصرف شوند. درشهرهای کوچک، سطح دستمزدها بسیار

عملکرد مطلوب در تأمین اجتماعی را ارائه می دهند. در این کشورها برای بعضی گروه های آسیب پذیر و آنها که قبلاً تحت پوشش بیمه نبوده اند، خدمات تأمین اجتماعی انجام شده است و در عمل دارای تأمین اجتماعی پویا هستند. مجموع این کشورها در سال ۲۰۱۱، ۲۵ درصد از تولید ناخالص داخلی، ۴۲ درصد از جمعیت جهان و ۳۰ درصد از کل زمین های جهان را شامل می شوند.

بهبود مدیریت و آموزش کارکنان تأمین اجتماعی در این کشورها، نقش موثری در گسترش دامنه ی پوشش تأمین اجتماعی داشته است. از نمونه های ابتکاری در عملکرد می توان به موارد ذیل اشاره نمود: گسترش خدمات الکترونیکی (چین)، مزایای مناسب و ساختار مالی (برزیل)، کارکردن با سایر سهامداران (هند)، اصلاح قوانین برای مهاجران (روسیه)، استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات و استفاده از کارت هوشمند (آفریقای جنوبی)

فدراسیون روسیه از سایر کشورهای بریکس متفاوت است. هرچند که سیستم تأمین اجتماعی همگانی در این کشور از زمان حکومت شوروی سابق بنا نهاده شده است، اما با تغییرات اجتماعی، اقتصادی و جمعیتی بیشتری مواجه شده است. جمعیت روسیه از دهه ۱۹۹۰ روبه کاهش است.

در روسیه به کارگرانی که در مشاغل خطرناک کار می کنند تا در شمال روسیه اشتغال دارند، مزایای خاصی تعلق می گیرد. در سالهای اخیر اقداماتی برای پوشش تأمین اجتماعی کارکنان غیررسمی و کارگران مهاجر انجام گرفته است. در روسیه بیمه درمانی و تأمین اجتماعی از یکدیگر تفکیک شده اند و بصورت کاملاً مستقل عمل می کنند. در روسیه دو صندوق بیمه با عنوان صندوق بازنشستگی و بیمه ی اجتماعی وجود دارد. در صندوق بازنشستگی به ازای دریافت مبالغی از افراد، در زمان بازنشستگی به آنان حقوق ماهانه پرداخت می شود. در صندوق بیمه اجتماعی به افراد تحت پوشش در زمان بیماری، بارداری و



انتخاب دبیرکل جدید اتحادیه بین المللی تامین اجتماعی (ISSA)

یک برزیلی دبیرکل ایسا شد

پیش افتاد و به عنوان دبیرکل جدید اتحادیه بین المللی تامین اجتماعی انتخاب شد.

دبیرکل جدید اتحادیه دکترای اقتصاد و مدیریت بازرگانی دارد و پیش از این سمت های مهمی از جمله دبیرکل تامین اجتماعی، وزارت دارایی برزیل، مسئول پایش سیاست های تامین اجتماعی، پژوهشگر ارشد در حوزه های تامین اجتماعی و همچنین ریاست دپارتمان مطالعات فنی اکچوئریال و حسابداری وزارت تامین اجتماعی برزیل را برعهده داشته است.

استفاده بهینه از منابع مالی، شناسایی منابع جدید تامین مالی برای پروژه های آموزشی و پژوهشی ایسا، افزایش تعداد نهادهای عضو، تقویت نقش کمیسیون های تخصصی جهت انطباق سیستم ها و سیاست های حوزه درمان، کار و تامین اجتماعی و ... از جمله اهداف کاتانو برای ایسا عنوان شده است.

سی و هفتمین جلسه شورای عالی ایسا با دستورکار انتخاب دبیرکل اتحادیه بین المللی تامین اجتماعی در ژنو سوئیس برگزار و مارسلو آبیرامیا کاتانو از برزیل به عنوان دبیرکل جدید این اتحادیه انتخاب شد.

انتخابات زودهنگام دبیرکل جدید ایسا به دلیل بازنشستگی هانس هورست کنکلووسکی، دبیرکل پیشین این اتحادیه بود که در ژانویه ۲۰۱۹ بازنشسته می شود.

در این نشست، در دور اول رای گیری انتخابات، از میان ۱۱۸ رای مأخوذه، مارسلو آبیرامیا کاتانو از کشور برزیل با ۴۶ رای، ژان مارک وندنبرگ از بلژیک ۲۵ رای و کریستیان موراگا تورس از کشور شیلی ۲۲ رای کسب کردند که در نهایت پس از دور چهارم رای گیری مارسلو آبیرامیا کاتانو با کسب اکثریت آرای مأخوذه یعنی ۷۰ رای از ۱۲۰ رای، از رقیب خود، وندنبرگ بلژیکی

Economy اقتصاد



تعمیرات اساسی پتروشیمی جم
با موفقیت پایان یافت

۳۸



دستاوردهای هلدینگ
ترازی ریز و آپادانا سرآمد مجلس

۴۰



عضو هیات مدیره صندوق بازنشستگی اصلاح قوانین بازنشستگی را کام نخست می داند:

اصلاح قوانین بازنشستگی آینده نگری است

حجمیت به سمت سالمندی می رود

همانطور که مشخص است، صندوق های بازنشستگی با مساله تامین منابع مواجه هستند. اینگونه که از این امر است عریض کنیم اول اینکه با توجه به شرایط جمعیتی که ایران با آن مواجه است، ما به مساله انتقال بخش مهمی از منابع کشور به حوزه سالمندی مواجه هستیم. نرخ جمعیت به سمت پیری و افزایش جمعیت سالمندی در حال حرکت است و به همین دلیل توجه به مساله صندوق های بسیار اهمیت دارد و ناچاراً آینده بخش مهمی از جامعه ایران وابسته به این موضوع است.

نکته دوم اینکه از عمر شکل گیری «صندوق» مدت زمان زیادی نمی گذرد و تا پیش از یک دهه اخیر، صندوق به شکل و با ماهیت صندوق اداره نمی شد و منابع آن در اختیار دولت بود و از یک تاریخی به بعد، منابع در اختیار صندوق قرار گرفته که علی القاعده مدیریت بهینه منابع و دارایی های صندوق برای پرداخت حقوق و - بازنشستگان بسیار مهم است.

بلایی که بر سر مصارف صندوق آمد

اما مشکل عمده ای که با آن مواجه هستیم، مصارف صندوق است. نرخ پشتیبانی صندوق بازنشستگی کشوری در حال حاضر کاهش یافته، یعنی نرخ افرادی که به صندوق کشور پرداخت می کنند از تعداد افرادی که حقوق و خدمات از صندوق دریافت می کنند کمتر شده است و این نرخ بسیار تعیین کننده و مهم است. بر اساس محاسبات اکتیویتی (ایسه ای)، به طور متوسط باید تعداد افرادی که کشور را به صندوق خود را به صندوق پرداخت می کنند حدود شش برابر دریافت کنندگان از صندوق باشد تا بتوانیم تعادل منابع و مصارف را حفظ کنیم؛ اما اکنون این عدد برای صندوق بازنشستگی زیر یک است. این یعنی در حال حاضر برعکس روال منطقی مدیریت یک صندوق، تعداد کسانی که حقوق دریافت می کنند از تعداد کسانی که کشور پرداخت می کنند بیشتر شده اند و طی سال های آینده به خصوص با توجه به رویکردهای دولت در کوچک سازی و کاهش استخدام های دولتی، مصارف

علاوه بر این، سیاست های عضو هیات مدیره صندوق بازنشستگی کشوری در گفت و گو با راديو اقتصاد درباره مساله صندوق های بازنشستگی تاکید کرد: برای حل مساله صندوق های بازنشستگی و در گام نخست، بازبینی اصلاحات مربوط به مقررات و قوانین بازنشستگی است. اصلاحات پیشنهادی ما تدوین شده اما اگر این اصلاحات هم انجام نشود، نتایج آن بیش از یک دهه به طول خواهد انجامید. مساله صندوق های بازنشستگی در جمله مسائل و چالش های اقتصاد و اجتماعی ایران در کنار محیط زیست، آب و حتی بانکداری قرار گرفته و در سال های اخیر محور مباحثات کنفرانس ها و نشست های علمی و عمومی بسیاری بوده است. در ادامه گفتگوی کوتاه عضو هیات مدیره صندوق بازنشستگی کشوری در این زمینه رابا هم مرور می کنیم.

۳۶

ماهنامه فرهنگ، اجتماعی، آموزشی | سال نهم، شماره ۳۳۲ | دی ماه ۱۳۹۷



عضو هیات مدیره صندوق بازنشستگی اصلاح قوانین بازنشستگی را گام نخست می داند؛

اصلاح قوانین بازنشستگی آینده نگری است

جمعیت به سمت سالمندی می رود

همانطور که مشخص است، صندوق های بازنشستگی با مساله تامین منابع مواجه هستند. ابتدا، دونگته را لازم است عرض کنیم. اول اینکه با توجه به شرایط جمعیتی که ایران با آن مواجه است، ما با مساله انتقال بخش مهمی از منابع کشور به حوزه سالمندی مواجه هستیم. نرخ جمعیت به سمت پیری و افزایش جمعیت سالمندی در حال حرکت است و به همین دلیل توجه به مساله صندوق ها بسیار اهمیت دارد و تامین آینده بخش مهمی از جامعه ایران وابسته به این موضوع است.

نکته دوم اینکه از عمر شکل گیری «صندوق» مدت زمان زیادی نمی گذرد و تا پیش از یک دهه اخیر، صندوق به شکل و با ماهیت صندوق اداره نمی شد و منابع آن در اختیار دولت بود و از یک تاریخی به بعد، منابع در اختیار صندوق قرار گرفته که علی القائده مدیریت بهینه منابع و دارایی های صندوق برای پرداخت حقوق و .. بازنشستگان بسیار مهم است.

بلایی که بر سر مصارف صندوق آمد

اما مشکل عمده ای که با آن مواجه هستیم، مصارف صندوق است. نرخ پشتیبانی صندوق بازنشستگی کشوری، در حال حاضر کاهش یافته، یعنی، نرخ افرادی که به صندوق کسور پرداخت می کنند از تعداد افرادی که حقوق و خدمات از صندوق دریافت می کنند، کمتر شده است و این نرخ بسیار تعیین کننده و مهم است. براساس محاسبات اکچوئری (بیمه ای)، به طور متوسط، باید تعداد افرادی که کسورات زمان اشتغال خود را به صندوق پرداخت می کنند حدود شش برابر دریافت کنندگان از صندوق باشد تا بتوانیم تعادل منابع و مصارف را حفظ کنیم؛ اما اکنون این عدد برای صندوق بازنشستگی زیر یک است. این یعنی در حال حاضر برعکس روال منطقی مدیریت یک صندوق، تعداد کسانی که حقوق دریافت می کنند از تعداد کسانی که کسورات پرداخت می کنند بیشتر شده اند و طی سال های آینده به خصوص با توجه به رویکردهای دولت در کوچک سازی و کاهش استخدام های دولتی، عملاً

علیرضا سیاسی راد عضو هیات مدیره صندوق بازنشستگی کشوری در گفت و گو با رادیو اقتصاد درباره مساله صندوق های بازنشستگی تاکید کرد: «برای حل مساله صندوق های بازنشستگی و در گام نخست، بازبینی اصلاحات مربوط به مقررات و قوانین بازنشستگی است. اصلاحات پیشنهادی ما تدوین شده، اما اگر این اصلاحات هم انجام شود، نتایج آن بیش از یک دهه به طول خواهد انجامید.» مساله صندوق های بازنشستگی از جمله مسائل و چالش های اقتصاد و اجتماعی ایران در کنار محیط زیست، آب و حتی بانکداری قرار گرفته و در سال های اخیر محور مباحث، کنفرانس ها و نشست های علمی و عمومی بسیاری بوده است. در ادامه گفتگوی کوتاه عضو هیات مدیره صندوق بازنشستگی کشوری در این زمینه را با هم مرور می کنیم.



