

روند افزایش پرداخت وام ضروری به بازنشستگان کشوری





فهرست ۳۳۲

ماهنامه فرهنگی، اجتماعی و آموزشی
سال بیستم، مهر و آبان ۱۳۹۷

صاحب امتیاز:

صندوق بازنشستگی کشوری

مدیر مسئول:

محمد رضا افشار
زیر نظر شورای سردبیری

همکاران این شماره:

سید بهنام اخوت پور
جعفر داداشی
مینا شیروانی ناغانی
آزاده صهبا
فریبا بهزاد
فاطمه اترافی
فاطمه خواجوی

امور توزیع و مشترکین:

احسان هدایی

عکس:

راحله شیخ
سپیده سالاری
ایمان یعقوبی

مجری طرح:

نقش باران



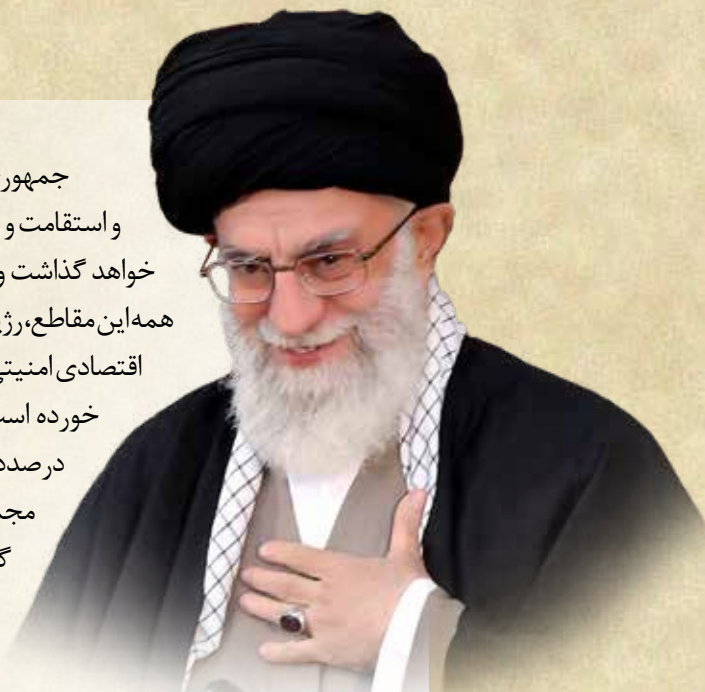
تلفن:
۸۸۹۶۴۰۹۴
فکس:
۸۳۵۱۳۱۱۲
cspfnews@gmail.com
samarcspf.ir

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



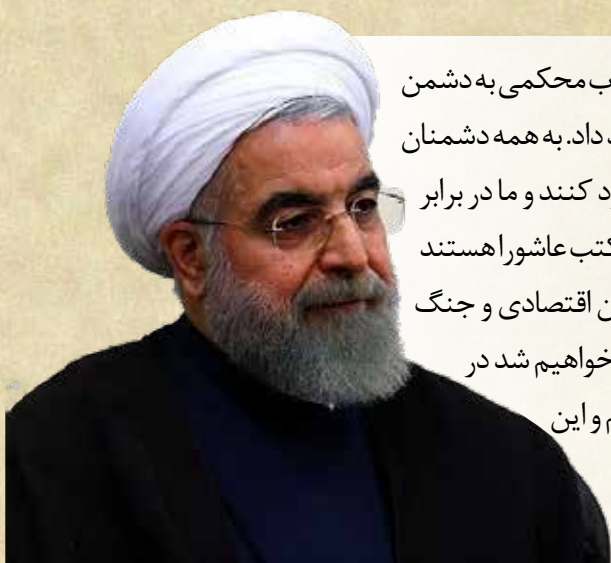
سخن رهبری

جمهوری اسلامی در چهل سال گذشته همه مقاطع و حوادث گوناگون را با قدرت و استقامت و با تدبیر پشت سر گذاشته و مقطع فعلی را نیز با قدرت و تدبیر، پشت سر خواهد گذاشت و مسیر پیشرفت خود را ادامه خواهد داد. از ابتدای انقلاب اسلامی و در همه این مقاطع، رژیم امریکادشمن اصلی ملت ایران بوده و از همه ابزارها و ترفندهای سیاسی، اقتصادی امنیتی، نظامی و تبلیغاتی نیز استفاده کرده است اما در همه موارد هم شکست خورده است. امریکایی ها با عربه کشی، بیان سخنان سخیف و تصوراتی واهی در صدد تصویرسازی کاملاً وارونه از قدرت خود و از اوضاع ایران هستند اما مجموعه عظیم جوانان میهن و ملت بزرگ ایران می دانند که باید با ناکام گذاشتن آخرین حربه باقیمانده دشمن یعنی تحریم، سیلی دیگری به امریکا بزنند که ان شاء الله خواهند زد.



سخن رئیس جمهور

مردم ایران سیزده آبان را به روز ایستادگی در برابر امریکا تبدیل کردند و جواب محکمی به دشمن دادند و در ۲۲ بهمن نیز دوباره ملت ایران جواب دندان شکنی به امریکا خواهند داد. به همه دشمنان خواهیم فهماند که با ایجاد فشار و مشکلات به مردم، آنان را نمی توانند دلسرد کنند و ما در برابر امریکا سر فرود نمی کنیم و کاخ نشین های کاخ سفید بدانند که مردم ما پیرو مکتب عاشورا هستند و تنها در مقابل پروردگار رکوع و سجود می کنند. دشمنان به فکر فشار آوردن اقتصادی و جنگ روانی در مقابل ملت ایران هستند و فکر می کنند در مقابل قدرت آنها تسلیم خواهیم شد در حالی که چنین تصویری خیالی باطل است. ما به قرار داد هایمان پایبند بوده ایم و این دشمنان بودند که به دلیل شکست های پیاپی مجبور به عهد شکنی شده اند.





حاکمیت سه جانبه گرایی در وزارت کار

محمد شریعتمداری / وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی

معتقدم یکی دیگر از برنامه‌های مهم مادر این وزارتخانه، برون سپاری نظام بنگاه داری است که این واگذاری‌ها باید یا از طریق تامین سرمایه‌سازمان‌های خصوصی سازی صورت گیرد، ضمن اینکه اگر آن‌ها را واگذار کردیم به‌ازای هر واحد ریال واگذاری یک ریال از مطالبات صندوق‌ها را بازگردانیم.

