

مجله ای برای
زندگی بهتر

سال بیستم • آذر ماه ۱۳۹۷ • شماره ۳۳۳

ما هفتم
فرهنگی
اجتماعی
آموزشی



وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی تأکید کرد:

صدای رسای باز نشستگان در مراجع تصمیم گیر می شویم

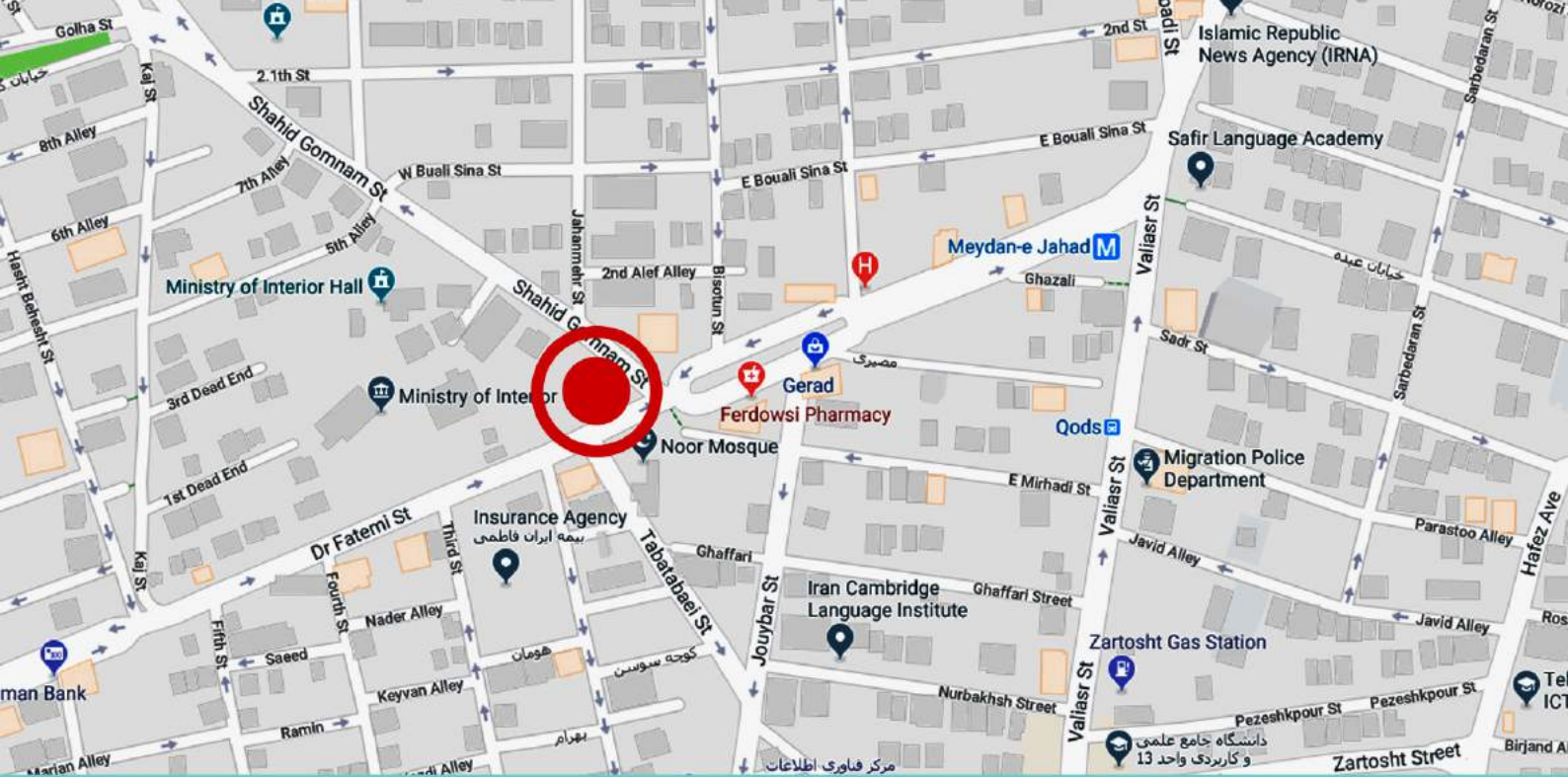


بیمه تکمیلی صندوق قابل استفاده برای باز نشستگان ایتار گر

صندوق جسورانه مدلی جدید برای سرمایه گذاری

راه اندازی نمایشگاه آثار هنری باز نشستگان

ساخته دوگده سلامت
شمال غرب کشور
کلید خورد



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



فهرست ۳۳۳

ماهنامه فرهنگی، اجتماعی و آموزشی
سال بیستم، آذر ماه ۱۳۹۷



۱۷



۲۷



۴۵



۳۵



۵۵

صاحب امتیاز:

صندوق بازنشستگی کشوری

مدیر مسئول:

محمد رضا افشار

زیر نظر شورای سردبیری

همکاران این شماره:

جعفر داداشی

سید بهنام اخوت پور

مینا شیروانی ناغانی

آزاده صهبا

فریبا بهزاد

فاطمه اترافی

فاطمه خواجوی

امور توزیع و مشترکین:

سید حمزه قاضی میرسعید

احسان هدایی

عکس:

راحله شیخ

مجری طرح:

نقش باران

گرافیک و صفحه بندی:

نفیسه بنان



تلفن:

۸۸۹۶۴۰۹۴

فکس:

۸۳۵۱۳۱۱۲

cspfnews@gmail.com

samarcsopf.ir

دفتر نشریه:

تهران، میدان فاطمی

شماره ۶۱، طبقه چهارم

اداره کل روابط عمومی

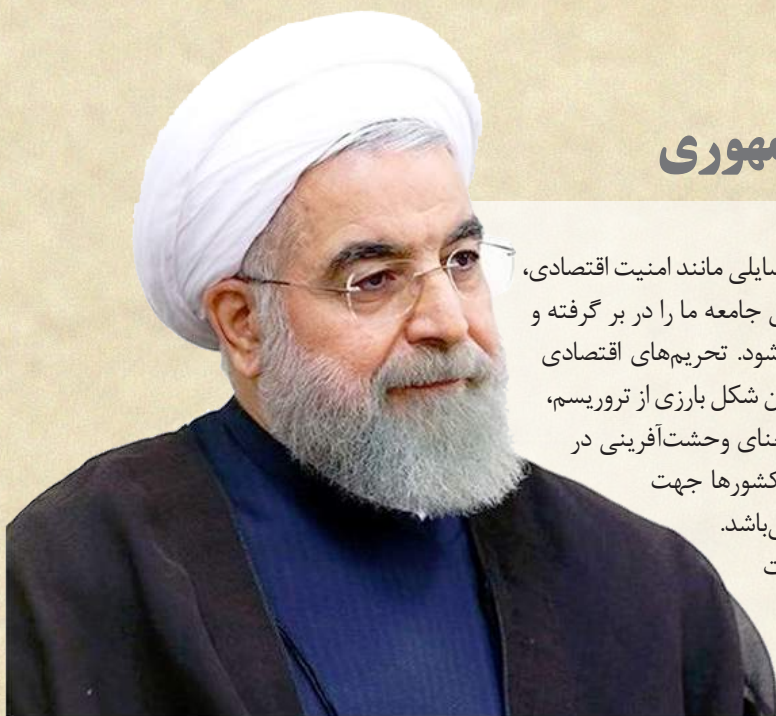
و امور بین الملل

سخن رهبری



این قانون بازنشستگان، یک قانون بسیار خوبی است. این از آن قوانینی است که ما به آن احتیاج داشتیم، جایش هم خالی بود. این قانون در واقع حلقه بسته مدیریتی را که گاهی اوقات در بعضی از جاها سال‌های سال طول می‌کشد، این حلقه مدیریتی بسته را باز می‌کند، می‌شکند، راه را برای جوان‌ها می‌گشاید که بتوانند خودشان را برسانند به مراکز مدیریتی. بنابراین اصل قانون، قانون خوبی است منتها اطلاق قانون، اطلاق درستی نیست یعنی اینکه هر بازنشسته‌ای باید به کار گرفته نشود، این اطلاق درست نیست. چون بعضی از افراد هستند بله، مثلاً سی سال هم خدمت کرده‌اند، بازنشسته هم شده‌اند، فرض کنید که بیست ساله بوده، هجده ساله بوده استخدام شده، حالا هم یک مردی چهل و هشت ساله، پنجاه ساله است، وقت کارش است و تجربه خوبی هم پیدا کرده، جایگزین هم ندارد؛ این است دیگر؛ قانون این را هم شامل می‌شود، اما شمول قانون نسبت به این جور آدم‌هایی که کم و بیش پیدا می‌شوند، ممکن است زیاد هم نباشند، درست نیست. خوب حالا [آن] مسئول، آن مدیر چه کار کند برخلاف قانون؟ اینجا به فکر ولایت فقیه می‌افتند که بالاخره ولی فقیه اجازه بدهد. می‌آیند از ما سؤال می‌کنند، ما هم مواردی را، بنده این‌هایی را که [نسبت به آن‌ها] می‌آیند سؤال می‌کنند که نمی‌شناسم، مگر بعضی معدودشان را؛ ممکن است دو نفر، سه نفرشان را بشناسیم؛ معدودی از آن‌ها را می‌شناسیم، آن‌هایی را هم که نمی‌شناسیم، اگر به آن مدیر اعتماد داشته باشیم قبول می‌کنیم. مسئله این است و الا اصل این قانون، قانون خوبی است، باید هم اجرا بشود و بهترش هم همین است که خود نمایندگان محترم مجلس قانون را جوری ترتیب بدهند و اصلاح کنند که دیگر این اشکالات پیش نیاید، مجبور نشوند که به اجازه رهبری متوسل بشوند.

سخن رئیس جمهوری



امروزه امنیت ابعاد گسترده‌تری نسبت به گذشته دارد. مسایلی مانند امنیت اقتصادی، امنیت فرهنگی، امنیت سیاسی، امنیت اجتماعی و روانی جامعه ما را در بر گرفته و اخلاص در هر کدام می‌تواند در حوزه تروریسم تعریف شود. تحریم‌های اقتصادی ظالمانه و غیرقانونی آمریکا علیه ملت شریف ایران به عنوان شکل بارزی از تروریسم، ملت ما را هدف قرار داده است. تروریسم اقتصادی به معنای وحشت‌آفرینی در مورد اقتصاد یک کشور و ایجاد رعب و ترس در دیگر کشورها جهت ممانعت از تجارت و سرمایه‌گذاری در کشور هدف می‌باشد. خروج آمریکا از برجام و اعمال مجدد تحریم‌ها و اقدامات این دولت علیه جمهوری اسلامی ایران و شرکای تجاری‌اش نمونه بارز تروریسم اقتصادی است.

تعاون و ترویج فرهنگ رقابت سالم اقتصادی

محمد شریعتمداری / وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی



تعاونی‌ها یکی از نهادهای مهم در فعالیتهای مشارکت‌جویانه اقتصادی و تأثیرگذار در توسعه و پیشرفت کشورها هستند. رهبر معظم انقلاب درباره «تعاون» سخنرانی‌های بسیار مکرری داشته‌اند و در سیاست‌های کلی نظام نیز نظراتشان و نقش ویژه تعاونی‌ها در اقتصاد کشور را به‌طور مشخص بیان فرمودند.

در آمریکا ۳۵ درصد محصولات کشاورزی و نیمی از خطوط برق روستایی توسط تعاونگران آماده می‌شود. آمارها نشان می‌دهد که در سال ۱۹۶۰ میلادی ۱۸۰ میلیون نفر در سراسر جهان عضو تعاونی‌ها بودند، اما اکنون این رقم به ۸۰۰ میلیون نفر رسیده است.

من معتقدم تعاون یک فرهنگ متعالی است. تعاون سابقه‌ای طولانی در دنیا و در عین حال ریشه در دین ما نیز دارد. درحقیقت، تعاون شکل جدیدی از فعالیتهای مشارکت‌جویانه است که همه اعضا به نسبت مساوی در مدیریت آن سهیم هستند. به عبارت دیگر تعاون شکل نظام‌یافته‌ای از مدیریت جمعی است.

اگر بخواهیم به ویژگی‌های تعاونی اشاره کنیم، باید بگوییم، تعاونی فکر و اندیشه‌ای مشارکت‌جویانه در امر اقتصاد، فرهنگ و اجتماع و به‌طور کلی در همه حوزه‌هاست و عضویت در تعاونی‌ها، داوطلبانه و آزاد و شکل پیشرفته‌ای از مشارکت‌جویی در کشور محسوب می‌شود. در تعاونی، نظارت دموکراتیک اعضا بر امر فعالیتهای تعاونی مقدور است. البته نظارت بر فعالیت تعاونی‌ها باید عالمانه و کارشناسانه باشد و به عبارت دیگر نظارت باید از ابتدا از طریق نهادهای ذی‌ربط صورت گیرد تا اعضا بتوانند به راحتی به فعالیت خود ادامه دهند.

تعاونی‌ها می‌توانند در حوزه‌های مختلف مثل آموزش و فعالیتهای فرهنگی نظیر انتشارات، فضای مجازی، آیتی و آی‌سی‌تی، توسعه فعالیتهای اقتصادی، نوآوری‌های دانش و استفاده از روش‌های پیشرفته دانش، نقش‌آفرینی کنند و نیاز است تا تعاونی‌ها به حوزه‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات (آی‌سی‌تی)، اقتصاد دانش‌بنیان و نوآورانه روی بیاورند، اما آمار نشان می‌دهد که از بین ۹۰ هزار تعاونی فعال، فقط ۲۰۰ تعاونی دانش‌بنیان در کشور وجود دارد.

امروزه همکاری بین اتحادیه‌های تعاونی امری ضروری است. براساس سیاست‌گذاری‌های انجام‌شده در این حوزه، تعاونی‌ها باید به سهم ۲۵ درصدی خود از اقتصاد کشور دست پیدا کنند. جذب منابع یک‌ونیم میلیارد دلاری برای اشتغال‌زایی روستایی و عشایری به توسعه مشاغل، مهاجرت معکوس و عبور از مشکل بیکاری منجر می‌شود که یکی از محورهای کار تعاونی‌هاست. نگاهی به مشکلات امروز هفت‌تپه و سایر بنگاه‌های اقتصادی در اثر خصوصی‌سازی نشان می‌دهد که استفاده‌نکردن از توان تعاونی‌ها و

مشارکت‌ندادن آنها در واگذاری‌ها، موجب مشکلات جدی می‌شود. بنابراین، تعاونی‌ها ظرفیت حضور و مشارکت در بخش‌های مختلف را دارند و باید برای استفاده از این ظرفیت‌ها هم برنامه‌ریزی مناسب و دقیق انجام شود و هم جذب منابع مالی و سرمایه‌گذاری به‌درستی صورت گیرد و درنهایت باید بدانیم که فرهنگ تعاون، فرهنگ رقابت سالم اقتصادی را نیز در کشور گسترش خواهد داد.

بهبود خدمت به بازنشستگان با اجرای مدل تعالی سازمانی

جمشید تقی زاده / مدیر عامل صندوق بازنشستگی کشوری

پیشرفته توسعه سرمایه انسانی، آموزش در سازمان و بالابردن قابلیت های کارکنان می تواند پاسخگوی نیازهای سازمان ها با سرعت و انعطاف بیشتری باشند.

همه می دانیم که تعالی منابع انسانی از یکسوراخی است به سوی بالندگی سازمانی و از سوی دیگر، به مثابه نوعی سبک زندگی کاری تلقی می شود. کارشناسان مدیریت بزرگترین مزیت نسبی در دنیای رقابتی آینده را نیروی انسانی کشورها و سازمان ها می دانند و به بیان دیگر، امروزه ارزش افزوده ذهن ها باارزستر از ارزش افزوده سایر منابع است و به همین منظور بسیاری از مشکلات امروزی ما در حیطه تجهیزات و امکانات نیست، بلکه در حیطه انسان ها و منابع انسانی است. اگر بپذیریم که سرمایه انسانی، بزرگترین و باارزسترین دارایی هر سازمان و کشوری محسوب می شود، باید بپذیریم هر چیز که باارزستر و گرانبهاتر باشد به حفظ و نگهداری، مراقبت و مدیریت بهتر نیز نیازمند است.

صندوق بازنشستگی کشوری با توجه به مأموریت خود که ارائه خدمات بیمه های اجتماعی به جامعه هدف یعنی قشر فرهیخته بازنشستگان تحت پوشش است، همواره کوشیده است تا ارائه خدمات، به نحو احسن و با حفظ کرامت انسانی و صیانت از حقوق شهروندی انجام پذیرد. در این راستا، ارتقای سرمایه انسانی و حرکت به سوی تعالی سازمانی به عنوان یکی از موضوعات استراتژیک این صندوق به طور مستمر مد نظر بوده است. در مجموعه صندوق بازنشستگی کشوری کارکنان از ارکان اساسی بهبود بهره وری در سازمان به شمار می روند و ما تمام تلاش خود را برای جذب، نگهداشت، توسعه و به کارگیری منابع انسانی دانش محور به کار می بندیم تا با در اختیار گرفتن این مزیت رقابتی، فردای صندوق و بازنشستگان عزیز را بهتر از گذشته بسازیم. صندوق بازنشستگی کشوری با هدف یکپارچه سازی و بهبود فرآیندها و فعالیت های منابع انسانی خود که در نهایت به بهبود فرآیندهای خدمت به بازنشستگان خواهد انجامید، تلاش کرده با حضور در برنامه های ارزیابی سازمانی چه در بخش دولتی و چه خصوصی نظیر دهمین جایزه تعالی منابع انسانی انجمن مدیریت منابع انسانی، خود را در ترازوی ارزیابی بیرونی و آگاهی از وضعیت موجود در حوزه منابع انسانی قرار دهد و نسبت به بازنگری فرآیندهای منابع انسانی، بهبود و چابک سازی سازمان اقدام کند تا با دستیابی به یکی از سطوح تعالی، افتخاری دیگر در مجموعه افتخارات قریب به ۵ دهه از فعالیت های خود ثبت کند. امیدوارم صندوق بازنشستگی کشوری در برداشتن این گام مهم که یکی از گام های راهبردی در توسعه سازمان و دستیابی به اهداف و تصمیم گیری های بزرگ و اثرگذار است، موفق عمل کرده تا آثار آن در بهبود خدمت رسانی به شرکای اجتماعی که همانا بازنشستگان فرهیخته هستند، با رعایت اصول حقوق شهروندی و تکریم بزرگان جامعه، بیش از پیش نمایان شود.



توسعه سرمایه انسانی یکی از مهم ترین اهداف راهبردی سازمان های توسعه یافته در عصر حاضر است. امروزه قدرت سازمان ها را سرمایه مادی، ماشین آلات و تجهیزات رقم نمی زند، بلکه نیروی انسانی کارآمد و خالق تعیین کننده قدرت و توان رقابتی سازمان هاست. عصر حاضر عصر برنامه ریزی بر مبنای داده های علمی است و طبق باور صاحب نظران علم مدیریت منابع انسانی، سازمان های توسعه یافته تنها از طریق به کارگیری الگوهای

«افزایش ۲۰ درصدی حقوق بازنشستگان در سال ۹۸»

ان شاءالله با همت و ایثار مردم و وحدت دولت و ملت و همچنین تلاش نمایندگان این بودجه مصوب خواهد شد و برخلاف میل آمریکا در سال آینده اجرا خواهد شد. در بودجه سال آینده کالاهای اساسی مردم را با قیمتی مناسب تنظیم خواهیم کرد. همچنین به حقوق بگیران ثابت که در فشار قرار دارند در بودجه سال آینده در حد توان و امکان دولت کمک خواهد شد. براین اساس، به حقوق بگیران و بازنشستگان در سال ۹۸، ۲۰ درصد اضافه می شود.

رئیس جمهوری در سفر به استان سمنان و در جمع مردم شهرستان شاهرود گفت: به حقوق بگیران و بازنشستگان در سال ۹۸، ۲۰ درصد اضافه خواهد شد. رئیس جمهوری با اعلام این خبر و با اشاره به برخی جزئیات بودجه سال ۹۸، خاطر نشان کرد: در این بودجه ۴۳۳ هزار میلیارد تومان برای بودجه عمومی پیش بینی شده است که



«توضیح صندوق بازنشستگی درباره بیمه تکمیلی بازنشستگان ایثارگر»

ایشان اعم از شاغل یا بازنشسته در دستگاه مربوط اقدام کنند. بازنشستگان کشوری ایثارگر که در این زمینه با مشکل مواجه شده اند در صورت علاقه می توانند تا ۳۰ آذرماه ۹۷ با مراجعه به کلیه شعب و نمایندگی های بیمه آتیه سازان نسبت به برقراری این خدمت برای خود و افراد تحت تکفل اقدام کنند. وی تاکید کرد: خدمت بیمه تکمیلی این صندوق برای تمامی بازنشستگان ایثارگر و غیرایثارگر یکسان است و بازنشستگان ایثارگر همان خدمات ارائه شده به سایر بازنشستگان را دریافت کرده و ضمناً باید سهم حق بیمه خود و افراد تحت تکفل را نیز پرداخت کنند.

محمدرضا افشار سخنگوی صندوق بازنشستگی کشوری با اشاره به سوالات بسیار زیاد بازنشستگان ایثارگر در زمینه بیمه تکمیلی که تا پیش از این توسط بنیاد شهید ارائه می شد، گفت: براساس مصوبه جلسه ۱۱ مهرماه هیات وزیران، کلیه دستگاه های اجرایی موظف شدند تا از سرجمع اعتبارات مصوب و در قالب تخصیص اعتبار ابلاغی نسبت به تامین و پرداخت هزینه بیمه درمان تکمیلی ایثارگران و افراد تحت تکفل



«پرداخت نوبت سوم و چهارم وام ضروری بازنشستگان»

نوبت بندی اعلام شده، وام ضروری مرحله سوم و چهارم متقاضیان واجد شرایط به حساب حقوقی ایشان واریز شده است. زاده غلام یادآور شد: واجدین شرایط به ترتیب اولویت «کمترین مجموع وام دریافتی» و «کمترین حقوق دریافتی» نوبت بندی شده و با توجه به سقف اعتبار تخصیصی توسط بانک عامل به صورت ماهیانه وام ضروری آنان پرداخت می شود.

مدیرکل فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری اعلام کرد: نوبت سوم و چهارم وام ضروری بازنشستگان و وظیفه بگیران در آذر و دی ماه جاری به مبلغ ۵ میلیون تومان به حساب حقوقی آنان واریز شد. زهره زاده غلام اظهار داشت: با همکاری بانک صادرات ایران و طبق



«سومین سالنامه آماری صندوق بازنشستگی کشوری منتشر شد»

عدد و رقم را داشته باشند، بدون توصیف یا تحلیل در سالنامه آورده شده است، گفت: از مجموع یک میلیون و ۳۷۲ هزار و ۱۴۶ نفر حقوق بگیر صندوق، یک میلیون و ۱۲۷ هزار و ۳۰۷ نفر به عنوان بازنشسته و از کارافتاده شخصاً حقوق بازنشستگی دریافت می کنند و حقوق ۲۴۴ هزار و ۸۳۹ نفر (بازنشسته متوفی و شاغل متوفی) به وراثت ایشان پرداخت می شود. انتظاری با بیان اینکه میانگین سن بازنشستگی افراد بازنشسته در پایان سال ۱۳۹۶، به ۵۰، ۸۶ سال رسیده است، گفت: این سن برای مردان حدود ۵۲ سال و برای زنان حدود ۴۹ سال است.

مدیرکل دفتر برنامه ریزی و توسعه سیستم های صندوق بازنشستگی کشوری با اعلام انتشار سالنامه آماری صندوق بازنشستگی کشوری برای سومین سال متوالی، گفت: چند ماه پس از بسته شدن سال مالی و قطعی شدن اعداد و ارقام، سالنامه آماری منتشر می شود و بر این اساس اکنون سالنامه آماری سال ۱۳۹۶ منتشر شده است. بهروز انتظاری با بیان اینکه همه خدمات و اقدامات صندوق که امکان ارائه به صورت



«حمایت استاندار کردستان از ساخت خانه های امید»

این مطلب اظهار داشت: این خانه ها توسط صندوق بازنشستگی کشوری و حمایت استانداری برای سپری کردن اوقات فراغت بازنشستگان همراه با ارائه خدمات رفاهی، ورزشی، فرهنگی و دیگر نیازهای آن ها تاسیس می شود. وی بازنشستگان را منابع انسانی ارزشمند همراه با تجارب ارزنده برشمرد و خواستار استفاده از تجربه های آن ها به عنوان مشاورین در دستگاه های اجرایی استان شد. مرادنیاز تشکیل صندوق های امداد و حمایت مالی بازنشستگی در کانون های بازنشستگی دستگاه های اجرایی استان کردستان را اقدامی در جهت رفع برخی مشکلات و نارسایی های جامعه بازنشستگی استان دانست و از حمایت مالی استانداری به این صندوق ها خبر داد.

استاندار کردستان گفت: به منظور رفاه حال بازنشستگان کردستانی خانه های امید بازنشستگی در شهرستان های تابعه استان تاسیس می شود. بهمن مرادنیاز در دیدار با روسای کانون های بازنشستگی دستگاه های اجرایی استان کردستان در محل سالن شهدای گمنام استانداری با بیان



«آغاز بزرگترین تعمیرات اساسی پتروشیمی جم»

مدیریت مصرف سوخت و انرژی از مهمترین اهداف انجام این دوره تعمیراتی است. «حسن معینی» با اشاره به آغاز بزرگترین تعمیرات اساسی تاریخ دوره بهره برداری از مجتمع پتروشیمی جم، گفت: تعمیرات اساسی پتروشیمی جم در تمامی واحدهای فرآیندی این مجتمع از اواسط آذرماه آغاز و تا پایان آذرماه امسال ادامه می یابد. این پروژه عظیم تعمیراتی شامل حدود هفت هزار زیر پروژه بوده که توسط حدود ۲۵۰۰ نفر نیروی متخصص در یک دوره زمانی نزدیک به یک ماهه انجام می شود. همچنین با برنامه ریزی انجام شده تمامی تجهیزات، قطعات و ماشین آلات برای انجام این دوره تعمیراتی از قبل تامین شده و هیچ گونه نگرانی برای تامین کالا و قطعه نداریم.

یک مقام مسئول در شرکت پتروشیمی جم با اشاره به آغاز بزرگترین تعمیرات اساسی تاریخ دوره بهره برداری از پتروشیمی جم، اعلام کرد: رفع گلوگاه های تولید، دستیابی به تولید پایدار، کاهش ریسک عملیاتی در دوره بهره برداری واحدها، افزایش ظرفیت تولید، کاهش تولید آلایندگی و



«مدیرعامل جدید بیمه ملت معرفی شد»

هلدینگ بانک، بیمه و سهام صندوق بازنشستگی کشوری با اشاره به جایگاه بیمه ملت در صنعت بیمه و قدردانی از تلاش های صورت گرفته در این شرکت، خواستار تلاش مستمر و همدلی بیشتر میان مدیران و کارکنان در جهت نیل به اهداف عالی بیمه ملت شد. علی صلاحی نژاد مدیرعامل جدید بیمه ملت ضمن تشکر از اعتماد هیات مدیره این شرکت برای انتخاب وی به عنوان مدیرعامل اظهار داشت: فعالیت در صنعت بیمه در شرایط فعلی اقتصادی کشور و با وجود تحریم ها، نبود نقدینگی و همچنین ظهور تکنولوژی های جدید و تغییر سبک زندگی، کار بسیار پیچیده و مشکلی است.

آیین تنفیذ حکم مدیرعامل شرکت بیمه ملت با حضور مدیرعامل هلدینگ بانک، بیمه و سهام صندوق بازنشستگی کشوری، اعضای هیات مدیره و مدیران ارشد بیمه ملت برگزار شد. محمود طهماسبی مدیرعامل





وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در دیدار با جمعی از
بازنشستگان کشوری:

صدای رسای بازنشستگان در مراجع تصمیم گیر و تصمیم سازی شویم



همانگونه که محمد شریعتمداری وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی بارها بر آن تاکید داشت، شنیدن صدای شرکای اجتماعی این وزارتخانه و گفتگوی مستقیم با آن‌ها در دستور کار وی قرار دارد. بر همین اساس، نشست صمیمی آذرماه امسال با حضور وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، مدیرعامل و مدیران ارشد صندوق بازنشستگی کشوری و جمعی از روسای کانون‌های بازنشستگان کشوری در محل این وزارتخانه برگزار شد.