♥ برای حل مساله صندوق های بازنشستگی، گام نخست، موضوع اصلاحات قوانین بازنشستگی است که باید حتماً بازبینی شود. این موضوع در لایحه مدیریت خدمات کشوری پیشنهاد شده و در مجلس در حال بررسی است. بخش هایی از آن مورد تایید دولت است و بخش هایی نیز باید در بودجه سال آینده و قوانین موجود کشور اصلاح شود. قوانین پیشنهادی ما تدوین و ارائه شده است. البته این تغییرات اگر هم اتفاق افتد، نتایج و آثار آن حداقل به یک دهه زمان نیاز دارد و ما در واقع به آینده نگاه می کنیم، چراکه وضع موجود به این سرعت تغییر نخواهد کرد

شرایط مالی صندوق تشدید خواهد شد. بنابراین باید راهکارهایی پیدا کنیم. صندوق پرداخت می کنند و اکنون تعدادشان کمتر از دریافت کنندگان حقوق است. مشخص است که صندوق با تکیه صرف به این منبع نمی تواند تعهدات خود را انجام دهد و الان کمتر از حدود ۲۰ درصد از بودجه عمومی صندوق بازنشستگی کشوری را به خود اختصاص می دهد. این منبع باید با استفاده از روش های مشخصی افزایش یابد. نکته دوم، موضوع حمایت های دولت است که اکنون بخش عمده ای از بودجه صندوق بازنشستگی را تشکیل می دهد و خوشبختانه دولت محترم، همکاری های خوبی را انجام داده و ما در پرداخت حقوق بازنشستگان تاخیری نداریم و مشکل خاصی در زمان پرداخت ها وجود ندارد.

◀ اصلاحات برای اکنون؛ آثار برای آینده

برای حل مساله صندوق های بازنشستگی، گام نخست، موضوع اصلاحات قوانین بازنشستگی است که باید حتماً بازبینی شود. این موضوع در لایحه مدیریت خدمات کشوری پیشنهاد شده و در مجلس در حال بررسی است. بخش هایی از آن مورد تایید دولت است و بخش هایی نیز باید در بودجه سال آینده و قوانین موجود کشور اصلاح شود. قوانین پیشنهادی ما تدوین و ارائه شده است. البته این تغییرات اگر هم اتفاق افتد، نتایج و آثار آن حداقل به یک دهه زمان نیاز دارد و ما در واقع به آینده نگاه می کنیم، چراکه وضع موجود به این سرعت تغییر نخواهد کرد؛ تعهداتی طی سال های طولانی و از دهه ۶۰ و حتی قبل از آن برای صندوق ها ایجاد شده و این صندوق ها و دولت مجبور هستند به این تعهدات عمل کنند.

بنابراین اگر این بحران حل شود، آثار مثبت آن به نسل آینده بازمی گردد، مساله اینجاست که اگر دولت، مجلس و مقامات و مسؤولان ارشد کشور توجه ویژه ای به موضوع داشته باشند و مساله با همراهی مردم و گروه های ذی نفع جلو برود، کمک و نتیجه آن این خواهد بود که در آینده وابستگی صندوق ها به بودجه عمومی کشور قابل کنترل خواهد شد. اگر این اصلاحات اتفاق نیفتد قطعاً نسل های آینده با مشکلات جدی تری مواجه خواهند شد.

◀ اصلاحات پارامتریک، بخشی از یک راه حل

بخشی از این راهکارها که از نظر اصطلاح فنی، در قالب «اصلاحات پارامتریک» مطرح است، کنترل مصارف صندوق است. طی این سال ها، بخشی از قوانین کشور هزینه هایی به صندوق بار کرده که این هزینه ها قاعدتاً با توجه به نرخ امید به زندگی، باید بازبینی می شد که چنین اتفاقی تاکنون نیفتاده است؛ به گونه ای که در حال حاضر، متوسط سن بازنشستگی در صندوق بازنشستگی کشوری حدود ۵۲ سال است. این عدد با توجه به نرخ امید به زندگی که به بالای ۷۰ سال رسیده، حتماً باید در قالب قوانین بازنشستگی مورد تجدید نظر قرار گیرد، وگرنه، سرعت وابستگی بودجه صندوق بازنشستگی به دولت و بودجه عمومی، بسیار بسیار تشدید خواهد شد و بحران صندوق های بازنشستگی که عموماً عنوان می شود، به این ترتیب اتفاق خواهد افتاد.

پس، یک وجه کار کنترل هزینه ها است که درخواست و خواهش من از نمایندگان محترم مجلس و دولت اینکه کمک کنند و کسورپردازان نیز متوجه باشند که اگر نتوانیم افزایش وابستگی به دولت را کنترل کنیم، به زودی بودجه عمومی کشور با چالش جدی مواجه خواهد شد. این مساله به همکاری و همراهی بخش های مختلفی نیاز دارد. پیشنهادهای صندوق بسیار روشن و مشخص است که هم به وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و هم به شورای رفاه و هم به مجلس شورای اسلامی و هم به دولت ارائه شده است. بنابراین در بخش مصارف که به شکل نجومی در حال افزایش است، باید به گونه ای کنترل و مدیریت کنیم.

◀ تمایل منابع صندوق به دولت

اما در بخش تامین منابع باید اشاره کنم که سه منبع کاملاً مشخص یعنی کسورات، منابع دولتی سودآوری شرکت ها وجود دارد که یکی از بخش های مهم همانطور که قبلاً هم اشاره شد، «کسورات» است که شاغلین به



خون تازه در رگ های پتروشیمی جم جاری شد؛

تعمیرات اساسی پتروشیمی جم با موفقیت پایان یافت

پلی اتیلن سبک خطی، پلی اتیلن سنگین، بوتادین، مشعل ها و مخازن و ... مورد تعمیرات اساسی قرار گرفت و برای نخستین بار در این دوره تعمیراتی تمامی تجهیزات، توربین و کمپرسورهای واحدهای عملیاتی که پیش تر مورد تعمیر قرار نگرفتند هم مورد تعمیر و بررسی فنی قرار گرفت.

مدیرعامل پتروشیمی جم همچنین با اشاره به افزایش استفاده از توان و ظرفیت سازندگان و صنعتگران ایرانی در انجام این پروژه تعمیراتی، بیان کرد: در راستای حمایت از کالای ایرانی موفق شده در سال های اخیر بیش از ۱۰۰۰ قطعه صنعتی مورد نیاز را در شرکت طراحی و بومی سازی کند که بخش عمده ای از این قطعات در این تعمیرات اساسی مورد استفاده قرار گرفت.

میرافضی در پایان با اشاره به ضرورت پیاده سازی دقیق ضوابط ایمنی و HSE، خاطرنشان کرد: عملیات تعمیرات اساسی مطابق برنامه زمان بندی و بدون هیچگونه حادثه انسانی انجام و از هفته گذشته به بهره برداری رسیده و هم اکنون واحدهای تولیدی این مجتمع به صورت عادی و با ظرفیت بالا در حال تولید هستند

افزایش ظرفیت خوراک C_3+ بود، اظهار داشت: با اجرای این پروژه ظرفیت دریافت خوراک C_3+ به حدود دو برابر افزایش یافت و در نهایت زمینه افزایش تولید محصول بوتادین و پروپیلن پتروشیمی جم را فراهم کرده است. وی با اعلام اینکه افزایش دریافت خوراک C_3+ و تولید محصولات پتروشیمیایی دست کم سودآوری ۱۵ میلیون دلاری سالانه را برای پتروشیمی جم به ارمغان خواهد آورد، افزود: یکی دیگر از دستاوردهای اجرای این طرح رفع گلوگاه های تولیدی واحد الفین بود به طوری که هم اکنون امکان تولید با ظرفیت بیش از ۱۰۰ درصدی تولید اتیلن در واحد الفین به عنوان خوراک مادر واحدهای پلیمری را فراهم کرده است.

میرافضی با اشاره به اجرای طرح رفع گلوگاه های تولید واحد بوتادین و افزایش تولید این محصول پتروشیمی به حدود ۱۰۰ تا ۱۱۰ هزار تن در سال، یادآور شد: باقیمت های فعلی بوتادین در بازار هم اجرای این طرح سودآوری سالانه ۵۰ تا ۶۰ میلیون دلاری را به همراه خواهد داشت.

وی همچنین گفت: در این دوره تعمیراتی تمامی واحدهای فرآیندی شامل الفین،

مدیرعامل پتروشیمی جم با اشاره به انجام موفق و بدون حادثه یکی از بزرگ ترین پروژه های تعمیراتی صنعت پتروشیمی کشور از افزایش ظرفیت و رفع گلوگاه های تولید سه محصول استراتژیک خبر داد.

سیدحسین میرافضی با اشاره به انجام یکی از بزرگ ترین پروژه های تعمیراتی صنعت پتروشیمی در قالب پروژه اورهال پتروشیمی جم، گفت: در قالب این پروژه تمامی واحدهای فرآیندی این مجتمع پتروشیمی مورد تعمیرات اساسی و نوسازی قرار گرفت.

مدیرعامل شرکت پتروشیمی جم در تشریح مهم ترین اهداف انجام تعمیرات اساسی این مجتمع پتروشیمی، تصریح کرد: رفع گلوگاه های تولید، دستیابی به تولید پایدار، کاهش ریسک عملیاتی در دوره بهره برداری واحدها، افزایش ظرفیت تولید، کاهش تولید آلاینده گی و مدیریت مصرف سوخت و انرژی از مهم ترین اهداف انجام این دوره تعمیراتی است.

این عضو هیات مدیره شرکت پتروشیمی جم با یادآوری اینکه یکی از مهم ترین برنامه هایی محقق شده در قالب اجرای این پروژه عظیم تعمیراتی که از آذرماه امسال انجام شد،



با حضور مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در دو کمیسیون عمران و اجتماعی مجلس بررسی شد؛

دستاوردهای هلدینگ تراز پی ریز و آپادانا سرام در مجلس

ساختمان اظهار داشت: در اختیار داشتن مدیریت املاک متنوع صندوق، بازار وسیع و مشتریان گسترده به خصوص بازنشستگان کشوری و آرایه خدمات مختلف مثل مسکن، مشارکت، سهام و غیره، فرصتهای اجاره داری و مدیریت بهره برداری ناشی از قانون لیزینگ مسکن، امکان توسعه تعاملات بین المللی و صدور خدمات مهندسی به سایر کشورهای به خصوص کشورهای همسایه، از جمله ظرفیتهای هلدینگ است.