در راستای بیانات مقام معظم رهبری در خصوص ضرورت توجه به رفع فساد و عملیاتی کردن برنامه‌های مسئولان در راستای تحقق این مهم، منشور ارائه خدمات جدید در وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی تنظیم شده که قابل عملیاتی شدن است و اصل شفافیت و مبارزه با فساد در تمامی نهادها یکی از اصول مهم در این منشور است. برای تحقق این امر، زیرساخت‌هایی ایجاد خواهد شد که تمامی معاملات در مجموعه‌های وزارت به صورت مکتوب در اختیار مردم قرار گیرد و اسامی همه هیات مدیره شرکت‌های تابعه نیز روی سایت قرار گیرد. ما چیزی از مردم پنهان نداریم و من باور دارم تنها با شفافیت می‌توان با فساد روبرو شد؛ این روند را در گذشته نیز دنبال کرده‌ام و امروز هم قطعاً همین روند ادامه خواهد یافت. من معتقدم اگر در دستگاه اجرایی فساد رخ دهد و آن دستگاه بتواند با فساد برخورد کند، باید مورد تقدیر قرار گیرد تا روحیه مبارزه با فساد در سازمان‌ها تقویت شود. نکته دیگر، انتخاب مدیران بر مبنای شایسته سالاری است که تلاش می‌کنیم از طریق اعلام فراخوان یا با همکاری بنیاد ملی نخبگان شرایطی ایجاد کنیم تا در تمام سازمان‌ها ظرفیت جوانان فرهیخته و دانشمند برای فعالیت در پست‌های مدیریتی استفاده شود، همچنین متعهد هستیم تا با برداشتن نگاه جنسیتی برای انتخاب مدیران هیچ تفاوتی میان زنان و مردان قائل نباشیم و همچنین قطعاً با نگاه قومیتی، مذهبی و حزبی در جهت انتصاب مدیران قدم بر نمی‌دارم و روشی که براساس آن شایستگان بر مسند امانت مردم بنشینند در پیش می‌گیریم؛ چرا که وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی متعلق به محرومان، فقرا و بیمه شدگان بوده و حق الناس تلقی می‌شود.

بر اساس اصل ۲۹ قانون اساسی، تامین اجتماعی فراگیر را هر د تحقق عدالت اجتماعی است. برخورداری از تامین اجتماعی از نظر باز نشستگی، بیکاری، سوانح، بی‌سرپرستی، مراقبت‌های پزشکی به صورت بیمه‌ای، حق همگانی شناخته شده است. از این رو، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، «اجتماعی‌ترین نهاد حاکمیت کشور» است؛ از سوی دیگر این وزارتخانه مهمترین مرکز اقتصادی ایران نیز محسوب می‌شود که اگر به این بخش اقتصادی توجه نشود نتیجه آن توزیع فقر در جامعه ایران خواهد بود.

آنچه در دوره‌های تاریخی در وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی مغفول مانده موضوع تعاون است. برخی تعاون را تنها بنگاه‌داری می‌دانند، اما تعاون فرهنگ‌سازی در بُعد اقتصادی است که اگر مورد اهتمام قرار گیرد بسیاری از مشکلات کشور را حل می‌کند. از سوی دیگر، نیمی از جمعیت کشور از اعضای رسمی صندوق‌های باز نشستگی و رفاه اجتماعی هستند که در حوزه مأموریت وزارت تعاون تعریف می‌شوند؛ از این رو تکلیف عدالت اجتماعی در گرو رسیدگی به امور کارگران، این قشر مولد در کشور و باز نشستگان است.

بر همین اساس، بنادارم اصل سه جانبه گرایی بر وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی را حاکم کنم و این موضوعی است که پیش از این مغفول مانده بود؛ معنای این کلام بازگشت به قانون تامین اجتماعی است، یعنی نه فقط در مورد دستمزد کارگران و کارفرمایان تصمیم‌گیری کنیم، افزایش تعداد اعضای هیات‌امنا و شورای عالی کار تامین اجتماعی را نیز در دستور کار قرار دهیم. روند عادلانه در این فرآیند، حضور ۳ نفر از کارفرمایان و ۳ نفر از کارگران در مقابل ۶ نفر از نهاد دولت در این شورا است تا روبروی هم بنشینند و بتوانند مسلط بر اموال خود عمل کنند.

اثر گذاری صندوق های باز نشستگی در سیاست گذاری های کلان

جمشید تقی زاده / مدیر عامل صندوق باز نشستگی کشوری



تقریباً کم نظیر است؛ در وضعیتی که در کشورهای دیگر مخصوصاً کشورهای پیشرفته این شاخص بعضاً بسیار پایین و گاهی به زیر ۵۰ درصد می رسد و با منطق اکچوئری هماهنگ است. البته این در شرایطی است که در وضعیت فعلی، حقوق بیش از ۹۰ درصد حقوق بگیران صندوق باز نشستگی کشوری، کمتر از ۲ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان است و طبق گزارش ها، حقوق باز نشستگی کنونی، تنها ۴۸ درصد زندگی باز نشستگان را تامین می کند. این ارقام نشان می دهند با همین میزان سخاوتمندی در صندوق ها، همچنان مشکلات معیشتی حقوق بگیران جدی است و ما به این امر واقفیم. ما از یک سو جزو صندوق های بین نسلی بوده و باید مسئله پایداری را جدی بگیریم و نسبت به آن هم مسئولیم، اما از سوی دیگر، با این مشکلات نیز مواجه هستیم.

چهارم، در کشور ما اساساً یکی از مشکلات این است که عموماً باز نشستگی افراد در سنین میان سالی اتفاق می افتد، به صورتی که میانگین سن باز نشستگی در کشور ما اکنون حدود ۵۱،۵ سال است و در صندوق باز نشستگی کشوری بیش از ۶۵ درصد حقوق بگیران باز نشسته ما کم تر از ۶۵ سال دارند. این در حالیست که در سایر کشورها کم ترین سن استحقاق دریافت حقوق باز نشستگی ۶۵ سال است و با این وجود، در حال افزایش این سن به ۶۷ تا ۶۸ سال هستند.

این که امروزه بحث دوره سوم عمر یا بحث های سالمندی موفق و سالمندی فعال مطرح شده نشان از آن دارد که در حوزه باز نشستگی و صندوق ها مسائل بسیار جدی تری پیش روست که اگر زودتر چاره ای برای مواجهه با این چالش ها پیدا نکنیم نه فقط بر صندوق های باز نشستگان که می تواند بروحدت ملی و انسجام و همبستگی کشور تأثیر بگذارد. بنابراین، شناخت درست مسائل، تبدیل بحث های موجود به گفتگوهای اجتماعی جدی تر و حساس کردن جامعه و به خصوص سیاستمداران و دانشگاهیان، از اهمیت بسیاری برخوردار است.

پرداختن به موضوع سیاست گذاری در حوزه صندوق های باز نشستگی از موضوعات بسیار مهمی است که متأسفانه به قدر ضرورت به آن توجه نمی شود و باید هر بحث و نشست و مطالعه ای در این حوزه را بسیار مفید و موثر دانست و اصولاً ایجاد یک گفتگو و گفتگوی اجتماعی در این حوزه یک امر ضروری به شمار می رود. در این زمینه چند نکته قابل تأمل است.