ما به فوریت به سازمان اداری و استخدامی نامه می‌نویسیم و به آن‌ها اعلام می‌کنیم که این فقط یک صندوق نیست بلکه فعالیتهای مختلفی از جمله فعالیتهای رفاهی، فرهنگی و اجتماعی را پوشش می‌دهد. ارتباط منطقی با مجموعه کانون‌ها و نمایندگان قانونی این افراد می‌تواند در تصمیم‌گیری‌ها و تصمیم‌سازی‌ها کمک کند و تحولی را در حوزه بازنشستگی ایجاد کند.

لزوم صدای واحد از نظام بازنشستگی

شریعتمداری با بیان اینکه تشکیل کارگروهی از نمایندگان قانونی بازنشستگان و نشست با افراد حقوقی می‌تواند در احقاق حقوق بازنشستگان اثرگذار باشد، افزود: باید شرایطی فراهم شود که زبان واحدی از نظام بازنشستگی کشور به گوش برسد و کسانی را به عنوان نمایندگان قانونی بازنشستگان داشته باشیم و تا آن زمان با تشکلهای موجود باید فعالیت کنیم.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی ضمن ابراز خرسندی از تشکیل فراکسیون بازنشستگان در مجلس شورای اسلامی ادامه داد: از نمایندگان قانونی و منتخبان بازنشستگان دعوت می‌کنیم که در تصمیم‌سازی‌ها کمک کنند. تشکیل این فراکسیون قدم بجا و مثبتی است. اگر بتوانیم

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با بیان اینکه صدای بازنشستگان را به خوبی می‌شنوم گفت: صدای رسای بازنشستگان در مراجع تصمیم گیر و تصمیم ساز می‌شویم. نیت ما از برگزاری این جلسه شنیدن صدای بازنشستگان بود که محقق شد. این وزارتخانه مجمعی از گروه‌های مختلف اجتماعی است و ما مکلفیم که چنین نشست‌هایی را برگزار کنیم.

محمد شریعتمداری با بیان اینکه گروه‌های زیادی مخاطب این مجموعه بزرگ هستند، گفت: گروه‌های اجتماعی مختلفی از جمله بازنشستگان کشوری، تأمین اجتماعی و مجموعه بزرگی از کارگران سراسر کشور مخاطب این وزارتخانه هستند و اینجا را محل ارتباط خود با نظام می‌دانند.

او با اشاره به اینکه امیدوارم این جلسات باهم شکل بگیرند تا صدای بازنشستگان را به مراجع تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی برسانیم، گفت: ما هرآنچه در اختیار این وزارتخانه است، به دیده منت، برای بازنشستگان عزیز انجام می‌دهیم و صندوق بازنشستگی و تأمین اجتماعی متعلق به بازنشستگان است.

وی در پاسخ به بخشی از سخنان بازنشستگان، با اشاره به اینکه صندوق بازنشستگی کشوری می‌تواند تبدیل به سازمان شود، گفت:



استفاده از همه توان صندوق برای پیگیری قانون مدیریت خدمات کشوری

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشور گفت: همه توان خود را برای پیگیری انتظارات بازنشستگان و تحقق آن در قانون مدیریت خدمات کشوری به کار بسته‌ایم.

جمشید تقی زاده در ادامه این نشست صمیمانه، با اشاره به جلسات مختلفی که با کمیسیون‌های مجلس درباره قانون خدمات کشوری انجام شده است، گفت: این قانون هنوز در کمیسیون‌ها در دست بررسی است و باید تا زمانی که از کمیسیون‌ها خارج نشده است، دوستان نظراتشان را بدهند تا بتوانیم مطالب جمع بندی شده را به کمیسیون منتقل کنیم.

جمشید تقی زاده با اشاره به اینکه در بحث بیمه تکمیلی سعی شده است تا سهم پرداختی صندوق بیشتر از سهم بازنشستگان باشد، گفت: هرآنچه از دستان بر می‌آید برای بازنشستگان انجام می‌دهیم. اجرای ماده ۸۵ قانون مدیریت خدمات کشوری اهمیت فراوانی دارد و ما در تلاشیم بستری فراهم شود تا همه خدماتی که به شاغلان داده می‌شود، به

در مجلس صدای بازنشستگان را بشنویم، می‌توانیم لوایح را غنی سازی کنیم یا در قالب طرح‌های مختلف به مجلس ارائه کنیم.

وی با بیان اینکه در صندوق بازنشستگی باید دارایی‌های بازنشستگان به شیوه‌ای شفاف اداره شود، گفت: اگر شفاف عمل کردیم، شایستگان بر سر کار می‌آیند، پشت میز می‌نشینند و بازده سرمایه‌های شما بازده واقعی می‌شود. من به دنبال شفافیت هستم و در مسیری می‌روم که منافع اصلی شما در آن است. دارایی اصلی شما در صندوق است و باید بازده آن بالا برود و همه دارایی‌ها باید تبدیل به سود معقول بشود.

شریعتمداری با ابراز اینکه ما و بازنشستگان در دو صف مختلف نیستیم، گفت: همه در یک طرف هستیم. من هم در کنار بازنشستگان هستم و بین بازنشستگان و دولت فاصله‌ای نمی‌بینم. باید همه در جامعه جایگاه رفیع و بلند بازنشستگان را تقدیس کنیم. امیدوارم با پیگیری و تشکیل کمیسیونی مشترک میان این جمع و صندوق بازنشستگی به اهداف مورد نظر برسیم. باید بازنشستگان به شرکای اجتماعی در تدوین و اجرای برنامه‌های رفاهی تبدیل شوند.

بازنشستگان هم ارائه شود.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری گفت: امیدواریم یک دهکده سلامت نیز برای بازنشستگان تهران فراهم کنیم که هم خانه سالمندان داشته باشد، هم امکان انجام فعالیت‌های ورزشی در آن فراهم باشد و هم سالن‌های پذیرایی برای برگزاری مراسم جشن فرزندان بازنشستگان مهیا باشد.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با اشاره به سامانه ثبت اطلاعات برای اشتغال فرزندان بازنشستگان تحت پوشش، گفت: تاکنون حدود ۲۶ هزار نفر در این سامانه ثبت نام کرده‌اند.

او ابراز امیدواری کرد که با حضور دکتر شریعتمداری روزهای خوبی برای بازنشستگان رقم بخورد و گفت: از اینکه تا به حال نتوانسته‌ام خواسته قلبی شما را به منصف ظهور برسانم عذرخواهی می‌کنم و امیدوارم که بتوانیم خواسته‌های شما را محقق کنیم.

تقی زاده در پایان گفت: با تصویب ماده ۱۰ قانون احزاب در مجلس، مشکل مجوز قانون‌ها برطرف و بسیاری از امور به قانون‌ها تفویض خواهد شد.

بازنشستگان چه گفتند؟

در این نشست، تعدادی از بازنشستگان و نمایندگان قانون‌های بازنشستگی نیز به ایراد سخنانی پرداختند. احمد صافی، مشاور وزیر آموزش و پرورش و مسئول قانون‌های مرکزی بازنشستگان، با بیان اینکه شریعتمداری وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی درک درستی از سرزمین بازنشستگی دارد و این نکته بسیار مهم است، گفت: بازنشستگی یک فرصت است نه یک تهدید. اگر این را قبول کنیم، استفاده از دانش و تجربه پیشکسوتان زمینه ساز پیشرفت کشور است.

وی با اشاره به بندهایی از سند تحول بنیادین آموزش و پرورش که به بهره‌گیری از دانش و تجربه بازنشستگان و پیشکسوتان اشاره دارد،

سند سالمندی، توجه به سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی بازنشستگان، رفع تبعیض‌ها و همسان سازی حقوق بازنشستگان، اشتغال فرزندان بازنشستگان، حمایت از بازنشستگان فرهیخته و تبدیل نام صندوق به سازمان بازنشستگی را از دیگر موارد مورد نیاز در حوزه بازنشستگی عنوان کرد.

غضنفری، دیگر بازنشسته آموزش و پرورش نیز گفت: در این چند سالی که ما بازنشستگان به دنبال احقاق حقوقمان هستیم شما اولین کسی هستید که خواستید صدای ما را بشنوید. او ضمن تشکر از جمشید تقی زاده مدیرعامل صندوق بازنشستگی برای اینکه تلاش و تعامل لازم را به خرج داد تا حقوق بازنشستگان به موقع پرداخت شود، گفت: اسم صندوق حقیر است و ما می‌خواهیم که نام آن به سازمان تغییر کند.

وجود یک بیمارستان تخصصی برای آموزش و پرورش و حضور دو نفر از میان بازنشستگان در هیأت مدیره شرکت‌های زیرمجموعه صندوق بازنشستگی از دیگر مطالبی بود که وی به آن‌ها اشاره کرد.

اعتراض ما به اجرا نشدن قانون خدمات کشوری است

مهدی کریمی با بیان اینکه دیدها نسبت به فرهنگ باید تغییر کند، گفت: در کشور ما دید نسبت به فرهنگ ضعیف است. به همین دلیل است که بیشتر معترضان به مسائل معیشتی بازنشستگان آموزش و پرورش هستند. من

همیشه به این موضوع معترض بوده‌ام که چرا به فرهنگ بعد از همه امور پرداخته می‌شود. اجرانشدن قانون خدمات کشوری در مواد ۶۴ و ۶۵ و مشکلات بیمه‌ای بازنشستگان موضوعات دیگری بود که وی به آن‌ها اشاره کرد.

نسرین بصیری، بازنشسته آموزش و پرورش، به تبصره ماده ۶۴ قانون خدمات کشوری اشاره

پیگیری پیشنهاد اصلاح نقایص قانون خدمات کشوری، پیشنهاد سیستم جامع امتیازدهی بر مبنای سنوات، شغل و تحصیلات هر بازنشسته و بازگرداندن سهم بیمه‌ای دولت در بیمه تکمیلی بازنشستگان از موارد مطرح شده این بازنشسته بود.

کرد و گفت: در این تبصره به معیشت سالانه اشاره شده که هرگز به آن توجه نشده است. همسان سازی و همطرازی به درد ما، مخصوصا به درد آموزش و پرورش، نمی‌خورد چون همسان سازی با سازمان‌های خود افراد قرار است انجام شود.

مرتضی یعقوبی، بازنشسته آموزش و پرورش، با بیان اینکه ما باید زبان یک میلیون و ۴۰۰ هزار نفر باشیم، مطالبات خود را این چنین مطرح کرد: رفع اختلاف حقوق بازنشستگان قدیم و جدید هر دستگاه، رفع اختلاف حقوق بین بازنشستگان دستگاه‌های مختلف، رفع اختلاف حقوق میان شاغلان و بازنشستگان، ارائه خدمات بیمه بازنشستگان همانند شاغلان و رفع تبعیض‌ها از خواسته‌های ما است.

همیشه سنجیده‌ترین و ماندگارترین تصمیم‌ها در شرایط سخت گرفته می‌شوند و الان شما باید آن تصمیم را بگیرید که رفع تبعیض است.

ضرورت بازگرداندن سهم بیمه دولت

حسین درخشنده، بازنشسته سازمان برنامه و بودجه نیز اظهار کرد: آقای شریعتمداری شما همواره به قوانین و مقررات پایبند بودید و اخلاق قانون مداری را رعایت کردید. پیگیری نامه مربوط به اصلاح مدیریت خدمات کشوری و درخواست از دکتر لاریجانی، پیگیری پیشنهاد اصلاح نقایص قانون خدمات کشوری، پیشنهاد سیستم جامع امتیازدهی بر مبنای سنوات، شغل و تحصیلات هر بازنشسته و بازگرداندن سهم بیمه‌ای دولت در بیمه تکمیلی بازنشستگان از موارد مطرح شده این بازنشسته بود.

فرامرز مقدم، بازنشسته وزارت جهاد کشاورزی، نیز ضمن تشکر از وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی که به امور وزارتخانه خود مطلع است و وزارت خود را با شنیدن صدای بازنشستگان آغاز کرده است، گفت: ما در مجموع سه دغدغه داریم: حقوق و معیشت، بیمه و درمان و امور رفاهی و فرهنگی. مغفول ماندن بحث تشکلهای ماده ۱۰ قانون احزاب، بیمه تکمیلی بازنشستگان همانند شاغلان (که در وزارت جهاد کشاورزی در حال اجراست) و نیاز به ایجاد تشکلهای قوی در حوزه بازنشستگی از مسائل عمده‌ای بود که این بازنشسته به آن‌ها اشاره کرد.





پیشنهاد وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با تشکیل شورای مشورتی بازنشستگان عملیاتی شد:

کمیته های تخصصی پنجگانه پیگیر مسائل بازنشستگان شدند

دیگری به کارگروه ها دعوت خواهند شد و کار عملیاتی خود را آغاز خواهند کرد، افزود: برآیند حاصل از این کارگروه ها را با آقای وزیر در میان گذاشته و به طور اصولی مسائل را پیگیری و رصد خواهیم کرد.

تقی زاده با بیان اینکه به این ترتیب تکلیف بسیاری از امور معلوم می شود، گفت: پس از آن به طور تخصصی امور بازنشستگان را از طریق مراجع ذی صلاح پیگیری خواهیم کرد.

او با تأکید بر اهمیت نقش کانون های بازنشستگی گفت: نمایندگان کانون ها باید در مسایل مربوط به بازنشستگان حضور فعال داشته باشند و با بیان دیدگاه و پیشنهادها در فعالیت ها اثر بخش خواهند بود.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری این جلسه را مفیدترین جلسه برای صندوق و نقطه عطفی برای حل مشکلات بازنشستگان برشمرد و گفت: در این جلسه با حضور معاونان، مدیران و بازنشستگان می توان به ادبیات مشترکی رسید و تنها با ادبیات مشترک میان وزارت تعاون، صندوق بازنشستگی و جامعه هدف که همانا بازنشستگان فرهیخته کشوری هستند، می توان مشکلات را احصا کرد و با تلاش مضاعف به نتیجه مطلوب رسید.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری پیرو جلسه صمیمانه جمعی از بازنشستگان کشوری با وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، پنج کمیته تخصصی را مسئول پیگیری امور بازنشستگان کشوری کرد.

دکتر جمشید تقی زاده با تعیین پنج کمیته تخصصی بودجه و معیشت، فنی و قانون خدمات کشوری، درمان، سفرها و رفاهیات و کمیته تبلیغات و پاسخگویی برای بررسی و پیگیری تخصصی مسائل بازنشستگان گفت: در این کمیته ها نمایندگان از صندوق بازنشستگی کشوری و بازنشستگان حضور خواهند داشت و با بررسی مسائل مختلف مبتلا به بازنشستگان به نتایجی خواهند رسید که بر اساس آن نتایج تصمیم گیری نهایی صورت خواهد گرفت.

تقی زاده که در جلسه مشترکی با مدیران و معاونان صندوق و نمایندگان از کانون های بازنشستگان سخن می گفت، با اشاره به جلسه بازنشستگان با دکتر شریعتمداری گفت: در آن جلسه با اینکه فرصت کوتاه بود و تنها کلیاتی گفته شد، تصمیم مهمی گرفته شد مبنی بر اینکه کارگروه هایی برای حل و فصل مسائل بازنشستگان تشکیل شود. وی با بیان اینکه پس از این، با نظر نمایندگان بازنشستگان افراد



و اجرای برنامه های فرهنگی و ورزشی از جمله مهمترین این برنامه ها است.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با بیان اینکه هنر و فعالیت این گروه هنری نمونه و اسوه ای برای جامعه بازنشستگی کشور است، گفت: هنری که آنقدر زیبا و لطیف و دوست داشتنی است که انسان از توصیف این توانمندی و ذوق هنری به وجد می آید. من به نوبه خودم از اجرای مثال زدنی و خاص شما عزیزان در مراسم مختلف که موجب حس امید و نشاط در مخاطب به خصوص در میان بازنشستگان می شود سپاسگزارم.

تقی زاده با تاکید بر اینکه انسان فطرتاً زیبایی را دوست دارد و هنرمند فردی است که توانایی خلق یک اثر زیبا را دارد، اظهار داشت: بشر هنر را برای تسکین آلام و تعالی روحش برگزیده و به واسطه آن آرامش پیدا می کند. خداوند متعال نیز به احسن وجه انسان و خلقت را در کمال هنرمندی و نظم و زیبایی آفریده و هرسوی این جهان هستی را نگاه کنید، موج هنر و زیبایی در آن نمایان است.

وی با بیان اینکه معتقدم باید سپاسگزار و شکرگزار خالق هستی باشیم، گفت: باید همچنین قدردان هنرمندان که ادامه دهنده راه پروردگار در نمایش نقش خلقت هستند، باشیم و تا هنر هست شکر هنر و قدردانی از هنرمند نیز باید باشد.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری یکی از فرصت های خوب برای پرداختن به هنر را هنگام فراغت و دوران بازنشستگی عنوان کرد و افزود: در این دوران که فرهیختگان ما با پرداختن به هنر هم می توانند اوقات فراغتشان را پر کنند، هم شور جوانی و سرزندگی بیشتری پیدا کرده و هم به تمام و کمال ذوق و احساس خود را به نمایش گذارند و این یعنی «من زنده ام و زندگی می کنم».



تقدیر مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری از بازنشستگان هنرمند؛

راه اندازی نمایشگاه آثار هنری بازنشستگان در آینده نزدیک

وی با تاکید بر اهمیت نقش آفرینی بزرگان و بازنشستگان در جمع خانواده ها گفت: برنامه هایی در دست داریم تا فعالیت های فرهنگی، اجتماعی و ورزشی بازنشستگان را در قالب فعالیت های خانوادگی ساماندهی کنیم تا هم با علاقه و هیجان بیشتری از آن استقبال شود و هم حضور بازنشستگان در کنار خانواده و نوه ها به برنامه ها و رویدادهای پیش روی ما غنا و شادابی ویژه ای دهد.

تقی زاده یکی از دغدغه های صندوق بازنشستگی کشوری به عنوان دومین نهاد بزرگ بازنشستگی در کشور را بالابردن امید به زندگی و توجه به سلامت جسم و روح جامعه هدف عنوان و تصریح کرد: ساخت خانه های امید که بازنشستگان می توانند در کنار دوستانشان به فعالیت های فرهنگی، هنری و ورزشی بپردازند، آغاز اجرایی شدن ساخت دهکده های سلامت بازنشستگان

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری گفت: به زودی نمایشگاه بازنشستگان هنرمند در تهران و خانه های امید استان های مختلف راه اندازی می شود.

جمشید تقی زاده در نشست صمیمی با جمعی از بازنشستگان هنرمند در فرهنگسرای نیاوران تهران تاکید کرد: صندوق بازنشستگی کشوری حمایت از هنرمندان، مولفان، محققان و همه نخبگان بازنشسته که زیر پوشش قرار دارند را نه یک کار جانبی که یک وظیفه و سیاست اصلی می داند و بر آن تاکید می کند.

تقی زاده اظهار امیدواری کرد: به زودی شاهد راه اندازی نمایشگاه بازنشستگان هنرمند در تهران و در خانه های امید سایر استان ها خواهیم بود تا بتوانیم از ظرفیت های موجود و خفته بازنشستگان به هر شکل ممکن هم دفاع و هم حمایت کنیم.



در جریان سفر رئیس جمهور به آذربایجان غربی انجام شد:

امضای تفاهم نامه ساخت دهکده سلامت باز نشستگان در شمال غرب کشور

سلامت که جزء شاخصه های توسعه شهری نیز محسوب می شود، می تواند به ارتقای سلامت این بخش از جامعه کمک کند.

براین اساس، قرار است در دهکده سلامت باز نشستگان، که صندوق بازنشستگی کشوری با همکاری استانداری ها آن را اجرا خواهد کرد، بخش های متنوعی چون آب درمانی، درمانگاه تخصصی طب سالمندی، مسیرهای پیاده روی، دوچرخه سواری، ایستگاه های سلامت، طب سنتی و گیاهان دارویی، استراحتگاه و .. طراحی و اجرا شود.

طرح ساخت دهکده سلامت باز نشستگان ضمن توجه به ارتقای سلامت باز نشستگان می تواند زمینه پیشگیری از بیماری ها، افزایش نشاط اجتماعی، بالا رفتن امید به زندگی، مشارکت و ارتباطات اجتماعی، دوری از انزوا و افسردگی، توسعه گردشگری سلامت، ایجاد اشتغال مستقیم و غیرمستقیم و بسیاری آثار مثبت دیگر را فراهم کند.

گفتنی است ساخت دهکده های سلامت که مجموعه هایی چند منظوره هستند، از مهمترین برنامه های اجتماعی دولت تدبیر و امید است که توسط صندوق بازنشستگی کشوری در دیگر استان های کشور اجرا خواهد شد.

تفاهم نامه ساخت نخستین دهکده سلامت بین صندوق بازنشستگی کشوری و استانداری آذربایجان غربی همزمان با سفر استانی دکتر حسن روحانی رئیس جمهوری به ارومیه امضا شد.

جمشید تقی زاده مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری و محمدمهدی شهریاری استاندار آذربایجان غربی در نشست توسعه و برگزیدگان استان آذربایجان غربی و افتتاح همزمان پروژه های زیربنایی و اقتصادی این استان که با حضور حجت الاسلام و المسلمین حسن روحانی رئیس جمهور و مقامات کشوری و لشکری برگزار شد، تفاهم نامه ساخت دهکده سلامت باز نشستگان در منطقه شمال غرب کشور را امضا کردند.

قرار است این مجموعه بزرگ درمانی به مساحتی حدود ۴۰ هکتار در بخش های مختلف با حمایت و مشارکت مالی صندوق بازنشستگی کشوری و استانداری آذربایجان غربی برای باز نشستگان این استان ساخته شود.

یکی از مشکلاتی که باز نشستگان در این دوره جدید از زندگی خود با آن مواجه هستند، مسائل درمانی و سلامت است، که ایجاد یک دهکده



سفر مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری به استان کرمان؛

لزوم یک جراحی بزرگ در نظام تامین اجتماعی کشور

طرح مسائل بازنشستگان با مراجع، علما و مسوولان

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با اشاره به اینکه مسائل بازنشستگان را به مراجع، علما و مسئولان گفته‌ایم، تصریح کرد: یکی از موضوعات مهم این است که به شکل‌ها جنبه رسمی داده شود و رسمیت بخشی به شکل‌های استان‌ها را آغاز کنیم. در این صورت اختیارات اجرایی صندوق به این شکل‌ها واگذار می‌شود.

تقی زاده در جلسه هم‌اندیشی مدیران ستادی و شورای رفاهی استان کرمان، با اشاره به اینکه بسیج عمومی برای حل مشکلات بازنشستگان لازم است، اظهار داشت: سازمان‌ها و ادارات نباید درهای خود را به روی بازنشستگان ببندد، آن‌ها باید تا زمانی که بازنشسته در قید حیات است، او را بپذیرند و به اندازه شاغلین از بازنشسته حمایت و به او تسهیلات ارائه کنند.

وی با بیان اینکه شورای هماهنگی استان می‌تواند نقش مهمی در محرومیت‌زدایی داشته‌باشد، تصریح کرد: صندوق‌ها باید در کنار مجموعه شورای هماهنگی استان‌ها قرار گیرند تا بتوانند همه مشکلات نظام بازنشستگی، کارگری و کارفرمایی را حل کنند.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با تاکید بر اینکه بهترین منطقه شهر کرمان را از استاندار خواستیم تا دهکده سلامت جنوب شرق کشور را ایجاد کنیم، خاطرنشان کرد: در این تفکر هستیم تا مجموعه انقلاب تهران را در استان‌ها مدل‌سازی کنیم.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در سفر به استان کرمان و دیدار با استاندار این استان، از لزوم تجهیز خانه‌های امید در استان کرمان گفت و ابراز داشت: این خانه‌ها باید ارتقا یابند و خدمات رفاهی، فرهنگی و ورزشی به صورت کامل برای بازنشستگان فراهم شود.

وی با اشاره به اینکه حاضریم تمامی اختیارات را به کانون‌ها واگذار کنیم، تاکید کرد: همه اقدامات فرهنگی، اجتماعی، نظارتی و ... باید تحت نظر کانون‌ها باشد و این نهادها باید در متن کار قرار بگیرند.

محمدجواد فدایی، استاندار کرمان نیز در این دیدار با اشاره به اینکه بازنشستگان همواره مورد احترام ما بوده و هستند، اشتغال فرزندان بازنشستگان را یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های بازنشستگان برشمرد.

وی از پیشنهاد خود برای ایجاد یک شرکت برای بازنشستگان سخن گفت و بیان داشت: چند ماه قبل پیشنهاد کردیم که بازنشستگان با دریافت وام به عنوان سهامدار در این شرکت مشارکت و از آن استفاده کنند و مسئولیت آن نیز بر عهده خودشان باشد.

همچنین محمدرضا پورابراهیمی، نماینده مردم کرمان و راور و رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس، در این نشست، صندوق بازنشستگی کشوری را یکی از مجموعه‌های بزرگ اقتصادی کشور دانست و با بیان اینکه صندوق بازنشستگی کشوری، از زمان حضور آقای دکتر تقی‌زاده، در زمینه شفافیت گام‌های خوبی برداشته است، بیان کرد: کرمان بیش از ۵۲ هزار بازنشسته دارد که با خانواده‌های آنان به جمعیتی ۲۰۰ هزار نفری می‌رسند که برای حمایت از این بخش از جامعه باید برنامه‌های مناسبی داشت.





تقی‌زاده از ارائه مجوزهای ورزشی به کانون‌ها خبر داد و گفت: ما در این زمینه خرید خدمت می‌کنیم، باشگاه‌ها می‌توانند نقش جایگزین را داشته باشند، صندوق از این موضوع حمایت کرده و صحبت‌های اولیه با وزیر ورزش صورت گرفته شده است.

بازدید از خانه امید کرمان

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری و هیات همراه همچنین در این سفر از خانه امید کرمان و نمایشگاه دست‌ساخته‌های فلزی سید اکبر بزرگ‌نیا، معروف به مینیاتور میلگردی، بازدید کردند. در جریان این بازدید، دکتر تقی‌زاده با بازنشستگان کشوری حاضر در باشگاه ورزشی، کتابخانه خانه امید کرمان و جمع شب شعر آن مجموعه گفتگو کرد.



وی جراحی بزرگ در سیستم نظام تامین اجتماعی کشور را لازم برشمرد و خاطرنشان کرد: مجلس، دولت و رسانه اگر وارد شوند، می‌توانند به این موضوع رسیدگی و آن را حل کنند. این موضوع یک ابر چالش نیست بلکه یک مساله بزرگ است و باید با یک گفت و گوی اجتماعی آن را حل کنیم. در این جلسه جهانگیر نجم‌الدینی، سرپرست مدیر صندوق بازنشستگی استان کرمان، نیز با اشاره به اینکه کرمان ۵۳ هزار نفر بازنشسته دارد، اظهار داشت: امسال ۲ هزار و ۱۰۰ نفر به بازنشستگان استان کرمان اضافه شده است که ۳۴ هزار نفر آنان بازنشسته سازمان تامین اجتماعی و ۱۹ هزار نفر نیز از سایر ادارات و ارگان‌ها هستند.

تولیدکنندگان باید بازارهای جهانی را تسخیر کنند

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با حضور در کارخانه شیر پگاه و افتتاح دستگاه شیر بطری ESL، در جمع کارکنان این کارخانه، با اشاره به اهمیت جایگاه مجموعه صنایع شیر ایران گفت: باید بدانیم که جایگاه مصرفی ما در جهان کجاست. این آمار بسیار کمتر از میانگین جهانی و حتی کمتر از نیمی از آن است.

وی با اشاره به وضعیت بازار جهانی و جایگاه کشورمان در این بازار، خاطرنشان کرد: با کارهای صورت گرفته جایگاه کشور کمی بهبود یافته اما در حوزه شرکت‌های دولتی همچنان مشکلات عدیده و فراوانی وجود دارد. تقی‌زاده اعلام کرد: مجموعه‌ها باید به اندازه ظرفیت خود خروجی داشته باشند، توانمندی واحدهای تولیدی بسیار بالاست و اگر این توانمندی‌ها را توجه کنید می‌توانید نقش ویژه‌ای را در تولید کشور داشته باشید.

ساخت دهکده سلامت جنوب شرق با محوریت کرمان

جمشید تقی‌زاده در جلسه هم‌اندیشی نمایندگان مجلس، روسای کانون‌ها و مدیران استانی، با بیان اینکه حرمت بازنشستگان باید حفظ شود، گفت: سازمان‌هایی که این موضوع را رعایت کنند، تشویق و کسانی که آن را رعایت نکنند معرفی می‌شوند.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با تاکید بر اینکه بهترین منطقه شهر کرمان را از استاندار خواستیم تا دهکده سلامت جنوب شرق کشور را ایجاد کنیم، خاطرنشان کرد: در این فکر هستیم تا مجموعه انقلاب تهران را در استان‌ها مدلسازی کنیم.