به گفته تقی زاده، ایجاد ارزش پایدار برای سهامداران و پوشش خدمات و انتظارات صندوق بازنشستگی در حوزه املاک و ساختمان، متنوع کردن پورتفوی سرمایه گذاری هلدینگ و حضور در حوزه های جذاب سرمایه گذاری، ایجاد و ارتقای شرکتهای داخلی و بین المللی، چابک سازی ساختار و اصلاح ساختار مالی شرکت از جمله اهداف و برنامه های هلدینگ تراز پی ریز برای ادامه فعالیت است.

افزایش میزان تولید آپادانا سرام

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در نشست دیگری که در کمیسیون اجتماعی مجلس برگزار شد، گفت: شرکت آپادانا سرام با تغییر مدیریت و بهینه سازی استراتژی های خود توانسته میزان تولید خود را در مقایسه با گذشته افزایش دهد.

تقی زاده با ارائه گزارش عملکرد و برنامه ها و استراتژی های شرکت آپادانا سرام اظهارداشت: برای تاسیس شرکت آپادانا سرام تسهیلات ارزی بسیار خوبی اخذ شده بود اما با همه سرمایه گذاری های انجام شده، این شرکت به زیان انباشته رسید. با تغییر مدیریتی در این شرکت زیانده و انتصاب یک مدیر جوان، خلاق و متخصص، مجموع تولید ماهانه این شرکت پس از مدت ها شاهد رشد بوده به گونه ای که تولید این شرکت نسبت به سنوات گذشته بیشتر شده است. ما با تغییر و تحول در بخش مدیریتی و اصلاح برنامه و استراتژی های این واحد بزرگ تولیدی توانستیم موفقیت ارزشمندی بدست آورده و به آینده این شرکت که یکی از بنگاه های زیانده صندوق است،

◀ **جمشید تقی زاده مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری به همراه مدیران عامل هلدینگ عمران و ساختمان تراز پی ریز و آپادانا سرام در نشست تخصصی کمیسیون عمران و کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی حضور یافتند و فعالیت ها و دستاوردهای حوزه اقتصادی صندوق بازنشستگی را در این بخش برای نمایندگان مردم تشریح کردند.**

توجه به سه رکن محوری در تراز پی ریز

تقی زاده در کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی با اشاره به وضعیت هلدینگ عمران و ساختمان صندوق بازنشستگی کشوری و تغییر رویکردها و الگوی عمل آن، گفت: در دوره جدید، این هلدینگ سه رکن اساسی شامل جذب مشارکت در سرمایه گذاری، تکمیل پروژه های نیمه تمام و جلوگیری از سرمایه گذاری های فاقد توجیه اقتصادی و سودآوری را در دستور کار قرار داده است.

بروز شرایط و مشخصه های جدید در بازار و صنعت ساختمان از قبیل تغییرات در علایق و سلايق بازار ناشی از تغییرات نسلی و سبک زندگی و به تبع آن تغییر در نیازها، حکمرانی قواعد و دانش جدید، افزایش رقابت در صنعت ساختمان، شکل گیری تأمین کنندگان متعدد در فعالیتهای سنتی بازار و صنعت ساختمان، بی ثباتی حاکم بر نرخ ارز و شدت اثرات غیر مستقیم آن بر تأمین نهاده های صنعت ساختمان و مجموعه ای از عوامل دیگر، ضرورت انجام اصلاح در الگوی فعالیت این هلدینگ و تغییر در ترکیب سبد پروژه های آن را بیش از پیش آشکار می کند. چابک سازی ساختار، خروج از فعالیتهای غیراقتصادی، پرهزینه و دارای رقابت بالا و تمرکز بر حوزه های ارزش افزا و مزیت های اقتصادی و رقابتی در دستور کار هلدینگ تراز پی ریز قرار گرفته است.

ضرورت شناخت ظرفیت های هلدینگ عمران و ساختمان

تقی زاده با اشاره به ظرفیت های بالقوه در هلدینگ عمران و



حمایت از واحدهای تولیدی تابعه اولویت است

تقی زاده همچنین یادآور شد: لازمه تدوین یک برنامه مناسب برای اشتغال زایی و توسعه پایدار منطقه، شناخت دقیق از استعدادها و توان های بالقوه بخش ها و چگونگی ترکیب آن در مناطق است تا بر اساس این شناخت برنامه ریزی و اشتغال زایی متوازن و متعادل در هر یک از بخش ها و مناطق ایجاد شود. در حوزه اقتصادی و صنعت این نگاه و رویکرد از راس هرم صندوق بازنشستگی تا ذیل بخش های مختلف شرکت ها، تریزیک شده و در جهت بهبود و تعالی این مجموعه، روند مذکور استمرار و ادامه دارد.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری تاکید کرد: یکی از اولویت های این صندوق تقویت و حمایت از واحدهای تولیدی تابعه است که به نوعی دچار بحران و چالش جدی شده اند که مهمترین آن ها آپادانا سرام است.

آلات و همچنین به خدمت گرفتن نیروهای متخصص و کارآمد و حذف سلیقه گرایی در بخش کاشی و سرامیک از آن جمله هستند.

وی در بخش دیگری از سخنان خود اشتغال و به طور کلی نوع فعالیت نیروی انسانی در بخش های مختلف را از موضوعات مهم جغرافیای اقتصادی عنوان کرد و افزود: اشتغال از جمله دغدغه های اصلی مقام معظم رهبری، رئیس جمهور، مسئولان ارشد دولت و نمایندگان مجلس است که خوشبختانه برنامه کلانی در شورای عالی اشتغال سیاست گذاری و طراحی شده است. صندوق بازنشستگی و شرکت های تابعه آن با تبعیت از سیاست های اشتغال زایی دولت تلاش کردند با وجود دشواری های حوزه اقتصادی از تعدیل و ریزش نیرو که موجب بیکاری بخشی از کارگران منطقه می شود جلوگیری کنند.

امیدوار شویم. به گفته تقی زاده، استراتژی غلط، مداخله های بیرونی، ضعف مدیریت، هدر رفت بیت المال، انباشت بدهی و دلایل و عوامل دیگر، این شرکت را در چند سال اخیر با سرعت زیادی دچار بحران و زیان کرد.

بازار خارجی نیازمند یک جهش در همه ابعاد

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری تاکید کرد: در شرایط اقتصادی کنونی، برای جبران گذشته علاوه بر حضور فعال در بازار داخلی، باید با یک جهش، برای حضور در بازار های خارجی گام برداریم.

تقی زاده با بیان اینکه شرکت آپادانا سرام باید برنامه ها و سید محصولات خود را روی ریل صادرات و ارزآوری برای کشور تنظیم کند، گفت: لوازم و بسترهای این سیاست جدید مهیا شده است که از آن جمله میتوان به راه اندازی خطوط جدید و افزایش ظرفیت اسمی تولید، نوسازی و بهسازی تجهیزات و ماشین

Health سلامت



۴۸

بهترین جایگزین برای نمک چیست؟



۵۰

غذای به عنوان دارو



۵۲

همانطور که سالمند می‌شویم سالم بمانیم



پیشنادهایی برای انجام تمرین های کششی (بخش دوم)

سولماز قادر پناه
کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

نکته: در عین حال که از شکل ارائه شده تقلید می کنید، نیازی نیست که کشش ها را تا میزان نشان داده شده در تصویر انجام دهید. فقط تا آنجایی که کشش را حس می کنید ادامه دهید. هر کشش را مطابق اعتدال بدن خودتان - که البته روز به روز تغییر خواهد کرد - تنظیم کنید. کشش های مربوط به قسمت های مختلف بدن را یاد بگیرید. ابتدا بیشتر بر نقاطی تمرکز کنید که تنش و کوفته گی بیشتری دارند.

کشش برای کاهش تنش در ناحیه گردن:

در حالی که همچنان روی زمین دراز کشیده اید می توانید قسمت بالای ستون فقرات و ناحیه گردن خود را تمرین دهید. انگشتان را در هم قفل کنید و در حدود محل گوش ها در پشت سر قرار دهید. به آرامی سر خود را به جلو بکشید تا کشش ملایمی را در پشت گردن حس کنید. این وضعیت را ۳ تا ۵ ثانیه حفظ کرده و سپس به آرامی به موقعیت شروع برگردید. این کار را ۳ تا ۴ بار انجام دهید تا قسمت بالای ستون فقرات و ناحیه گردن احساسی آرامش کند. در هنگام انجام کشش آرواره را در حالت آزاد نگه دارید. یعنی دندان های عقب اندکی از هم جدا باشند و منظم نفس بکشید.



توجه: افرادی که آرترروز، دیسک و ناراحتی های مبره های گردن دارند، حتما با زاویه سر و گردن، کاملاً صاف و بدون اعمال فشار انجام دهند.

کشش تیغه پشت:

انگشتان را در هم قفل کرده و پشت سر انجام این عمل قفسه سینه به سمت بالا مطابق شکل صفحه قبل به سمت جلو بک



پیشنهادهایی برای

انجام تمرین های کششی (بخش دوم)

سولماز قادر پناه
کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

گاهی برخی افراد تمرین های کششی نادرستی انجام می دهند؛ همه به خصوص سالمندان باید توجه داشتند که تمرین های نادرست برای بدن خطرناک اند و ممکن است موجب آسیب دیدگی شوند. در شماره گذشته تمرین های کششی مناسب شما عزیزان ارائه شد در این شماره به ادامه این تمرین ها برای قسمت های دیگر بدن می پردازیم. این بخش به صورت عملی به تمرینات کششی می پردازد و همراه با هر کشش، دستورالعمل هایی در مورد وضعیت صحیح آن ارائه می شود. کشش ها متناسب با قسمت هایی از بدن که کشش روی آنها انجام می شود دسته بندی شده اند و به صورت گروهی ارائه می شوند. اما شما ناچار نیستید همه آنها را به همان ترتیب انجام دهید، می توانید هر کدام را که مایلید جداگانه به کار برید.

توجه: در عین حال که از شکل ارائه شده تقلید می کنید، نیازی نیست که کشش ها را تا میزان نشان داده شده در تصاویر انجام دهید. فقط تا آنجایی که کشش را حس می کنید ادامه دهید. هر کشش را مطابق انعطاف بدن خودتان - که البته روز به روز تغییر خواهد کرد - تنظیم کنید. کشش های مربوط به قسمت های مختلف بدن را یاد بگیرید، ابتدا بیشتر بر نقاطی تمرکز کنید که تنش و کوفتگی بیشتری دارند.

کشش برای کاهش تنش در ناحیه گردن:

در حالی که همچنان روی زمین دراز کشیده اید می توانید قسمت بالای ستون فقرات و ناحیه گردن خود را تمرین دهید. انگشتان را در هم قفل کنید و در حدود محل گوش ها در پشت سر قرار دهید. به آرامی سر خود را به جلو بکشید تا کشش ملایمی را در پشت گردن حس کنید. این وضعیت را ۳ تا ۵ ثانیه حفظ کرده و سپس به آرامی به موقعیت شروع برگردید. این کار را ۳ تا ۴ بار انجام دهید تا قسمت بالای ستون فقرات و ناحیه گردن احساس آرامش کند. در هنگام انجام کشش آرواره را در حالت آزاد نگه دارید، یعنی دندان های عقب اندکی از هم جدا باشند و منظم نفس بکشید.