اول اینکه، امروزه وجود بحران صندوق های باز نشستگی قابل تردید نیست؛ بانک جهانی چالش های پیش روی نظام باز نشستگی ایران را در کنار بحران های زیست محیطی و آب از اصلی ترین مسائل ایران اسلامی شناسایی و عنوان کرده و از طرفی هم، مرکز پژوهش های مجلس در گزارشی از عمده ترین مسائل کشور، مسئله صندوق ها را از اصلی ترین مسائل فعلی که گریبان گیر کشور شده، عنوان کرده است. دوم، صندوق های باز نشستگی بخشی از راهبردهای بیمه اجتماعی هستند و طبیعتاً باید طبق محاسبات آماری و اکچوئری دائماً برای پایداری و کارایی به روز رسانی شده و فعالیت کنند. صندوق ها در نظام جامع رفاه و تامین اجتماعی، جزئی از یک زنجیره کلان تر هستند و در یک ارتباط ارگانیک، نظام مند و منطقی و عقلانی با سایر بخش های تامین اجتماعی است، که می توانند کارآمد باشند. حتی صندوق ها بخشی از نظام کلی سیاست گذاری کشور در همه بخش ها بوده و با سیاست های بازار کار، سیاست های ارزی و سیاست گذاری در همه بخش ها ارتباط دارند. بنابراین، وقتی می توان اصلاح سیاست گذاری صندوق های باز نشستگی را به طور جدی پیگیری کرد که سیاست های بازار کار اصلاح شده باشد، یا سایر بخش های نظام جامع رفاه کارا شده باشند و کار کرد درست خود را ایفا کنند. اما امروز به نظر می رسد بخش عمده سیاست گذاری در حوزه سالمندی و باز نشستگی بر دوش صندوق ها افتاده است.

سوم، یکی از وظایف صندوق ها «کفایت مزایا» و در نظر گرفتن معیشت حقوق بگیران است. در حال حاضر نرخ جایگزینی در کشور ما ۹۷ درصد است که

۱ واریز سود سهام ۱۳۰ هزار بازنشسته سهام دار بیمه ملت



معاون مالی و اقتصادی بیمه ملت گفت: سود سهام سال ۹۶ تمامی ۱۳۰ هزار بازنشسته صندوق بازنشستگی کشوری که سال ۹۵ سهامدار این شرکت شده بودند، در آبان ماه امسال پرداخت شده است. حسن هاشمی، اظهار داشت: در آبان ماه جاری بیش از ۷,۲ میلیارد تومان سود سهام شرکت بیمه ملت طی ۵ مرحله به حساب بانک صادرات ۱۳۰ هزار و ۳۰۸ سهامدار این شرکت که از بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری هستند واریز شده است. پرداخت سود سهامداران طی ۵ گروه ۳۰ هزار نفری و براساس حروف الفبا و طبق شماره حساب های اعلام شده از سوی صندوق بازنشستگی کشوری، پرداخت شده است. هاشمی یادآور شد: سود سال ۹۶ هر سهم بیمه ملت، معادل ۱۶ تومان است که با توجه به اینکه هر بازنشسته کشوری سهام دار ۳۵۰۰ سهم دارد، مجموع سود سهام سال ۹۶ برای هر یک از این عزیزان ۵۶ هزار تومان می شود.

۲ ثبت اطلاعات ۲۱ هزار نفر در سامانه فرزندان غیر شاغل



تازه ترین آمار از «بانک اطلاعات تخصصی فرزندان غیر شاغل بازنشستگان کشوری» نشان می دهد که از ۲۳ تیر ماه امسال تا اواسط آبان ۹۷، اطلاعات تخصصی و مهارتی بیش از ۲۱ هزار نفر در این سامانه ثبت شده است. این سامانه با هدف جمع آوری اطلاعات مربوط به سوابق تحصیلی، شغلی و علمی فرزندان بازنشستگان تحت پوشش آغاز به کار کرد تا در صورت نیاز شرکت های تابعه، با در نظر گرفتن تخصص ها، دانش و مهارت های فردی و با اولویت اشتغال فرزندان بازنشستگان کشوری از اطلاعات این سامانه استفاده شود. تا نیمه نخست آبان ماه امسال، تعداد ۲۱ هزار و ۸۵۰ نفر به صورت آنلاین از استانهای مختلف کشور در این سامانه ثبت نام کردند که از این جامعه آماری ۱۰ هزار و ۷۸۵ نفر را دختران و ۱۱ هزار و ۶۵ نفر را پسران تشکیل می دهند. همچنین از این تعداد، ۶۷۳ نفر در مقطع دکترا، ۶ هزار و ۸۸۵ نفر کارشناسی ارشد، ۱۱ هزار و ۳۳۳ نفر کارشناسی، یک هزار و ۵۵۳ نفر در مقطع کاردانی و یک هزار و ۴۰۶ نفر نیز در مقطع دیپلم و پایین از آن اطلاعات خود را ثبت کرده اند.

۳ دیدار مدیر عامل صندوق بازنشستگی با جانبازان آسایشگاه ثار الله تهران



مدیر عامل صندوق بازنشستگی کشوری به همراه معاونین و تعدادی از مدیران ارشد این صندوق با حضور در آسایشگاه جانبازان ثار الله تهران با جانبازان و ایثارگران هشت سال دفاع مقدس دیدار و گفتگو کرد. جمشید تقی زاده در این دیدار صمیمی که به مناسبت گرامی داشت هفته دفاع مقدس برگزار شد، گفت: امروز امنیت و ثبات ایران چه در داخل و چه در منطقه پر آشوب خاور میانه مرهون رشادت ها و جان فشانی های رزمندگان دفاع مقدس و شهدای حرم است. جانبازان و ایثارگران جنگ تحمیلی بر گردن همه ما حق ویژه ای دارند و ما وظیفه داریم این ایثار و از خود گذشتگی را به درستی و به گونه ای ارزشمند پاسخ دهیم.

۴ انتصاب مدیر کل حقوقی و امور استان ها و سرپرست اداری صندوق



مدیر عامل صندوق بازنشستگی کشوری در ابلاغی «آیدین مولا زاده» رابه سرپرستی اداره کل امور اداری این صندوق منصوب کرد. پیش از این «امیر حسین غلام زاده» سمت مدیر کل امور اداری صندوق را بر عهده داشت. جمشید تقی زاده همچنین در ابلاغی «سید حسین ساقی» رابه سمت مدیر کل حقوقی و امور استان های این صندوق منصوب کرد. وی در این ابلاغ آورده است: نظر به مراتب تعهد، تخصص و سوابق ارزشمند حقوقی و نظارتی جنابعالی و ایضاً تباط کاری با حوزه فعالیت امور استان ها بدینوسیله شرح وظایف سازمانی مدیر کل امور استان ها را نیز به اداره کل حقوقی محول و به موجب این ابلاغ شما را به سمت «مدیر کل حقوقی و امور استان های صندوق بازنشستگی کشوری» منصوب می نمایم. پیش از این «حسن حاج قربان» سمت مدیر کل امور استان های صندوق بازنشستگی کشوری را بر عهده داشت.

۵ اعطای گواهینامه دوستدار سالمند به مدیریت بازنشستگی آذربایجان شرقی

مدیر صندوق بازنشستگی کشوری استان آذربایجان شرقی گفت: در مراسمی که به مناسبت روز جهانی سالمند برگزار شد از مدیریت بازنشستگی این استان به عنوان دستگاه دوستدار سالمند تقدیر شد. بهروز قاسمی اظهار داشت: در همایش روز جهانی سالمند که با حضور جمع کثیری از سالمندان، اساتید، مقامات و مسئولان استانی در فرهنگسرای الغدیر تبریز برگزار شد، از تلاش‌های مدیریت بازنشستگی استان آذربایجان شرقی در حوزه تکریم سالمندان تجلیل شد. به گفته قاسمی، این همایش با شعار شهروندان ارشد جامعه و با هدف ترویج گفت‌وگو و سالمندی در بین مسئولان، خانواده‌ها و افراد جامعه، ایجاد حساسیت‌های لازم در بین تصمیم‌سازان درباره مسائل سالمندی استان و همچنین تقویت همکاری‌های درون و برون بخشی برگزار شد و در پایان از سالمندان موفق تجلیل بعمل آمد. این مراسم با اعطای گواهینامه دوستدار سالمند توسط دبیرخانه شورای سالمندی به مدیریت بازنشستگی استان و سایر دستگاه‌های مرتبط با امور سالمندی به کار خود پایان داد.