Society

جامعه

۱۸

سالخوردگی جمعیت و هزینه‌های
رو به افزایش بهداشت و درمان

۲۱

وضعیت سالمندی در ایران و جهان

۲۵

تحصیلات و درآمد مولفه‌های
مؤثر بر سالمندی فعال

الگوهای مصرف در دوره سالمندی

بررسی عوامل مختلف در سبک زندگی متفاوت دوران سالمندی

وهر مصطفی بلوردی | دکتری جامعه‌شناسی | بررسی مسائل اجتماعی ایران

منبع: مجله جامعه‌شناسی کاربردی شماره پیاپی ۶۳

امروزه افراد با ورود به دوره سالمندی تغییرات بسیاری در زندگی‌شان احساس می‌کنند. یکی از این تغییرات ساختار مصرف و سبک زندگی آنان است. در تمامی کشورها همگام با ارتقای شاخص‌های بهداشتی، جمعیت سالمندان در حال افزایش است. ایران نیز از این امر مستثنی نیست و در طول چند سال آینده شاهد رشد فزاینده این گروه سنی خواهیم بود. آمارها حکایت از پیش‌بینی رشد جمعیت سالمندان جهان طی سال‌های ۱۹۹۵ تا ۲۰۳۰ میلادی از رقم ۹ درصد به ۱۶ درصد می‌کند. در این میان آسیا از ۹.۳ درصد به ۱۸.۹ درصد، اروپای شرقی از ۱۷.۷ درصد به ۲۵.۴ درصد، فرانسه از ۲۰.۹ درصد به ۳۷ درصد، آلمان از ۲۲.۳ درصد به ۴۱.۶ درصد، ژاپن از ۱۶.۲ درصد به ۳۷ درصد و ایران از ۵.۶ درصد به ۱۷.۵ درصد خواهد رسید.

مقایسه این آمارها روند سالمندی آسیا و ایران را سریع‌تر از کشورهای دیگر می‌کند. امروزه در تمامی جوامع «سالمندی» به عنوان یک مسأله مهم مطرح است. پیر شدن جمعیت از یک سو، در جوامعی که خواستار فراهم آوردن امنیت و رفاه برای تعداد رو به رشد جمعیت خود هستند، یک چالش عمده به حساب می‌آید و از دیگر سو، نشان از تفاوت عمده ما با کشورهای پیشرفته دارد. آفریقای جنوبی و آلمان سنی و آمادگی‌شان در مواجهه با چالش‌های ناشی از شمار فزاینده سالمندان است. در حالی که اغلب کشورهای در حال توسعه حتی از این پدیده و گرفتاری‌های بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی آن آگاه نیستند بنابراین ساختار مصرف سالمندان از سوی متأثر از ساختارهای حاکم بر فرهنگ جامعه و انتظارات متفاوت از سالمندان، شرایط جسمانی و عدم استطاعت مالی است و از دیگر سو، بر برپایه‌های منزلت‌یابی و مصارف عامیانه استوار است.

شواخت تفسیرات سبک زندگی راه رسیدن به زندگی مطلوب در جوامعی که بحال‌های دقیق امکان تبیین تغییرات سبک زندگی سالمندان را نداشته باشند، برنامه ریزی‌های علمی برای دستیابی به زندگی مطلوب و مطلوب‌تر، عقیم خواهد ماند. مفهوم سبک زندگی معادل‌های بسیاری چون *style of life*، *style of living*، *style of life*، *style of living* داشته است، اما امروزه بیشتر اصطلاح *style of life* کاربرد دارد. تعریف‌های موجود از این مفهوم دو دسته اند. دسته نخست سبک زندگی را از جنس رفتار قلمداد کرده و ارزش‌ها، نگرش‌ها و جهت‌گیری ذهنی افراد را از دایره این مفهوم بیرون می‌گذارد و گروه

دوم، ارزش‌ها و نگرش‌ها را به‌عنوان یکی از بهترین راه‌های شناخت، فعالیت آنان در زندگی روزانه است. برنامه‌ریزی مناسب و متعلق با نیاز بر این مبنا سبک زندگی می‌تواند در مصرف فرهنگی و دین‌داری و... مبنای مناسب‌تر و به‌لحاظ روش اجتماعی است چرا که هر ملای دانه بسیار وسیع‌تری دارد و می‌تواند به جایگاهی در نظام تولیدی ندارید.

نوع مصرف افراد محصول شرایط است. یکی از مقوله‌ها رژیم‌های مصرفی است. ترجیحات سالمندان در انتخاب و مصرف، چرا که جهت‌دهنده کنش‌های افراد، به‌طور خاص هستند مصرف معمولاً مادی زندگی آن‌ها یا آزادی‌ها یا امکانات نامی می‌شود. اما بیشتر سالمندان به خاطر شرایط عوارض بیماری‌ها و شرایط زندگی، رفتار مصرف «مصرف» محصول «شرایط» است. سالمندان، مصرف خود، اجزای گوناگونی دارند. امروزه به واسطه نمایشی شدن نمادهای منزلت



مواجهه فرهنگی، اجتماعی، آموزشی | سال بیستم، شماره ۲۳۳ | آذر ماه ۱۳۹۷

۲۲



سالمخوردگی جمعیت و هزینه‌های روبه افزایش بهداشت و درمان

سعدالله دارابی کارشناسی ارشد جمعیت‌شناسی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران

منبع: مجله سالمندی ایران، شماره ۲، تابستان ۹۶



طی پنجاه سال اخیر توسعه اقتصادی اجتماعی، کاهش باروری و به دنبال آن کاهش رشد جمعیت و افزایش امید زندگی منجر به ایجاد تغییرات قابل ملاحظه‌ای در ساختار جمعیت جهان شده، به‌طوری‌که طی این مدت تعداد سالمندان به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته است. این امر هزینه‌های زیادی را به‌خصوص در بخش بهداشت و درمان به همراه داشته است. افزایش جمعیت سالمندان، واقعیت انکارناپذیر جوامع کنونی است. این پدیده هشدار می‌دهد که جوامع برای توجه بیشتر به مسائل این جمعیت رو به رشد است. مسائلی چون نبود حمایت‌های اجتماعی، نداشتن شغل و نقش اجتماعی، مخارج زندگی و به‌ویژه هزینه‌های بهداشتی درمانی زیاد و غیره از جمله مواردی است که لزوم توجه بیشتر به این قشر از جامعه را نمایان می‌سازد.

در سال ۲۰۱۰ تخمین زده شده که ۵۲۴ میلیون نفر (۸ درصد) از جمعیت جهان، افراد سالمخورده ۶۵ سال و بالاتر هستند. انتظار می‌رود این رقم در سال ۲۰۵۰ تقریباً سه برابر شود و به حدود یک و نیم میلیارد نفر (۱۶ درصد از جمعیت جهان) برسد. اگرچه در حال حاضر توسعه‌یافته‌ترین کشورها، سالمخورده‌ترین نمودار جمعیت را دارند، ولی سریع‌ترین سالمخوردگی جمعیت در کشورهای کمتر توسعه‌یافته اتفاق می‌افتد. پیش‌بینی می‌شود بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۵۰ تعداد افراد سالمخورده در کشورهای کمتر توسعه‌یافته، در مقایسه با ۷۱ درصد افزایش در کشورهای توسعه‌یافته، ۲۵۰ درصد افزایش یابد. این پدیده با کاهش نرخ باروری و عمر طولانی شکل گرفته است.

در آن‌ها افزایش می‌یابد. این افزایش با بسیاری از تئوری‌های سالخوردگی مطابقت دارد.

در این رابطه سازمان بهداشت جهانی نیز در گزارش خود بیشترین بار بیماری‌های مزمن از قبیل سرطان و بیماری‌های قلبی و عروقی را در سنین بالاتر می‌داند. همچنین این سازمان یکی از عوامل گذار همه‌گیرشناختی را در سالخورده‌شدن جمعیت می‌داند و معتقد است که با فائق آمدن بر بیماری‌های عفونی و مسری، مرگ‌ومیر کمتر و امید زندگی بیشتر و جمعیت سالخورده شده است. در دوران سالمندی بیماری‌های غیرمسمری گریبانگیر افراد می‌شود. این بیماری‌ها به مقدار زیادی بر افراد مسن تأثیرگذار هستند. سالخوردگان هزینه‌های بهداشتی بیشتری دارند و از این لحاظ سالخوردگی می‌تواند چالشی را برای دولت‌ها به وجود بیاورد.

مطالعات اندکی در زمینه الگوی سنی هزینه‌های بهداشت و درمان و به‌ویژه در دوران سالخوردگی در ایران انجام شده است که براساس آن مشخص شده سالمندان (گروه سنی بالای ۶۰ سال) با وجود اینکه ۳۱ درصد از مراجعات بستری را تشکیل می‌دادند، ۳۷ درصد از هزینه را به خود اختصاص داده بودند که مؤید هزینه‌های نسبتاً زیاد این گروه سنی از بیمه‌شدگان است. به عبارتی دیگر، میانگین هزینه هر مرتبه بستری در گروه سنی بالای ۶۰ سال بیش از مقدار میانگین کل بوده است، این در حالی است که میانگین هزینه در گروه‌های سنی دیگر به جز گروه ۴۵ تا ۵۹ سال بسیار کمتر از میانگین کل بوده است. در نهایت مشخص شد بیمه‌شدگان در آینده نزدیک، رشد روزافزونی در جمعیت بالای ۶۰ سال خواهند داشت. زیاده‌بودن هزینه‌های درمانی گروه‌های سنی بالای ۶۰ سال باعث افزایش هزینه‌های درمانی سازمان‌های بیمه‌گر خواهد شد. روند سالخورده شدن جمعیت مؤید این است که سازمان‌های بیمه‌گر باید به فکر آمادگی لازم برای مدیریت بهینه منابع باشند.

ارزیابی روند سالخوردگی جمعیت در ایران تا سال ۱۴۳۰

با توجه به اینکه معمولاً به افراد ۶۵ سال به بالا سالخورده می‌گویند، می‌توان گفت هرچه درصد افراد ۶۵ سال به بالا بیشتر باشد، جمعیت سالخورده‌تر است. درصد سالمندان در جمعیت با تقسیم جمعیت بالای ۶۵ سال به کل جمعیت به دست می‌آید. طبق نظر شرایاک و سیگل، اگر درصد سالمندان کمتر از ۵ درصد باشد، جمعیت جوان و اگر بین ۵ تا ۱۰ باشد، جمعیت میان‌سال و اگر بیشتر از ۱۰ باشد، جمعیت سالخورده است.

تا قبل از سال ۱۳۹۴ نسبت جمعیت ۶۵ ساله و بالاتر در جمعیت ایران زیر ۵ درصد است که نشان‌دهنده جوان‌بودن

کاهش تولد و افزایش طول عمر، سهم افراد سالخورده از کل جمعیت در حال افزایش است.

جمعیت ایران نیز در حال حاضر در مرحله انتقال ساختار سنی از جوانی به سالخوردگی است. هم‌اکنون درصد کمتری از جمعیت کشور در سن سالخوردگی هستند، اما با توجه به کاهش سریع باروری در چند دهه اخیر و پیش‌بینی افزایش تعداد و درصد سالمندان در سال‌های آینده، برنامه‌ریزی آینده‌محور برای حل مشکلات این قشر از جمعیت ضروری است. پیش‌بینی بخش جمعیتی سازمان ملل در سال ۲۰۰۲ حاکی از آن است که بر مبنای فرض رشد حد متوسط طی دهه‌های ۲۰۴۰ و ۲۰۵۰، حدود ۲۵ درصد از کل جمعیت ایران در گروه‌های سنی بالای ۶۰ سال خواهند بود که این میزان نزدیک به یک‌چهارم از جمعیت ایران در دهه‌های آتی است.

جمعیت ایران در حال انتقال سنی

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که جمعیت ایران به سرعت در حال انتقال سنی است و در اثر کاهش باروری و افزایش امید زندگی به طور روزافزون به جمعیت میان‌سال و سالخورده افزوده و از جمعیت نوجوان و جوان کاسته می‌شود. نتایج پیش‌بینی جمعیت کشور توسط سازمان ملل با روند رشد متوسط نشان می‌دهد در سال ۲۰۴۵ حدود ۷۰ درصد از جمعیت کشور در گروه‌های سنی ۱۵ تا ۶۴ ساله، ۱۴ درصد در گروه‌های سنی بالای ۶۵ سال و بقیه در گروه‌های سنی زیر ۱۵ سال قرار خواهند گرفت و میانگین سنی به حدود ۳۹ سال افزایش خواهد یافت.

بررسی‌ها نشان می‌دهد در سال ۱۳۷۵ شاخص کلی سالخوردگی جمعیت کشور حدود ۲۲٫۴ درصد بوده است. بر اساس نتایج اولیه سرشماری سال ۱۳۸۵، به حدود ۲۹ درصد رسیده است. این شاخص در سال ۲۰۵۰ به ۱۴۵ نفر جمعیت سالخورده در مقابل هر ۱۰۰ نفر جمعیت زیر ۱۵ سال خواهد رسید. بنابراین جمعیت سالخورده ایران تا سال ۲۰۵۰ حدوداً پنج برابر خواهد شد.

رشد جمعیت سالمندان در کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه آهنگ متفاوتی دارد. افزایش جمعیت سالمندان در کشورهای پیشرفته طی ۱۰۰ تا ۲۰۰ سال اتفاق افتاده است، در حالی که در کشورهای در حال توسعه از جمله ایران، این مسیر طی ۳۰ تا ۴۰ سال رخ می‌دهد. این موضوع می‌تواند مشکلات زیادی را به‌خصوص در زمینه تأمین مخارج بهداشتی و درمانی سالمندان به همراه داشته باشد. با توجه به گذار همه‌گیرشناختی، سالمندان در برابر بیماری‌ها بیشتر آسیب‌پذیرند. در واقع زمانی که افراد مسن‌تر می‌شوند، خطر بسیاری از بیماری‌های مزمن



توجه بیشتر به مسئله بهداشت سالمندان در سطح جامعه است. تحلیل الگوی مصرف خانوارهای شهری ایران در بخش‌های مختلف هزینه‌ای نشانگر افزایش وزن هزینه‌های بهداشت و درمان در دوران سالخوردگی نسبت به دیگر سال‌های زندگی است. از این رو با افزایش سهم افراد بالای ۶۵ سال (نسبت سال‌خوردگان) در جمعیت، سهم هزینه‌های بهداشتی و درمانی از هزینه کل به طور چشمگیری افزایش می‌یابد. افزایش این هزینه‌ها در سنین ۶۵ سال به بالا بیشتر می‌شود و این موضوع می‌تواند ناشی از بیماری‌های دوران سالمندی باشد.

مقایسه هزینه‌های بهداشتی و درمانی خانوارهای شهری به تفکیک نسل‌های مختلف نشان می‌دهد که نسل‌های جدید در مقایسه با نسل‌های قبلی، تقاضای مصرف بیشتری در زمینه هزینه‌های بهداشتی و درمانی دارند، به‌طوری‌که شیب منحنی در نسل‌های جدید به طور قابل ملاحظه‌ای در حال افزایش است. به نظر می‌رسد ورود نسل‌های جدید از جنبه‌های مختلفی مانند افزایش تعداد جمعیت در نسل‌ها، تغییر سبک زندگی و رشد فناوری، افزایش سطح سواد، گرایش به شهرنشینی و برخورداری خانوارهای شهری از خدمات بهداشتی و درمانی، بر افزایش تقاضا در این بخش اثرگذار بوده است.

می‌توان گفت افراد در طول چرخه زندگی، همواره درصدی از هزینه کل خود را به هزینه‌های بهداشتی و درمانی اختصاص می‌دهند. درصد این تخصیص در سنین مختلف متفاوت است، به‌نحوی‌که با افزایش سن و به‌ویژه در دوران سالمندی، تقاضا در بخش هزینه‌های بهداشت و درمان افزایش قابل توجهی خواهد یافت. با توجه به الگوی مربوط به این تغییرات در سطح خرد (فرد و خانوار) و تعمیم آن به سطح کلان (جامعه)، می‌توان نتیجه گرفت که با توجه به تغییرات ساختار سنی ایران در چند دهه آینده و افزایش قابل توجه نسبت سال‌خوردگان در جمعیت، در آینده به مراتب بیشتر از وضعیت کنونی، بخش بهداشت و درمان هزینه‌بر خواهد بود و الگوی مصرف تغییر خواهد کرد. بنابراین برنامه‌ریزی منسجم در این زمینه ضروری است.

جمعیت ایران تا این دوره است. این نسبت در سال ۱۳۹۴ تغییر می‌کند و از سال ۱۳۹۴ به بعد به بالای ۵ درصد می‌رسد. این روند در سال ۱۴۱۴ به بالای ۱۰ درصد می‌رسد و از این سال به بعد تا پایان دوره به افزایش خود ادامه خواهد داد. بنابراین بر اساس این شاخص می‌توان گفت تا سال ۱۴۱۴ جمعیت ایران، میان‌سال و پس از آن سالخورده می‌شود.

تعداد افراد ۶۵ ساله و بالاتر در جمعیت ایران به سرعت در حال افزایش است. از سال ۱۴۰۰ به بعد روند سالخوردگی جمعیت سریع‌تر خواهد شد. برای مثال، درصد رشد سالمندان در دهه ۱۳۳۰ برابر ۱,۸ درصد و در ۱۳۸۰ تا ۱۳۹۰ برابر ۱۶ درصد بوده است، درحالی‌که درصد رشد طی سال‌های ۱۴۲۰ تا ۱۴۳۰ به حدود ۶۰ درصد افزایش می‌یابد. در سال ۱۳۲۹ جمعیت ۶۵ ساله و بالاتر ۹۰۳ هزار نفر بوده است که در سال ۱۳۹۴ با رشد ۵/۴ برابری به بیش از ۴ میلیون نفر رسیده است. پیش‌بینی می‌شود این تعداد طی ۱۵ سال، دو برابر شود و در سال ۱۴۱۰ به بیش از ۸ میلیون نفر افزایش یابد. در ادامه این روند افزایش، برآورد می‌شود تعداد سالمندان نسبت به وضعیت کنونی در سال ۱۴۲۰، سه برابر و در سال ۱۴۳۰ چهار برابر شود و به بیش از ۱۹ میلیون نفر برسد.

◀ ارزیابی الگوی مصرف هزینه‌های بهداشتی درمانی

یافته‌ها حاکی از وزن بالای گروه بهداشت و درمان، در سبد مصرفی خانوارهای دارای سالمند است. متوسط هزینه کل و هزینه بهداشت و درمان خانوارهای دارای سرپرست سالمند کشور از سال ۱۳۷۵ تا ۱۳۹۰ از هزینه کل همواره رو به افزایش بوده است. به‌طوری‌که این میزان از ۱,۴ درصد در سال ۱۳۷۵ به ۹,۲ درصد در سال ۱۳۹۰ رسیده است. این بدان معنی است که سهم هزینه بهداشت و درمان برای سالمندان بیش از ۶ برابر افزایش یافته است. این موضوع با توجه به ثابت‌بودن درصد سالمندان در جمعیت ایران طی سال‌های مطالعه‌شده، بیشتر ناشی از افزایش امید زندگی و افزایش طول عمر سالمندان در سال‌های اخیر و



وضعیت سالمندی در ایران و جهان

آمار سالمندان جهان در سال ۲۰۱۷



جمعیت سالمندان اروپا
۲۵٪

جمعیت سالمندان جهان
به غیر از آفریقا تا سال ۲۰۵۰
حدود یک چهارم یا بیشتر

افزایش سالانه
۳٪

افراد ۶۰ سال به بالا
۹۶۰ میلیون نفر



معادل ۱۳ درصد کره زمین

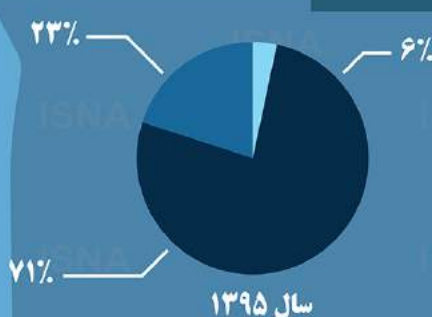
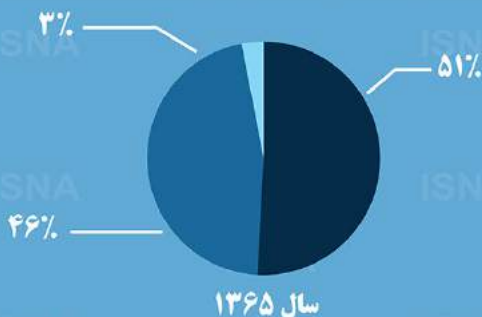
پیش‌بینی آمار سالمندان جهان در سالهای مختلف

پیش‌بینی شمار سالمندان در سال ۲۰۳۰
حدود ۱/۴ میلیارد نفر

پیش‌بینی شمار سالمندان در سال ۲۰۵۰
حدود ۲/۱ میلیارد نفر

پیش‌بینی شمار سالمندان در سال ۲۱۰۰
حدود ۳/۱ میلیارد نفر

آمار سالمندان ایران



زیر ۱۵ سال
از ۱۵ تا ۶۴ سال
بالای ۶۵ سال

آمار سالمندان ایران در سال ۱۳۹۷ و ۱۴۳۰

جمعیت افراد ۶۰ سال به بالا در سال ۹۷
۷ میلیون نفر
۸/۹ درصد از جمعیت کشور
جمعیت افراد ۶۰ سال به بالا در سال ۱۴۳۰
۲۴/۵٪

جمعیت افراد ۶۵ سال به بالا در سال ۹۷
۵ میلیون نفر
جمعیت افراد ۶۵ سال به بالا در سال ۱۴۳۰
۲۰٪
جمعیت سالمندان در سال ۱۴۳۰
۲۶ میلیون نفر

آمار میزان سواد سالمندان در ایران



زن
۲/۵ میلیون نفر



مرد
۱/۵ میلیون نفر

آمار بی سواد افراد ۶۰ سال به بالا
۴ میلیون نفر

آمار بی سواد کشور
حدود ۸,۸۰۰,۰۰۰ نفر



آمار تاهل و طلاق سالمندان



طلاق
۱/۴٪



زن
۵۴٪



مرد
۹۱٪

آمار تاهل افراد ۶۰ سال به بالا

خانواری که سرپرست بالای ۶۰ سال دارند
۵ میلیون خانواده

خانوار تک نفره بالای ۶۰ سال
۲۲٪



آمار مرگ و میر در سال گذشته
۴۰۰,۰۰۰ هزار نفر



آمار تولد در سال گذشته
۱,۵۰۰,۰۰۰ هزار نفر



سالمندان تحت پوشش کمیته امداد
۱/۵ میلیون سالمند



بررسی عوامل مختلف در سبک زندگی متفاوت دوران سالمندی

الگوهای مصرف در دوره سالمندی

زهیر مصطفی بلوردی / دکتری جامعه‌شناسی بررسی مسایل اجتماعی ایران

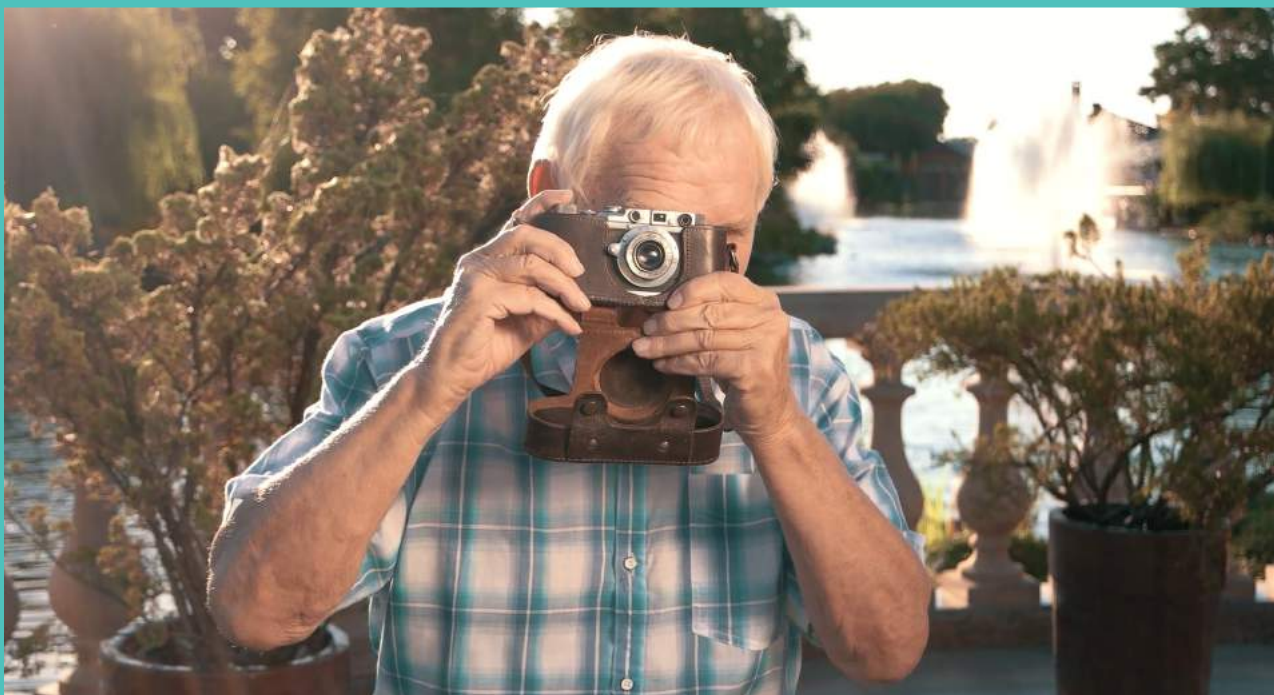
منبع: مجله جامعه‌شناسی کاربردی شماره پیاپی ۶۳

امروزه افراد با ورود به دوره سالمندی تغییرات بسیاری در زندگی‌شان احساس می‌کنند. یکی از این تغییرات ساختار مصرف و سبک زندگی آنان است؛ در تمامی کشورها همگام با ارتقای شاخص‌های بهداشتی، جمعیت سالمندان در حال افزایش است. ایران نیز از این امر مستثنی نیست و در طول چند سال آینده شاهد رشد فزاینده این گروه سنی خواهیم بود. آمارها حکایت از پیش‌بینی رشد جمعیت سالمندان جهان طی سال‌های ۱۹۹۵ تا ۲۰۳۰ میلادی از رقم ۹ درصد به ۱۶ درصد می‌کند. در این میان آسیا از ۹٫۳ درصد به ۱۸٫۶ درصد، اروپای شرقی از ۱۷٫۷ درصد به ۲۵٫۲ درصد، فرانسه از ۲۰٫۹ درصد به ۳۷٫۶ درصد، آلمان از ۲۲٫۳ درصد به ۴۱٫۶ درصد، ژاپن از ۱۶٫۲ درصد به ۳۷ درصد و ایران از ۵٫۶ درصد به ۱۷٫۵ درصد خواهند رسید.

مقایسه این آمارها، روند سالمندی آسیا و ایران را سریع‌تر از کشورهای دیگر ذکر می‌کند. امروزه در تمامی جوامع، «سالمندی» به عنوان یک مسأله مهم، مطرح است. پیر شدن جمعیت از یک سو، در جوامعی که خواستار فراهم آوردن امنیت و رفاه برای تعداد رو به رشد جمعیت خود هستند، یک چالش عمده به حساب می‌آید و از دیگر سو، نشان از تفاوت عمده ما با کشورهای پیشرفته دارد. افزایش پیش‌رونده جمعیت سالمند منجر به افزایش توجه آنان به سلامت این گروه سنی و آمادگی‌شان در مواجهه با چالش‌های ناشی از شمار فزاینده سالمندان است. در حالی که اغلب کشورهای در حال توسعه حتی از این پدیده و گرفتاری‌های بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی آن آگاه نیستند. بنابراین ساختار مصرف سالمندان، از سویی متأثر از ساختارهای حاکم بر فرهنگ جامعه و انتظارات متفاوت از سالمندان، شرایط جسمانی و عدم استطاعت مالی است و از دیگر سو، بر بنیادهای منزلت‌یابی و مصارف عامیانه استوار است.