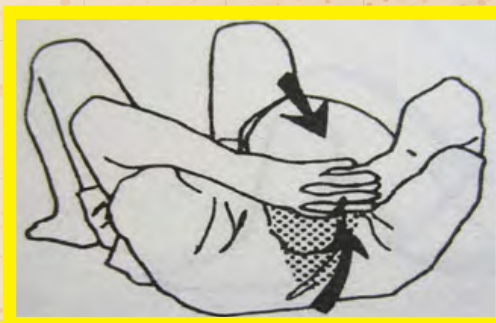


توجه: افرادی که آرتروز، دیسک و ناراحتی های مهره های گردن دارند حتما با زاویه سر و گردن کاملاً صاف و بدون اعمال فشار انجام دهند.



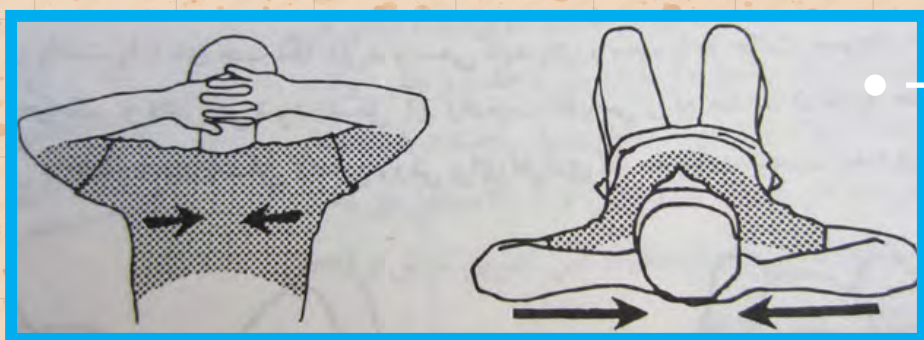
روش PNF : (انقباض - استراحت - کشش)

در وضعیت زانو خم، انگشتان خود را پشت سرتان در هم قفل کنید (دست ها پشت سر باشد نه پشت گردن). قبل از کشش ناحیه پشت گردن، به آرامی سر را از روی زمین به سمت بالا و جلو بلند کنید. سپس پشت سرتان را به پایین بکشید و در همان حال با دست و بازوها در مقابل این حرکت مقاومت کنید. این انقباض ایزومترى (طول عضله تغییر نمی کند) را به مدت ۳ تا ۴ ثانیه حفظ کنید. پس از ۱ تا ۲ ثانیه استراحت، سر خود را به آرامی به سمت جلو بکشید (مثل شکل قبل) و در این حالت، چانه شما به سمت ناف پیش می رود تا اینکه کشش ملایمی را حس کنید. این وضعیت را ۳ تا ۵ ثانیه حفظ کرده و دوباره آن را ۲ تا ۳ بار دیگر تکرار کنید.



سر و چانه خود را به آرامی به سمت زانوی راست بکشید؛ ۳ تا ۵ ثانیه نگه دارید و سپس استراحت کنید و سر خود را به آرامی پایین آورده و روی زمین قرار دهید؛ سپس سر را به آرامی به سمت زانوی چپ بالا بکشید؛ این حرکت را ۲ تا ۳ بار تکرار کنید.

در حالی که پشت سرتان روی زمین قرار دارد، چانه را به سمت شانه بچرخانید (در همان حال سرتان همچنان روی زمین باقی بماند). چانه را فقط تا حدی بچرخانید که برای احساس یک کشش ملایم در بغل گردن لازم است. این وضعیت را ۳ تا ۵ ثانیه حفظ کنید. آرواره باید آزاد باشد و نفس خود را نیز نگه دارید.



کشی تیغه پشت :

انگشتان را در هم قفل کرده و پشت سر قرار دهید و دو تیغه پشت را به سمت هم بکشید تا در ناحیه بالای پشت فشار را حس کنید. هنگام انجام این عمل قفسه سینه به سمت بالا حرکت خواهد کرد. این وضعیت را ۴ تا ۵ ثانیه حفظ کرده و پس از استراحت، سر خود را به آرامی مطابق شکل صفحه قبل به سمت جلو بکشید. این عمل همچنین باعث آزاد شدن تنش گردن می شود. این حرکت را ۳ تا ۴ بار تکرار کنید.



بهترین جایگزین برای نمک چیست؟

اگرچه

در نگاه نخست ممکن است بی ضرر به نظر برسد، اما مصرف بیش از حد نمک با گذشت زمان می تواند به مشکلات التهابی، قلبی عروقی و کلیوی منجر شود. نمک یکی از پر استفاده ترین مواد در جهان است که برای بهبود مزه غذا در پخت و پز مصرف می شود. نمک منبع مواد معدنی است، که در دوزهای اندک، به بدن در حفظ تعادل الکترولیت ها و دیگر فرآیندهای مهم حافظ سلامت انسان کمک می کند. مشکل از آنجایی ناشی می شود که ما به طور معمول بیش از حد نمک مصرف می کنیم و اغلب عوارض جانبی آن را نادیده می گیریم. اگرچه در نگاه نخست ممکن است بی ضرر به نظر برسد، اما مصرف بیش از حد نمک با گذشت زمان می تواند به مشکلات التهابی، قلبی عروقی و کلیوی منجر شود.

بر همین اساس است که مصرف روزانه نمک باید محدود باشد. برای تحقق این هدف شما می توانید میزان مصرف غذاهایی که حاوی نمک هستند را کاهش دهید و همچنین ادویه های دیگر را جایگزین آن کنید. در ادامه با برخی ادویه ها که می توانند در این مسیر کمک حال شما باشند بیشتر آشنا می شویم.

زیره

زمانی که در تلاش برای کاهش مصرف نمک هستید، مقدار کمی زیره در غذا می‌تواند عطر و طعمی مطبوع به آن ببخشد.

این ماده حاوی آنتی اکسیدان هایی است که اثرات منفی رادیکال های آزاد را از بین می برند. مصرف منظم زیره به کنترل کلسترول خون و کاهش خطر مشکلات قلبی عروقی کمک می کند.



سیر

سیر ادویه ای سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی، و آنتی اکسیدان ها است. زمانی که این مواد جذب بدن می شوند، به پیشگیری از انواع مختلف بیماری ها کمک می کنند. برخلاف نمک، سیر ماده ای با ویژگی های ضد التهابی و ادرار آور است، که اثرات آن موجب کاهش احتباس مایع در بدن و پیشگیری از مشکلات قلبی عروقی می شود.



بادیان روم

بادیان رومی عطر و طعمی خاص دارد و استفاده از آن با غذاهایی که حاوی گوشت و سبزیجات هستند، توصیه می شود. خواص تغذیه ای مختلف این ماده به بهبود گوارش غذا کمک می کنند.



پودر پیاز

با بهره‌مندی از ویژگی‌های مشابه با سیر و همچنین بر خورداری از آلیسین، زمانی که برای کاهش مصرف نمک تلاش می کنید، پودر پیاز جایگزینی خوب است. در شرایطی که پودر پیاز از ویژگی های کمتری در مقایسه با خود پیاز برخوردار است، اما مواد مغذی موجود در آن موجب می شوند تا گزینه ای خوب برای بهبود عطر و طعم غذا باشد.



زنجبیل

زنجبیل به واسطه ویژگی ها ضد التهاب، گوارشی، و آنتی اکسیدانی خود شناخته شده است و یک گزینه عالی دیگر برای افرادی محسوب می شود که در پی کاهش مصرف نمک خود هستند.

زنجبیل حاوی تراکم بالایی از ترکیبی به نام جینجرول است که افزون بر بخشیدن عطر و طعمی تند به زنجبیل، مسئول فواید دارویی آن نیز است.



فلفل سیاه

فلفل سیاه ادویه ای با ویژگی های ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است. زمان ورود به بدن، این ویژگی ها از بافت ها در برابر اثرات منفی رادیکال های آزاد محافظت می کنند. مصرف فلفل سیاه به بدن در مقابله با فشار خون بالا کمک می کند و با گذشت زمان عملکرد کلیه ها را با تحریک دفع مایعات بهبود می بخشد.



زردچوبه

زردچوبه ادویه ای شناخته شده در دنیای آشپزی محسوب می شود، که مزه خاص و رنگ نارنجی آن در این زمینه موثر بوده اند. این ادویه سرشار از آنتی اکسیدان ها گزینه خوبی برای افرادی است که قصد دارند بدون استفاده از نمک عطر و طعم غذای خود را بهبود ببخشند. ویژگی های ضد التهابی، گوارشی و ضد باکتری زردچوبه به بهبود سلامت انسان و محافظت از سلول ها در زمان ابتلا به بیماری کمک می کنند.



ارگانو یا پونه کوه

ارگانو به واسطه ویژگی های دارویی خود شناخته شده است و یک ادویه خوش عطر و طعم است که می توانید برای کاهش مصرف نمک در دستور غذاهای مختلف استفاده کنید. ارگانو حاوی ویتامین ها، مواد معدنی، و روغن های اساسی است و از ویژگی های گندزدایی، ضد قارچ و ضد التهاب سود می برد. مصرف منظم ارگانو عملکرد سیستم ایمنی بدن انسان را بهبود خواهد داد و خطر ابتلا به مشکلات تنفسی را کاهش می دهد.





غذا به عنوان دارو

(قسمت دوم)

دکتر سید مرتضی صفوی / متخصص تغذیه و دانشیار گروه تغذیه بالینی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

بیش از گذشت نیم قرن، ما به میزان زیادی از مصرف غذا و گیاهانی که دارویی هستند غفلت کرده ایم. در حال حاضر به مسائل مربوط به مصرف و غیر سمی بودن و ارزان بودن و ورود به بخش غذایی برای درمان حیطه بیماری های مزمن تجدید نظر شده است. در زیر به بعضی از خواص سلامتی که مشهور هستند و به صورت آزاد در خوراکی ها استفاده می کنیم اشاره می شود.



جو

جو یک داروی سنتی قلب در شرق می باشد. به میزان زیادی حاوی آنتی اکسیدان، فیبر، کلسیم، پتاسیم، آهن و منیزیم می باشد. دارای آنزیم های کاهش دهنده پیری می باشد. برای درمان گروهی از بیماری ها مثل افزایش کلسترول، بیماری های قلبی، سرطان، دیابت و فشار خون استفاده می شود. ماءالشعیر هم برای درمان مشکلات دستگاه ادراری مفید بوده، همچنین آرام کننده مشکلات روده می باشد.