۶ آذربایجان غربی موفق به کسب رتبه سوم رشد در جشنواره شهید رجایی شد

مهدی صدراحمادی مدیر صندوق بازنشستگی کشوری آذربایجان غربی از کسب رتبه سوم جشنواره شهید رجایی در شاخص میزان رشد خبر داد. صدراحمادی گفت: استاندار آذربایجان غربی و رئیس ستاد جشنواره شهید رجایی استان به همین مناسبت، از مدیریت صندوق در آذربایجان غربی تقدیر کرده و در متن آن آورده است که «مراتب قدردانی خود را به مناسبت کسب این عنوان در بیستمین جشنواره شهید رجایی استان آذربایجان غربی که حاصل تلاش جنابعالی، مجموعه کارکنان و مدیران آن دستگاه می‌باشد، اعلام و استمرار توفیقات آن مجموعه را در خدمت موثر به مردم این مرز و بوم و تحقق اهداف توسعه استان از درگاه خداوند منان خواستارم.»



۷ خراسان رضوی؛ رتبه نخست برقراری حقوق بازنشستگان فرهنگی

مدیر صندوق بازنشستگی کشوری استان خراسان رضوی از کسب رتبه نخست این مدیریت در برقراری حقوق بازنشستگی کارکنان آموزش و پرورش طی دو سال اخیر خبر داد. علیرضا کریم‌دادی با تقدیر از کارشناسان این مدیریت گفت: استان خراسان رضوی بیش از ۶۵ هزار و ۹۴۱ بازنشسته فرهنگی دارد که هر ساله ۴ هزار نفر به این جمعیت اضافه می‌شوند و وجود ۴۸ منطقه، شهرستان و ناحیه آموزش و پرورش همکاری و تعامل نزدیک صندوق بازنشستگی با اداره آموزش و پرورش استان را طلب می‌کند که خوشبختانه براساس نامه مدیر کل آموزش و پرورش استان خراسان رضوی در سال‌های ۹۶ و ۹۷ این امر محقق شده و احکام بازنشستگی حدود ۸ هزار بازنشسته فرهنگی در این مدت صادر شده است.





یادبودی باشکوه برای جهادگران راه خدمت



در گذشت اندوهناک مدیرعامل و معاون سازمان تامین اجتماعی بازتاب وسیع، توأم با همدردی و تالم و تاسف بسیار در بین اقشار مختلف مردم به خصوص مسوولان نظام داشت. به ویژه که حضور گسترده مردم و مسوولان در مراسم ترحیم هر دو عزیز در تهران و اصفهان خود گویای فرهنگ قدرشناسی مردم ایران از تلاشگران راه خدمت بود. مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری نیز در پیامی، در گذشت سیدمحمد تقی نوربخش مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی و عبدالرحمان تاج الدین معاون پارلمانی وی را در حادثه رانندگی در استان گلستان تسلیت گفت. جمشید تقی زاده در متن این پیام نوشت:

«فقدان اندوهبار و ناگهانی دکترسیدمحمد تقی نوربخش مدیرعامل و عبدالرحمان تاج الدین معاون پارلمانی سازمان تامین اجتماعی از همکاران و همراهان صدیق که مجاهدانه در مسیر خدمت رسانی به مردم دعوت حق را لبیک گفتند، چنان سنگین و جانسوز است که به دشواری به باور می نشیند، ولی در برابر تقدیر حضرت پروردگار چاره‌ای جز تسلیم و رضا نیست. هر آنچه از این دو انسان شریف به یاد دارم، به غیر از محبت و پاکدستی و تلاش برای تحقق اهداف سازمانی و تأمین آرامش ملت نبود. باعرض تسلیت به خانواده‌های سوگوار و مقام عالی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و کلیه همکاران ارجمند، امیدوارم که روح پاک و شریف آن عزیزان در شب شهادت مولایمان امام حسن عسکری علیه السلام، مهمان آن حضرت و متنعّم از غفران و رحمت الهی باشد.»

تعاون، کار و رفاه اجتماعی در مسیر شفافیت



نمایندگان مردم در خانه ملت، به محمد شریعتمداری برای تصدی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی رأی اعتماد دادند. بر این اساس، نمایندگان مجلس با ۱۹۶ رأی موافق، ۶۳ رأی مخالف و ۵ رأی ممتنع از مجموع ۲۶۴ رأی مأخوذه تصدی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی را به محمد شریعتمداری سپردند. پیش از شریعتمداری، علی ربیعی وزیر تعاون کار و رفاه اجتماعی بود.

محمد شریعتمداری در آئین تکریم و معارفه وزرای تعاون، کار و رفاه اجتماعی وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با اعلام این که باید خدمات اجتماعی «دولت محور» به خدمات اجتماعی «مردم محور» تبدیل شود، گفت: امروز عمده صندوق های بازنشستگی توان درآمدزایی ندارند و باید به سمت حل مشکلات صندوق ها برویم.

وی از شرکای اجتماعی این وزارتخانه قدر دانی کرد و گفت: اگر موفقیتی در آینده بدست آید محصول تعامل، همکاری و حمایت آنهاست. همچنین جادار داز خدمات دکتر علی ربیعی که همواره منشأ خدمات موثر در این وزارتخانه بود و همچنین دکتر محسنی بندپی که هم بهزیستی و هم وزارتخانه رادر حد کلان کفایت سرپرستی کرد و وزارتخانه در دوران سرپرستی وی با آرامش طی مسیر کرد، قدر دانی کنم.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی تاکید کرد: امروز کارمندان دولت، آینده خود را در بازنشستگی می دانند. باید تکریم نیروی بازنشسته و افزایش انگیزه نیروی کار را مدنظر داشته باشیم. رضایتمندی و افزایش مهارت لازمه کار است.

شریعتمداری به لطمه خوردن سرمایه های اجتماعی در گذشته اشاره و اظهار داشت: امروز وجود این احساس کمرنگ شده است. قدم اول شفافیت است. در سایت کدال سازمان بورس، اسامی اعضای هیئت مدیره شرکت های شستا و تامین اجتماعی و صندوق بازنشستگی قابل مشاهده است که ۸۰ درصد سرمایه آنها در بورس است. این یک مطالبه اجتماعی و عمومی بود که به آن پاسخ دادیم.

وی تاکید کرد: ما امانتدار مردم هستیم. مردم بلندگویی جز ما ندارند و افتخار می کنیم که بلندگوی فقر و اولین گوش شنوای شنیدن دردها و آلام باشیم.

وزارت رفاه سخنگوی طبقات ضعیف باشد

اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس جمهور نیز در این آیین با بیان اینکه باید مسئولان جدید اقدامات نیمه تمام را تکمیل کنند و استمرار بخش روند مثبت گذشته باشند، گفت: اینکه یک مدیر تصور کند باید گذشته را تخریب کرده و بنای جدید بگذارد قطعاً اشتباه است بلکه باید مدیران نقاط منفی را از میان برده و با اصلاحات، روند مثبت گذشته را تقویت کنند.