شناخت تغییرات سبک زندگی راه رسیدن به زندگی مطلوب

در صورتی که تحلیل‌های دقیق امکان تبیین تغییرات سبک زندگی سالمندان را نداشته باشند؛ برنامه ریزی‌های علمی برای دستیابی به زندگی طولانی و مطلوب‌تر، عقیم خواهد ماند. مفهوم سبک زندگی معادل‌های بسیاری چون life style, style of living، style، داشته است؛ اما امروزه بیشتر اصطلاح life style کاربرد دارد. تعریف‌های موجود از این مفهوم دو دسته اند. دسته نخست، سبک زندگی را از جنس رفتار قلمداد کرده و ارزش‌ها، نگرش‌ها و جهت‌گیری ذهنی افراد را از دایره این مفهوم بیرون می‌گذارد و گروه



یافته است؛ در قیاس با سایر روش‌های نمایش منزلت و جایگاه اجتماعی فرد، دیده شدن پوشاک، به آن جنبه‌ای زیباشناختی نیز بخشیده است. بنابراین الگوهای مصرف برای برخی سالمندان بدل به ابزارهایی اساسی برای بازسازی هویت‌های شخصی و اجتماعی و ابراز تعلق به یک گروه خاص اجتماعی می‌شود. بنابراین، آن چه بیش از همه در مصرف یک کالا به طور کلی و لباس به طور خاص اهمیت دارد، نشانه‌ها و ارزش‌های نشانه‌ای موجود در آن کالا است.

ارتباط الگوی مصرف با اعتبار اجتماعی

الگوهای مصرف برخی سالمندان، نه برای برآورده کردن نیازهای واقعی، بلکه برای کسب اعتبار اجتماعی است؛ یعنی بیش از آن که در پی بررسی منطق سودآوری مصرف باشند، در صدد نشان دادن منطق احترام‌آمیز آن هستند. بر این مبنا جستجوی شأن و منزلت در مصرف خودنمایانه یا متظاهرانه می‌تواند توجیه و تبیینی بر این موضوع باشد.

به زعم جامعه‌شناسان بخش عمده مصرف فرهنگی افراد جامعه در مجموعه اوقات فراغت است. بر این مبنا، اگر نیازهای سالمندان را دارای تناوب زمانی مبتنی بر نیازهای روزمره و کوتاه مدت مانند نیاز به دید و بازدید، نیازهای میان مدت مانند نیاز به ورزش، نیازهای بلندمدت مانند نیاز به گردش، سفر چندروزه و غیره بدانیم؛ بروز نیازهای فراغتی و سبک‌های فراغتی مختلف در این گروه سنی با توجه به روند رو به رشد تسهیل زندگی، هسته‌ای شدن خانواده همراه با تعداد کم فرزندان، امری محتمل است. در چنین ساختی از روابط، فرهنگ فراغت و مصرف

دوم، ارزش‌ها و نگرش‌ها را بخشی از سبک زندگی می‌دانند. یکی از بهترین راه‌های شناخت سبک زندگی سالمندان بررسی سطح فعالیت آنان در زندگی روزانه است که می‌تواند اطلاعات خوبی برای برنامه‌ریزی مناسب و منطبق با نیازهای سالمندان در اختیار ما قرار دهد. بر این مبنا سبک زندگی می‌تواند در مصارف مادی، رفتار بهداشتی، مصرف فرهنگی و دین‌داری و... ظهور یابد. به نظر می‌رسد، «مصرف» مبنای مناسب‌تر و به لحاظ روش‌شناسی جامع‌تری برای تحلیل کنش‌های اجتماعی است؛ چرا که «در مقایسه با ساختارهای اجتماعی ناشی از تولید، دامنه بسیار وسیع‌تری دارد و می‌تواند همه افراد غیر شاغل، حتی آن‌هایی که جایگاهی در نظام تولیدی ندارند» مانند سالمندان را نیز در بر گیرد.

نوع مصرف افراد محصول شرایط است

یکی از مقوله‌ها رژیم‌های مصرفی است که مقصود از آن ذائقه‌ها و ترجیحات سالمندان در انتخاب و مصرف انواع غذاها و نوشیدنی‌ها است. چرا که جهت‌دهنده کنش‌های افراد، به طور عام و کنش‌های مصرفی به طور خاص هستند. مصرف تجملی معمولاً برای افرادی است که شرایط مادی زندگی آن‌ها با آزادی‌ها یا امکانات ناشی از مالکیت سرمایه، تعریف می‌شود. اما بیشتر سالمندان به خاطر شرایط جسمانی و پیشگیری از عوارض بیماری‌ها و شرایط زندگی، رفتار مصرفی خاصی دارند. بنابراین، «مصرف» محصول «شرایط» است. سالمندان، در زمینه سبک زندگی و مصرف خود، اجبارهای گوناگونی دارند.

امروزه، به واسطه نمایشی شدن نمادهای منزلت، پوشاک اهمیتی اساسی



در این جا، مصرف نه انتخابی ذاتی، بلکه انعکاس ساختارهای حاکم بر فرهنگ جامعه و انتظارات متفاوت از سالمندان است. اهمیت این مسأله از آن رو است که توقعات یا تصورات افراد از این انتظارات، شکل دهنده نوعی سبک زندگی تجملی در میان برخی سالمندان است.

امروزه سالمند ایرانی در محاصره خارق العاده انتظارات و توقعات جمع قرار گرفته است. در نتیجه، این موارد به خصوص در دوره سالمندی نقض سخنان «ژان بودریار» است که احاطه بشر به وسیله بشر پایان یافته و معتقد به محاصره بشر به وسیله اشیا است. حداقل باید اذعان داشت که در میان جمع کثیری از سالمندان ایرانی، مبادله روزانه بین فردی بیشتر از دیگر گروه‌های سنی است. به نظر می‌رسد، سالمندان با خریدن و پوشیدن لباس‌های روز، همزمان اهداف چند گانه‌ای را دنبال می‌کنند. اول این که آگاهی و اطلاع خود را از جریان‌ها، انتظارات و گرایش‌های اجتماعی به یکدیگر نشان دهند و دیگر آن که آشنایی خود را از تلقی‌های مربوط به وجهه و مقبولیت جمعی به منصف ظهور رسانند.

اما این فقط یک جنبه ماجرایی سبک زندگی و مصرف سالمندی است. موانعی سد راه این گروه برای مصرف آزادانه و خلاقانه وجود دارد که از زیر مقوله‌های «رژیم مصرفی ضرورت» و «الگوی پوشاک ضرورت گرایانه» به دست می‌آیند. عدم استطاعت مالی و آسیب‌پذیری به لحاظ تغذیه‌ای، میدان مصرف آزادانه را به روی سالمندان بسته و مقوله مصرف آنان را به نتیجه‌ای از مسائل جسمانی و اقتصادی تقلیل داده است. در این شرایط، سالمند بیشتر متناسب با مصرف ضرور خود کالا را انتخاب می‌کند.

بایدهای سیاست گذاری فرهنگی در دوره سالمندی

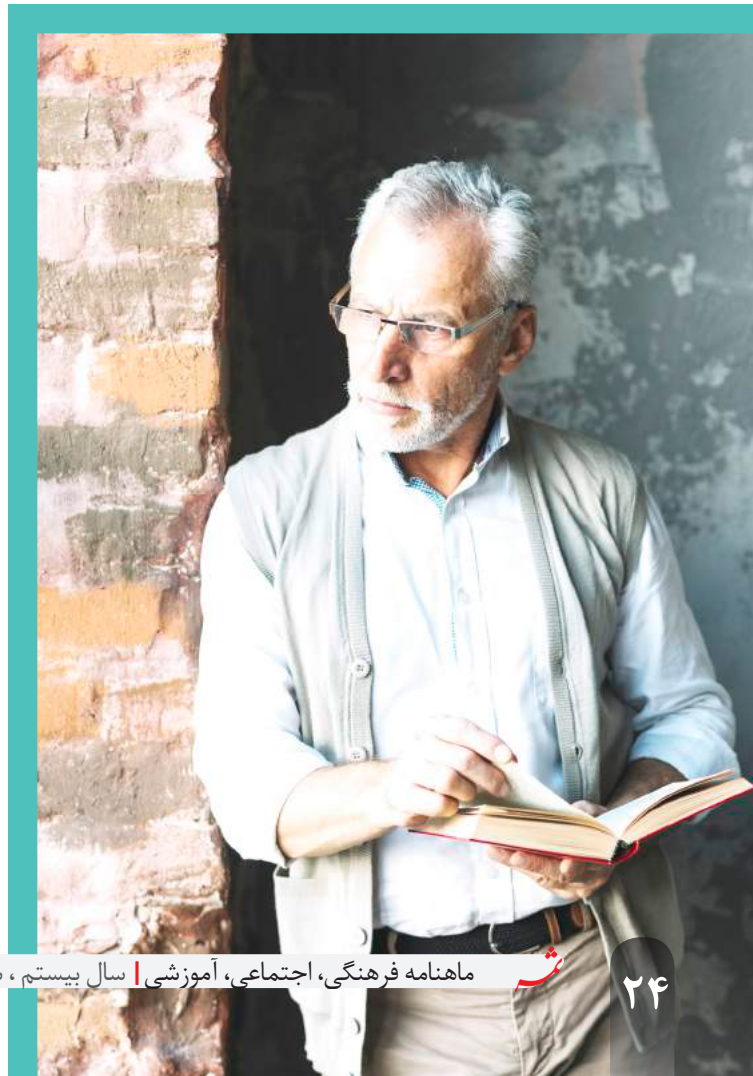
یافته‌ها نشان می‌دهد که مصارف فرهنگی در میان سالمندان از اهمیتی ویژه برخوردار نیست و حکایت از عامیانه و فراغتی بودن آن دارد. ورود به فرهنگ فراغتی سالمندان و استدلال این موضوع قابل توجیه است که فرهنگ فراغتی در ایران گسستی تاریخی را تجربه می‌کند و نتوانسته ارتباط مناسبی با عناصر مدرن فرهنگ عامه‌پسند بیابد. حوزه مصرف و کنش‌های مصرفی به بهترین وجه بازگوکننده تغییرات فرهنگی ایجاد شده در جامعه هستند، و بررسی آن‌ها به منظور شناخت تغییرات مذکور ضرورتی انکارناپذیر است. مسأله دیگر آن است که الگوهای مصرف سالمندان بر نوع سیاست گذاری های ترسیم شده برای آینده، تأثیرگذار خواهد بود. در نتیجه، برنامه‌ریزی فرهنگی مرتبط با سالمندان، همچون هر برنامه‌ریزی دیگر نیازمند شناخت ارزش‌ها و گرایش‌های آنان است. بنابراین، به موازات نیازها و منافع مصرف کنندگان، دولت باید انعطاف‌پذیری و مسؤولیت‌پذیری خود را بیش‌تر کند. میزان این انعطاف‌پذیری نقشی بسیار مهم در تداوم، بهبود یا کاهش مشروعیت دولت خواهد داشت. چگونگی مواجهه با این مسأله، احتمالاً یکی از مهم‌ترین چالش‌های پیش‌روی دولت در دهه‌های آینده خواهد بود. زیرا این خدمات به گروهی ارائه می‌شوند که واجد اعتقادات، ارزش‌ها و سبک زندگی متمایزی هستند و در آینده بخش عظیمی از جمعیت ایران را تشکیل خواهند داد.

متشکل از اجزایی در هم تنیده و متصل به یکدیگر و ضامن بقا و تداوم زندگی اجتماعی سالمندان خواهد بود. چرا که فعالیت‌های فراغتی منبعی مناسب برای ایجاد شادی و زندگی سالمندی پویا است.

سبک زندگی تجملی یا معمولی در دوره سالمندی

گسترده‌ی یافته‌های مرتبط با سبک زندگی سالمندان به گونه‌ای است که برای تحلیل مفهوم سبک زندگی از مقوله مصرف کمک گرفته شده است. چرا که، مصرف به لحاظ روش‌شناختی مقوله جامع‌تر و فراگیرتری است. در این راستا، واکاوی تجارب برخی سالمندان، نشان می‌دهد که آن‌ها تجربه زیسته خاص خود را از این مسأله دارند.

یافته‌ها نشان می‌دهد که دو مقوله اصلی «مصرف تجسیدی» و «مصرف فرهنگی» با زیر مقوله‌های رژیم مصرف، الگوهای پوشاک، مصرف هنری و مصرف فراغتی، سالمندان را به سوی الگوی مصرفی خاصی سوق می‌دهد. این مقوله‌ها هم از اولویت بالاتری در سلسله مراتب نیازهای سالمندان برخوردارند و هم اهمیت شایانی در تجارب زیسته زندگی روزمره آنان دارند. الگوی مصرفی سالمندان، تحت سیطره عوامل ساختاری، آزادی و اختیار دیگر گروه‌های سنی را ندارد. زیرا موضع‌گیری‌ها، عادات مصرفی و انتخاب‌های سالمندان به عنوان عاملان اجتماعی قبل از هر چیز، در عرصه‌های گوناگون رژیم غذایی، وابسته به جایگاه و رده سنی آن‌ها است.



نتایج دو پژوهش دانشگاهی نشان داد:

تحصیلات و درآمد مولفه‌های موثر بر سالمندی فعال

سالمندان، تکنولوژی تلفن همراه را فراگیرند

چهار نفری ایرانی، یک نفر سالمند خواهد بود، بنابراین افزایش جمعیت سالمندان یکی از مهم‌ترین چالش‌های اقتصادی، اجتماعی و بهداشتی در قرن بیست‌ویک به شمار می‌رود.

سالمندی فعال به معنای افزایش مشارکت فرهنگی و اجتماعی

از نظر علمی، سالمندی فعال فضای معنایی درخود دارد که سالمندی سالم، موفق و مولد را نیز تحت پوشش قرار می‌دهد. در همین رابطه سازمان بهداشت جهانی، سالمندی فعال را «فرآیند به حداکثر رساندن سطح سلامت، مشارکت و امنیت افراد سالمند به منظور ارتقاء کیفیت زندگی آن‌ها» تعریف کرده است. نکته قابل توجه در این مفهوم آن است که «فعال» به‌عنوان «مشارکت مستمر اقتصادی و اجتماعی در امور فرهنگی، مذهبی و مدنی» تعریف شده است؛ نه فقط «توانایی انجام فعالیت بدنی و شرکت در قالب نیروی کار» در واقع و بر این اساس، سالمندان بازنشسته، مریض یا ناتوان می‌توانند مشارکت‌کننده‌های فعالی در خانواده، بین همسالان و کشور و ملتشان باشند.

این مطالعه باهدف بررسی وضعیت سالمندی فعال در سالمندان شهر تهران و شناخت عوامل مرتبط با آن در خرداد و تیر ۹۷ اجرا شده و نمونه‌های مورد مطالعه از افراد ۶۰ سال و بالاتر که در منطقه شمیرانات شهر تهران (مناطق ۱، ۲ و ۳) ساکن بودند؛ انتخاب شده‌اند. همچنین ابزار گردآوری اطلاعات؛ پرسشنامه «سالمندی فعال» و پرسشنامه «رضایت از زندگی در سالمندان» و اطلاعات دموگرافیک سالمندان بوده است.

مطالعه حاضر همچنین نشان می‌دهد که سالمندی فعال و شاخص‌های آن با سن ارتباط داشته؛ به‌طوری‌که هر چه سن افزایش می‌یابد سالمندی فعال و شاخصه‌های آن کاهش می‌یابد. در سنین بالا بروز ناتوانی بارزتر بوده و به‌صورت کاهش فعالیت جسمی و محدودیت‌های جسمی ظاهر می‌شود و احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن در سالمندان نیز افزایش می‌یابد و می‌تواند منجر به کاهش سالمندی فعال شود.

از سوی دیگر نتایج یافته‌ها بیانگر آن است که سالمندی فعال با سطح تحصیلات ارتباط دارد و با افزایش سطح تحصیلات، نمره سالمندی فعال افزایش می‌یابد. نتایج این پژوهش

نتایج یک پژوهش دانشگاهی با عنوان «بررسی وضعیت سالمندی فعال در سالمندان شهر تهران و عوامل مرتبط با آن» که توسط بهاره کاشانی موحد و دکتر حسین نیک فرجاد نگارش شده نشان می‌دهد رابطه معناداری بین سالمندی فعال و شاخص‌هایی از جمله سن، سطح تحصیلات، سطح درآمد، تعداد فرزندان و رضایت از زندگی وجود دارد. در گزارشی که خبرگزاری ایسنا آن را منتشر کرده، عنوان شده که این پژوهش در جهاد دانشگاهی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام شده و به بررسی وضعیت سالمندی فعال در سالمندان شهر تهران پرداخته است. براساس نتایج اعلام شده در آخرین سرشماری کشور در سال ۱۳۹۵، جمعیت سالمندان (افراد ۶۰ سال و بالاتر) در کشور بیش از هفت میلیون و ۴۰۰ هزار نفر عنوان شده که ۹۰۲ درصد از جمعیت کل کشور را شامل می‌شود.

در متن این مقاله آمده است: طبق اعلام سازمان ملل، پدیده سالمندی در ایران روند پرشتابی دارد، به‌طوری‌که تا سال ۲۰۵۰ در هر خانواده





۲ در پژوهش دیگری که مجله سالمندی ایران در پاییز امسال آن را به قلم رضا صفدری، احمدرضا شمس آبادی و شهربانو پهلوانی نژاد منتشر کرده، «ارتقای سلامت سالمندان جامعه مبتنی بر سلامت همراه و تکنولوژی» مورد بررسی دانشگاه علوم پزشکی ایران قرار گرفته است. استفاده از روش‌های نوین آموزشی با استفاده از گوشی‌های هوشمند می‌تواند در کنترل بیماری‌ها و کاهش عوارض آن مؤثر باشد. کاربرد فناوری‌های ارتباطی در عرصه ارائه خدمات سلامت و مدیریت صحیح آن از طریق تغییر رفتار مردم و به ویژه خودمراقبتی می‌تواند روند روبه‌رشدی را در زمینه پیشگیری، درمان و آموزش پزشکی در سنین مختلف و به خصوص در سالمندان داشته باشد. با وجود افزایش امید به زندگی افراد و رشد فزاینده جمعیت سالمندان در جامعه، نقش حمایتی خانواده‌ها رو به کاهش است. این مسئله ناشی از افزایش شکاف نسلی بین جوانان و سالمندان، کاهش تعداد فرزندان و افزایش طول عمر سالمندان است که افزایش مراقبت‌های بیشتر در دوره سالمندی و تهیه مقدمات مورد نیاز را که فناوری اطلاعات سلامت یکی از مهم‌ترین اجزای آن است، لازم می‌سازد.



مقاومت سالمندان در استفاده از فناوری‌های نوین

براساس این پژوهش، عمده‌ترین چالش در استفاده از سلامت همراه در سالمندان، نداشتن سواد الکترونیکی و مقاومت برای استفاده از تکنولوژی به خصوص از نوع جدید آن است. این موضوع به فراهم‌ساختن زیرساخت‌ها، نظام‌نامه و استاندارد و تحقیقات بیشتری در این زمینه نیازمند است. فناوری تلفن‌های همراه می‌تواند در کنترل سلامت بیماران مسن دیابتی نقش کلیدی بر عهده داشته باشد. استفاده از این فناوری‌ها در ایران و کشورهای دیگر با توجه قابل قبولی همراه بوده و در آینده نیز می‌تواند در نقش ابزار مکمل در پزشکی نوین استفاده شود.

نتیجه اینکه بکارگیری تلفن همراه در ارائه مراقبت نه تنها در کاهش هزینه‌ها و دسترسی آسان به مراقبت و جنبه‌های متنوع آن مؤثر است، بلکه باعث بهبود در روابط بیمار و ارائه‌دهندگان مراقبت و همچنین افزایش تأثیر خودمراقبتی به خصوص در دوره سالمندی می‌شود. پیشرفت‌های اخیر در فناوری تلفن همراه فرصت‌های زیادی را برای بهبود سلامت و رفاه افراد، توانایی نظارت و گزارش سریع تغییر وضعیت سلامتی، کمک به ایجاد شیوه زندگی سالم، تشخیص سریع شرایط بهداشتی، تسهیل اطلاع‌رسانی و ترویج مراقبت‌های بهداشتی و درمانی فراهم می‌کند. این فناوری می‌تواند در احساس استقلال و امنیت سالمندان مؤثر باشد و موجب ارتقای کیفیت زندگی آنان شود. همچنین استفاده از این ابزار می‌تواند باعث افزایش رضایتمندی سالمندان و بانگیزه‌تر شدن آنان برای ادامه درمان و حیات شود.

نشان‌دهنده آن است که تحصیلات اثر مثبتی در برخورداری از یک زندگی سالم دارد و این امر به سلامتی بهتر و رضایتمندی از زندگی منجر می‌شود. از عوامل دیگری که بر سالمندی فعال مؤثر است سطح درآمد و اشتغال سالمندان است. سالمندان با درآمد بالاتر و سالمندان شاغل در این پژوهش از سالمندی فعال بالاتری برخوردار بودند. مطالعه حاضر همچنین نشان داد، میان تعداد فرزندان و سالمندی فعال رابطه وجود دارد. همچنین مشخص شد رابطه معنی‌داری بین رضایت از زندگی سالمندان و سالمندی فعال وجود دارد.

سالمندی فعال؛ مشارکت اجتماعی و سلامت بیشتر

مفهوم گسترده سالمندی فعال می‌تواند بیانگر این باشد که هر چه سالمند از نظر سالمندی فعال و عوامل آن در سطح بهتری باشد از مشارکت‌های اجتماعی و ارتباط با افراد، سلامت و توانایی عملکردی در وضعیت مطلوب‌تری قرار دارد. بر اساس این گزارش، با توجه به پایین بودن سطح سالمندی فعال در میان سالمندان شهر تهران نیاز است این مسئله موردتوجه ویژه مسئولین قرار گیرد؛ بنابراین راهکارهای لازم در جهت ارتقاء سطح سالمندی فعال و برخورداری از خدمات ویژه برای این گروه باید در برنامه‌ریزی‌های آینده کشور در نظر گرفته‌شده و اصلاح شود. از سوی دیگر با توجه به اینکه مفهوم سالمندی فعال اخیراً در مجامع علمی کشور مطرح‌شده است نیاز است تا پژوهشگران در این زمینه مطالعات گسترده‌تری را برنامه‌ریزی و اجرا کنند.

بین الملل



بررسی چالش ها و مشکلات حوزه سالمندی جمعیت



اخبار بین الملل

۲۸

بررسی شاخص های جمعیت، درصد افراد ۶۵ سال سرانه تولید ناخالص داخلی (GDP) و نسبت وابه | در پنج قاره آمریکا، آفریقا، اروپا، آسیا و اقیانوسیه |



منبع: www.issa.int

۱- تولید ناخالص داخلی (GDP): در برگزیده مجموع ارزش کالاها و خدمات نهایی است که در طی یک دوره معین، معمولاً یک سال، در یک کشور تولید می شود.

۲- نسبت وابستگی: نسبت افراد وابسته اقتصادی یعنی مجموع جمعیت کمتر از ۱۴ سال و بالای ۶۵ سال تقسیم بر تعداد جمعیت بین ۱۵ تا ۶۴ سال.

بررسی چالش‌ها و مشکلات حوزه سالمندی جمعیت

فریبا بهزاد / کارشناس امور بین الملل صندوق بازنشستگی کشوری

📌 در سالهای ۲۰۰۰ تا ۲۰۵۰ تعداد افراد بالای ۸۰ سال به ۳۹۵ میلیون نفر خواهد رسید یعنی تعداد افراد بالای ۸۰ سال سه برابر می شود

است و تا سال ۲۰۵۰ میلادی بیش از یک سوم جمعیت در این کشورها، بیش از ۶۰ سال خواهند داشت. مطالعات نشان می دهد در سال ۲۰۳۰ میلادی، ۶۷ کشور دنیا جوان خواهند بود درحالیکه ۵۹ کشور در حال پیر شدن، ۴۸ کشور پیر و ۲۶ کشور بسیار پیر خواهند بود و در سال ۲۰۵۰ میلادی این نسبت بسیار نگران کننده تر خواهد شد.

براساس گزارش سازمان ملل متحد، ۶۶ درصد سالمندان جهان در کشورهای درحال توسعه زندگی می کنند که این رقم تا سال ۲۰۵۰ به ۸۰ درصد افزایش می یابد. پیش بینی شده است تا سال ۲۰۵۰ سهم جهانی افراد بالای ۶۰ سال از ۱۱,۷ درصد فعلی به ۲۱,۱ درصد برسد و تعداد افراد بالای ۶۰ سال از ۹۰۱ میلیون نفر در سال ۲۰۱۵ به ۲,۱ میلیارد نفر در سال ۲۰۵۰ می رسد که سهم منطقه آسیا دوسوم از این مقدار افزایش خواهد بود. همچنین در سالهای ۲۰۰۰ تا ۲۰۵۰ تعداد افراد بالای ۸۰ سال به ۳۹۵ میلیون نفر خواهد رسید یعنی تعداد افراد بالای ۸۰ سال، سه برابر می شود.

سازمان بهداشت جهانی طول عمر طولانی را همانند سلامت، مسکن، رفاه اجتماعی، درآمد، اشتغال و ... یکی از شاخص های توسعه اجتماعی به حساب می آورد و یکی از عوامل تاثیرگذار بر بعد اجتماعی را، کیفیت زندگی سالمندان می داند.

کشورهای مختلف در سراسر جهان هر ساله از نظر حمایت از سالمندان مورد بررسی قرار می گیرند و یک رده بندی بر مبنای میزان توجه آنها به وضعیت افرادی که بالغ بر ۳۰ سال در کشور کار کرده اند انجام می شود. در اغلب این سال ها، کشورهای صنعتی به خصوص اقتصادهای توسعه یافته اروپای غربی و آمریکای شمالی در ابتدای فهرست قرار می گیرند. طبق گزارش شاخص حمایت از سالمندی در سال گذشته، کشورهای سوئیس، نروژ، سوئد، آلمان و کانادا پنج کشوری هستند که در ابتدای فهرست قرار گرفته اند و بیشترین حمایت از سالمندان را دارند. در تهیه این شاخص، چهار مولفه مهم برای افراد سالمند در نظر گرفته می شود که این چهار مولفه عبارتند از: امنیت درآمدی، وضعیت سلامت، توانایی و ایجاد فضایی که افراد مسن برای انجام مستقل فعالیت های روزمره خود به آن نیاز دارند.

کشورهای اروپایی نظیر سوئیس، دانمارک، اتریش، فنلاند و انگلیس در حوزه سالمندی بسیار پیشرو هستند. در این رتبه بندی شیلی و بولیوی از روسیه و ایتالیا بهتر هستند و کشور ایران در درجه بندی کشورها از نظر مسئله سالمندی از میان ۹۸ کشور جهان در رتبه ۷۵ قرار گرفته است.

📌 سالمندی بخشی از روند طبیعی زندگی انسان محسوب می شود و نمی توان آن را متوقف کرد بلکه باید با مراقبتهای صحیح و ساده به سالمندی پویا تبدیل کرد. گذشت زمان، بیماریهای جسمی، مشکلات روحی و شرایط محیطی عواملی هستند که بر روند سالمندی موثر می باشند. امروزه افزایش امید به زندگی و کاهش سطح باروری و زاد و ولد موجب بالارفتن شمار سالمندان نسبت به جمعیت کل شده است که این رشد فزاینده سالمندان همچنان ادامه دارد.

سالمندی دربرگیرنده سه فرآیند به هم پیوسته است: فرآیند سالمندی جسمانی که تغییرات ناشی از افزایش سن است که درطول زمان بر بدن عارض می شود. سالمندی روانی که تغییرات ناشی از رشد و توسعه شخصیت نظیر تغییرات عاطفی، رفتاری و ... است و سالمندی اجتماعی که در برگیرنده جریان های گوناگون از یک پایگاه اجتماعی به پایگاه اجتماعی دیگر است. با افزایش تعداد سالمندان، مساله بهداشت، سلامت و تأمین آسایش و رفاه آنان در جامعه هر روز ابعاد تازه و گسترده ای پیدا می کند و همچنین با افزایش سن، سلامت روان سالمندان افزایش و میزان حمایت اجتماعی آنان کاهش می یابد.

کاهش تدریجی میزان مولید و مرگ و میر و افزایش امید به زندگی، باعث افزایش تعداد سالمندان جهان شده است به گونه ای که هر ساله، ۱,۷ درصد به جمعیت جهان افزوده می شود درحالی که این افزایش برای جمعیت سالمندان ۶۵ ساله و یا بالاتر، ۲,۵ درصد است. ایران نیز از پدیده سالمندی جمعیت بی نصیب نبوده است و درحال حاضر ۸ درصد جمعیت کشور ایران را سالمندان تشکیل می دهند که پیش بینی شده است تا سال ۲۰۵۰ جمعیت سالمندان کشور به ۳۰ میلیون نفر خواهد رسید.