لوبیا

لوبیا ها دارای میزان زیادی فیبر هستند. قدرتمند ترین درمان برای کاهش کلسترول هستند. بهترین غذا برای افراد دیابتی است زیرا کمک به تنظیم میزان قند خون می کند. لوبیای تازه حاوی ماده طبیعی ال دوپا است، که در مغز تبدیل به نروترانسمیتر دوپامین می شود که برای بیماران پارکینسون ارزشمند می باشد. ضمناً باید توجه داشته باشیم که لوبیا سبب نفخ شکم می گردد. بنابر این بهترین روش پخت آن است که از شب قبل از پختن لوبیا را در آب خیسانده و روز بعد با آب تازه بپزیم که باعث از بین رفتن نفخ می گردد.

موز (موز سبز)



موزها شامل سه قند طبیعی ساکاروز، فروکتوز و گلوکز هستند با این وجود خوردن یک موز راهی خوب برای بالا بردن سریع انرژی است که در ورزشکاران معمول می باشد. همچنین منبع خوبی برای فیبر، پروتئین، پتاسیم، فسفر، آهن، منیزیم، ویتامین آ و ویتامین ب۶ هستند. به میزان زیادی دارای ویتامین ب، که کمک به آرام کردن سیستم عصبی می کند، و همچنین شامل تریپتوفان است که در بدن تبدیل به سرتونین می شود، که کمک به حس آرامش می کند، با این وجود اخلاق را بهبود بخشیده و از افسردگی دور می کند. ویتامین ب۶ در موز میزان قند خون را تنظیم می کند که می تواند موثر بر خلق و خوی خانم ها، مخصوصاً قبل از دوره ی پرئود ماهانه شود و می تواند کمک به بهبود تهوع های صبحگاهی باشد، موز غذایی فوق العاده برای مغز می باشد به طوری که تحقیقات نشان داده است در میان امتحانات کمک زیادی به یادگیری دانش آموزان می کند. همچنین می تواند استرس را از بین ببرد زیرا زمانی که سوخت و ساز ما افزایش پیدا می کند پتاسیم بدن کاهش پیدا می کند. پتاسیم کمک به متعادل کردن ضربان قلب و افزایش اکسیژن رسانی به مغز می کند به طوری که از دیر باز در جیره غذایی فضانوردان آمریکایی برای افزایش ضربان قلب استفاده می شده است. میزان بالای پتاسیم و کاهش سدیم منجر به کاهش فشار خون و کاهش ابتلا به مرگ مغزی می گردد. همچنین باعث تشدید تولید هموگلوبین در خون می کند، که درمان کم خونی است. قسمتی از درمان سنتی مردم جامائیکا برای درمان زخم معده بوده است. موز به طور طبیعی دارای تاثیرات آنتی اسید و کاهش خراش ها به طریق لایه گذاری بر روی جدار معده بوده و خوردن موز نسبت به مصرف قرص و یا شربت آنتی اسید برتری دارد. موزها همچنین آنتی بیوتیک ها و مسهل کننده های خوبی هستند. سطح داخلی پوست موز را بر روی پوستی که بر اثر حشره خراش خورده و ورم دارد مالش دهید آرام می شود و همین درمان را برای برداشتن زگیل ها می توانید استفاده کنید.

چغندر



چغندرها منابع بسیار خوبی از کربوهیدرات ها، فیبر، ویتامین B، فولیک اسید، ویتامین C، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سلنیوم، روی و سیلیک اسید هستند. آنها منابع فراوانی از عنصر بور هستند. برای سلامتی قلب و عروق همراه با فولیک اسید تاثیر خوبی دارد. حاوی ویتامین ب ۶ و ب ۲ که موجب کاهش میزان هموسیستین میشود بوده که باعث کاهش بیماری های قلبی، سکتة مغزی و بیماری های عروق جانبی می شود. همچنین ریشه چغندر باعث جلوگیری از بیماری های کبدی ناشی از، فقدان پروتئین و دیابت می شود. چغندر کمک اختصاصی به کاهش اسید معده می کند که با القوه می تواند موجب جلوگیری از مشکلات گوارشی شود. همچنین ریشه چغندر موجب کاهش فشار خون می شود که در نتیجه کمک به بیماری های قلبی می کند. گفته میشود نیتريت رژيم غذایی در ریشه چغندر منبعی از نیتريك اكسيد است که برای فرستادن پیام به ماهیچه است. چغندر ها در میان بهترین غذاها برای درمان بیماری یبوست و جلوگیری از چاقی استفاده می گردد. رنگ قرمز چغندر برای افزایش رنگ مواد غذایی مثل رب گوجه فرنگی، سس، سالاد، مربا، ژله ها، بستنی شکلاتی وحبوبات صبحانه ای استفاده می گردد.

انگورسیاه



انگور سیاه حاوی مقدار زیادی ویتامین C، میزان قابل قبولی از کلسیم، منیزیم، پتاسیم، فسفر، آهن و ویتامین ب ۶ و میزان وسیعی از مواد غذایی دیگر می باشد. مواد فیتوكميكال از دیگر بیماری های التهابی مرتبط به قلب، سرطان، آلودگی های میکروبی، و ناهنجاری های عصبی به طور مثال آلزایمر جلوگیری می کند. همچنین دانه روغن انگور سیاه غنی از گاما لینولنیک اسید و اسید های چرب لازم می باشد. انگور سیاه برای درمان بیماری های روماتیسم و نقرس و تقویت اعصاب کاربرد دارد.

تمشك سیاه



تمشك سیاه دوران قدیم به عنوان دارو استفاده می شده است. به طور مثال درمان نقرس بوده است و آمریکایی های بومی از آن برای مشکلات معده استفاده می کرده اند. تمشك سیاه و به دنبال آن توت فرنگی دارای میزان بالای فیتو استروژن است که برای جلوگیری از سرطان سینه کاربرد دارد. دارای میزان زیادی تانن است که به کم کردن خونریزی، اسهال، التهاب روده و هموروئید کمک میکند. همچنین برای گلو درد، خراشیدگی های دهانی و زخم های سطحی کاربرد دارد. حاوی آنتی اكسيدان مانند رنگدانه های آنتو سيانين (مستول رنگ ارغوانی مشكی) و ليكوپن و به همان اندازه ویتامین C و E والاجيك اسيد است که از سرطان و بیماری های مزمن جلوگیری می کند. توت سیاه منبع طبیعی از سالاسيلات ها می باشد که در آسپیرین ها وجود دارند و مسكن درد هستند. منابع خوبی از فیبرهای قابل هضم مثل پكتين هستند. همچنین باعث تقویت عروق خونی می شود که قدرت دید را حفاظت و تقویت کرده و خطر ابتلا به ناهنجاری های وابسته به سن و بیماری قلبی را کاهش می دهد.

زغال اخته



زغال اخته دارای میزان زیادی از آنتی اكسيدان ها و منابع خوبی برای ویتامین E، C، منگنز و فیبر و در عین حال با میزان کالری کمی می باشد. دارای میزان زیادی از اسپیرین هستند. زغال اخته به بی اثر کردن آسیب هایی که از رادیکال های آزاد به کلاژن ماتریس سلول ها و بافت ها وارد میکنند که منجر به کاتاراکت، گلوکوم، واریکوزیز، هموروئید، زخم پپتیدی، بیماری قلبی و سرطان میشود، جلوگیری می کند. تحقیقات نشان داده اند که زغال اخته به طور اختصاصی محافظت کننده ی بدن در مقابل استرس های اكسيدانئو تاثیر گذار بر روی چشم و مغز است و به مقابله با از بین رفتن عضلات و الزایمر کمک می کند. همچنین زغال اخته ضد ویروس و باکتری های بیماری زا می باشد. این میوه همچنین از چسبیده شدن باکتری هایی که منجر به عفونت در دیواره دستگاه ادراری می شوند، جلوگیری می کند. همچنین موجب مهار اسهال می شود.



باورهای غلط را شناسایی و از زندگیتان پاک کنید؛

همانطور که سالمند می‌شویم سالم بمانیم

منیژه احمدی / کارشناس روانشناسی و عضو علمی پورتال پایش

سالم ماندن در هر سنی مهم است و این احساس فقط به خاطر اینکه شما یک یا چند موی خاکستری دارید تغییر نمی‌کند. همانطور که ما مسن‌تر می‌شویم تعداد فزاینده‌ای از تغییرات عمده زندگی را تجربه می‌کنیم، از جمله تغییرات شغلی و بازنشستگی، ترک کردن خانه توسط فرزندان، از دست دادن عزیزان و تغییرات فیزیکی. چگونگی برخورد با این تغییرات سالمندی کلید سالم ماندن است. این نکات می‌تواند به شما کمک کند تا سلامت جسمی و روحی خود را حفظ کنید و زندگی بهتر و رو به کمال داشته باشید.

از فرمول خودتان پیروی کنید

مقابله با تغییرات دشوار است، مهم نیست شما چند ساله هستید، چالش خاص برای افراد بالای ۵۰ سال تعداد گسترده‌ای از تغییرات است، از جمله دور شدن فرزندان، از دست دادن پدر و مادر و دوستان و دیگر عزیزان، کاهش سلامت و حتی از دست دادن استقلال. این طبیعی است که احساس باخت را تجربه کنید، اما در صورتی که احساس از دست دادن با موارد مثبت و متعادل کننده ترکیب شود، همانطور که سنتان بالا می‌رود برای سالم ماندن یک فرمول دارید. سالمندی سالم به این معنا است که به طور مستمر خود را بازسازی کنید. باید چیزهای جدیدی که

از آن لذت می‌برید را پیدا کنید، یادگیری برای انطباق با تغییر، اقدامات فیزیکی و اجتماعی، ارتباط با عزیزان و جامعه. اما متأسفانه برای بسیاری از افراد، سالمندی ترس و اضطراب به ارمغان می‌آورد. بسیاری از این ترس‌ها از باورهای اشتباهی که در مورد سالم‌خوردگی وجود دارد نشأت می‌گیرد.

واقعیت‌های سالمندی سالم

باور غلط: سالمندی به معنای کاهش سلامت و ناتوانی.
حقیقت: بیماری‌هایی وجود دارد که با کهولت سن شایع‌تر می‌شود.

♦ دنبال فرصت های طلایی زندگی خود باشید: به قول معروف چیزی که ما را نکشد ما را قوی تر می کند. هنگامی که با چالش رو به رو می شوید سعی کنید به آنها به عنوان فرصت هایی برای رشد شخصیت نگاه کنید.

♦ اقدام روزانه برای مقابله با چالش های زندگی: وقتی یک چالش بسیار بزرگ به نظر می رسد مخفی کردن آن اغلب ساده ترین گزینه است، اما نادیده گرفتن مشکل باعث ناپدید شدن آن نمی شود. حتی یک گام کوچک می تواند موجب تقویت اعتماد به نفستان شود. به خود یادآوری کنید که ناتوان نیستید.

یافتن فعالیت هایی که از آن لذت می برید

هر کس راه هایی برای لذت بردن و شادی را تجربه کرده است. فعالیت هایی که از آن لذت می برید در طول زمان ممکن است تغییر کند. اگر بازنشسته شده اید، یا فرزندان خان را ترک کردند، ممکن است دریابید زمان بیشتری برای لذت بردن از فعالیت های خارج از کار و خانواده دارید. در هر صورت در نظر گرفتن زمانی برای تغذیه روح و روان هیچ وقت اتلاف وقت نیست.