وی با بیان اینکه سیاست های حمایت از کارگر و اشتغال و طبقه ضعیف جامعه در دستور کار دولت است، اظهار داشت: حوزه اجتماعی بخشی تعیین کننده و سرنوشت ساز در کشور بشمار می رود که به هیچ عنوان نمی توان از آن غفلت کرد.

جهانگیری خاطر نشان کرد: مسائل اجتماعی مردم ایران امروز با هزینه کم و منافع بسیار زیاد برای کشور قابل اجرا است و باید کاری کنیم که با هزینه کم رضایت عمومی و رفاه اجتماعی بالایی را با بازدهی متناسب ایجاد کنیم و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی باید سخنگوی طبقات ضعیف جامعه در مجموعه حاکمیت باشد.





دومین جشنواره ورزشی باننشستگان کشوری برگزار شد

جشنواره‌ای برای نه گفتن به پیری

فاطمه اترکی

افزایش ارتباطات فردی و گروهی و دوری از انزوا و گوشه نشینی آنان از جمله مهم‌ترین هدف‌های برگزاری این جشنواره بود.

تشکیل فدراسیون ورزشی باننشستگان

دکتر جمشید تقی زاده، مدیر عامل صندوق باننشستگان کشوری در اختتامیه این جشنواره بر اهمیت فعالیت‌های فیزیکی در حفظ سلامت جسمی و روحی باننشستگان تأکید کرد و گفت: طبق آمارها تاسی سال دیگر یک سوم جمعیت ایران را سالمندان تشکیل خواهند داد و این نشان دهنده نیاز ما به بستر سازی و تقویت ورزش‌های همگانی است.

در این مراسم که در سالن آمفی تئاتر سازمان حج و زیارت برگزار شد، مدیران و نمایندگان کانون‌های باننشستگان، باننشستگان ورزشکار برگزیده از سراسر کشور، نایب رئیس مجلس شورای اسلامی، مدیران و معاونان صندوق باننشستگان کشوری و چهره‌های ورزشی همچون حسین رضازاده شرکت داشتند، تقی زاده گفت: امیدوارم برگزاری دومین جشنواره فرهنگی ورزشی باننشستگان کشوری مقدمه‌ای برای ایجاد فدراسیون ورزش‌های باننشستگان کشوری باشد.

به گفته او رایزنی‌هایی هم با وزیر ورزش و جوانان انجام شده است تا فدراسیون

سالن‌های ورزشی حجاب، آزادی و کشوری در روز اول آبان میزبان ۴۵۵ باننشسته کشوری بودند که از ۳۱ استان گرد هم آمده بودند تا در پنج رشته شنا، تیراندازی با تفنگ بادی، دارت، تنیس روی میز و شطرنج باهم به رقابت بپردازند.

دومین جشنواره ملی ورزش باننشستگان کشوری در سه نقطه از شهر تهران شامل ورزشگاه آزادی با رشته‌های شنا و تیراندازی، سالن ورزشی حجاب در رشته‌های تنیس روی میز و شطرنج و ورزشگاه شهید کشوری در رشته دارت در حالی برگزار شد که شور و انرژی زایدالوصفی در این سالن هادر جریان بود. ورزشکاران زن و مرد از سنین مختلف از شهرهای دور و نزدیک برای شرکت در این بازی‌ها به تهران آمده بودند. با اینکه حتی برخی از آنها با کمک وسایلی مثل ویلچر یا عصا تردد می‌کردند، ولی حضور و نشاط آن‌ها، جشنواره‌ای شاداب و مهیج برای باننشستگان و برگزار کنندگان آن رقم زد.

این گروه از ورزشکاران باننشسته، برگزیدگان جشنواره استانی بهمن ماه سال گذشته بودند که از میان ۶ هزار شرکت کننده انتخاب شده بودند. توجه به ورزش باننشستگان، کاهش فقر حرکتی و افزایش شادی و نشاط و سلامت روان باننشستگان،



بیایند و حضور فعال داشته باشند تا به نتایج مورد انتظار برسند.

ورزش از راه‌های کاهش استرس در دوران بازنشستگی است

زهرآزاده غلام، مدیر کل امور فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری، دیگر سخنران این مراسم بود. او بر اهمیت سلامتی در دوران بازنشستگی تأکید کرد و گفت: پژوهش‌ها نشان می‌دهند که خود پدیده بازنشستگی، رفتارهای مرتبط با سلامت و ارتباطات اجتماعی را تغییر می‌دهد و در بسیاری مواقع موجب افزایش استرس‌های روانی، اجتماعی می‌شود.

او گفت: طبق نتایج این تحقیقات، «بازنشستگی» در فهرست ۴۳ موردی وقایع پر استرس، در جایگاه دهم قرار دارد که نکته بسیار حائز اهمیت و قابل توجهی است و اینجاست که نقش ورزش و انجام حرکات فیزیکی به عنوان یکی از مهم‌ترین راه‌های کاستن از استرس‌های روانی، اجتماعی در این دوران بر جسته می‌شود.

او با بیان اینکه بازنشستگی دورانی است که چنانچه برای آن برنامه ریزی شود، می‌تواند یکی از بهترین دوره‌های زندگی انسان باشد، افزود: در این دوران می‌توان فارغ از دغدغه‌های دوران اشتغال به اموری پرداخت که پیش از آن در زمان اشتغال امکان آن فراهم نبوده است.

وی با اشاره به تحقیقات صورت گرفته درباره تأثیر بازنشستگی بر سطح سلامت افراد در دپارتمان سلامت عمومی دانشگاه هاروارد، گفت: بر این اساس، نرخ حمله قلبی و سکته در میان مردان و زنان بازنشسته ۴۰ درصد بیشتر از کسانی است که در همان سن هستند ولی هنوز بازنشسته نشده‌اند و نکته مهم اینجاست که این نرخ ۴۰ درصد مربوط به کسانی است که بعد از بازنشستگی درگیر فعالیت‌های فیزیکی نمی‌شوند.

به هر ترتیب به نظر می‌رسد که بازنشستگی تیغی دولبه است؛ دورانی که در آن به دلایلی همچون کاهش درآمد و کاهش ارتباطات اجتماعی، محدودیت‌هایی برای فعالیت‌های فیزیکی ایجاد می‌شود و در عین حال در همین دوران است که اتفاقاً افراد فرصت بیشتری برای انجام فعالیت‌های فیزیکی و حرکات ورزشی دارند. دومین جشنواره ورزش بازنشستگان کشوری با وجود فشردگی زمانی، با استقبال و روحیه بالای ورزشکاران حاضر که از جوانان امروزی هم جوان تر و شاداب تر بودند، به پایان رسید و صندوق بازنشستگی کشوری گام مهم و محکم دیگری برای ترویج برنامه‌های سلامت محور برداشت.

ورزش‌های بازنشستگان کشوری ایجاد شود و این مسابقات جدی تر و در سطح بین‌المللی دنبال شود.