📌 سالمندی واقعیت جهانی

جمعیت جهان در حال سالمند شدن است، بنابراین سالمندی جمعیت واقعیتهای جهانی است که در کشورهای صنعتی بیشتر دیده می شود. در بسیاری از کشورهای درحال توسعه، فرآیند سالمندی جمعیت آغاز شده، اما این روند با سرعت بیشتری نسبت به روند جمعیت شناسی در دیگر کشورهای توسعه یافته اتفاق می افتد. این امر چالش هایی را به همراه دارد. برای اطمینان از پایداری مالی نظام های بیمه های اجتماعی و رفع نیازهای عموم مردم در جوامع در حال سالمندی، نظام های ملی حمایت اجتماعی باید نقش حمایتی خود را با تقویت سرمایه گذاری در بخش سلامتی، استخدام و توانمندسازی تکمیل کنند.

سرعت پیرشدن جمعیت در کشورهای توسعه یافته اروپای غربی، آمریکای شمالی و استرالیا بیش از دیگر کشورهای جهان

اجتماعی در افزایش سلامت روانی و عملکرد اجتماعی سالمندان از اهمیت خاصی برخوردار است. از این رو، ارزیابی اثرات سالمندشدن جمعیت در برنامه ریزی و ایجاد زیرساخت های اجتماعی در کشور ضروری است و باید با اقداماتی، بحران سالمندی را به یک فرصت تبدیل کرد که از آن جمله اقدامات می توان به استفاده از تجربیات کشورهای مختلف در حوزه سالمندی، تدوین برنامه دقیق برای ارتقاء منزلت سالمندان با تکیه بر سلامت اجتماعی و توسعه کشور، تأمین حفظ و ارتقاء سلامت جسمی، روانی و اجتماعی سالمندان، تأمین بالاترین سطح عدالت در سلامت و توجه به نیازهای پزشکی و غیرپزشکی

سالمندان، ایجاد شرایط برقراری ارتباط اجتماعی برای سالمندان، ترویج و توصیه فرهنگ احترام و علاقه به سالمندان و نیز نگهداری از آنها، تنظیم و اجرای برنامه های تغییردهنده نگرش و رفتار جامعه نسبت به سالمندان، برنامه ریزی اجتماعی برای دوران پس از بازنشستگی افراد، برنامه ریزی برای پرکردن فاصله سنی بازنشستگی (۵۲ سال) و امید به زندگی (۷۵ سال)، استفاده از ظرفیت ها و توانمندی های سالمندان، وجود آموزش های خاص

در زمینه طب سالمندی برای مراقبین، توجه به نیازهای سالمندان در برنامه ریزی های کلان کشورها، ایجاد فرصت اظهار نظر به سالمندان و فراهم آوردن فضای امن برای حضور آنان در جامعه، ارائه خدمات در منزل به سالمندان به جای ارائه آن خدمات در مراکز نگهداری از سالمندان اشاره کرد.

هزینه های عمومی سالمندان در حوزه سلامت و بازنشستگی براساس درصد تولید ناخالص داخلی در کشورهای توسعه یافته در سال ۲۰۱۵، ۱۶،۴ درصد بوده و پیش بینی می شود این میزان در سال ۲۰۵۰ به ۲۱،۴۴ درصد و در سال ۲۱۰۰ به ۲۴،۸ درصد برسد، در حالی که این آمار در کشورهای در حال توسعه در سال ۲۰۱۵، ۵،۵ درصد بوده و پیش بینی می شود که در سال ۲۰۵۰ به ۱۰ درصد برسد. در کشور ایران نیز مراجعه سالمندان به مراکز درمانی و تعداد بستری شدگان در مراکز بیش از ۲ برابر افراد عادی است و هزینه درمان سالمندان ۶۵ سال به بالا ۳ برابر افراد زیر ۶۵ سال برآورد شده است.

❖ **باتوجه به روند رو به رشد جمعیتی سالمندان، لزوم توجه به انواع حمایت اجتماعی در افزایش سلامت روانی و عملکرد اجتماعی سالمندان از اهمیت خاصی برخوردار است. از این رو، ارزیابی اثرات سالمندشدن جمعیت در برنامه ریزی و ایجاد زیرساخت های اجتماعی در کشور ضروری است**

ازسوی دیگر وابستگی سالمندان در سراسر جهان نیز در حال افزایش است، نرخ وابستگی سالمندان به جمعیت سن کار (۱۵ تا ۶۴ سال) در حال رشد است. این نرخ در سال ۲۰۱۵، ۲۸ درصد بوده و پیش بینی می شود تا سال ۲۰۵۰ به ۵۱ درصد برسد.

در کشورهای پیشرفته مسئله سالمندان تقریباً به ثبات رسیده است و در این کشورها بیمه مراقبتی از سالمندان وجود دارد و برای این

نوع بیمه از زمان جوانی، برنامه ریزی شده است یعنی پولی برای زمان سالمندی به نام بیمه مراقبتی پس انداز می کنند در حالی که در کشورهای توسعه نیافته و کمتر توسعه یافته، هزینه های مراقبت از سالمندان زیاد است و باید در این زمینه به دنبال راه حل های ابتکاری بود.

باتوجه به روند رو به رشد جمعیتی سالمندان، لزوم توجه به انواع حمایت





افزافه شدن ۶ عضو جدید به اتحادیه بین المللی تأمین اجتماعی (ISSA)

اتحادیه بین المللی تأمین اجتماعی (ISSA) از پذیرفتن شش عضو جدید در جلسه هیأت مدیره این اتحادیه خبر داد که سه عضو از اعضای جدید، اصلی و سه عضو دیگر فرعی هستند. با افزایش شش عضو جدید به اعضای اتحادیه بین المللی تأمین اجتماعی، تعداد اعضای این اتحادیه بین المللی به ۳۲۱ عضو از ۱۵۵ کشور در سراسر جهان افزایش یافت.

اعضای جدید شامل صندوق بازنشستگی ملی بنین (کشوری واقع در غرب آفریقا)، صندوق تأمین اجتماعی ملی کنگو (کشوری واقع در غرب آفریقای غربی)، صندوق جبران خسارت کارگری جمهوری متحده تانزانیا (کشوری واقع در شرق آفریقا)، انجمن آماری بنگلادش (کشوری واقع در جنوب قاره آسیا و شرق هند)، شبکه ارتباطی سالمندان (FADOQ) کانادا و شبکه نظارت بر بازنشستگی جمهوری دومینیک (کشوری واقع در بخش شرقی جزیره هیسپانیولا در دریای کارائیب) است.



سالمند ۱۰۱ ساله هندی، برنده مسابقات دو و میدانی ۱۰۰ متر شد

مان کاتور سالمند ۱۰۱ ساله هندی موفق به کسب مقام برتر در مسابقات دو و میدانی سالمندان نیوزیلند شد.

به گزارش پرس تی وی، مسابقات دو و میدانی در شهر اوکلند نیوزیلند برگزار شد که سالمند ۱۰۱ ساله هندی توانست مسافت ۱۰۰ متر را در مدت زمان ۱ دقیقه و ۱۴ ثانیه طی کند.

کاتور تنها شرکت کننده این مسابقه بوده که بیش از ۱۰۰ سال سن داشت و از ۸ سال پیش یعنی از سن ۹۳ سالگی در مسابقات قهرمانی شرکت می کند. مشوق او پسرش بوده است که ۷۸ سال سن دارد و می گوید هنگامی که مادرم در مسابقات برنده می شود با خوشحالی به هند بازمی گردد و نحوه موفقیتش را در کسب مدال به همه تعریف می کند.

کاتور هفدهمین مدال طلایی را در طول زندگی خود کسب کرده است و سالمندان را تشویق می کند تا بدون غذاهای سالم بخورند.

آثار فرهنگی و هنری بازنشستگان تبلور عینی اقتصاد مقاومتی است



انوشیروان محسنی بندپی با حضور در نشست سالمندی منطقه آسیا و اقیانوسیه، ضمن بازدید از غرفه صندوق بازنشستگی کشوری و مشاهده آثار فرهنگی و هنری بازنشستگان فرهیخته بیان کرد: آثار فرهنگی و هنری بازنشستگان بسیار ارزشمند و تبلور عینی اقتصاد مقاومتی است.

محسنی بندپی ابراز امیدواری کرد که برگزاری چنین نشست هایی در تحکیم بنیان خانواده اثر بخش باشد و با ارج نهادن به آثار فرهنگی و اجتماعی بازنشستگان، زمینه برای فعالیت آنها در دوران بازنشستگی مهیا شود.

گفتنی است نشست سالمندی منطقه آسیا و اقیانوسیه سال ۲۰۱۸ با حضور ۱۳۰ نماینده از ۲۸ کشور و ۳۰ نفر از مسئولان ارشد کشور با موضوع خانواده، اجتماع و دولت در جوامع رو به سالمندی و با رویکرد تأمل و بازاندیشی در حوزه سالمندی در جهان در روزهای اول و دوم آبان ماه سال جاری در هتل استقلال تهران برگزار شد.

صندوق بازنشستگی کشوری با حضور در این نشست و برپایی غرفه آثار فرهنگی و هنری بازنشستگان کشوری، ضمن کمک به ترویج شیوه زندگی سالم و فعال در دوران بازنشستگی و سالمندی، بر نقش سالمندان و بازنشستگان در تمامی ابعاد کشور و دیگر جوامع و همچنین در عرصه بین المللی تأکید کرد و توجه حاضران را به تاثیر گسترده بازنشستگان بر رشد اجتماعی، اقتصادی و همچنین هزینه های دولت جلب کرد.

بررسی شاخص های جمعیت، در سرانه تولید ناخالص داخلی (GDP)

در پنج قاره آمریکا، آفریقا



منبع: www.issa.int

۱ - تولید ناخالص داخلی Gross Domestic product : در برگیرنده مجموع ارزش کالاها و خدمات نهایی است که در طی یک دوره معین، معمولاً یک سال، در یک کشور تولید می‌شود.

۲ - نسبت وابستگی: نسبت افراد وابسته اقتصادی یعنی مجموع جمعیت کمتر از ۱۴ سال و بالای ۶۵ سال تقسیم بر تعداد جمعیت بین ۱۵ تا ۶۴ سال.

صد افراد ۶۵ سال و بالاتر (GDP) و نسبت وابستگی

نا، اروپا، آسیا و اقیانوسیه |



دست‌رسی به منابع بین الملل بیمه‌های اجتماعی در سایت صندوق بازنشستگی کشوری



پژوهشگران، صاحب نظران و علاقه‌مندان حوزه بیمه‌های اجتماعی می‌توانند با مراجعه به بخش امور بین‌الملل سایت صندوق بازنشستگی کشوری از آخرین اطلاعات این بخش بهره‌مند شوند.

کتاب **International Social Security Review**:

این کتاب یکی از انتشارات اصلی اتحادیه محسوب می‌شود و حاوی مقالاتی از سوی کارشناسان خبره تأمین اجتماعی در حیطه موضوعات مطالعات نظام‌های بیمه‌های اجتماعی در کشورهای مختلف، تجزیه و تحلیل دورنمای اجرائی و فنی بیمه‌های اجتماعی و انعکاس نظریات و پیشنهادات در مورد قوانین نوین تأمین اجتماعی است. این فصلنامه به چهار زبان دنیا (انگلیسی، فرانسوی، اسپانیایی و آلمانی) منتشر شده است.

کتاب **Social Security Program Throughout the World**:

این کتاب به معرفی برنامه‌ها و مزایای نظام‌های بیمه‌های اجتماعی کشورهای مختلف می‌پردازد و به صورت سالانه منتشر می‌شود.

نشریه **Social Policy Highlight**:

این نشریه به منزله ابزار ارتباطی جدیدی برای سازمان‌های عضو است که به بررسی دستاورد فعالیت‌های تحقیقاتی و تخصصی در مقابله با چالش‌های موجود می‌پردازد.

نشریه گزارش‌های منطقه‌ای **Developments and Trends**:

این نشریه به بررسی مهم‌ترین تحولات اخیر نظام‌های بیمه‌های اجتماعی در آفریقا، آسیا، اقیانوسیه، اروپا و آمریکا پرداخته و چالش‌های اصلی بیمه‌های اجتماعی در هر منطقه را بررسی می‌کند.

پژوهشگران، دانشجویان و متخصصان حوزه

بیمه‌های اجتماعی با مراجعه به سایت صندوق

بازنشستگی کشوری به نشانی cspf.ir به اخبار

و مقالات نظام‌های بیمه‌های اجتماعی جهان

و آخرین نشریات اتحادیه بین‌المللی تأمین

اجتماعی (ISSA) دسترسی خواهند داشت.

به گزارش اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل

صندوق بازنشستگی کشوری، یکی از مهم‌ترین

ضروریات اتحادیه بین‌المللی تأمین اجتماعی

برقراری ارتباط سودمند با سازمان‌های عضو است

و استفاده از نشریات یکی از ابزارهای مناسب

به منظور ایجاد پل ارتباطی با سیاستگذاران و

دست‌اندرکاران مسائل حوزه نظام‌های بیمه‌های

اجتماعی به شمار می‌رود. درواقع، هدف اصلی

برنامه انتشاراتی اتحادیه، تأکید بر کیفیت خدمات

و ترویج دیدگاه‌های مهم و موضوعات کاربردی

نظام‌های بیمه‌ای در سطح بین‌المللی است.

بدین منظور اداره کل روابط عمومی و امور

بین‌الملل صندوق بازنشستگی کشوری امکان

دست‌رسی علاقه‌مندان به اطلاعات و اخبار

طرح‌های بیمه‌های اجتماعی کشورهای مختلف،

کتاب و نشریات الکترونیکی انتشار یافته اتحادیه

بین‌المللی تأمین اجتماعی را در سایت صندوق به

سهولت فراهم کرده است.

آنچه در پی می‌آید معرفی کوتاه برخی از کتاب‌ها

و نشریات این اتحادیه است.

Economy اقتصاد



۳۶

از تباطؤ مستقیم مطلوبیت صندوق ها
با تابع رفاه کشور



۴۰

«صندوق جسورانه» مدلی جدید برای
سرمایه گذاری صندوق های بازنشستگی



۴۲

دامداران را شریک تجاری خود می دانیم

هشت راهکار
۱. باز تخصیص هم
۲. افزایش درآمد
۳. گسترش پوشش
۴. لایک کردن برای سه
۵. حذف جریان های
۶. به کار گیری ذخایر
۷. مدیریت استقرانی
۸. به کار گیری یک چار
همه راهکارهای نامبر
پیشینه های سیاسی ساز
را به همراه داشته اند. دو
که طیف گسترده ای از کن

مونه ای از راه
همان طور که این کن
مختلف جهان وجود دارد
کلیتریکا و بایلد مخارج
کردند.
• سرمایه امداد اقتصادی
• هزینه کرد تأسیس کرد.
• ادویتی، غنا و بسیاری از کشو
• توسعه برنامهای حمایت اجت
• تعداد بسیاری از کشورها با هد
• افزایش می دهند و نتایج امایات
• بر درآمد، سود حاصل از مشارکت
• افزایش می دهند. بولیوی، مغولست
• کودکان و سایر طرح ها را از مالیات
• برزیل از مالیات بر قراردادهای
• اجتماعی بهره می برد.
• عند لبی و مالدیو مالیات بر گردش
• ارزانتین، برزیل، تونس و روگوئه و
• و جرمدهای مثل کنی را گسترش داده
• الجزایر، مورس و یکتا در میان دیگر
• را با اسفاده از مالیات بر دخلیات تکمیل
• دیگر کشورها لازمی های برای تکمیل
• مانند لازمی رفاه چن با لازمی ساز
• برنوردی اجتماعی نابینان.
• تعدادی از کشورها
• جنوب و جنوب

تفت و گو
اقتصاد

سپهر مالی به منظور حمایت های اجتماعی و اهداف توسعه ای پایدار

راهکارهایی برای گسترش سرمایه گذاری های اجتماعی

منتر جیو: طوبی سودی
گروه رفاه و تأمین اجتماعی موسسه پژوهشی صبا

معمولاً این گونه استدلال می شود که حمایت اجتماعی مغفون به صرفه نیست یا کاهش هزینه های دولت در دوری زمانی تعدیل اجتناب پذیر است، اما حتی در فیلترین کشورها، جایگزین هایی وجود دارد یافتن سپهر مالی برای سرمایه گذاری های اجتماعی و اقتصادی برای دستیابی به اهداف توسعه پایدار. توسعه انسانی پایدار زنان و کودکان به فهم حقوق بشر، به ویژه در دوره های اکت مالی در کشورها، ضروری است. در یک تعریف کلی، سپهر مالی عموماً به فضایی در بودجه دولت که امکان آن را فراهم می کند تا منابعی برای هدفی مطلوب تأمین شوند بدون آنکه پایداری موقعیت مالی اش با تعادل اقتصاد برهم ریزد تعمیر می شود. این گزارش عملیاتی، هشت راهکار را ارائه می دهد که بهتر است برای گسترش سپهر مالی و تولید منابع برای دستیابی به اهداف توسعه ای پایدار، تحقق حقوق زنان و سرمایه گذاری بر روی زنان و کودکان بررسی شوند.

۳۸

ماهنامه فرهنگی، اجتماعی، آموزشی | سال بیستم، شماره ۳۳۳ | آذر ماه ۱۳۹۷



در نشست «الزامات مقابله با تحریم‌ها؛
درس‌هایی از تجارب پیشین» مطرح شد:

ارتباط مستقیم مطلوبیت صندوق‌ها با تابع رفاه کشور

برای مواجهه کلی با تحریم‌ها در اختیار سیاستگذاران قرار داده شود. به این ترتیب دیگران هم می‌توانند از معبری که صندوق به عنوان یک نهاد بزرگ اقتصادی گشوده است، عبور کنند.

عدم شناخت دقیق ماهیت تحریم‌ها

او با بیان اینکه یکی از مشکلات امروز در کشور عدم شناخت دقیق ماهیت تحریم‌هاست، گفت: در گذشته دشواری رصد کردن مرزهای کشورها موجب شده بود که تحریم‌ها غیرمؤثر باشند، ولی با متمرکز شدن داده‌های مربوط به تبادلات مالی کشورها امکان رصد کامل مبادلات کشورها فراهم شده و موجب شده است تا تحریم‌ها در طول ده دوازده سال اخیر تغییر ماهیت دهند و به ابزارهایی جدی‌تر در عرصه بین‌المللی تبدیل شوند. خاندوزی با اشاره به اعلام اخیر یکی از اندیشکده‌های آمریکا، مبنی بر اینکه آموزندگی نظام سیاسی کشورها موجب می‌شود تا دیگر نتوان در ارتباط با تحریم‌ها بی‌محابا اقدام کرد، گفت: امروزه حکمرانی در عرصه داخلی و بین‌المللی به شیوه مدرن مبتنی بر اطلاعات است و ممکن است در سال‌های ۲۰۳۰-۲۰۳۵ وارد نوع متفاوتی از جنگ سرد با استفاده از این سلاح مدرن یعنی «اطلاعات» شویم.

وی ادامه داد: در دنیای امروزی هرچه اطلاعات بیشتری داشته باشید، قدرتمندترید و اگر اطلاعات کمتری داشته باشید، سیاست‌های شما ابتر و غیرمؤثر خواهند بود.

نشست الزامات مقابله با تحریم‌ها؛ درس‌هایی از تجارب پیشین با سخنرانی دکتر سید احسان خاندوزی استاد اقتصاد دانشگاه علامه طباطبائی و مشاور مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی، اعضای هیات مدیره، معاونین و مدیران ارشد و تنی چند از مدیران و کارشناسان صندوق بازنشستگی در سالن اجتماعات این صندوق برگزار شد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبائی، گفت: صندوق‌های بازنشستگی می‌توانند با دنبال کردن تابع مطلوبیت (Utility Function) خود، تابع رفاه کشور را هم بهبود دهند.

احسان خاندوزی، با بیان این مطلب گفت: متأسفانه برخی از دستگاه‌های اجرایی بیش از اندازه مشغول امور اجرایی هستند و از نقش فعالانه خود دور شده‌اند. این در حالی است که مجموعه‌های اقتصادی بزرگی همچون صندوق بازنشستگی کشوری با برعهده گرفتن نقش فعالانه‌تر و دنبال کردن جدی‌تر مطالبات خود از دولت می‌توانند نقش بسیار مؤثرتری در مقایسه با فعالان اقتصادی خرد ایفا کنند.

وی خطاب به مدیران صندوق بازنشستگی کشوری، بایان اینکه اگر شما پیشتان نباشد، آثار آن در اقتصاد ملی احساس خواهد شد، ادامه داد: باید در کنار اندیشیدن تدابیری برای کاهش آثار تحریم در صندوق و شرکت‌های زیرمجموعه آن، پیشنهادهایی



وی ادامه داد: از سوی دیگر برجسته کردن اهداف مبارزه با سلاح‌های کشتار جمعی، مبارزه با پولشویی، تامین مالی تروریسم و ... ابزار حقوقی لازم را برای برخورد با کشورهایی که به هر نحوی از تحریم‌ها عبور می‌کنند فراهم آورده است.

خاندوزی تاکید کرد: با وجود اینکه در دوره اخیر تحریم‌ها، به لحاظ حقوقی نه سازمان ملل و نه اتحادیه اروپا هیچ کدام اسناد رسمی برای تحریم ایران مصوب نکرده‌اند، نباید مسئله را به بُعد حقوقی آن تقلیل داد، زیرا باید توجه داشت که در این دوره از تحریم‌ها با توجه به ابعاد اقتصاد دیجیتال، اطلاعات حقوقی در اختیار اتحادیه اروپا قرار می‌گیرد.

این استاد دانشگاه همچنین تصریح کرد: مواجهه با دور جدید تحریم‌ها دو لایه می‌تواند داشته باشد؛ یکی، مواجهه کوتاه مدت برای رفع نیازهای فوری و عوامل اختلال اقتصادی و دوم، مواجهه فعال و اصلی که بناکردن یک سازکار حکمرانی اقتصادی در کشور است که در آن اساسا امکان و فرصت برای استفاده از تحریم علیه کشور را به حداقل برساند.

لزوم مراقبت از کاهش قدرت خرید شرکای اجتماعی

در بخش دیگری از این نشست، نجات امینی، معاون سرمایه‌گذاری و امور اقتصادی صندوق بازنشستگی، در سخنانی به تأثیر نوسانات ارزی بر عدم اطمینان در اقتصاد ایران بعد از تحریم‌ها اشاره کرد و گفت: نوسانات ارزی منجر به کاهش قدرت خرید شرکای اجتماعی ما که بازنشستگان هستند می‌شود. همچنین در منابع و تأمین مالی با محدودیت‌هایی مواجه خواهیم شد و به صورت واقعی امکان جبران این کاهش قدرت خرید برای شرکای اجتماعی ما وجود نخواهد داشت. لذا یک مطالبه اجتماعی به وجود خواهد آمد و در صندوق‌ها باید برنامه‌های جبرانی برای پاسخگویی به این مشکل طراحی شود. وی با تأکید بر اینکه سیاست‌گذاران باید حتماً از کاهش قدرت خرید شرکای اجتماعی‌شان مراقبت کنند، گفت: علاوه بر این صندوق‌های بازنشستگی پروژه‌های نیمه‌تمامی دارند که با کاهش امکان دستیابی به منابع مالی و تکنولوژی در دوران تحریم، اتمام آنها با ابهام مواجه می‌شود، قیمت تمام‌شده پروژه‌ها افزایش می‌یابد و همچنین برخی پروژه‌ها توجیه اقتصادی خود را از دست می‌دهند.

ناگزیر به پذیرش شفافیت همه جانبه هستیم

او با بیان اینکه ناگزیر به پذیرش شفافیت در کامل‌ترین وجه ممکن، هم در جامعه داخلی و هم در سطح بین‌المللی هستیم، گفت: این شیوه اطلاع‌رسانی کمکی است به نظام بین‌الملل برای اینکه ببینیم چه کسانی دارند از قوانین بین‌المللی تخطی می‌کنند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبائی افزود: کشورهایی که به هر ترتیبی می‌خواهند استقلال بیشتری داشته باشند، به این سمت رفته‌اند که اجازه دسترسی کامل به اطلاعات مالی خود را به طرف مقابل ندهند.

او با اشاره به راه اندازی سامانه‌های ملی در کشورهای هند، روسیه و چین به شیوه‌ای که تراکنش‌های مالی شان وارد سامانه سوئیفت نشود، گفت: جهان در عرصه بین‌المللی به این نتیجه رسیده است که باید برای اطلاعات مالی اهمیت استراتژیک قائل باشد چون بسیاری از نبردها از اینجا آغاز می‌شود.

خاندوزی دو عامل موثر در تغییر ماهیت تحریم‌ها را اینگونه معرفی کرد: از یک طرف، مالی شدن اقتصاد در کنار بسترهای اقتصاد دیجیتال و شبکه‌ای شدن آن نیاز به رصد هوایی، زمینی و دریایی کشورها را از بین برده و با استفاده از پیام‌رسان‌ها امکان رصد یک تنگه بدون نیاز به حضور فیزیکی را فراهم آورده است.



سپهر مالی به منظور حمایت‌های اجتماعی و اهداف توسعه‌ی پایدار

راهکارهایی برای گسترش سرمایه‌گذاری‌های اجتماعی

مترجم: طوبی سرمدی

گروه رفاه و تامین اجتماعی موسسه پژوهشی صبا

معمولاً این‌گونه استدلال می‌شود که حمایت اجتماعی مقرون به صرفه نیست یا کاهش هزینه‌های دولت در دوره‌ی زمانی تعدیل اجتناب‌ناپذیر است، اما حتی در فقیرترین کشورها، جایگزین‌هایی وجود دارد. یافتن سپهر مالی برای سرمایه‌گذاری‌های اجتماعی و اقتصادی برای دستیابی به اهداف توسعه پایدار، توسعه انسانی پایدار زنان و کودکان و فهم حقوق بشر، به ویژه در دوره‌های افت مالی در کشورها، ضروری است. در یک تعریف کلی، سپهر مالی عموماً به فضایی در بودجه دولت که امکان آن را فراهم می‌کند تا منابعی برای هدفی مطلوب تأمین شوند بدون آنکه پایداری موقعیت مالی اش یا تعادل اقتصاد برهم ریزد تعبیر می‌شود. این گزارش عملیاتی، هشت راهکار را ارائه می‌دهد که بهتر است برای گسترش سپهر مالی و تولید منابع برای دستیابی به اهداف توسعه‌ی پایدار، تحقق حقوق زنان و سرمایه‌گذاری بر روی زنان و کودکان بررسی شوند.



مانند السالوادور و گینه‌ی بیسائو، درحالی‌که کشورهای دیگر از طریق سخت‌گیری‌هایی در برابر فرار مالیاتی در نبرد بزرگی با جریان‌های مالی غیرقانونی هستند.

● شیلی، نروژ و ونزوئلا از جمله کشورهایی هستند که از ذخایر مالی برای حمایت از توسعه‌ی اجتماعی استفاده می‌کنند.

● کلمبیا در سال ۲۰۱۷، اولین اوراق قرضه‌ی اجتماعی در کشورهای درحال توسعه را راهاندازی کرد، مشارکتی عمومی-خصوصی خلاقانه؛ آفریقای جنوبی اوراق قرضه‌ی شهری را با هدف تأمین مالی خدمات اساسی و زیرساخت‌های شهری به‌منظور جبران خسارت عدم تعادل‌های موجود در سرمایه‌گذاری پس از رژیم آپارتاید صادر کرد.

● بیش از ۶۰ کشور با موفقیت درباره پرداخت بدهی‌ها مذاکره‌ی مجدد کردند و بیش از ۲۰ بدهی نکولشده همچون اکوادور، ایسلند و عراق از پس‌اندازهای حاصل از نگهداری بدهی برای برنامه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند.

● تعداد بسیاری از کشورهای درحال توسعه از مخارج کسری بودجه و چارچوب‌های مناسب‌تر اقتصاد کلان در دوره‌ی رکود جهانی برای رسیدگی به تقاضاهای ضروری در زمان رشد کم و حمایت از بهبود اجتماعی-اقتصادی استفاده کرده‌اند.

آنچه در گزارش ۳۹ موسسه راهبرهای بازنشتگی صبا مشخص شده و در سایت این موسسه نیز به طور کامل بارگذاری شده است، اینکه همه‌ی کشورها منحصر به‌فردند و باید همه‌ی راهکارها به‌دقت به‌کار گرفته و بررسی شوند، از جمله ریسک‌های بالقوه و بده بستان‌های مربوط به هر راهکار و گفت‌وگوی اجتماعی ملی در نظر گرفته شود. با توجه به اهمیت سرمایه‌گذاری‌های عمومی برای حقوق بشر، مشاغل و حمایت‌های اجتماعی، ضروری است دولت‌ها همه‌ی راه‌های ممکن را برای گسترش سپهر مالی برای ترویج توسعه‌ی اقتصاد اجتماعی و اقتصادی کشورشان، بررسی کنند.