این پیشنهادات را امتحان کنید

- ♦ یک سرگرمی جدید انتخاب کنید.
- ♦ چیزهای جدید بیاموزید، مثل یک زبان جدید یا یک بازی جدید.
- ♦ داوطلبانه در یک فعالیت اجتماعی شرکت کنید، در یک کلاس یا باشگاه ثبت نام کنید.
- ♦ یک سفر آخر هفته و گردش در طبیعت را امتحان کنید.
- ♦ از انواع هنر مثل بازدید از موزه یا رفتن به یک کنسرت لذت ببرید.
- ♦ نوشتن خاطرات و تجارب زندگی
- ♦ خنده برای ذهن و بدن دارویی قوی است و کمک می کند در هر سنی پراثرتری و سالم بمانید.
- ♦ به طور مرتب با دوستان و خانواده و افرادی که از بودن با آنها لذت میبرید معاشرت کنید، یک برنامه ناهار با یک دوست قدیمی برنامه بدی نیست.
- ♦ تلاش کنید دوستان جدید بیابید.
- ♦ گذراندن وقت با دوستان و عزیزانتان به طور منظم، کمک می کند مثبت باقی بمانید و از افسردگی دور شوید.
- ♦ اگر در حال مقابله با یک چالش و تغییر هستید شرکت در حمایت های گروهی بسیار موثر است.
- ♦ با افزایش سن، سوخت و ساز بدن کاهش می یابد و اشتها تحت تاثیر قرار می گیرد. مصرف سبزیجات، میوه و غلات به شما کمک خواهد کرد. مطمئن شوید به حد کافی آب می نوشید.
- ♦ ورزش کردن برای سالم ماندن در سنین بالا بسیار حیاتی است، آن را فراموش نکنید.

با این حال، سالمندی به این معنی نیست که سلامت شما کم می شود یا به صندلی چرخدار وابسته می شوید. اقدامات پیشگیرانه مانند تغذیه سالم، ورزش و مدیریت استرس می تواند خطر ابتلا به بیماری های مزمن یا صدمات در مراحل بعدی زندگی را کاهش دهد.

باور غلط: از دست دادن حافظه بخش اجتناب ناپذیر از سالمندی است.

حقیقت: همانطور که سنتان بالا می رود متوجه می شوید به آسانی قبل قادر به یادآوری گذشته نیستید یا زمان زیادی برای بازیابی اطلاعات و خاطرات صرف می کنید، با این حال از دست رفتن حافظه یک نتیجه اجتناب ناپذیر نیست. آموزش مغز و یادگیری های جدید می تواند در هر سنی رخ دهد. راه های زیادی وجود دارد برای اینکه ذهن خود را هشیار نگه دارید، زبان آموزی یا یادگیری دانش های جدید، انتخاب مسیر جدید، کتاب خواندن، حل جدول کلمات متقاطع و سودوکو از جمله این راه هاست. پس هرچه سریعتر اقدام کنید بهتر است.

باور غلط: در سن بالا قادر به یادگیری نیستید.

حقیقت: یکی از باورهای مخرب این است که پس از یک سن خاص، نمی توانید چیزهای جدید بیاموزید، ولی خلاف این موضوع صادق است، افراد سالمند قادر به یادگیری هستند، به علاوه اینکه خردی دارند که با تجربه های زندگی همراه است. اگر به این قضیه اعتماد داشته باشید محیط مثبتی را برای تغییرات آماده کرده اید.

انعطاف پذیر باشید

همانطور که سنتان از ۵۰ سالگی رد می شود دوره هایی از شادی و استرس را خواهید داشت. مهم این است که چطور خود را انعطاف پذیر سازید و راه هایی برای مقابله با تغییرات بیابید. این توانایی به شما کمک خواهد کرد از اوقاتتان استفاده بهتری کرده و در شرایط سخت خود را حفظ کنید.

♦ احساسات خود را بیان کنید: ممکن است برایتان سخت باشد احساساتتان را بروز دهید، شاید حس می کنید که نمایش احساسات نامناسب است و نشان دهنده ضعف است. عدم بروز احساسات منجر به خشم و افسردگی می شود. به دنبال یافتن راه هایی برای پردازش و بروز احساسات خود باشید. مانند صحبت کردن با یک دوست نزدیک، یا نوشتن روی کاغذ.

♦ پذیرش چیزهایی که نمی توانید تغییر دهید: بسیاری از مسائل زندگی خارج از کنترل ما هستند و ایجاد استرس می کنند. بر روی چیزهایی که می توانید آنها را کنترل کنید تمرکز کنید. با عزت نفس با محدودیت ها رو به رو شوید.



معنادارمانی (بخش چهارم)

دکتر سیاوش مَکری / مشاور خانواده و جوانان و بازنشسته فرهیخته صندوق بازنشستگی کشوری

دنیا نه مخالف با انسان است، نه موافق با او بلکه بی طرف است.

۴- خواسته هایمان را به عنوان ، میل و آرزو و بلکه به معنای عمل کردن در نظر بگیریم. برای موفقیت از نیروی خلاق خود استفاده کنیم، خودتان را دست کم نگیرید، بیاد داشته باشید برخی مکاتب از جمله اگزانسیالیست باور دارند که اگر فردی از پا فلج متولد شود، اگر در مسابقه دو برنده نشود مقصر خود اوست. (اراده او)

۵- برای کارهای بزرگ، ابتدا آن را به اجزا تقسیم کنید و جز به جز انجامش دهید. در این صورت کار دشوار ، بر شما هموار خواهد شد. به این نکته توجه داشته باشیم که فتح قله اورست از گام های کوچک سی سانتیمتری آغاز شد.

۶- ضمیر ناخودآگاه را به کار گیرید. آرزوها و آرمان های خود را به ضمیر باطن بسپارید تا با دقت روی آن کار کند و نتیجه را در اختیارتان قرار دهد. زیرا همه ما استعداد های نهفته ای داریم که هنوز نود و پنج درصد آن را بکار نگرفته ایم، شاید اکثر ما استعداد نابغه شدن را داشته باشیم ، به شرطی که قادر باشیم از اندیشه خلاق خود استفاده کنیم.

۷- افکار مثبت را جایگزین منفی بافی و افکار مخرب ذهن نمایید.

پایان

اصول موفقیت: اصول مهمی هستند که اگر آنها را بکار ببریم به موفقیت و هدف های واقعی در زندگی مان خواهیم رسید، این اصول را اندیشمندان به شکل زیر خلاصه کرده اند:

۱- اگر می خواهیم به طرح های بزرگ برسیم، طرح های کوچک را کنار بگذاریم و به هدف های بزرگتر فکر کنیم.

این شیوه به معنی بلند پروازی نیست ، بلکه به هدف های بزرگ اندیشیدن است (مثلاً اگر قصد تحصیل داریم آخرین پله هارا مد نظر قرار دهیم).

۲- توانمندی های خود را بشناسیم و هوش و توانایی های ذهنی و فکری مان که در رسیدن به موفقیت تاثیر دارد بکار ببریم (شما اگر استعداد متوسط و هوش متوسطی دارید، ولی پشتکارتان بیش از اندازه است، قطعاً شما را در یاری رساندن به هدف هایتان کمک خواهد کرد.) این حقیقت را بپذیریم که توان بالقوه مغز چندین برابر عملکرد آن است و این مورد را در نظر بگیریم که ما انسانها از تمامی هوش خود استفاده نکرده و بکار نگرفته ایم .

۳- استفاده نکردن از موقعیت هارا به حساب بد شانسی تلقی نکنید. کسانی که باور دارند زندگی در مسیر مخالف خواسته ها و هدف های آنهاست ، در اشتباه هستند، زیرا جهان مخالف ما نیست بقول نیچه

culture and Art

فرهنگ و هنر

۵۹

معرفی کتاب



۶۰

عصرهای بلند زمستانی با فیلم و نمایش



گرماي دلچسب سفرهای زمستانی

بیشتر ما وقتی برای سفر برنامه ریزی می کنیم، منتظر هوای گرم تابستان یا خنکی پاییز و بهار می مانیم، غافل از این که در خنک دانه های بهی و انکاس نور خورشید در یک روز سرد زمستانی هم می تواند جذاب و شادی بخش باشد. ناگفته نماند تنوع آب و هوایی در ایران بهمانند این امکان را فقط به یاد دو جزیره زیبای قشم و گیش بپسند ولی نباید به آنها محدود شد. اگر قصد سفر زمستانی را دارید می توانید به مناطق گرمسیر کشور بروید و از آب و هوای زمستانی لذت ببرید.

نظر به تاحات زمستانی در همه کشورها طرز رفتار با این فصل نیست بلکه با شروع فصل سرما بسیاری از زیر مجموعه های صنعت گردشگری تازه شوگ فانی شوند و گرمایی دلچسب برای گردشگران خواهند داشت.

واهیما برای گرمی، ساختن محله های یخی و کباب های زمستانی است. شاید بسیاری از تفریحات زمستانی هنوز هم گیر نشده باشند اما خیلی از کشورها از همین چند مورد در آمد قابل توجهی گرد می آورند. این کشورها نواسته اند از آب و هوای خشن و سرد زمستانی خود محیطی بسیار آرام و گرم را برای مهمانان زمستانی کشورشان فراهم کنند. در حالی که شاید در برخی از شهرهای کشور ما با وجود زمستان های زیبا استفاده گردشگری چندان به عمل نیاید.



استان فارس یکی از استان های چهار فصل کشور است و با داشتن تنوع آب و هوایی یکی از استان هایی است که در صورت فراهم شدن زیرساخت های لازم و آمورش جوامع محلی می تواند در همه فصل های سال میزبان گردشگران باشد.

پست اسکي بولادکف دومین پست اسکي بزرگ و بین المانی ایران است که در شهرستان سپیدان (۸۵ کیلومتری شمال غرب شیراز) و ۱۵ کیلومتری شهر اردکان (فارس) در مرکز شهرستان سپیدان واقع شده و استفاده تفریحی ورزشی دارد. این پست که واقع شده است در ارتفاع ۳۴۰۰ متری از سطح دریا واقع به صورت چهار فصل است. در ارتفاع ۲۸۵۰ متری از سطح دریا واقع شده است و توسط تله کابین و تلسکی می توان به قله آن رسید. این پست دارای هوای خنک کوهستانی در فصل تابستان و بارش برف است. در نیمه های پاییز تا اوایل بهار است. از امکانات این مجموعه می توان به تله کابین، تلسکی، رستوران، قست قوت کافی شاپ، مهمان سرا هتل، موتورهای برفی، ماشین های کوهستان، چرخ های هوشمند، قایق های بادو، اسب سواری، دوچرخه سواری، لوازم اسکي و آموزشگاه اسکي اشاره کرد.