وی گفت: قشرهای مختلفی از جمله کارگران و همین طور ارتش، فدراسیون ویژه برای خود دارند و خواسته ما هم این است که فدراسیون ورزش‌های بازنشستگان را ایجاد کنیم تا بازنشستگان بتوانند زیر نظر باشگاه‌های بزرگ کشور در رده‌های پیشکسوتی مسابقه دهند و برگزیدگان‌شان با ورزشکارانی از دیگر کشورهای دنیا رقابت کنند.

تقی زاده همچنین ابراز امیدواری کرد که در سال آینده خبر آغاز به کار فدراسیون‌های بازنشستگی را بدهد و گفت: در صددیم که این جشنواره در آینده ابتدا در میان کشورهای قاره آسیا و سپس در بُعد جهانی برگزار شود.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با ایرنا هم مصاحبه کرد و گفت: مشکلی برای تأمین بودجه توسعه ورزش بازنشستگان نخواهیم داشت، چون سعی می‌شود از بخش‌های دیگر هم برای تأمین بودجه بخش ورزش استفاده شود.

ایجاد باشگاه ورزشی بازنشستگان در خانه‌های امید

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری از راه‌اندازی باشگاه ورزشی بازنشستگان در خانه‌های امید تا پایان امسال هم خبر داد و گفت: در این باشگاه‌ها که قرار است از ظرفیت کانون‌های بازنشستگی نیز استفاده شود، اجرای فعالیت‌ها و مسابقات ورزشی متنوعی از جمله همایش‌های پیاده روی خانوادگی بازنشستگان بصورت ماهانه، کوهنوردی هفتگی، دوچرخه سواری و آمادگی جسمانی به صورت دوره‌ای پیش بینی شده است.

وی با بیان اینکه صندوق بازنشستگی کشوری با اجرای طرحی در نظر دارد ساعاتی از فعالیت‌های سالن‌های ورزشی دستگاه‌های اجرایی کشور را به بازنشستگان اختصاص دهد، به تدوین این برنامه اشاره و ابراز امیدواری کرد این طرح بزودی در دولت تصویب شود.

باید نگرانی‌های پیشکسوتان کمتر شود

مسعود پزشکیان، نایب رئیس مجلس شورای اسلامی هم در اختتامیه این بازی‌ها با بیان اینکه باید با باور و اعتماد به دنبال آن چیزی که اعتقاد داریم برویم، گفت: معتقدم باید کاری کنیم که پیشکسوتان ما که برای کشور تلاش کرده‌اند و زحمات کشیده‌اند نگرانی‌های کمتری داشته باشند.

پزشکیان گفت: فراکسیون بازنشستگان در مجلس شکل گرفته است و همکاران در فراکسیون اجتماعی پیگیر آن هستند. لازم است نمایندگان بازنشستگی هم









در نشست مدیر عامل صندوق با شورای هماهنگی کانون های بازنشستگی استان تهران مطرح شد

کانون های بازنشستگی نهادهای مرجع اجتماعی برای تصمیم سازی

ها و صندوقها و دستگاه های اجرایی قابل حل است، گفت: تنها با ادبیات مشترک بین صندوق بازنشستگی کشوری و کانون های توان به اهداف متعالی صندوق که همانا ارتقا جایگاه و منزلت بازنشستگان کشوری است، دست پیدا کرد.

مدیر عامل صندوق بازنشستگی کشوری با بیان اینکه غالباً نگاه به بازنشستگی نگاه آسیب پذیری است، گفت: از کانون ها انتظار می رود تا کار گروه های تخصصی را تشکیل داده و افزایش دهند و دستگاه ها را با امور بازنشستگان آشنا سازند و تجربه و دانش خود را از طریق کانون های بازنشستگی دستگاه ها و وزارتخانه ها در اختیار مدیران ارشد مجموعه ها قرار دهند تا بالندگی دوران بازنشستگی روز به روز بیشتر نشان داده شود.

او با بیان اینکه اکنون باید مراقب باشیم تا یأس و ناامیدی در جامعه افزایش پیدا نکند؛ خطاب به روسای کانون های بازنشستگی استان تهران گفت: از این پس انتظار داریم بسته های پژوهشی و تحقیقاتی کانون ها بدست ما برسد تا بر اساس تحقیقات و پژوهش ها بتوانیم دوران زیبایی و تلاش مضاعف را مانند گذشته در راستای آبادانی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران همراه و همگام با شما برداریم.

تقی زاده با اشاره به رایزنی و نشست های مختلف با ۱۷۸ نفر از نمایندگان مجلس و همچنین تأکید وزیر رفاه بر لزوم همسان سازی حقوق و اهمیت رسیدن به ادبیات مشترک برای تحقق نیازهای بازنشستگان گفت: موضوع مهم دیگر بکارگیری و فراهم کردن بستر اشتغال برای فرزندان بازنشستگان است که جزو اولویت های صندوق بازنشستگی است.

مدیر عامل صندوق بازنشستگی کشوری ضمن تبریک فرارسیدن ماه ربیع الاول و قدردانی از رأی اعتماد مجلس به وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی و با اشاره به سوابق دکتر شریعتمداری گفت: ایشان از آغاز انقلاب در بخش های مختلف مشغول به کار بوده اند و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی که با نیمی از جمعیت کشور در ارتباط است، نیاز به فردی کاردان مثل ایشان داشت که مورد تأیید همه ارکان نظام باشد و بتواند آنچه را می گوید، حتماً اجرا کند.

دکتر جمشید تقی زاده در هفتمین نشست ماهانه شورای هماهنگی کانون های بازنشستگی استان تهران که با حضور مدیران و مسئولان صندوق بازنشستگی کشوری و هلدینگ های تابعه در محل هلدینگ مالی صندوق برگزار شد، با بیان اینکه دکتر شریعتمداری به دنبال ایجاد شفافیت است، گفت: در دوره دوم برنامه ها که با حضور وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی آغاز می شود، مشارکت و حضور بازنشستگان، به خصوص کانون ها، را در اولویت برنامه ها داریم. کانون ها باید در ارتباط با مجلس و دولت نقش محوری داشته باشند تا بتوانیم تأثیر گذاری بهتری داشته باشیم.

وی با اشاره به اینکه باید به هر نحوی که می توانیم از کانون ها پشتیبانی کنیم، تا نقش پررنگ تری ایفا کنند، افزود: کانون ها گروه های مرجع اجتماعی هستند که هم می توانند مسائل را به مسئولان منتقل کنند و هم می توانند در تصمیم سازی ها و برنامه ریزی ها نقش کلیدی داشته باشند.

دکتر تقی زاده با بیان اینکه مشکلات بازنشستگان تنها با ارتباط بیشتر کانون

اصفهان، سیستان و بلوچستان، قم، مازندران، زنجان، آذربایجان شرقی
اهداف سفرهای استانی مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در مهر و آبان

سفرهایی برای شنیدن صدای بازنشستگان

ضرورت اجرای ماده ۳۰ قانون برنامه ششم توسعه کشور برای رفع تبعیض بین شاغلان و بازنشستگان و امکان ارائه امکانات رفاهی برابر، گفت: امیدواریم با تلاشی که در مجموعه صندوق بازنشستگی و با کمک دولت، مجلس و کانون ها انجام می شود، به این مهم دست پیدا کنیم.