گفتگوی اجتماعی ملی ضروری است

اما، «گفتگوی اجتماعی ملی» بهترین راه برای بیان راه حل‌های بهینه در اقتصاد کلان و سیاست‌های مالی، سرمایه‌گذاری‌ها برای ارتقای مشاغل، حمایت اجتماعی، حمایت از زنان و کودکان و حقوق بشر است. درحالی‌که در برخی از کشورها، استراتژی‌های توسعه ملی و منابع مالی‌شان از طریق گفتگوهای اجتماعی شکل می‌گیرند، در بسیاری دیگر از کشورها اینگونه نیست. تصمیم‌های سیاسی عمومی معمولاً پشت درهای بسته گرفته می‌شوند، مانند راه حل‌های تکنوکراتیک که با مشورت‌های بسیار محدود یا صفر اجرایی شده و نتیجه آن معمولاً کاهش سرمایه‌گذاری‌های اجتماعی و اقتصادی، فقدان مالکیت عمومی، اثرات اجتماعی وارونه و گاه شکل‌گیری ناآرامی‌های مدنی است.

هشت راهکار برای گسترش سپهر مالی کشورها

۱. بازتخصیص مخارج عمومی
 ۲. افزایش درآمدهای مالیاتی
 ۳. گسترش پوشش تأمین اجتماعی و درآمدهای مشارکتی
 ۴. لایبکردن برای مساعدت و انتقالات
 ۵. حذف جریان‌های مالی غیرقانونی/نامشروع
 ۶. به‌کارگیری ذخایر مالی و ارز خارجی
 ۷. مدیریت استقراض/وام-قرض یا تجدید ساختار قرض موجود
 ۸. به‌کارگیری یک چارچوب اقتصاد کلان سازگارتر
- همه‌ی راهکارهای تأمین مالی که در این گزارش شرح داده شده، حمایت بیانی‌های سیاستی سازمان ملل متحد و مؤسسات تأمین مالی بین‌المللی را به همراه داشته‌اند. دولت‌ها در سراسر جهان دهه‌هاست این راهکارها را که طیف گسترده‌ای از گزینه‌های درآمدی را نشان می‌دهند به‌کار برده‌اند.

نمونه‌ای از راهکارهای اجرایی در کشورهای مختلف

همان‌طور که این گزارش نشان می‌دهد نمونه‌های فراوانی در کشورهای مختلف جهان وجود دارد:

- کاستاریکا و تایلند مخارج نظامی را با هدف سلامت همگانی بازتخصیص کردند.
- مصر واحد عدالت اقتصادی را در وزارت امور مالی برای بررسی اولویت‌های هزینه‌کرد تأسیس کرد.
- اندونزی، غنا و بسیاری از کشورهای درحال توسعه از یارانه‌ی سوخت برای توسعه‌ی برنامه‌های حمایت اجتماعی بهره می‌برند.
- تعداد بسیاری از کشورها با هدف سرمایه‌گذاری‌های اجتماعی مالیات را افزایش می‌دهند و نه تنها [مالیات] بر مصرف (عموماً نزولی)، بلکه [مالیات] بر درآمد، سود حاصل از مشارکت، مستغلات، استخراج منابع طبیعی را نیز افزایش می‌دهند. بولیوی، مغولستان و زامبیا مستمری سالمندان، حقوق کودکان و سایر طرح‌ها را از مالیات بر معادن و گاز تأمین مالی می‌کنند.
- برزیل از مالیات بر قراردادهای مالی برای گسترش پوشش حمایت اجتماعی بهره می‌برد.
- غنا، لیبی و مالدیو مالیات بر گردشگری را معرفی کرده‌اند.
- آرژانتین، برزیل، تونس و اروگوئه و بسیاری دیگر پوشش تأمین اجتماعی و درآمدهای مشارکتی را گسترش دادند.
- الجزایر، موریس و پاناما در میان دیگر کشورها، درآمدهای تأمین اجتماعی را با استفاده از مالیات بر دخانیات تکمیل کردند.
- دیگر کشورها لاتاری‌هایی برای تکمیل مخارج اجتماعی ایجاد کردند، مانند لاتاری رفاه چین یا لاتاری سازمان ملی نابینایان اسپانیا برای برخورداری اجتماعی نابینایان.

● تعدادی از کشورهای کم‌درآمد انتقالات شمال به جنوب و جنوب به جنوب را دریافت می‌کنند،





«صندوق جسورانه» مدلی جدید برای سرمایه‌گذاری صندوق‌های بازنشتی

❖ جواد عشقی نژاد، مدیرعامل شرکت سرمایه‌گذاری و خدمات مدیریت صندوق بازنشتی کشوری در حالی از پذیره‌نویسی یک هفته‌ای صندوق جسورانه فناوری بازنشتی (فنابا) در بازار سوم فرابورس ایران با مشارکت هلدینگ بانک، بیمه و سهام صندوق بازنشتی کشوری خبر داد، که این رویداد اتفاق تازه‌ای در مدل سرمایه‌گذاری های صندوق های بازنشتی در سطح کشور محسوب می‌شود.

فرابورس عنوان کرد و گفت: مطالعه حضور و فعالیت صندوق های بازنشتی جهان در این نوع سرمایه‌گذاری ها که عمر آن در کشورمان به دو سال نیز نمی‌رسد، نشان می‌دهد که صندوق های جسورانه حتی در بحرانی ترین شرایط صندوق های بازنشتی توانسته‌اند ضمن کمک به این صندوق ها، آن ها را در بلندمدت به منابع پایدار رسانده و موجب رشد سرمایه ها و بهبود شرایط ذی نفعان آن ها شوند.

وی با بیان اینکه یکی از اهداف تشکیل این صندوق جسورانه اصلاح پرتفوی سرمایه‌گذاری صندوق بازنشتی کشوری بوده است، تاکید کرد: این صندوق جسورانه، راه جدیدی برای سرمایه‌گذاری صندوق های بازنشتی در ایران که تاکنون به صورت سنتی انجام شده است، می‌گشاید و کمک می‌کند تا با نگاه بلندمدت منابع مالی جدیدی برای صندوق ها و حتی اشخاص حقیقی که علاقه مند به سرمایه‌گذاری در این صندوق ها هستند، فراهم کند.

عشقی نژاد همچنین یادآور شد: در صندوق جسورانه فناوری بازنشتی (فنابا) نیازهای صندوق بازنشتی به خصوص در حوزه سلامت و فناوری اطلاعات و حوزه های مالی استخراج شده و برای پاسخ به این نیازها امکان ورود استارت آپ ها به گونه ای تعریف شده تا سرعت دسترسی به بازار هدف و همچنین ارائه و تسهیل خدمت مورد نیاز به جامعه هدف افزایش یابد. امیرسینا جیرفتی، مدیر اجرایی این صندوق جسورانه نیز معتقد است: در حال حاضر بیشتر سرمایه‌گذاری ها در کشورمان کوتاه‌مدت و با ریسک بالا هستند در حالی که سرمایه‌گذاری در صندوق های خطرپذیر یا جسورانه بلندمدت بوده و نیاز به صبر بیشتری دارند.

وی تاکید می‌کند: ذات سرمایه‌گذاری جسورانه این است که در کوتاه مدت جواب نمی‌دهد و استارت آپ ها در ابتدا بازدهی لازم را ندارند. ضمن اینکه استارت آپ هایی که شکست می‌خورند چون در مراحل اولیه سرمایه‌گذاری قرار دارند، هزینه زیادی روی دوش صندوق ها نمی‌گذارند و در نتیجه ورود به این نوع سرمایه‌گذاری در بلندمدت قابل دفاع بوده و سرمایه لازم را باز می‌گرداند.

وی گفت: این صندوق جسورانه نخستین حضور صندوق های بازنشتی در حوزه استارت آپ ها و صندوق های جسورانه است که می‌تواند تامین مالی جدیدی را برای این صندوق ها رقم بزند. این ششمین صندوق جسورانه یا VC است که به فرابورس ایران وارد می‌شود و نخستین عرضه پذیره نویسی این صندوق است که به مدت یک هفته کاری از ۲۵ مهرماه تا ۵ آبان ماه در بازار سوم فرابورس ایران انجام شده است.

عشقی نژاد یادآور شد: صندوق سرمایه‌گذاری فناوری بازنشتی، وابسته به هلدینگ مالی صندوق بازنشتی کشوری است و متولی آن شرکت مشاوره سرمایه‌گذاری آرمان آتی است و حوزه تخصصی فعالیت فناپا مربوط به فناوری مالی و خدمات در حوزه بازنشتی است. این صندوق جسورانه با سرمایه ۱۰ میلیارد تومان در حوزه فناوری مالی با تمرکز بر فناوری بیمه‌ای و خدمات فوای مورد نیاز صندوق بازنشتی کشوری خواهد بود.

وی تصریح کرد: ارزش مبنای هر واحد سرمایه‌گذاری این صندوق که دوره فعالیت آن ۷ سال است، ۱۰۰ هزار تومان و مبلغ پرداخت شده از ارزش مبنای هر واحد سرمایه‌گذاری ۲۰ درصد و مبلغ تعهدشده از ارزش مبنای هر واحد سرمایه‌گذاری آن نیز ۸۰ درصد است. حداقل تعداد واحد قابل خریداری توسط هر کد معاملاتی حقیقی و حقوقی یک هزار واحد و حداکثر تعداد واحد قابل خریداری نیز ۱۰ هزار واحد است. به این معنی که سرمایه‌گذار ۲۰ درصد ارزش واحد سرمایه‌گذاری را در ابتدا پرداخت و ۸۰ درصد مابقی را نیز متعهد می‌شود که طی سنوات تعیین شده به صندوق جسورانه پرداخت کند و به نوعی در این صندوق سرمایه‌گذاری انجام می‌دهد.

مدیرعامل شرکت سرمایه‌گذاری و خدمات مدیریت صندوق بازنشتی کشوری با اشاره به محدودیت های این صندوق جسورانه گفت: این صندوق وارد سرمایه‌گذاری در صنایع و ظرفیت هایی که در اهداف تعیین شده قرار نمی‌گیرند، نمی‌شود، همچنین سرمایه‌گذاری بیش از ۳۵ درصد هم انجام نمی‌دهد.

عشقی نژاد صندوق جسورانه فناوری بازنشتی یا «فناپا» را نخستین صندوق جسورانه در حوزه بازنشتی و ششمین صندوق از این دست در

مدیر عامل صندوق بازنشستگی کشوری در بازدید از شرکت سرمایه گذاری:

برای تولید فکر، خلاقیت و ترسیم افق‌های روشن تلاش کنید



امور بازرگانی شرکت‌های تولیدی هلدینگ‌های صنعت و معدن و انرژی اقدام نماید و در همین راستا تقی زاده خاطر نشان کرد: به هیچ عنوان بازار کشورهای منطقه از جمله قطر و عراق را که برای جام جهانی و بازسازی نیاز به ساخت ساز و استفاده از محصولات فولادی دارند را نباید از دست دهید، شرکت بازرگانی موفق در صورتی می‌تواند در شرایط تحریم درآمدزایی ارزی برای کشور داشته باشد که از طریق رایزنی با کشورهای منطقه حسن نیت خود را ثابت کند.

برای تولید فکر، خلاقیت و ترسیم افق‌های روشن تلاش کنید

تقی‌زاده، اقتصاد مقاومتی را سرلوحه امور تجاری و بازرگانی شرکت‌های سرمایه گذاری صندوق بازنشستگی تعریف کرد و گفت: استفاده از مشاوران متخصص، نیروهای متخصص در امور گمرکی و بازرگانی و تجاری، می‌تواند در پیشرفت قراردادهای و در نتیجه ایجاد سود بیشتر به نفع بازنشستگان موثر باشد، به همین دلیل فضای کار و فعالیت برای متخصصان در شرکت‌های زیر مجموعه باز است و به هیچ عنوان محدودیت در استفاده از نیروی کارآمد وجود ندارد.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی در ادامه، در جمع مدیر هلدینگ صبا انرژی دکتر رستمی، کارکنان و مدیرعامل شرکت بازرگانی، خاطر نشان کرد: آنچه برای رسیدن به اهداف اقتصاد مقاومتی نیاز داریم، تولید فکر، خلاقیت در راه‌های کسب سود و ایجاد راه‌های تازه در فضای شرکت‌های داخلی و خارجی است زیرا یک شرکت بازرگانی برای دوام و بقا در فضای فعلی نیازمند ایجاد راه‌های جدید است و این مهم به سرانجام نمی‌رسد، مگر با ترسیم افق‌های روشن، خلاقیت و تولید فکر و من بیشترین میزان درآمدزایی و بیشترین سود را از همه شرکت‌های تجاری و سرمایه گذاری صندوق، در جهت رفاه حال بازنشستگان و تقسیم سود به آنان، طلب می‌کنم و بیشترین سود را از شما می‌خواهم و اظهار امیدواری کرد با حضور مدیرعامل جوان شرکت، این شرکت پیشرفت روزافزون داشته باشد.

تقی زاده، اقتصاد مقاومتی را سرلوحه امور تجاری و بازرگانی شرکت‌های سرمایه گذاری صندوق بازنشستگی تعریف کرد و گفت: استفاده از مشاوران متخصص و نیروهای متخصص در امور گمرکی و بازرگانی و تجاری، می‌تواند در پیشرفت قراردادهای و در نتیجه ایجاد سود بیشتر به نفع بازنشستگان موثر باشد، به همین دلیل فضای کار و فعالیت برای متخصصان در شرکت‌های زیر مجموعه باز است و به هیچ عنوان محدودیت در استفاده از نیروی کارآمد وجود ندارد.

به گزارش روابط عمومی شرکت بازرگانی صندوق بازنشستگی، تقی‌زاده، در بازدید سرزده از این شرکت، از زیر مجموعه‌های هلدینگ شرکت سرمایه‌گذاری صندوق بازنشستگی (صبا انرژی) پس از بررسی رزومه و توان تجاری شرکت بازرگانی صندوق بازنشستگی، با ارائه راهبرد تجاری بین‌المللی در قالب تفکیک کشورهای منطقه تاکید کرد: شرایط تحریم بر روی شرکت‌های زیر مجموعه هلدینگ‌های سرمایه گذاری صندوق اثرگذاری نداشته و شرکت بازرگانی صندوق بازنشستگی، می‌تواند با تعریف فضای تجاری برای هریک از شرکای تجاری خود، از طریق ارتباط مستقیم با سفرای آن‌ها به عنوان دفتر تجارت بین‌المللی ایفای نقش نماید و در نهایت در دبیرخانه کشوری هم‌سو به عنوان بازاری تجاری و بازرگانی منطقه مطرح شود، این در حالی است بیش از ۸۰ درصد از حجم‌های بریکت تولیدی ایران توسط شرکت بازرگانی صندوق بازنشستگی طی دو سال صادر شده و این شرکت به عنوان صادرکننده نمونه سال ۹۷ مطرح شده است.

دبیرخانه کشورهای هم‌سو در صندوق‌های بازنشستگی ایجاد می‌شود

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری گفت: با رویکرد جمع‌توانمندی‌ها و استفاده از قابلیت‌های بین‌المللی طرح ایجاد دبیرخانه کشورهای هم‌سو در صندوق‌های بازنشستگی ارائه شده و با بررسی‌های صورت گرفته پیش‌بینی می‌شود حدود ۲۰ تا ۲۵ کشور در این دبیرخانه عضو شوند. وی، با اعلام این خبر تصریح کرد: تصمیم داریم با استفاده از توانمندی‌های هر کدام از صندوق‌های منطقه، سهم خود را در بخش توانمندی‌های مورد نظر به کمتر از ۵۰ درصد کاهش داده و در سود حاصل از آن شریک باشیم.

فضای تجاری کشورهای منطقه و تولیدات شرکت‌های تولیدی صندوق

بازنشستگی را از دست ندهید

با توجه به فعالیت شرکت بازرگانی صندوق بازنشستگی در حوزه فولاد و محصولات این حوزه، مدیرعامل صندوق بازنشستگی تاکید کرد: شرکت‌های زیر مجموعه صندوق بازنشستگی نباید جزیره‌ای عمل کنند و این شرکت می‌تواند با توجه به توانایی‌های خود، نسبت به انجام

Health سلامت

۴۶



پیشنهادهایی برای انجام تمرین های کششی

۴۸



پیشگیری از دمانس و بیماری آلزایمر (بخش دوم)

۵۲



غذایه عنوان دارو

کودکان و دمانس

سارا ذریعه / دانشجوی دکتری روانشناسی سلامت

زندگی تمامی اعضای خانواده بر اثر ابتلای یک نفر از آن‌ها به بیماری دمانس دستخوش تحولات عمیق و وسیعی می‌شود. کودکان در این ماجرا از سایرین آسیب‌پذیرترند و نیاز به توجه بیشتری دارند. وقتی یکی از نزدیکان یک کودک، مثلاً پدر بزرگ او، به آلزایمر یا نوع دیگری از بیماری‌های دمانس مبتلا می‌شود، چگونه این مشکل و تغییرات خلقی و رفتاری پدر بزرگ را برای کودک توضیح می‌دهید؟ آیا با رفتار خود گوش می‌کنید مشکل را ابتکار نموده و اوضاع را عادی جلوه دهید؟ آیا بیمار و مسائل او را از دید کودک پنهان می‌کنید؟

توجه به رفتار و بیماری، برای کودکان که چگونه باید با مشا و احساسات درد توضیحات خود را در درک و تحمل آن‌ها تنم به سوالات آن‌ها پاسخ، پاسخگویی به پرسش‌های بود در این مورد با شما، به آن‌ها اطمینان دهید، گذشته، آن‌ها را دوست دارید، کنید صرف وقت با آن‌ها را،

توجه به احساسات کودکان، کودکان بیش از دیگران نیاز شود. احساسات در جمله، هم والدین از اینکه برای افتاده است. اضطراب از اینکه به سر ترس و خجالتزدگی از رفتار در حضور سایرین، ملالت از سوالات و داستان‌های تغییر نقش و مسئولیت جدید آن قبل از آن‌ها مراقبت می‌کرد. احساس بی‌وفایی و واگذاری به دلب بیمار تأثیری ندارد. عصبانیت از اینکه والدین آن‌ها فرصت همیشگی صرف وقت کافی با آن

کودکان را راهنمایی کنید، از آن‌ها پرسید نسبت به بیماری پدر بزرگ به پاسخ آن‌ها به دقت توجه کنید تا بتوان و در رفع آن‌ها بکوشید. از کودکان برای مراقبت در حد توان آن داشته باشید که در این کار زیاده‌روی نکنید. مختل ننمایید آن‌ها باید فرصت کافی برای بودن داشته باشند. کودک را تشویق کنید دفترچه خاطرات روز احساسات کودک به او ارمش می‌دهد و مایه

به کودکان آگاهی دهید

کودکان اغلب از وجود یک مشکل بزرگ در خانواده، حتی قبل از اینکه کسی برایشان توضیح داده باشد، آگاهند. بنابراین برایشان اطمینان بخش خواهد بود که با توجه به تون فکرتان آن‌ها را در جریان مسائل قرار دهید. آگاهی از بیماری دمانس ممکن است بسیار دردناک و نگران‌کننده باشد ولی، کودکان با غم به این که رفتار و گفتار بزرگترشان اختیاری نیست و به دلیل بیماری به وجود آمده است. آرمش بیشتری خواهند یافت.

آسیب پذیری کودکان

بزرگ دمانس در خانواده برای کودکان از جنبه‌های چالش‌برانگیز است. اول، ترس از دست دادن عزیزی که او را بسیار دوست دارند، دوم، نگرانی از اینکه سایر عزیزان و خودشان هم در آینده به این بیماری مبتلا شوند. این در چالش ممکن است برای آن‌ها بحران روانشناختی ایجاد نماید. همچنین، انجام امور خانه مانند خرید، تمیز کردن و یا حتی آشپزی بر عهده گیرند. این تغییر زود هنگام ممکن است در آن‌ها احساس سرخوردگی، بی‌ثباتی، تنهایی و افسردگی بوجود آورد.



پیشنهادهایی برای

انجام تمرین های کششی

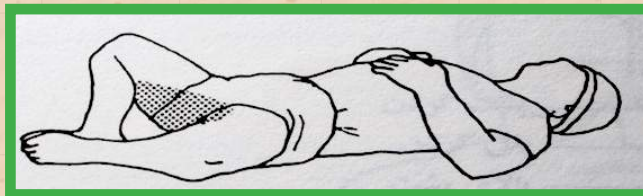
سولماز قادر پناه
کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی
و عضو علمی پورتال پایش

«در این مطلب تلاش می کنیم برای انجام تمرینات کششی مناسب شما عزیزان پیشنهادهایی ارائه و همراه با هر تمرین، دستورالعمل هایی در مورد وضعیت صحیح آن ارائه کنیم. 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 ببرید.

در عین حال که از شکل ارائه شده الگوگیری 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 و نه بیشتر از آن. 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 های آرامش دهنده پشت

مجموعه کشش های آسان زیر را می توانید در حالی که به پشت خوابیده اید انجام دهید. اهمیت آنها از این نظر است که هر وضعیت، ناحیه ای از بدن را کشش می دهد که معمولاً به آسانی احساس راحتی به خود نمی گیرد. این مجموعه را می توانید برای کشش های ملایم و دستیابی به آرامش عضلانی انجام دهید. در این حالت، زانوها خم و کف پاها به هم چسبیده، وضعیت راحت به خود بگیرید. در این وضعیت لگن خاصره تحت کشش قرار می گیرد. ۳۰ ثانیه ادامه دهید. فشار وارد نکنید و فقط اجازه دهید نیروی گرانش، کشش را اعمال کند. شاید دوست داشته باشید برای راحتی، یک بالش کوچک زیر سرتان بگذارید.



روش دیگر: در همان وضعیت کشش لگن در حالت خوابیده، به آرامی هر دوپای خود را به صورت هماهنگ ۱۰ تا ۱۲ بار به عقب و جلو حرکت دهید. این حرکت باید بسیار راحت و بدون فشار انجام شود و جابجایی در هر جهت نباید بیش از ۲ تا ۳ سانتی متر باشد. حرکت ها را از قسمت بالای باسن انجام دهید. این تمرین تنش و فشار لگن و عضلات باسن را کاهش می دهد.



کششی برای پایین پشت و پهلوها

زانو هایتان را به هم نزدیک کرده و کف پاهایتان را روی زمین بگذارید. انگشت‌ها را در هم قفل کرده و زیر سر بگذارید (شکل ۱).



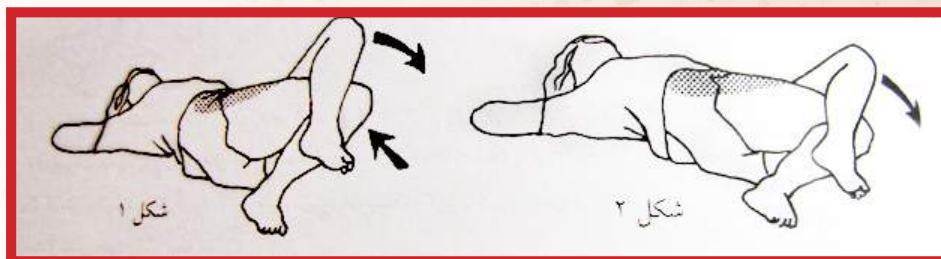
اکنون پای چپ را روی پای راست بیندازید (شکل ۲).



حال با استفاده از پای چپ، پای راست را به سمت زمین بکشید (شکل ۳) تا کشش را در پهلوی و در بغل باسن و قسمت پایینی پشت حس کنید. استراحت کنید. قسمت بالایی پشت، پشت سر، شانه‌ها و آرنج هایتان را روی زمین نگه دارید. این حالت را ۱۰ تا ۲۰ ثانیه حفظ کنید. غرض از این کار این نیست که بتوانید زانوی راست خود را به زمین برسانید بلکه فقط انجام کشش در چارچوب توانایی خودتان است. با قراردادن پای راست روی پای چپ و کشیدن زانو به سمت راست، کشش را برای پهلوی دیگر تکرار کنید. هنگام ورود به وضعیت کشش، نفس را بیرون دهید و سپس در طول کشش به آرامی نفس بکشید.



چنانچه با مشکلات سیاتیکی در قسمت پایین پشت رو به رو هستید، این کشش می‌تواند مفید باشد. اما احتیاط کنید. کشش را فقط تا جایی انجام دهید که احساس خوبی به وجود می‌آورد و هرگز تا حد دردناک شدن ادامه ندهید. برای انجام این کار، پای راست را با پای چپ نگه دارید و سعی کنید پای راست را به حالت عمودی در آورید. این عمل موجب انقباض عضلات ناحیه کمر و باسن می‌شود (شکل ۱). وضعیت انقباض را به مدت ۵ ثانیه حفظ کنید و سپس استراحت کرده و کشش قبلی را انجام دهید (شکل ۲). این روش برای افرادی که عضلات سفت شده و انعطاف پذیر دارند مناسب است.





پیشگیری از دمانس و بیماری آلزایمر (بخش دوم)

منیژه احمدی / کارشناس روانشناسی

امروزه مشخص شده که پیشگیری از دمانس و بیماری آلزایمر امکان پذیر است. در شماره گذشته ثمر به برخی از راه های پیشگیری از آلزایمر پرداختیم. در این شماره ادامه این روش ها را باهم مرور می کنیم.

فعالیت ذهنی

افرادی که همچنان به دنبال یادگیری مطالب جدید و به چالش کشیدن مغز خود هستند، کمتر به بیماری آلزایمر و دمانس مبتلا می شوند. پس از نظر ذهنی باید فعال بمانید. یادگیری مطالب و فعالیت های جدید مثل یادگیری یک زبان جدید، تمرین یک آلت موسیقی، مطالعه یک کتاب و یا خواندن روزنامه و یا یک سرگرمی جدید، می تواند مانع شده یا ابتلا را به تعویق بیندازد. هر چه بیشتر مغز خود را به چالش بکشید بیشتر به خود کمک کرده اید.

فعالیت های ذهنی مثل چیدن پازل، معما و بازی های فکری، جدول کلمات متقاطع، سودوکو، شطرنج، خاطره نویسی روزانه، مشاعره، رفت و آمد در مسیرهای جدید به جای مسیر همیشگی، تغییر عادات به طور منظم مثلاً انجام بعضی کارها با دست غیر غالب، فعالیت های مناسبی هستند.

کیفیت خواب

تحقیقات جدید نشان می دهد که اختلال خواب یک نشانه از بیماری آلزایمر نیست، اما می تواند یک عامل خطر باشد. مطالعات در مورد اختلالات خواب نشان می دهد خواب بد با تکثیر بیشتر پروتئین بتا آمیلوئید (نوعی پروتئین چسبنده) در مغز مرتبط است. محرومیت از خواب کافی شبانه سبب عدم

تمرکز می شود و بر خلق و خوی فرد هم تاثیر می گذارد. بزرگسالان حداقل به ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارند.

نکاتی برای بهبود کیفیت خواب:

- درمان اختلالات خواب مانند آپنه خواب (اختلالی که در آن تنفس در طول خواب مختل می شود)، اختلالات شبانه روزی ریتم خواب (اختلال در تغییر سیکل خواب - بیداری) و درمان سایر مشکلات خواب می تواند سلامت و کیفیت خواب را بهبود بخشد.
- تنظیم برنامه منظم برای خوابیدن مثل رفتن به رختخواب و بیدار شدن در زمان مشخص، ریتم شبانه روزی طبیعی را تقویت کرده و ساعت مغز نیز به این نظم پاسخ می دهد.
- چرت زدن می تواند یک راه خوب برای سرحال شدن به ویژه در افراد مسن باشد، اما می تواند بی خوابی را بدتر کند. حذف خواب روزانه و محدود کردن آن به مدت ۳۰ دقیقه در روز می تواند کمک کننده باشد.
- تماشای تلویزیون، کار با موبایل و کامپیوتر قبل از رفتن به رختخواب را ممنوع کنید.
- فعالیت های آرامش بخش قبل از خواب یک پیام قدرتمند برای مغز ارسال می کند که سبب خواب عمیق می شود. فعالیت هایی مانند دوش آب گرم، کم کردن نور چراغ، نرمش آرام عضلات و... به شما کمک می کند.