۵۶

مآخذ: فرهنگی، اجتماعی، آموزشی | سال بیستم | شماره ۳۳۴ | دی ماه ۱۳۹۷

گرمای دلچسب سفرهای زمستانی

بیشتر ما وقتی برای سفر برنامه ریزی می کنیم، منتظر هوای گرم تابستان یا خنکی پاییز و بهار می مانیم، غافل از این که درخشش دانه های یخی و انعکاس نور خورشید در یک روز سرد زمستانی هم می تواند جذاب و شادی بخش باشد. ناگفته نماند تنوع آب و هوایی در ایران پهناور این امکان را برای سفر دوستان فراهم می کند تا در همه فصل های سال انتخاب های جذابی برای سفر داشته باشند. هر چند ممکن است بسیاری برای سفر زمستانی فقط به یاد دو جزیره زیبای قشم و کیش بیفتند ولی نباید به آنها محدود شد. اگر قصد سفر زمستانی را دارید می توانید به مناطق گرمسیر کشور بروید و از آب و هوای زمستانی لذت ببرید.

تفریحات زمستانی در همه کشورها طرفداران زیادی دارند. دیگر پایان فصل تابستان به معنی پایان یافتن فصل گردشگری نیست بلکه با شروع فصل سرما بسیاری از زیر مجموعه های صنعت گردشگری تازه شکوفا می شوند و گرمایی دلچسب برای گردشگران خواهند داشت. صحبت از گردشگری زمستانی به یاد آورنده چند رشته ورزشی مثل اسکی روی برف، اسنو موبیل، هتل های یخی، ماهی گیری روی دریاچه یخ زده، راهپیمایی برفی، ساخت مجسمه های یخی و کمپ های زمستانی است. شاید بسیاری از تفریحات زمستانی هنوز همه گیر نشده باشند اما خیلی از کشورها از همین چند مورد در آمد قابل توجهی گرد می آورند. این کشورها توانسته اند از آب و هوای خشن و سرد زمستانی خود محیطی بسیار آرام و گرم را برای مهمانان زمستانی کشورشان فراهم کنند، در حالی که شاید در برخی از شهرهای کشور ما با وجود زمستان های زیبا استفاده گردشگری چندان به عمل نیاید.



گردش زمستانی در دومین پیست اسکی بزرگ کشور

استان فارس یکی از استان های چهار فصل کشور است و با داشتن تنوع آب و هوایی یکی از استان هایی است که در صورت فراهم شدن زیرساخت های لازم و آموزش جوامع محلی می تواند در همه فصل های سال میزبان گردشگران باشد.

پیست اسکی پولادکف دومین پیست اسکی بزرگ و بین المللی ایران است که در شهرستان سپیدان (۸۵ کیلومتری شمال غرب شیراز) و ۱۵ کیلومتری شهر اردکان (فارس) در مرکز شهرستان سپیدان واقع شده و استفاده تفریحی ورزشی دارد. این پیست که به صورت چهار فصل دایر است، در ارتفاع ۲۸۵۰ متری از سطح دریا واقع شده است. قله مجموعه در ارتفاع ۳۴۰۰ متری از سطح دریا واقع شده است و توسط تله کابین و تلسکی می توان به قله آن رسید. این پیست دارای هوای خنک کوهستانی در فصل تابستان و بارش برف سنگین از نیمه های پاییز تا اوایل بهار است. از امکانات این مجموعه می توان به تله کابین، تلسکی، رستوران، فست فود، کافی شاپ، مهمان سرا، هتل، موتورهای برفی، ماشین های کوهستان، چرخ های هوشمند، قایق های پدالو، اسب سواری، دوچرخه سواری، لوازم اسکی و آموزشگاه اسکی اشاره کرد.





کویر ابوزیدآباد و شهر زیرزمینی اوئی

کویر ابوزیدآباد بخشی از بیابان بزرگ بند ریگ در شمال ابوزیدآباد و شمال شرقی کاشان است. ابوزید نیز مثل هر تکه دیگر از کویر، اوج زیبایی خود را در سکوت عمیق، لابه‌لای تپه‌های شنی داغ روانش و چشم‌اندازهای وسیع و بی‌نظیرش پنهان کرده است. در سفر به کویر ابوزیدآباد می‌توانید آرامش بودن در کویر و تجربه راه رفتن بر تپه‌های شنی را مزه کنید و علاوه بر آن از کاروانسرای صفوی (که به دلیل موقعیتش در گذشته اهمیت بسیاری داشته)، آب‌انبار و شهر زیرزمینی اوئی بازدید کنید.

بهترین فصل‌ها برای بازدید از کویر ابوزیدآباد پاییز، زمستان و در نهایت اوایل فصل بهار است. همچون سایر نقاط کویری آب و هوای این منطقه در فصل تابستان گرم است. توره‌های طبیعت‌گردی در کویر ابوزید و شهر زیرزمینی اوئی به طور معمول در نیمه سرد سال برگزار می‌شوند.

شهر زیرزمینی اوئی با نحوه تهویه منحصر به فردش زیر سطح شهر نوش‌آباد قرار دارد و به روایتی قدیمی‌ترین شهر زیرزمینی دنیا محسوب می‌شود که تاریخ آن به قبل از اسلام و احتمالاً اوایل دوران ساسانی می‌رسد. اوئی که کاملاً به صورت دست‌کن ساخته شده، به دلیل نقشی که در حفظ جان مردم و دفاع از شهر در مواقع خطر داشته است به وسعت چندین هزار مترمربع و زیر بافت قدیمی نوش‌آباد قرار گرفته و تا سطح امروزی آن نیز کشیده است.

به خاطر داشته باشید نوسان دما در کویر در طول شبانه‌روز بسیار زیاد است. بهترین زمان برای طبیعت‌گردی در کویر ابتدای روز (هنگام صبح) و انتهای روز، پیش از غروب آفتاب است. سعی کنید در اواسط روز کویرپیمایی نکنید، زیر آفتاب نباشید و بیشتر به تماشا بنشینید؛ چرا که در این وقت از روز بدن به سرعت آب خود را از دست می‌دهد و احساس ضعف می‌کند.



بوشهر؛ گنجینه گردشگری زمستانه

استان بوشهر دارای رتبه سوم در جذب گردشگر در کشور است. بوشهر ساحل صخره‌ای و ماسه‌ای و کوه‌هایی نسبتاً کم ارتفاع دارد، بزرگ‌ترین منبع گازی کشور در این استان است و تاریخ ارزشمندی از دیپلماسی، تجارت، فرهنگ و موسیقی را در دل خود جای داده است. چشمه‌ها، آبشارها، نخلستان‌ها و باغ‌های بوشهر طبیعت باصفایی پیش روی مسافران می‌گذارد. وجود آثار باستانی و تاریخی در بوشهر نیز می‌تواند انگیزه‌ای مضاعف برای مسافران و گردشگران باشد. پس تا بهار از راه نرسیده و هوا گرم نشده، چمدان‌ها را ببندید و لذت سفر به این خطه از کشورمان را از دست ندهید.

بازدید از موزه «دریا و دریانوردی خلیج فارس» با بقایای کشتی ۱۱۰ ساله «پرسپولیس»، عمارت‌های کهن مثل عمارت «کلاه فرنگی»، «حاج رئیس» و «گلشن»، کلیسای ارامنه با درخت بزرگ و کهنسالی در وسط حیاط و بازار سنتی به جا مانده از دوران قاجار برخی از جاهای دیدنی این استان ساحلی هستند.

اگر بخواهید می‌توانید چند ساعتی را هم در کنار ساحل زیبای بوشهر بگذرانید و از آلاچیق، قهوه‌خانه و کافه‌های ساحلی استفاده کنید.

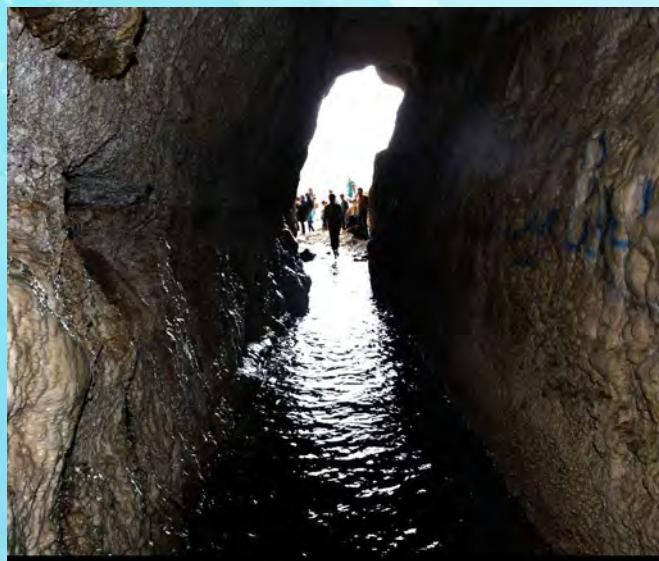
در غذاخوری‌ها و رستوران‌های بوشهر می‌توانید از غذاهای دریایی و محلی نوش جان کنید. همچنین فلافل فروشی‌های این شهر را فراموش نکنید!

از دیدن نخلستان‌های معروف به آب پخش در ۱۰ کیلومتری برازجان غافل نشوید. خرماهای آب پخش شامل انواع «کبکاب»، «شیخالی»، «بریمی»، «محبوبی»، «برهی»، «قندی» و... است که نوع «کبکاب» آن بسیار گوشتی و آبدار است.

گور دختر و کوشک اردشیر، بندر سیراف معروف به «راه آبی ابریشم»، «قلعه محمدخان دشتی»، نیایشگاه باستانی و صخره‌ای «مُند»، گنبد‌های نمکی جاشک، «عمارت نصوری» و کوه پردیس از جاذبه‌های دیدنی بوشهر هستند.

در استان بوشهر می‌توانید در دو بندر «گناوه» و «ديلم» از بازارهای ساحلی خرید کنید.

موزه پست زاهدان (مقام پستونی)



غار لادیز

دیدنی های زاهدان

زاهدان از جمله شهرهای ایران با جاذبه های گردشگری و تاریخی و جاهای دیدنی بسیار است. بهترین فصل سفر به زاهدان زمستان و اوایل بهار است.

در موزه زاهدان که یکی از بزرگترین موزه های بزرگ تاریخی، فرهنگی و هنری منطقه ای در جنوب شرق ایران است، آثار باستانی استان، پوشش محلی مردم استان، غذاهای محلی استان و گونه های جانوران استان به نمایش گذاشته شده است.

بنای ارزشمند موزه پست و ارتباطات زاهدان هشتاد سال قدمت دارد. مصالح عمده این بنا از خشت خام در جرزه ها و آجر در نماست و در ساخت آن از شیوه معماری بومی کویری بهره گرفته شده است. غار طبیعی «لادیز» در دل کوه روستای «لادیز» از توابع شهرستان زاهدان و در ۱۰۰ کیلومتری آن قرار دارد. قطرات درشت آبی که در تمام طول سال از سقف و اطراف این غار جاری است، در کف آن یک جریان آب دائمی را تشکیل می دهد و انعکاس صدای قطرات آب در غار، حس شگفت انگیزی را به شنونده انتقال می دهد. آبشار لادیز نیز در همین روستا و در فاصله نزدیکی از غار قرار دارد. آب و هوای روستا در فصول پاییز، زمستان و اوایل بهار مطبوع و دلپذیر و در تابستان ها گرم است و رودخانه لادیز نیز از شمال روستا عبور می کند. این روستا، قدمت چندانی ندارد و از ییلاق های عشایر بلوچ بوده که سال ها پیش به سکونتگاه دائمی تبدیل شده است.