حقوق ۹۵ درصد بازنشستگان کمتر از سه میلیون تومان است

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در سفر به استان سیستان و بلوچستان گفت: حقوق ۹۵ درصد از بازنشستگان عضو این صندوق زیر سه میلیون تومان است که با توجه به کاهش قدرت خرید این قشر از جامعه، همسان سازی حقوق آنان با شاغلان ضروریست. ارتقای معیشت، درمان و تسهیلات ویژه بازنشستگان به ویژه در مناطق محروم از سیاست های اصلی دولت دوازدهم است. همسان سازی حقوق بازنشستگان با شاغلان یکی از پیشنهادهای است که به دولت و مجلس شورای اسلامی ارائه شده است.

ضرورت خلاقیت و نوآوری در ارائه خدمات به بازنشستگان

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در سفر به استان قم گفت: باید با خلاقیت و نوآوری رضایت و اعتماد مردم به خصوص نیمی از جمعیت کشور که با وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در ارتباط هستند را جلب کنیم. تقی زاده با اشاره به خدمات رفاهی ویژه برای بازنشستگان و ضرورت ایجاد یک پیوند فرهنگی برای تکریم از بازنشستگان، گفت: تکریم بازنشستگان باید به فرهنگ عمومی کشور تبدیل شود.

دهکده سلامت بازنشستگان در مازندران ساخته می شود

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در سفر به استان مازندران ساخت دهکده سلامت را ضروری برشمرد و گفت: در این دهکده مجموعه های ورزشی و رفاهی ویژه بازنشستگان ایجاد می شود و اعتبارات آن از ردیف منابع شرکت ها تامین می شود. ایجاد پارک، موزه بازنشستگی، مجموعه های رفاهی و کانون های مورد نیاز در دهکده سلامت دایر می شود. همچنین ایجاد شهر دوستدار سالمند برای ارائه خدمات به این قشر یکی از نیازهای ضروری کشور است.

یکی از سیاست ها و برنامه هایی که در دوره جدید مدیریت صندوق بازنشستگی کشوری با حضور دکتر جمشید تقی زاده مورد توجه و اولویت قرار گرفته، سفر به استان های مختلف کشور است که در دو ماه مهر و آبان ۹۷ اصفهان، سیستان و بلوچستان، قم، مازندران، آذربایجان شرقی و زنجان از جمله استان های هدف بودند. در این سفرها شنیدن صدای بازنشستگان و کانون های بازنشستگی به صورت مستقیم و از نزدیک، بررسی عملکرد مدیریت های استانی، بازدید از طرح ها و پروژه های استانی، بررسی شرایط ساخت و توسعه خانه های امید و دیدار و نشست های متعدد با استاندار، مسوولان استانی، ائمه جمعه و علما و ... از جمله اهداف مهم سفرهای استانی است.

افزایش ۲۰ درصدی خدمات رفاهی بازنشستگان کشوری

جمشید تقی زاده در سفر به آذربایجان شرقی گفت: امسال در بخش امور رفاهی نزدیک به ۲۰ درصد افزایش خدمات نسبت به سال گذشته داشتیم و کارهای خوبی در این حوزه انجام شده است. تقی زاده با تأکید بر لزوم مدیریت زنان در خانه های امید بازنشستگان گفت: در دوره جدید وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و با توجه به نظر رئیس جمهور این آمادگی در صندوق بازنشستگی وجود دارد تا از زنان توانمند برای مدیریت خانه های امید استفاده شود.

گلنگ خانه امید اصفهان به زمین زده شد

تقی زاده در نشست باروسای کانون های بازنشستگی استان اصفهان نیز بایبان اینکه در حال حاضر ۵۱ درصد مراجعات مردم استان به دستگاه های وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی است و این وزارتخانه بسیار کلیدی و حساس است، تصریح کرد: در کنار مدرسه سازی که از اقدامات خوب دولت و خیرین در بخش خصوصی است پیشنهاد می کنم با توجه به افزایش تعداد سالمندان توسعه و ساخت خانه های سالمندی و بازنشستگی در دستور کار قرار گیرد و از خیرین دعوت می کنم در این اقدام پسندیده و خداپسند پیش قدم شوند. در این سفر، گلنگ ساخت خانه امید بازنشستگان اصفهان در مجموعه باغ غدیر به زمین زده شد.

ضرورت اجرای ماده ۳۰ برنامه ششم برای رفع تبعیض حقوق

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در سفر به استان زنجان و در نشست روسای کانون های بازنشستگی دستگاه های اجرایی استان زنجان با اشاره به

گزارش تصویری سفرهای استانی



نشست کانون‌های بازنشستگی استان زنجان



روسای کانون‌های بازنشستگی استان زنجان



نشست شورای رفاه آذربایجان شرقی



کلنگ زنی خانه امید اصفهان



نشست کانون‌های فرهنگی آذربایجان شرقی



نشست کانون‌های استان اصفهان



نشست کانون‌ها و نمایندگان مجلس استان اصفهان

نشست کانون‌های بازنشستگی استان قم



بازدید از کارخانه کاغذسازی قائمشهر



دیدار با مدیر حوزه‌های علمیه کشور در قم



نشست کانون‌های بازنشستگی استان سیستان و بلوچستان



نشست کانون‌های آموزش و پرورش استان قم



افتتاح تالارهای چند منظوره هتل ایرانگردی زاهدان



نشست با کانون‌های بازنشستگی استان مازندران



حاشیه بازدید از زمین خانه امید زاهدان





تقی زاده در جمع ائمه جمعه استان تهران گفت:

باشفاف سازی می توان از تحریم ها عبور کرد

یعنی کارگران، متخصصان و مهندسان مهم ترین عوامل عبور از تحریم ها هستند. تقی زاده ادامه داد: ما به عنوان متولیان این حوزه، وظیفه داریم تا به مسئولیت های اجتماعی به بهترین شکل توجه داشته باشیم و خوشبختانه پتروشیمی جم به این مهم در قالب خدمات رفاهی، پزشکی، مدرسه سازی و مسجد سازی و کاهش آسیب های اجتماعی به خوبی دست یافته است.

تقی زاده با بیان اینکه در بخش های اجتماعی در کنار این استراتژی عبور از تحریم باید به معیشت بازنشستگانی که صاحبان اصلی این سرمایه هستند توجه بیشتری داشته باشیم، گفت: در ۳ حوزه حقوق و دستمزد و افزایش خدمات اجتماعی و رفاهی و توسعه فعالیت های فرهنگی آنها مجموعه ای از برنامه ها را در دست اجرا داریم.

دکتر تقی زاده در پایان از ائمه جمعه به عنوان ظرفیتی عالی که با قلوب مردم سر و کار دارند، تقدیر کرد و خطاب به ایشان گفت: تقاضا دارم در دوران تحریم و تشدید تحریم های اقتصادی علاوه بر آگاه سازی نسبت به ناهنجاری های اجتماعی، امید و نشاط اجتماعی را در جامعه تقویت کنید و با دعوت و تشویق مردم و احیای گفتگوی اجتماعی در بین مردم و دولت، مسئولان اجتماعی را یاری کنید.

در این نشست، ائمه جمعه استان های تهران بر اطلاع رسانی و آگاه سازی بیشتر بخش های مختلف جامعه از عملکرد و ابعاد وسیع فعالیت های اقتصادی پتروشیمی جم و منطقه عسلویه و آثار ارزشمند آن بر توسعه کشور تاکید کردند.