❖ فشار خون و کلسترول بالا هر دو از عوامل خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و دمانس عروقی هستند. همچنین کنترل وزن برای پیشگیری از آلزایمر مهم است. اضافه وزن یکی دیگر از عوامل خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و دمانس است.

- حس شوخ طبعی خود را حفظ کنید. خندیدن کمک می کند تا با فشار عصبی مبارزه کنید.

◀ تعامل اجتماعی

انسان موجودی اجتماعی است. مطالعات نشان می دهد افرادی که ارتباط اجتماعی بیشتری داشته اند در آزمون های حافظه و شناختی نتیجه بهتری داشتند. فعال ماندن از نظر اجتماعی ممکن است از دمانس و بیماری آلزایمر جلوگیری کند، بنابراین حفظ ارتباط با دوستان و آشنایان یک اولویت است. به خاطر داشته باشید کیفیت روابط اجتماعی مهم است نه کمیت آن، تعامل چهره به چهره همیشه می تواند تاثیر گذارتر باشد. اغلب اوقات افراد سالمند منزوی می شوند اما راه های بسیاری برای حفظ ارتباط با اطرافیان وجود دارد؛ از جمله این راه ها انجام فعالیت های داوطلبانه، پیوستن به یک گروه اجتماعی، شرکت در کلاس های گروهی، تماس از طریق تلفن یا ایمیل، ارتباط با دیگران از طریق شبکه های اجتماعی، رفتن به اماکن عمومی مانند سینما، پارک، موزه ها، مسجد و... است.

◀ امتناع از مصرف سیگار

سیگار کشیدن یکی از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری است. تحقیقات نشان می دهد افراد بالای ۶۵ سال که سیگار می کشند، نزدیک به ۸۰ درصد بیشتر از افرادی که سیگار نکشیده اند در معرض خطر هستند. با قطع مصرف سیگار تقریباً بلافاصله گردش خون در مغز روان تر می شود.

◀ کنترل فشار خون و وزن

سطح کلسترول و فشار خون را کنترل کنید. فشار خون و کلسترول بالا هر دو از عوامل خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و دمانس عروقی هستند. همچنین کنترل وزن برای پیشگیری از آلزایمر مهم است. اضافه وزن یکی دیگر از عوامل خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و دمانس است، در میانسالی، افرادی که اضافه وزن دارند دو برابر بیشتر و افرادی که چاق هستند سه برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر هستند، پس با رسیدن به وزن مناسب از مغز خود محافظت کنید. همانطور که توضیح داده شد فعالیت های مفید برای بدن قطعاً برای مغز نیز مفید خواهد بود.

به هرحال، راه پیشگیری قطعی از بیماری آلزایمر وجود ندارد، عوامل متعددی در بروز دمانس و بیماری آلزایمر مؤثرند، اما با تغییر در شیوه زندگی می توان عوامل خطر را کم کرده و در جهت حفظ سلامت مغز قدم برداشت.



- پیچ درونی خود را آرام کنید. هنگامی که فشار عصبی (استرس) و اضطراب دارید یا گفتگوی درونی شما باعث بیدار ماندن شما می شود، از رختخواب خارج شوید و سعی کنید به مدت ۲۰ دقیقه خارج از اتاق خواب استراحت کرده و خود را آرام کنید و سپس دوباره به رختخواب برگردید.

◀ مدیریت فشار عصبی (استرس)

- فشار عصبی مزمن و طولانی مدت منجر به انقباض منطقه ای از مغز به نام هیپوکامپ شده و آسیب شدیدی به مغز وارد می کند، همچنین مانع رشد سلول های عصبی و افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر می شود. شما می توانید سطح فشار عصبی خود را با تکنیک های اثبات شده کمتر کنید:
- نفس عمیق بکشید! فشار عصبی باعث تغییر سرعت تنفس می شود، سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید.
- برنامه فعالیت آرامش بخش روزانه شامل یوگا و مراقبه، پیاده روی و دوش آب گرم، به کاهش فشار عصبی کمک می کند.
- تقویت آرامش درونی؛ تحقیقات اثبات کرده بین معنویت و سلامت مغز ارتباط وجود دارد. مراقبه به طور منظم، نماز، فعالیت های مذهبی، شما را از اثرات مخرب فشار عصبی ایمن نگه می دارد.
- فعالیت های سرگرم کننده یک اولویت است. زمانی را برای اوقات فراغت اختصاص دهید.



کودکان و دمانس

سارا ذریعه / دانشجوی دکترای روانشناسی سلامت

زندگی تمامی اعضای خانواده بر اثر ابتلای یک نفر از آن‌ها به بیماری دمانس دستخوش تحولات عمیق و وسیعی می‌شود. کودکان در این ماجرا از سایرین آسیب‌پذیرترند و نیاز به توجه بیشتری دارند. وقتی یکی از نزدیکان یک کودک، مثلاً پدر بزرگ او، به آلزایمر یا نوع دیگری از بیماری‌های دمانس مبتلا می‌شود، چگونه این مشکل و تغییرات خلقی و رفتاری پدر بزرگ را برای کودک توضیح می‌دهید؟ آیا با رفتار خود کوشش می‌کنید مشکل را انکار نموده و اوضاع را عادی جلوه دهید؟ آیا بیمار و مسایل او را از دید کودک پنهان می‌کنید؟

به کودکان آگاهی دهید

کودکان اغلب از وجود یک مشکل بزرگ در خانواده، حتی قبل از اینکه کسی برایشان توضیح داده باشد، آگاهند. بنابراین برایشان اطمینان‌بخش خواهد بود که با توجه به توان فکریشان آن‌ها را در جریان مسائل قرار دهید. ■ آگاهی از بیماری دمانس ممکن است بسیار دردناک و نگران‌کننده باشد ولی کودکان با علم به این که رفتار و گفتار بزرگترشان اختیاری نیست و به دلیل بیماری به وجود آمده است، آرامش بیشتری خواهند یافت.

آسیب‌پذیری کودکان

بروز دمانس در خانواده برای کودکان از دوجنبه چالش‌برانگیز است. اول، ترس از دست دادن عزیزی که او را بسیار دوست دارند، و دوم، نگرانی از اینکه سایر عزیزان و خودشان هم در آینده به این بیماری مبتلا شوند. این دو چالش ممکن است برای آن‌ها بحران روانشناختی ایجاد نماید. همچنین، کودکان ممکن است مجبور شوند، زودتر از موعد، نقش والد جانشین را در انجام امور خانه مانند خرید، تمیز کردن و یا حتی آشپزی بر عهده گیرند. این تغییر زود هنگام ممکن است در آن‌ها احساس سرخوردگی، بی‌پناهی، تنهایی و افسردگی بوجود آورد.

◀ پریشانی و اندوه در کودکان

■ اگر کودک خواب‌های پریشان می‌بیند، رفتار سرکش و جلب توجه‌کننده از خود نشان می‌دهد و یا از دردهای نامشخص شکایت دارد، ممکن است به اضطراب دچار شده باشد.

■ کودکان آشفته ممکن است دچار عدم تمرکز لازم در انجام تکالیف مدرسه شوند و افت تحصیلی پیدا کنند. در صورت لزوم با مشاور مدرسه صحبت کنید و او را در جریان بیماری دمانس در خانواده بگذارید.

■ کودک ممکن است نسبت به بیماری پدربزرگ بی‌تفاوت به نظر برسد یا حتی خود را شاد جلوه دهد. او بدین‌وسیله مسائل را در سینه‌اش حبس کرده و از ابراز نگرانی و ناراحتی خود طفره می‌رود. ضمن احترام به خواسته‌های او، توصیه می‌شود کوشش نمایید راجع به مسائل موجود با او صحبت نمایید.

■ نوجوانان ممکن است به نظر برسند که بیشتر به خودشان توجه دارند و وقت خود را در تنهایی و اتاق خود صرف می‌کنند. این گزینه ممکن است مکانیسم دفاعی آن‌ها در برخورد با مشکل لاینحل دمانس باشد. ضمن احترام به رفتار آن‌ها، به آن‌ها اطمینان دهید که دوستشان دارید و هر زمان مایل باشند می‌توانند با شما صحبت و پرسش‌های خود را با شما مطرح نمایند.

◀ کودکان را در جریان امور قرار دهید

سعی کنید برای فرزندان خود کارهایی را در زمینه مراقبت و توجه به افراد مبتلا به دمانس در نظر بگیرید، اما توجه داشته باشید که مسئولیت بیش از حدی را به آن‌ها واگذار نکنید و اجازه ندهید که بیشتر وقت کودکان گرفته شود. نکته بسیار مهم این است که باید فرزندان خود را برای ادامه زندگی عادی‌شان تشویق کنید.

به آن‌ها یادآوری کنید مهم‌ترین کاری که حتی برای یک زمان محدود و کوتاه می‌توانند انجام دهند این است که عشق و محبت خود را به بیمار نشان دهند.

سعی کنید لحظه‌هایی که کودک و بیمار با هم هستند لذت‌بخش باشد برای مثال، با هم به پیاده روی بروند، بازی کنند، وسایل را جابه‌جا کنند یا یک دفترچه یادداشت از رویدادهای گذشته تهیه کنند.

با کودکان خود درباره گذشته بیمار مبتلا صحبت کنید. عکس‌ها و فیلم‌ها را به آن‌ها نشان داده و خاطرات را مرور کنید.

فرزندان خود را به این کار تشویق کنید و مطمئن شوید که آن‌ها متوجه نتایج این کار می‌شوند.

و نکته آخر اینکه به کودکان خود یادآور شوید که اگر بیمار مبتلا می‌توانست احساساتش را بیان کند تا چه حد به داشتن و بودن در کنار شما افتخار می‌کرد.

■ توجه به رفتار و کردار اطرافیان بیمار، در سازشگری با مشکلات بیماری، برای کودکان آموزنده است. آن‌ها در عمل آموزش می‌بینند که چگونه باید با مشکل بزرگ و اضطراب‌آوری چون دمانس سازش نموده و احساسات دردناک ناشی از آن را مدیریت نمایند.

■ توضیحات خود را درباره بیماری با توجه به سن کودکان و سطح درک و تحمل آن‌ها تنظیم کنید. در عین اینکه به روشنی و درستی به سؤالات آن‌ها پاسخ می‌دهید، به آن‌ها اطمینان دهید که آمادگی پاسخگویی به پرسش‌های دیگر آن‌ها را دارید و می‌توانند هر وقت لازم بود در این مورد با شما صحبت کنند.

■ به آن‌ها اطمینان دهید که با وجود تمام فشارها و گرفتاری‌ها، مانند گذشته، آن‌ها را دوست دارید و در عمل با برنامه‌ریزی دقیق سعی کنید صرف وقت با آن‌ها را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

◀ به احساسات کودکان توجه کنید

کودکان بیش از دیگران نیازمندند که به احساساتشان توجه کافی شود. احساساتی از جمله:

■ غم و اندوه از اینکه برای کسی که دوستش دارند اتفاقی ناخوشایند افتاده است.

■ اضطراب از اینکه به سر بیمار چه خواهد آمد.

■ ترس و خجالت‌زدگی از رفتار غیرمعقول و حتی کودکانه پدر بزرگشان در حضور سایرین.

■ ملالت از سؤالات و داستان‌های تکراری عزیزشان.

■ تغییر نقش و مسئولیت جدید آن‌ها در مراقبت از کسی که تا چندی قبل از آن‌ها مراقبت می‌کرد.

■ احساس بی‌هودگی و وازدگی به دلیل اینکه کوشش‌های آن‌ها در بهبود بیمار تأثیری ندارد.

■ عصبانیت از اینکه والدین آن‌ها درگیر مراقبت از بیمار هستند و فرصت همیشگی صرف وقت کافی با آن‌ها را ندارند.

◀ کودکان را راهنمایی کنید

■ از آن‌ها بپرسید نسبت به بیماری پدربزرگ خود چه احساسی دارند و به پاسخ آن‌ها به دقت توجه کنید تا بتوانید از نگرانی‌های آن‌ها آگاه شده و در رفع آن‌ها بکوشید.

■ از کودکان برای مراقبت در حدتوان آن‌ها کمک بگیرید ولی توجه داشته باشید که در این کار زیاده‌روی نکنید و زندگی کودکان آن‌ها را مختل ننمایید. آن‌ها باید فرصت کافی برای بازی، درس، تفریح و کودک بودن داشته باشند.

■ کودک را تشویق کنید دفترچه خاطرات روزانه خود را بنویسد. نوشتن احساسات کودک به او آرامش می‌دهد و مایه تسلی خاطر او خواهد شد.



غذا به عنوان دارو

(قسمت اول)

دکتر سید مرتضی صفوی / متخصص تغذیه و دانشیار گروه تغذیه بالینی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و عضو علمی پورتال پایش

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 حیطة بیماری های مزمن تجدید نظر شده است. در زیر به بعضی از خواص سلامتی گیاهانی که مشهور هستند و به صورت آزاد در خوراک ها استفاده می کنیم اشاره می شود.

یونجه

یونجه یک سبزی است که دارای منبع قوی از ویتامین ها و مواد مغذی دیگر شامل ویتامین آ، ویتامین ب۱، ویتامین ب۶، ویتامین ای، ویتامین ک، فولیک اسید، کلسیم، پتاسیم، منیزیم و روی می باشد. این گیاه به کاهش کلسترول و جلوگیری از لخته خونی و پیشگیری از کم خونی کمک می کند. برای جلوگیری و درمان دیابت وابسته به انسولین یا نوع ۱ در شمال آفریقا استفاده می شده است. برای ترشح رشد بافت همبند به طور مثال در سرخرگ ها مفید است. یک مسهل طبیعی است، به نظر می رسد که جلوگیری در مقابل سرطان سینه می کند زیرا غنی از فیتو استروژن ها می باشد، همچنین برای درمان مشکلات دستگاه گوارش، کاهش وزن، زخم معده، کلیه، مشکلات مثانه، پروستات و بیماری تب یونجه استفاده می شود. طب پزشکی سنتی چینی از ریشه یونجه برای کاهش تب، افزایش جریان ادرار و درمان یرقان و سنگ کلیه و شب کوری استفاده می کند.



آلوئه ورا

ژل آلوئه ورا چند قرن پیش برای محافظت از پوست در مقابل آفتاب برای عرب های صحرانشین و کمک به درمان سوختگی بکار میرفته است. (ترجیحا استفاده مستقیم ژل از گیاهان و نه کرم ساخته شده بوسیله انسان که محافظت کننده است). همچنین می تواند برای درمان سوء هضم و زخم معده مصرف شود.



سیب

بر اساس آخرین تحقیقات، از قدیم گفته شده: با مصرف یک سیب در روز دکتر را از خود دور کنید، حقیقت است، یک افسانه نیست. سیب ها شامل هر دو فیبر غیر محلول و محلول، که به حرکات روده بهبود می بخشد و خطر سرطان روده بزرگ و رکتوم و بیماری کیسه ای شدن روده را کاهش می دهند. یک سیب متوسط پوست گیری نشده (۱۴۰ گرم) در حدود ۱۰ درصد فیبر پیشنهادی جایگزین بدن را تامین می کند، موجب کاهش کلسترول و همچنین کاهش سخت شدن سرخرگ ها، حمله قلبی و مرگ مغزی می گردد. فلاونوئید ها، رنگدانه هایی هستند که کمک به رنگ سیب می کنند، که نشان داده اند موجب کاهش خطر بیماری های قلبی می شوند. پوست سیب و پیاز دو منابع اصلی غذا غنی از فلاونوئید به نام کوئرستین هستند. کوئرستین منبع اصلی آنتی اکسیدان، مخصوصا مخلوط با ویتامین سی (اغلب در سیب) کمک به سیستم ایمنی بدن، همچنین خنثی کردن رادیکال های آزاد می کند (دی ان ا های آسیب دیده). فروکتوز سیب، قند ساده است که خیلی آرام شکسته می شود، بنابراین به ثابت نگه داشتن قند خون کمک می کند. کارکرد سیب مربوط می شود به میزان مصرف: اگر زیاد مصرف کنید بیشتر حفاظت از سرطان، بیماری های قلبی، آسم و دیابت نوع دوم می شود. مصرف سیب همچنین موجب کمک به کاهش وزن می گردد. سیب به میزان متوسط ضد باکتری، ضد ویروس و ضد التهاب می باشد. توجه: مصرف آب میوه موجب اسهال در بچه ها می گردد.



کنگر فرنگه



از قدیم تاحال همیشه در دسترس بوده، کنگر برای کبد، صفرا و سنگ کیسه صفرا و برای تمیز کردن خون استفاده می‌شده‌است. کنگر دارای میزان زیادی فیبر، پتاسیم، کلسیم، آهن، فسفر و به مقدار لازم دارای مواد معدنی مهم می‌باشد. کمک به کاهش کلسترول خون، درمان مشکلات کبدی، گرفتگی‌های عروق، نقرس و افزایش ترشحات صفراوی می‌کند. می‌تواند کاهش قند خون ملایم و کمک به افزایش اشتها و هضم گردد. می‌تواند جایگزین خوبی برای سیب زمینی در رژیم دیابتی‌ها باشد. ادرار آور بوده و حتی می‌تواند کمک به درمان میگرن کند.

کلم بروکلی



بروکلی ضد ویروس است. شبیه سبزیهای چلیپایی که شامل آنتی اکسیدانهای کوئرتستین، گلوکاتینون، بتاکاروتن، ایندول، ویتامین C و سولفاروفان می‌باشد که کمک به درمان سرطان ریه، روده بزرگ و سینه می‌کند. از بین رفتن استروژن را از بدن تسریع میکند که کمکی خاص به سرکوب کردن سرطان سینه است. منبع غنی از کلسترول، کاهش دهنده فیبر و به جلوگیری از زخم‌ها کمک میکند. یکی از بهترین منابع کروم میباشد که کمک به بیماری قند خون می‌باشد. قابل ذکر است که پختن موجب تخریب بعضی از آنتی اکسیدانها میشود که بهتر است بروکلی یا خام مصرف شود و یا مقدار کمی پخته شود البته به غیر از کسانی که هایپوتیرویدی هستند.

مارچوبه



مارچوبه در دوران باستان به عنوان دارو استفاده می‌شده است، گیاهی ادرار آور است. به وسیله مصریان باستان، یونانیان و رومانی‌ها کشت می‌شده است. بهترین منبع برای فیبر، ویتامین B، فولیک اسید، ویتامین C، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، منگنز، سلنیم و گلوکاتینون که کاهش دهنده خطر ابتلا به سرطان است، می‌باشد. هنوز برای درمان عفونت‌های ادراری، همچنین کلیه و سنگ مثانه و ورم پاشنه که مربوط به بیماری‌های قلبی است استفاده می‌شود. در کشور چین برای مقابله با انگل استفاده می‌شده است. بلع مارچوبه می‌تواند بیماری نقرس را بدتر کند زیرا حاوی مقدار زیادی از پورین‌ها هستند.

زردآلو



زردآلو منبع قوی از بتاکاروتن، لیکوپن، ویتامین سی و فیبر، همچنین شامل میزان مفیدی از تریپتوفان که ماده متشکل شده افزایش دهنده سرتونین است می‌شود. بتا کاروتن و لیکوپن هر دو از حمله بیماری‌های قلبی و سرطان‌ها حفاظت می‌کنند. ویتامین آ در زرد آلو به صورت یک آنتی اکسیدان قوی حضور دارد، که کمک به جلوگیری از آسیب اکسیدکننده‌ها به لنز چشم‌ها، می‌کند و می‌تواند منجر به کاتاراکت (آب مروارید) یا آسیب به سلول‌های خونی را خنثی کند. زردآلو‌ها منبع خوبی از فیبر است که کمک به جلوگیری از انباشتگی و مشکلات معده مثل دایورتیکلوم می‌شود. برای استفاده از سلامتی بهتر و فواید آن، میوه کاملاً رسیده شده را میل کنید.

آووکادو



آووکادو بالاترین میزان پروتئین را در بین میوه‌ها دارد، همچنین چربی‌های مفید را فراهم می‌کند، مخصوصاً اسیدهای چرب با یک باند دوگانه (مثل روغن زیتون)، که کمک به کاهش میزان کلسترول بد می‌شود. همچنین شامل کربوهیدرات، بتا کاروتن، ویتامین ای، گلوکاتینون و فیبر است. آووکادو کمک به جلوگیری از بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی و سرطان‌ها می‌کند. مغز ساقه آووکادو دارای خاصیت ضد باکتریایی (درمقابل باکتری گرم مثبت، به خصوص staphylococcus aureus) و قارچی می‌باشد. متخصصان رژیم درمانی از توصیه به مصرف آووکادو اجتناب می‌کنند زیرا دارای میزان زیادی کالری است (۳۰۰ کالری هر میوه)، اما به میزان زیادی مواد مغذی و میزان زیادی پروتئین دارند که برای کسانی که کاهش وزن دارند و کودکان بسیار مفید می‌باشند.

تخم بادیان روم



تخم بادیان ضد انگل است. شامل فیتو استروژن‌ها است و بنابراین کمک به جلوگیری از سرطان سینه می‌کند. یک گیاه دارویی است که برای ضعف اعصاب، میگرن، گیجی، روماتیسم، سرفه، آسم برونشیت، دردهای معده و کاهش هضم پیشنهاد شده است.



معنادارمانی (بخش سوم)

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

این است که هدفی ندارند اگر هم داشته باشند به آن نمی‌رسند.

گروه سوم، اما، برندگان و افراد موفق هستند. آنها هدف خود را تعیین می‌کنند و به آن هم می‌رسند، به عبارتی زندگی برای آنان معنادار است.

دکتر ویکتور فرانکل در کتاب «انسان در جستجوی معنی» می‌گوید: نقش لوگوتراپی، وسعت بخشیدن به میدان دید بیمار است، تا آنجایی که معنی و ارزشها در میدان دید و حیطه خود آگاه بیمار قرار گیرد.

لوگوتراپی، با در نظر گرفتن گذرا بودن هستی و وجود انسانی به جای بدبینی و انزوا، انسان را به تلاش و فعالیت فرا می‌خواند. فروید، بر ناکامی در زندگی جنسی تاکید دارد، اما فرانکل بر ناکامی در معنا طلبی. لوگوتراپی یا معنا درمانی در مقایسه با روانکاوی، روشی است که کمتر به گذشته توجه می‌کند. به درون نگری ارج چندانی نمی‌نهد و در مقابل توجه بیشتری به آینده، وظیفه، مسئولیت و معنی و هدفی که بیمار باید در زندگی آتی، خود را صرف آن کند، دارد.

فرانکل عقیده دارد، آنچه بشر نیاز به آن نیازمند است، تعادل حیاتی نیست، بلکه چیزی است که آن را پویایی اندیشه می‌نامد. در مقام مقایسه، کار لوگوتراپیست، بیش از این که شبیه یک نقاش باشد، شبیه به کار یک چشم پزشک است، چه هر نقاشی سعی دارد تصویر جهانی را که می‌بیند به ما منتقل کند، در حالی که چشم پزشک می‌کوشد، به ما امکان بیشتری دهد که جهان را آنگونه که هست ببینیم.

یکی از اصول اساسی لوگوتراپی این است که توجه انسان‌ها را به این مساله جلب می‌کند که انگیزه اصلی و هدف زندگی گریز از درد و لذت بردن نیست، بلکه معنی جویی زندگی است که به زندگی مفهوم واقعی می‌بخشد.

موفقیت چیست؟ موفقیت عبارت از به کار گرفتن استعداد های نهایی که در وجود اشخاص نهفته است. موفقیت و پیروزی عبارتند از دستیابی به هدفی که در اندیشه و نظر شماست و با رسیدن به آن هدف، برای خود اعتبار و حیثیتی کسب می‌کنید. موفقیت عبارت از رسیدن به مقام سوم در صورتی که قبلاً در مرتبه چهارم بوده اید. به طور کلی موفقیت یعنی به درجه کمال رسیدن.

هرم نیازهای انسانی ابراهام مازلو شامل ۱- نیازهای فیزیولوژیکی مانند آب، غذا، نیازهای جنسی و..... ۲- نیازهای امنیتی ۳- تعلق و محبت ۴- احترام و ۵- خود شکوفایی است. در سال ۱۹۵۴ دو نیاز شناختی دیگر یعنی آموختن و زیبایی شناسی به معنی حرکت به سوی زیبایی و دوری از سختی زندگی، مورد نظر قرار گرفت. نکته قابل توجه این است که کمتر کسی است که در آینه نگاه کند و نقص در سر و وضع و شکل و قیافه خود پیدا نکند و درصدد اصلاح آن نباشد. ولی متأسفانه برای نمایاندن وضعیت اخلاقی انسان آینه اندک یافت می‌شود. افراد بشر را در مسابقه زندگی می‌توان به سه گروه تقسیم کرد:

گروه اول تماشاچیان که فقط حوادث را تماشا می‌کنند و برای دیگران دست می‌زنند و از موفقیت خود واهمه دارند، زیرا ترس از آن دارند که موقع مسئولیت شانه خالی کنند.

گروه دوم گروه بازندگان هستند. این افراد فقیر یا بینوا نیستند، بلکه افرادی هستند که از رفاه اجتماعی مناسبی برخوردار بوده و زندگی خوب، خوراک مناسب و پوشاک دلخواه دارند، اما مشکل اصلی آنها



culture and Art

فرهنگ و هنر



هستم اگر می روم...



داستان



۱۳۹۷

«روستاگردی» سفری ساده اما خاطره انگیز

ایران اسلامی بیش از ۶۲ هزار روستا و آبادی با جمعیت تقریبی ۲۰ میلیون نفر (براساس سرشماری های سال ۹۵) را در خود جای داده که بیشتر این روستاها علاوه بر پیشینه تاریخی، مکان های بکر و زیبایی را شکل داده اند و مکان های هدف برای تورهای گردشگری و گردشگران شده اند. از سوی دیگر، حضور گردشگران در مناطق روستایی به رونق اقتصادی و بهبود معیشت روستائیان کمک کرده و گاهی موجب توسعه روستا و تبدیل آن به قطب گردشگری شده است. در این شماره از نشریه ثمر تلاش می کنیم، چند روستای شاخص را برای شما عزیزان معرفی کنیم.

روستای کنگ

قدمت این روستای پله ای به سال های پیش از اسلام باز می گردد و بیش از هزاران سال عمر دارد. این روستا همچون نگینی بر دامنه ی کوه بینالود خودنمایی می کند. خانه های کنگ به سبک خاصی ساخته شده اند و با سوار شدن بر دوش هم تا آسمان رفته اند تا زمین کمتری اشغال شود و روستا به راحتی در سینه کش کوه جای گیرد. رودخانه همیشه پر آب کنگ و رودخانه زشک حال و هوای دیگری به روستا بخشیده و بر طراوت آن افزوده اند. کوچه پس کوچه های روستا، هر یک با جاذبه ای تازه شما را غافلگیر می کنند. با قدم زدن در آنها از نزدیک زندگی و فرهنگ مردم را لمس کنید و غرق در تماشای معماری خانه ها و سادگی با شکوه آنها شوید. کنگ برای شما فرصت حضور در ماسوله اما در کوه های بینالود را فراهم می سازد، روستایی ساده، پلکانی، تاریخی و با آداب و رسوم غنی که از آن لذت خواهید برد. برای دیدن روستای پلکانی کنگ به طرقله بروید و از طریق کمربندی امام خمینی طرقله وارد جاده ی روستای نغندر شوید. پس از گذشتن از این روستا راه خود را ادامه دهید تا به آخرین روستا جاده یعنی کنگ برسید.



روستای ورکانه

این روستا یکی از منحصر به فردترین روستاهای ایران است. کمی آن طرفتر از شهر همدان روستایی وجود دارد که به هنگام تابش نور به رنگ قهوه ای سوخته در می آید و گوشه ای از اروپا را در دوره ی رنسانس به تصویر می کشد. شاید به همین دلیل لقب روستای سنگی یا روستای رنسانسی ایران را برای آن برگزیده اند. روستای ورکانه، سکونتگاهی با قدمت بیش از ۴۰۰ سال است. کوچه های سنگفرش، خانه های سنگی و باغ های سرسبز بهانه های خوبی هستند تا بهترین لحظات را در این روستا برای گردشگران رقم بزنند. این روستا با طبیعت و خانه های قدیمی اش زادگاه پروفیسور توفیق موسیوند، مخترع نخستین قلب مصنوعی در جهان می باشد. او در سال ۱۳۱۵ در این روستا متولد شد و تا سن ۱۴ سالگی برای کمک به خانواده به چوپانی مشغول بود.