همجواری روستای لادیز با کوه تفتان، موجب پدید آمدن چشم اندازهای بدیع و اماکن تاریخی و طبیعی شده است و همه ساله کوهنوردان بسیاری برای صعود به بام جنوب شرق کشور به این منطقه عزیمت می کنند.

از دیگر جاهای دیدنی زاهدان می توان به تالاب هامون و مسجد شاه علی زاهدان اشاره کرد.

موزه پست زاهدان (داخل)



معرفی کتاب

تازه های نهاد پژوهشی صندوق بازنشستگی کشوری

موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا، به عنوان نهاد پژوهشی صندوق بازنشستگی کشوری از گروه های مختلف پژوهشی از جمله گروه رفاه و تأمین اجتماعی، گروه اقتصاد کلان و سیاست گذاری اقتصادی، گروه مدیریت ارزش سرمایه و... تشکیل شده است. نتایج تحقیقات هریک از این گروه های پژوهشی در قالب کتابچه های موضوعی منتشر می شود و در اختیار علاقه مندان قرار می گیرد. دستورالعمل های اتحادیه بین المللی تأمین اجتماعی، توصیه نامه لایه های حمایت اجتماعی، سپهر مالی به منظور حمایت های اجتماعی و اهداف توسعه پایدار و سالمندی دلنشین بخشی از کارهای پژوهشی است که در سال ۱۳۹۷ توسط گروه مطالعاتی رفاه و تأمین اجتماعی موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا (نهاد پژوهشی صندوق بازنشستگی کشوری) منتشر شده است.

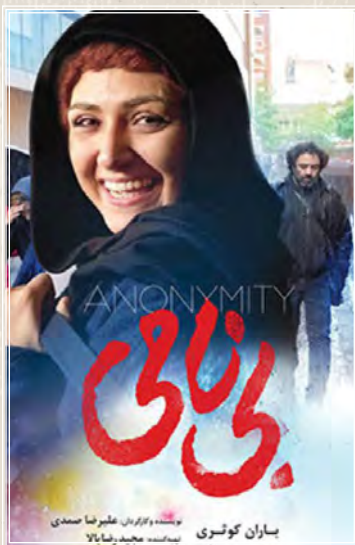
کتابچه «دستورالعمل های اتحادیه بین المللی تأمین اجتماعی در حوزه ارتباطات» ترجمه فریبا بهزاد در ۳۷ صفحه، شامل اهداف و ساختار دستورالعمل های ISSA در حوزه ارتباطات توسط ادارات تأمین اجتماعی، اصول ارتباطات، حکمرانی و مدیریت، واحد ارتباطات، ارتباطات درونی و ارتباطات بیرونی است.

«توصیه نامه لایه های حمایت اجتماعی»، تصویب شده در صدویکمین جلسه ILC در سال ۲۰۱۲، ترجمه فرزانه کسرائی نژاد و میکائیل عظیمی است که در ۱۳ صفحه شامل مقدمه، اهداف، دامنه و اصول، لایه های حمایت اجتماعی ملی، استراتژی ملی برای گسترش تأمین اجتماعی و نظارت تهیه شده است. «سپهر مالی به منظور حمایت های اجتماعی و اهداف توسعه پایدار»، دیگر اثر از این مجموعه است که با ترجمه طوبی سرمدی در ۱۳۰ صفحه (به اضافه ۲۶ صفحه پیوست) آماده شده و شامل مقدمه، اولویت دهی مجدد به مخارج عمومی، افزایش درآمدهای مالیاتی، لابی کردن در مساعدت ها و انتقال ها، حذف جریان های مالی غیرقانونی، بهره برداری از ذخایر مالی و ارزی خارجی، مدیریت بدهی، یک چارچوب اقتصاد کلان سازگارتر و نتیجه گیری است.

«سالمندی دلنشین؛ اقدامات حمایتی و ساختار اجرایی آنان در کشورها» حاوی بخش های مختلفی از جمله سالمندی دلنشین، معیارهای سنجش سالمندی دلنشین، فعالیت های سالمندان، اقدامات حمایتی برای سالمندان، ساختار اجرایی اقدامات حمایتی از سالمندان، انجمن ها و خانه های سالمندان در سایر کشورها و فهرست منابع است.



“عصرهای بلند ز مستانی با فیلم و نمایش”



بی‌نامی

این فیلم روایتگر داستان زن و شوهری است که سال‌ها پیش دانشجوی تئاتر بودند و با هم ازدواج می‌کنند و در یک کافی‌شاپ مشغول به کار می‌شوند، اما بر حسب اتفاق یکی از همکاران آنها گم می‌شود. قهرمان قصه به بهانه یافتن او به دنبال خود نیز در گذشته می‌گردد و سعی می‌کند از یک بحران خارج شود. علیرضا صمدی این

فیلم را کارگردانی و مجیدرضا بالا تهیه‌کنندگی کرده است و باران کوثری، حسن معجونی، پوریا رحیمی سام، هوشنگ قوانلو، شهرزاد دل افکار، مهتاب ثروتی، علی باقری، رضا افشار و محمود نظرعلیان در بی‌نامی بازی می‌کنند.

اگر به تماشای فیلم و تئاتر علاقه دارید، عصرهای بلند زمستانی فرصت خوبی برای این است که در کنار خانواده به تماشای فیلم‌ها و نمایش‌های روز بنشینید. در این بخش چند فیلم و تئاتر روز برای علاقه‌مندان معرفی می‌شود.



بمب، یک عاشقانه

در ببحوحه جنگ ایران و عراق در سال ۱۳۶۷، تهران بی‌وقفه بمباران می‌شد. عشق، محبت، امید، زندگی و ترس از مرگ را در روزهای پر اضطراب آن زمان برای مردمی که درگیر جنگ بودند از بین می‌برد. اغلب عشق به سختی درک می‌شود اما مرگ واقعیتی است ترسناک. «بمب؛ یک عاشقانه» نشان می‌دهد که

عشق و امید چطور حتی در مواجهه با تاریکی مرگ، راهشان را پیدا می‌کنند. این فیلم روایت انسان‌هایی است که هیچ‌گاه فرصت عاشق شدن و به دلخواه خود زندگی کردن را نداشته و تنها برای لقمه نانی به سختی کار کرده‌اند. بمب، یک عاشقانه روایت انسان‌هایی است که در استبداد زمان و مکان به دام افتاده‌اند اما گویی که آرزوهای برباد رفته آنان همچنان گریبان‌گیر ماست. گویی با تمام آن آرزوها از دوردست‌ها آمده‌اند و به انتظارند که داستان‌شان روایت شود، یا شاید کسی دوباره آن را زندگی کند: داستانی از عشقی انسانی و ساده. این فیلم را پیمان معادی ساخته و لیلا حاتمی، پیمان معادی، سیامک انصاری، حبیب رضایی و سیامک صفری در آن نقش آفرینی می‌کنند.



اسکی‌باز

بز کوهی که به روستا پناه آورده، قرار است قربانی یک رسم محلی شود، جولی پسربچه‌ای است که تا عصر، قبل از مسابقه اسکی، فرصت دارد تا آن بز را نجات دهد. کارگردان این فیلم فریدون نجفی و تهیه‌کننده آن محمد احمدی است. امیررضا فرامرزی، آوا داروایت، رضا موری، حبیب تاجمیری، غلامشاه قنبری و سید شهاب

الدین طباطبایی در اسکی‌باز بازی کرده‌اند.

را به سمت امید و مثبت‌اندیشی تغییر دهند. السا فیروز آذر نویسندگی و کارگردانی این نمایش را انجام داده است و خودش در کنار ادیب قریب، نسیم شجاعی و بابک قادری در آن هنرنمایی کرده‌اند. هزار و یک تو تا ۱۵ بهمن ماه در سالن شماره یک عمارت نوفل لوشاتو اجرا می‌شود.



کافکا با من سخن بگو

فرانتس کافکا به تن خویش، همراه با چهار زن که نماد خواهران و عشق‌های ناکام اویند، از صفحات کتابی گام در صحنه می‌گذارند که شکوایه‌ای است بلند و ملامت از رنج، سرکوب، حسرت و طغیان او علیه پدری خودکامه که اینک در تابوت خفته است، غافل از آنکه ...

نمایش کافکا با من سخن بگو را قطب‌الدین صادقی نویسندگی و کارگردانی کرده است. مرجان آقائوری، سونیا فاروقی، دنیا گفتاری، شهزاد وجدانی و نوید نوروزی در این نمایش بازی می‌کنند و تا ۲۸ دی ماه در تماشاخانه‌شانو اجرا می‌شود.



هفت خواب

نمایش هفت‌خواب نمونه‌ای از مجلس زن‌پوشی روایی است که از شاخه‌های نمایش آیین سنتی ایرانی است و با زبان موسیقی به بیان قصه یوسف و زلیخا می‌پردازد. نمایش هفت‌خواب با نویسندگی شهناز روستایی و کارگردانی سامان تیرانداز تا ۲۹ اسفند در سالن اصلی تالار محراب به روی صحنه می‌رود.

فیلم اسکی‌باز (The Skier) جایزه آکادمی فیلم آسیا پاسیفیک را از آن خود کرده و نامزدی جایزه بهترین فیلم جوانان آسیا پاسیفیک ۲۰۱۷ (اسکار آسیا) را در کارنامه دارد. اسکی‌باز رکورددار جوایز اصلی جشنواره بین‌المللی فیلم کودک و نوجوان اصفهان شد و با دریافت هفت پروانه زرین در دو بخش بین‌الملل و سینمای ایران، بهترین فیلم سی‌امین جشنواره بین‌المللی کودکان و نوجوانان شد. اسکی‌باز همچنین برنده جایزه بهترین فیلم سینمایی از بیست‌ویکمین جشنواره بین‌المللی فیلم المپای یونان بوده است.



ازدواج آقای می‌سی‌سی‌پی

نمایش ازدواج می‌سی‌سی‌پی براساس داستان فردریش دورنمات و با ترجمه حمید سمندریان و کارگردانی احسان فلاحت‌پیشه تا ۱۴ بهمن در سالن اصلی تئاتر شهر به روی صحنه می‌رود. بازیگران این نمایش محمدصادق ملک، آرش فلاحت‌پیشه، آرزو نبوت،

محمدرضا مالکی، مهدی نصرتی، سیدجواد حسینی و پریرسا صنعت‌کار هستند. در خلاصه این نمایش آمده است: می‌سی‌سی‌پی دادستان خودرایی است که خواستار استقرار عدالت مطلق و قانون موسی در جهان است. منش او حتی هیئت دولت را به ستوه آورده است. می‌سی‌سی‌پی در آغاز نمایش به ملاقات آناستازیا، بیوه صاحب کارخانه چغندر قند، می‌رود تا او را وادار به ازدواج با خود کند.



هزار و یک تو

فروید و شهرزاد (دو روان‌درمانگر) همدیگر را در ناکجاآبادی می‌بینند و سپس درمی‌یابند که در خواب انسانی بیمار و بدبین در عصری دیگر هستند. آن دو تصمیم می‌گیرند تا وقتی در خواب او هستند، خواب‌هایش