یکی از مناسب ترین گزینه ها برای اقامت در روستای ورکانه، اقامتگاه بوم گردی این روستا می باشد که به شیوه ای سنتی ساخته شده و خدمات خوبی را به شما ارائه می دهد. همچنین می توانید در همدان اقامت نمایید و در قالب یک سفر یک روزه به بازدید روستای ورکانه بروید. وارد جاده همدان به ملایر شوید و با استفاده از تابلوهای راهنما، جاده سد اکباتان را پیدا کنید. پس از ورود به این جاده فرعی و پشت سر گذاشتن سد اکباتان و روستاهای یلغان، شمس آباد و علی آباد به جاده ی ورکانه می رسید که شما را به این روستای زیبا می رساند.





روستای لافت

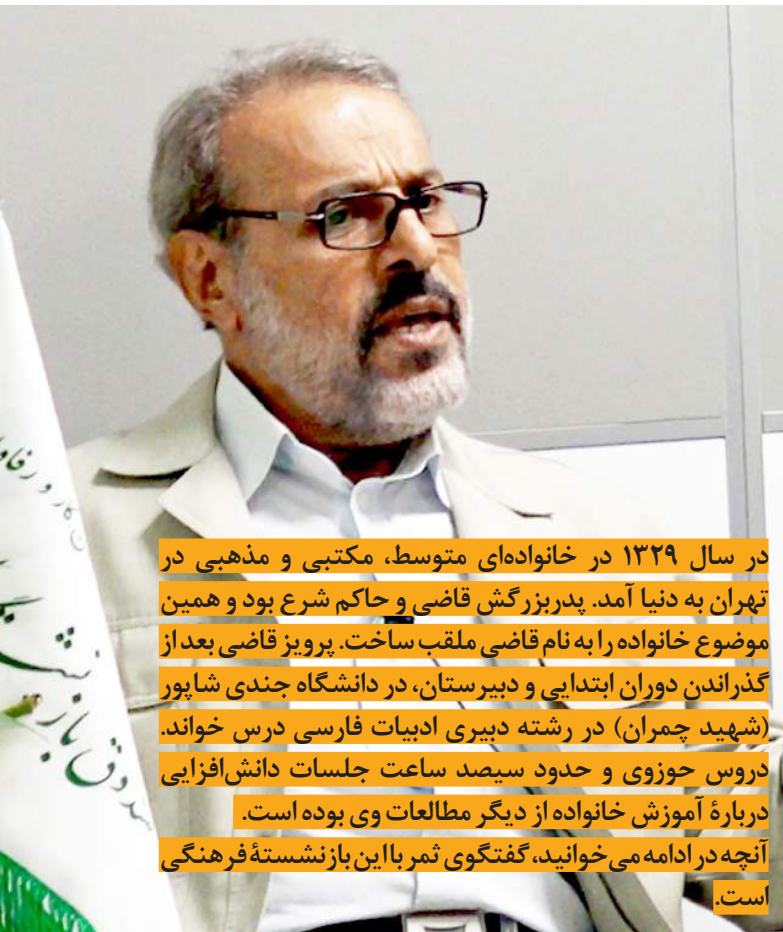
لافت نام روستایی بندری در میان آب های نیلگون خلیج فارس و در جزیره زیبای قشم است که زیبایی های طبیعی و تاریخی را در هم آمیخته و یکی از دیدنی ترین روستاهای قشم به شمار می رود. این روستا با ویژگی هایی منحصر به فرد، به عنوان یکی از مهم ترین جاذبه های جنوب کشور شناخته می شود و گردشگران زیادی را به سوی خود می کشاند. این روستا قدمت زیادی دارد و شکل گیری آن به هزاره اول قبل از میلاد و زمان شکل گیری اولین سکونتگاه ها در قشم باز می گردد. وجود راه دریایی و تسهیل ارتباط آبی، وجود جنگل های حرا، دسترسی به آب شیرین و وزش بادهای موسمی از جمله دلایلی هستند که شرایط را برای زندگی مردم در این منطقه فراهم کرده و موجب شکل گیری این سکونتگاه منحصر به فرد شده اند. به کارگیری بادگیرهای فراوان در ساخت خانه ها، یکی از ویژگی های مهم لافت است که چشم هر بیننده ای را به خود خیره می کند و باعث شده تا این روستا به بندر بادگیرها مشهور شود. خانه ها بسیار نزدیک به هم ساخته شده و بافتی متراکم و فشرده در روستا ایجاد کرده اند. از دیگر جاذبه های لافت، محلی موسوم به بام لافت است که در میان دو بافت قدیمی و جدید روستا قرار گرفته است و امکان تماشای چهره دیروز و امروز لافت را برایتان فراهم می کند. جنگل های حفاظت شده حرا یکی از شاهکارهای طبیعت در سواحل جنوبی ایران و جزیره قشم به شمار می روند که در سطح جهانی شهرت بسیاری دارند که می توانید با قایق های محلی به این جنگل زیبا سفر کنید. یکی دیگر از دیدنی های روستای لافت، قلعه پرتغالی هاست که در کنار گورستان قدیمی روستا قرار دارد که می توانید از آن دیدن کنید. البته لافت مکان ها و مناظر طبیعی، تاریخی و فرهنگی بسیار زیبا و دلنشینی برای دیدن دارد که قطعا در کنار خانواده لذت بیشتری به شما خواهد داد.

“

هستم اگر می‌روم...

“

گفتگو از: فاطمه خواجهی مهیمنی



در سال ۱۳۲۹ در خانواده‌ای متوسط، مکتبی و مذهبی در تهران به دنیا آمد. پدر بزرگش قاضی و حاکم شرع بود و همین موضوع خانواده را به نام قاضی ملقب ساخت. پرویز قاضی بعد از گذراندن دوران ابتدایی و دبیرستان، در دانشگاه جندی شاپور (شهید چمران) در رشته دبیری ادبیات فارسی درس خواند. دروس حوزوی و حدود سیصد ساعت جلسات دانش‌افزایی درباره آموزش خانواده از دیگر مطالعات وی بوده است. آنچه در ادامه می‌خوانید، گفتگوی ثمر با این بازنشسته فرهنگی است.

از تحصیلاتتان بگویید. بعد از پایان تحصیلات دانشگاهی چه کردید؟

ج: چون محل زندگی پدری من در کلاردشت بود، در مازندران و کلاردشت استخدام شدم. زمان استخدام من تقریباً همزمان با فعالیت‌های انقلاب اسلامی بود. در آن زمان رئیس دبیرستان پسرانه شدم، پس از مدتی معاون اداره آموزش و پرورش و مدتی هم مأمور در سپاه بود. ریاست گزینش اداره آموزش و پرورش مازندران، گزینش آموزش و پرورش تهران، ریاست تربیت معلم نوشهر، ریاست آموزش و پرورش عباس‌آباد، ریاست امور اداری سازمان تبلیغات و بازرسی مدارس منطقه ۱۲ از سمت‌های من بوده است. یکی دو جلسه هم در مدرسه فیروز بهرام در خیابان سی تیر که متعلق به زرتشتیان است سخنرانی کردم و بعد از مدتی برای مدیریت این مدرسه در نظر گرفته شدم و بالاخره در سال ۱۳۸۱ بازنشسته شدم.

از فعالیت‌های پس از بازنشستگی‌تان بگویید.

ج: با شهرداری‌های مناطق مختلف تهران همکاری‌های فرهنگی داشتم و به‌خاطر همین همکاری‌ها چندین تقدیرنامه دریافت کردم. سخنرانی در مجامع علمی در فرهنگسراها، تدریس آموزش خانواده و مشاوره خانواده، همکاری با بسیج هم در دوران خدمت و هم در دوران بازنشستگی، مسئولیت کمیته مشاوره در اداره بازنشستگی آموزش و پرورش شهر تهران هم از فعالیت‌های دوران بازنشستگی من است. ادیب بزرگی پس از اینکه از یک سمت مهم مملکتی استعفا کرده بود، گفت: این کار گِل بود و بعد از این کارِ دل می‌کنم؛ من هم همین اندیشه را دارم. براساس این حدیث که: خیر الناس من ینفع للناس، یعنی بهترین مردم کسی است که نفعش بیشتر به مردم برسد؛ از این که می‌توانم خانواده‌هایی را که به مرحله جدایی رسیده‌اند به زندگی عادی برگردانم، به خود افتخار می‌کنم.

درباره تألیفات خود توضیح دهید.

ج: من در دوره بازنشستگی دو کتاب چاپ کردم، چند کتاب هم آماده چاپ دارم. مقالات متعددی هم دارم. نام اولین کتابم «قدر وقت» یا «مدیریت زمان» است. کتاب دومم با عنوان «پیامک مشاهیر» شامل جملات کوتاهی از بزرگان ایرانی و غیرایرانی و کتاب دیگرم «اندیشه‌ها و اگرها» است که در دست چاپ است.

وقتی حکم بازنشستگی‌تان را دریافت کردید، چه احساسی داشتید؟

ج: احساس خوبی نداشتم، ولی چون برای اوقات فراغتم برنامه‌هایی داشتم، احساس می‌کردم دوران مفیدی از عمرم آغاز شده است. شاید شخص موقع دریافت حکم بازنشستگی فکر کند که از رده خارج شده است ولی واقعیت این است که در دوران بازنشستگی کار دل را انجام می‌دهیم.

آیا خاطره شیرینی از دوران بازنشستگی دارید؟

ج: شیرین‌ترین خاطرات من از دوران بازنشستگی مربوط به گره‌گشایی از مشکلات مردمی است که به من مراجعه می‌کنند. روزی خانمی به دفترم آمد، اتفاقاً بازرس اداره کل هم آنجا بود. خانم که با تمام وجود گریه می‌کرد، گفت: «ناظم مدرسه پسر فرزندم را کتک زده، فرزندم به خانه برگشته و با همه اهل خانه قهر کرده است و اجازه نمی‌دهد هیچ کس به اتاقش برود» با خود فکر کردم بچه‌ای که مادرش را به اتاق راه نمی‌دهد، مرا به عنوان مشاور چگونه به اتاقش راه می‌دهد؟ از مادر پرسیدم: «آیا پسر شما به ورزش علاقه‌مند است؟» گفت: «بله، بسکتبال.» یک سالن ورزش

امکان انجام هیچ‌یک از اینها در زمان اشتغال برایم فراهم نبود. ما در زمان بازنشستگی گروه‌های مورد علاقه خود را انتخاب می‌کنیم و این بسیار لذت بخش است.

از زندگی تان چه درسی گرفته‌اید؟

ج: اولاً این که زندگی هدفمند است، خداوند در قرآن می‌فرماید: «فحسبکم انما خلقتکم عبثاً» زندگی پوچ نیست، اندیشه‌های نیهیلیستی و پوچ‌گرایی بی‌معنی است؛ دوم اینکه انسان موفق کسی است که علاوه بر داشتن هدف، برای رسیدن به هدف، تلاش هم داشته باشد «لیس الانسان الا ما سعی» انسان چیزی را خواهد داشت که برای به‌دست آوردنش تلاش کرده باشد. به‌قول علامه اقبال لاهوری، هستم اگر می‌روم/ گر نروم نیستم. پس تلاش هدفمند غایت زندگی است. این می‌تواند فلسفه اعتقادی من و هر انسان موفق دیگر باشد.

برای ادامه راه زندگی چه چیزی لازم است؟

ج: مشورت. در قرآن سوره‌ای است به نام شورا. حضرت علی (ع) فرموده‌اند: اندیشه‌هایتان را به اندیشه‌های دیگران گره بزنید. قرآن می‌فرماید: «ای پیغمبر تو هم باید مشورت کنی». قاعدتاً مشکلات خانوادگی هم مثل مشکلات جسمی قابل حل است و باید به اهل عملش مراجعه و مشاوره کرد.

آیا در نگاهی که به بازنشستگان هست، اشکالی می‌بینید؟

ج: جامعه نسبت به بازنشستگان فرهنگی نگاه خوبی دارد اما حرمت امامزاده را باید متولی آن نگه دارد. این اعمال و رفتار ماست که می‌تواند احترام‌برانگیز یا برعکس باشد. ما احترام را از شاغلان متوقع هستیم. آنان هم روزی به دوره بازنشستگی می‌رسند!

بسکتبال نزدیک میدان خراسان وجود دارد که متعلق به آموزش و پرورش است. من از اداره آموزش و پرورش منطقه ۱۲ خواهش کردم تا نامه‌ای به نام فرزند این خانم بنویسد و او را برای شرکت در تیم بسکتبال و تمرین در سالن ورزشی دعوت کند. همکاران اداری که مرا می‌شناختند، نامه را نوشتند. به آن خانم گفتم: «این را به پسررت بده و بگو از طرف آموزش و پرورش آمده است. با این نامه به سالن ورزشی بروید و ثبت نام کنید.» به او گفتم: «وقتی با پسررت به سالن ورزش آمیدید، کوچکترین اظهار آشنایی نکنید.» تا چند روز در روزهای ثبت نام به سالن ورزشی می‌رفتم و به‌جای مسئول ثبت نام می‌نشستم. سه جلسه گذشت. در جلسه چهارم پسر ۱۳ یا ۱۴ ساله با مادرش آمد، هیچ وقت سیمای معصوم آن پسر بچه از یادم نمی‌رود. آن پسر آن روز همراه پسرخاله‌اش آمده بود، مادرش با اشاره چشم به من فهماند که کدام یکی پسر اوست، طبق معمول ثبت نام را از هر دو پسر انجام دادم و کلی با هر دو خوش‌وبش کردم، تلفنی به مادرش گفتم: «هر تغییری در رفتار پسر تان می‌بینید، به من بگویید.» هر چند جلسه یک بار به سالن ورزشی می‌رفتم و به‌عنوان یکی از اعضای سالن ورزشی، کلی با پسرها صحبت می‌کردم، پس از چندی به لطف خداوند این پسر با جامعه آشتی کرد.

دنایای بازنشستگی چه خوبی‌هایی دارد؟

ج: برای من که دوران نعمت و پیشرفت است، آنچه که دوست دارم می‌توانم با فراغ بال انجام دهم، چه فعالیت‌های اقتصادی و چه فعالیت‌های اجتماعی. من از فعالیت‌هایم در دوران بازنشستگی حدود ده تا تقدیرنامه از شخصیت‌های مختلف دریافت کرده‌ام. دوستان خوبی پیدا کرده‌ام، در نشست‌ها و سمینارهای مورد علاقه‌ام شرکت کرده‌ام، به اردوهایی رفته‌ام و در کمیته‌های ادبی حضور داشته‌ام.



دروغ!

فاطمه (نسرین) کربلایی رضانی

می‌رسد!
- او می‌گفت: نباید بازنشسته شوی! نباید در خانه بمانی!
- یعنی چه نباید در خانه بمانی؟ سی سال کار کرده‌ای که موقع بازنشستگی استراحت کنی و از زندگی لذت ببری.
- او این جور فکر نمی‌کند. می‌گوید مرد تا آخر عمر باید بیرون از خانه کار کند!
- زن چه طور؟
- زن ظریف است. همین قدر که در خانه کار می‌کند و کلفت و نوکر در خانه نیست خدا را شکر کنید. خوش به حال شما که روزی بازنشسته می‌شوید، اما خانم‌ها تا آخر عمر باید در خانه کار کنند!
- این چه حرفی است که می‌زند؟ خانم خانه اگر در کارهای خانه مدیریت کند، موقع بازنشستگی همسرش یا خودش می‌توانند بیشتر از زندگی لذت ببرند.
همکار آقای نیکزاد با تعجب پرسید: همسر شما از این حرف‌ها نمی‌زند؟
آقای نیکزاد بادی به غیغ انداخت و گفت: خیر، او هم بازنشسته شده ولی هنوز هم بعد از انجام کارهای خانه که با عشق و علاقه انجام می‌دهد، به کارهای فرهنگی و هنری می‌پردازد. هیچ وقت تا به حال نشنیده‌ام که

آقای نیکزاد پارسال بازنشسته شد. امروز هم مثل روزهای سال گذشته، بعد از نماز صبح، لباس ورزشی پوشید و تا پارک نزدیک منزلش پیاده‌روی کرد. کمی در پارک نرمش و ورزش کرد. او مثل هرروز موقع برگشتن به خانه نان سنگک تازه خرید تا با همسرش صبحانه را میل کنند. همسرش هم بیشتر روزها با او به پارک می‌رود و ورزش می‌کند، اما امروز نیامد.
آقای نیکزاد بعد از نرمش و ورزش روی یکی از نیمکت‌ها نشست تا هوای تازه صبحگاهی را تنفس کند. ناگهان چشمش به مردی افتاد که او را می‌شناخت. بله، او همکار سابقش بود. برایش دست تکان داد و سلام گفت. همکارش با سردی به او جواب داد و کنارش نشست. آقای نیکزاد گفت: دوست عزیزم، به نظر می‌رسد که ناراحتید. کاری از دست من برمی‌آید؟
همکارش با همان حالت غمزده گفت: خیر، از دست هیچ کس کاری برنمی‌آید!
چون مدتی است من بازنشسته شده‌ام، کار دیگری هم بلد نیستم انجام دهم. اگر همسرم بفهمد ناراحت می‌شود، چون درآمد اضافه کاری‌ها کم شده است. خلاصه دخل و خرج من به هم خورده است!
آقای نیکزاد گفت: خوب همسرت باید می‌دانست که چنین روزی بالأخره

- می‌خواستم شوخی کنم! یک بار هم به شوخی به او گفتم که بلیت سفر به اروپا گرفته‌ام! او هم هنوز حرفم تمام نشده، به یکی از دوستانش که حکم رادیوی خبری را دارد، زنگ زد و اطلاع داد. آن شب تا صبح چند صفحه کاغذ را از جاهای دیدنی و اجناس خریدنی، سوغاتی و سفارش‌های دوستانش پر کرد. وقتی صبح به او گفتم که شوخی کرده‌ام، و با این درآمد نمی‌شود سفر کنیم، ناراحت شد و از منزل بیرون رفت و گفت: شب برو خانه مادرت! آقای نیکزاد لبخندی زد و گفت: یعنی نمی‌شد زودتر بگویی که شوخی کرده‌ای؟

- اصلاً فرصت نداد!

- امروز هم شوخی کردی که از خانه بیرون رفتی؟ راستی مادران زنده است؟ - خیر، او چند سال است که فوت کرده، ولی خانه کوچکش هنوز همان طور متروکه و دست‌نخورده باقی مانده است. انحصار وراثت نشده است. مشکل امروز من این است که هر چه می‌گویم من بازنشسته شده‌ام، باور نمی‌کند. هر روز سر ساعت شش صبح مرا بیدار می‌کند و می‌گوید: زودتر برو، تأخیر نداشته باشی!

آقای نیکزاد گفت: امشب به خانه مادرت برو. بعد از یکی دو روز که اوضاع بهتر شد، به خانه‌ات برمی‌گردی.

دوست آقای نیکزاد آه سردی کشید و گفت: اگر اوضاع خوب نشود چه؟ اگر مجبور باشم گرسنه و تشنه در آن خانه متروکه زندگی کنم چه؟ - یعنی نمی‌شود دروغ نگویی؟ شوخی نکنی؟ تا در خانه خودت استراحت کنی؟

- او عقاید خودش را دارد، من هم همین طور.

آقای نیکزاد دست‌هایش را به هم مالید و گفت: امشب با همسرتان به منزل ما دعوتید. دوست دارم بیشتر باهم صحبت کنیم.

آن شب آنان ساعت‌ها کنار هم نشستند، صحبت کردند و شام خوردند. در آخر شب دوست آقای نیکزاد قول داد دیگر دروغ نگوید، حتی به شوخی! همسرش هم گفت به کمک برادرش کاری نیمه‌وقت در شرکتی خصوصی برای او پیدا می‌کند تا کمتر در خانه بماند و در اوقاتی که در خانه است، بعضی کارهای سبک خانه را یاد بگیرد. در اوقات فراغتشان هم باهم جدول حل کنند یا یک زبان خارجی یاد بگیرند تا کمتر وقت لجبازی داشته باشند! در ضمن آلزایمر هم نگیرند!

بگویند حوصله‌ام سر رفته! یا بیخودی سر به سر من بگذارد.

- شما چه طور؟ شما چه کار می‌کنید؟

- در کارهای منزل کمکش می‌کنم. من هم کارهای فرهنگی و هنری انجام می‌دهم. آن موقع که جوان بودیم بیرون از خانه با هم کار می‌کردیم، وقتی به خانه برمی‌گشتیم، هر کدام قسمتی از کارهای خانه را انجام می‌دادیم. هنوز هم عادت داریم، بدون غرغر کردن کارهای خانه را انجام می‌دهم. بعد به سراغ کارهای خصوصی خودمان می‌رویم.

دوست آقای نیکزاد آهی کشید و گفت: خوش به حالتان!

آقای نیکزاد در جواب گفت: هنوز هم دیر نشده است. می‌توانید در کارهای منزل به او کمک کنید تا کمتر خسته شود. در عوض باهم برای خرید یا قدم زدن به پارک بروید و با هم صحبت کنید و از زندگی‌تان لذت ببرید! - از اول من فقط بیرون از خانه کار می‌کردم و همسرم فقط در خانه، امور داخلی را انجام می‌داد. بعضی وقت‌ها هم از نظافتچی کمک می‌گرفت تا برای مهمان‌هایش خانه را برق بیندازد و همه بگویند چقدر خانه تمیز است! - حالا اگر شما کمک کنید، احتیاجی به نظافتچی نیست. تازه کمک خرج هم می‌شود.

دوست آقای نیکزاد سرش را پایین انداخت و گفت: دیروز خواستم ظرف بشویم، دو تا بشقاب از دستم لیز خورد و شکست!

آقای نیکزاد اخم‌هایش را درهم کشید و گفت: خب، ظرف نشور.

- خواستم غذا بپزم، موقع روشن کردن اجاق گاز کلید را زیادی نگه داشتم. وقتی فن‌دک را زدم، سرم را جلو بردم، بینم اجاق روشن شد یا نه که یک دفعه شعله اجاق موهایم را کز داد و سوزاند!

آقای نیکزاد با لبخندی پنهانی گفت: برای همین کلاه سرت گذاشته‌ای؟

- پررئوز آمدم باهاش شوخی کنم، موقع پختن غذا از توی سالن با صدای بلند گفتم: صبر کن، صبر کن! تا چند لحظه سر جایش ایستاد و تکان نخورد و گفت: سوسک دیدی؟ بگشش. گفتم: رفت. گفت: ببین! یعنی نمی‌توانی یک سوسک را هم بگیری؟ گفتم: شوخی کردم. باور نکرد. تا بالاخره زیر کابینت یک سوسک مرده پیدا کرد. ولی غذا سوخت!

- تا حالا چند دفعه به او دروغ گفته‌ای؟

- خیلی! نمی‌دانم. همه‌اش شوخی بوده است!

- اصلاً چرا دروغ می‌گفتی؟

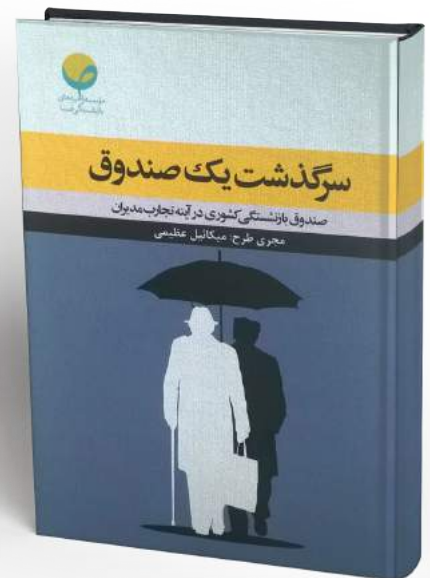


معرفی کتاب

کتاب «سرگذشت یک صندوق» درباره تاریخ صندوق بازنشستگی کشوری است، صندوقی که هسته نخستین آن بیش از یکصد سال پیش شکل گرفت و آرام آرام به نهادی تعیین کننده در نظام دیوان سالاری کشور بدل شد. با این همه و با گذشت سال ها منبع و مرجعی در میان نیست که به صورت منسجم و منظم سیر شکل گیری، بسط و تکامل این نهاد را ارائه کند. این کتاب تلاش می کند گامی برای پرکردن این خلأ بردارد تا بتواند با تدوین تاریخ گذشته این صندوق زمینه ساز افروختن چراغ راه آینده و الگویی برای تدوین تاریخ دیگر صندوق ها باشد.

آنچه در این کتاب آمده، محصول تلاش گروه پژوهشی طرح «مستندسازی تاریخ شفاهی و تجربه مدیران عامل صندوق بازنشستگی کشوری» است که در گام نخست منابع مکتوب موجود را مرور کرده و با تکیه بر یافته های حاصل، به گفت و گوهای عمیق با ۱۹ تن از مدیران سابق و کنونی صندوق پرداخته است، اگرچه متن کامل گفت و گوها در مجموعه جداگانه ای با عنوان تاریخ شفاهی تنظیم شده است. کتاب حاضر تلاش کرده است تا با اتکا بر مجموع یافته ها، سیر شکل گیری و تکامل صندوق بازنشستگی کشوری را تنظیم و مراحل حیات آن را ترسیم کند.

اجرای این طرح توسط میکائیل عظیمی به سفارش موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا (نهاد پژوهشی صندوق بازنشستگی کشوری) انجام گرفته است و این کتاب در سال ۱۳۹۶ در ۱۳۸ صفحه توسط انتشارات کویر منتشر شده است.



سرگذشت یک صندوق

سیاست گذاری نظام حسابرسی داخلی

«سیاست گذاری نظام حسابرسی داخلی صندوق بازنشستگی کشوری با تمرکز بر چارچوب داخلی اثربخش: روش حرفه ای بین المللی» تألیف محمدنادر خمجانی و محمد فلاح پور از سوی صندوق بازنشستگی کشوری منتشر شد. این مجموعه در ۲۱۷ صفحه و مشتمل بر ۷ بخش به بررسی ساختار و هدف شرکت های هلدینگ و نظام راهبری شرکتی، سیاست های صندوق بازنشستگی کشوری درباره نحوه تشکیل کمیته های حسابرسی و واحدهای حسابرسی داخلی، چارچوب کنترل های داخلی اثربخش، حسابرسی داخلی اثربخش (تعریف حسابرسی داخلی، آیین رفتار حرفه ای و استانداردهای بین المللی حسابرسی)، منشور کمیته حسابرسی و منشور حسابرسی داخلی، نظام نامه حسابرسی داخلی و چک لیست ها و دستورالعمل های پیوست نحوه عمل حسابرسان داخلی در مجموعه شرکت های تحت پوشش صندوق بازنشستگی می پردازد و نحوه گزارش دهی حسابرسی داخلی در سطوح مختلف سازمان را مشخص می کند.



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

جدول شماره ۳

طراح جدول: عزت... برهانی

عمودی:

- ۱- لقب یکی از ائمه اطهار (ع)
- ۲- نام سردار ایرانی که با سپاه اسکندر جنگید
- ۳- فرمان اتومبیل- میوه‌ای از نوع مرکبات- یکی از سدهای جنوب کشور
- ۴- از ورزش‌های مبارزه‌ای- منسوب به مال و دارایی- از پایتخت‌های آسیایی
- ۵- محلی برای تزریق آمپول- اکبر و اصغرش در آسمان است- از شهرهای استان مرکزی
- ۶- زن سرخ‌روی عرب- دری ندارد
- ۷- از علوفه چهارپایان- ابزاری برای ترسیم دایره
- ۸- قسمتی از یک تابلو نقاشی- مترادف بسیار- قطب منفی جریان برق
- ۹- بسیار کوچک- قائم به ذات- پدربزرگ
- ۱۰- شما به زبان انگلیسی- بالای کاسه- پرگویی
- ۱۱- از میوه‌های بوته‌ای
- ۱۲- علم آثار و بقایای جانوران بسیار قدیمی

افقی:

- ۱- یکی از شهرهای خراسان رضوی
- ۲- موتور قطار
- ۳- تکرار یک حرف- نامی دخترانه- وسیله ای برای نظافت سالن‌ها و غیره
- ۴- ته‌نشین شراب- از مردم گرجستان- مهمانی
- ۵- برخاستن- کلمه افسوس- آدم جلف و سبک
- ۶- جمع ورد- کفن ندارد
- ۷- خیلی پُر- ضمیر سوم شخص سواری
- ۸- تربیت‌کننده- حروف دوم و سوم الفبا- دندان‌ساز
- ۹- حزین بی‌پایان- محل بازی با حیوانات و غیره- گاه درهم
- ۱۰- ضمیر اول شخص مفرد- محل اجتماع نظامیان- یکی از سوره‌های قرآن مجید
- ۱۱- زینتگر سالن‌های مختلف
- ۱۲- از ورزش‌های سنگین