مدیر عامل صندوق بازنشستگی کشوری در جریان بازدید ائمه جمعه استان تهران از پتروشیمی جم در منطقه ویژه اقتصادی عسلویه گفت: با شفاف سازی، تحمل اقتصاد ایران در مقابل تحریم ها افزایش می یابد و می توان از تحریم ها عبور کرد.

جمشید تقی زاده با شادباش به مناسبت فرارسیدن ماه ربیع الاول و با تبریک رأی اعتماد مجلس به دکتر شریعتمداری افزود: هدف از تحریم ها ایجاد جنگ روانی و تزریق یأس و ناامیدی به جامعه و مردم و همچنین ایجاد فاصله بین مردم و حاکمیت است. این موضوع مشکلات و چالش هایی را برای کشور ایجاد می کند و ما باید در مقابل امید اجتماعی، خودباوری و همبستگی اجتماعی را تقویت کنیم. تقی زاده حوزه صنعت و بخش انرژی، نفت و گاز را از مهم ترین اهداف این تحریم ها برشمرد و گفت: می خواهند با جلوگیری یا محدودسازی صادرات و واردات به اقتصاد ایران ضربه وارد کنند.

وی با برشمردن راه هایی برای عبور از تله تحریم ها گفت: با از میان برداشتن موانع تولید و کسب و کار، اصلاح ساختارهای منابع انسانی و مالی، استفاده از توان بخش خصوصی، دستیابی به فن آوری های نوین در حوزه انرژی، مبارزه واقعی با فساد و شفاف سازی، حمایت از بنگاه های اقتصادی و حمایت از سرمایه های اجتماعی می توان تله تحریم ها را با تدبیر پشت سر گذاشت.

وی با تأکید بر اینکه زمانی می توانیم از تحریم ها عبور کنیم که از سرمایه های اجتماعی مراقبت شود، گفت: اعتقاد من این است که افسران اقتصاد مقاومتی

روایت مادر بزرگ از ماورای هستی

«سفری به ماورای جهان»

عنوان کتاب چهار جلد

فاطمه (نسرین) کربلایی رضائی

روز دوشنبه ۱۹ شهریور ماه امسال اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شمیرانات میزبان برنامه ای با موضوع نقد کتاب «سفری به ماورای جهان» تالیف فاطمه (نسرین) کربلایی رضائی از بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری بود که با حضور رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شمیرانات، مولف کتاب، منتقدین کتاب از جمله محمدمراد مردانی منتقد این کتاب، رئیس کتابخانه حضرت فاطمه زهرا (س)، ناشر کتاب، تعدادی از بازنشستگان و علاقه مندان به کتاب در سالن اجتماعات کتابخانه عمومی فاطمه زهرا (س) برگزار شد.

فاطمه کربلایی رضائی مولف کتاب چهار جلدی «سفری به ماورای جهان» به عنوان سخنران نخست این مراسم، با ارائه توضیح درباره چگونگی ماجراها و اتفاقات این کتاب که به ذهن سراسر خلاق وی رسیده است، گفت: در این کتاب سعی کردم تا هدف از خلقت و پاسخ آن را تا حدی برای خواننده که نوجوان و جوان هستند بازگو کنم و بنابراین قالب این داستان، علمی و تخیلی است تا بر پایه آن بتوانم مخاطب را آنچه من از راز خلقت و جهان شگرف ماورادرک کرده ام، نزدیک کنم. داستان به شخصیت هایی اشاره دارد که می کوشند تا به ماورای جهان سفر کنند تا شاید بتوانند پشت پرده ها را بهتر ببینند.

پس از سخنرانی پراحساس و شیوای نویسنده کتاب، حاضرین در نشست نیز پرسش های مختلفی مطرح کردند که خانم کربلایی به خوبی و موشکافانه به تک تک آن ها پاسخ داد. بعد از سخنرانی نخست، پری رضوی نویسنده کتاب کودک و نوجوان در نقد ادبی این اثر به سخنرانی پرداخت و این مجموعه چهار جلدی را قابل تامل و مناسب برای نوجوانان و جوانان عنوان کرد و گفت: این کتاب در لایه های مختلف خود خواننده را همراه می کند و هر چه جلوتر می رویم بر جذابیت های آن افزوده می شود. ضمن اینکه متن کتاب قابل فهم و روان است.



محمد مراد مردانی منتقد ادبی نیز روایت و نقد خود از این کتاب چهار جلدی را بیان کرد و از امتیازات فراوان کتاب گفت. از نظر این منتقد ادبی، مطالب کتاب «سفری به ماورای جهان» به توجه به اینکه هر جلد کتاب موضوع مستقلی را روایت می‌کند، اما در ارتباط تنگاتنگ بایکدیگر قرار دارند و به صورت نسلی پس از نسل دیگر که تداوم فعالیت‌های فضا نوردی را کاملاً القامی کند. مطالب این مجموعه در فرهنگ عمومی جامعه پذیرفته شده و باورهای مردم همخوانی دارد. به خصوص وقتی در جلد دوم به موضوع پریان به عنوان یک نماد و عنصر فرهنگی و دینی پرداخته می‌شود به نوعی نشان از احاطه نویسنده بر مسائل قرآنی و توحیدی است. مردانی همچنین گفت: طبق تعریف فرهنگ نامه اکسفورد، رمان علمی، رمانی است که دارای داستانی خیالی بر مبنای اکتشافات علمی همراه با تغییرات محیطی ویژه که اغلب در زمان‌ها یا فضاها دیگر احتمال دارد به واقعیت بپیوندد. این اصطلاح از سال ۱۹۲۰ میلادی به طور عام پذیرفته شد و مطابق همین تعریف، این کتاب مصداق کامل رمان علمی و تخیلی است.

وی با بیان اینکه رشته تحصیلی نویسنده کاملاً غیر مرتبط با فیزیک فضا است، گفت: این مساله نمایانگر آموختن نویسنده از مطالب علمی چون فیزیک فضا، کوانتوم و علوم مرتبطی است که در کتاب به شکل ماهرانه و با ادبیات ساده بیان شده و مشخص است که نویسنده برای روایت داستان خود تلاش و زحمت زیادی کشیده است.

مردانی با اشاره به سایر امتیازات کتاب چهار جلدی «سفری به ماورای جهان» اظهار داشت: مطالب کتاب از آسان به سخت پیش رفته است، به این معنی که جلد نخست کتاب، مطالب علمی را به زبان بسیار ساده و قابل فهم روایت کرده و به همین ترتیب روایت‌ها علمی تر و مطالب آن سنگین تر شده است، اما با ارائه اطلاعات و توضیحات تکمیلی خواننده را با خود همراه می‌کند.

این منتقد کتاب همچنین تصریح کرد: از نظر جذابیت‌های داستانی، کشش و فراز و فرود ماجراها این کتاب بسیار قوی است و خواننده را با خود همراه می‌کند. چون ماجرا مربوط به زمان آینده است، رویای پیشرفت‌های علمی و فضایی را در ذهن خواننده کتاب بر می‌انگیزد و خواننده را به صورت غیر مستقیم به فعالیت و کنکاش در این زمینه وامی‌دارد.

پس از محمد مراد مردانی، فاطمه خواجوی مهیمنی، ناشر کتاب، به عنوان سخنران آخر در باره طراحی جلد این مجموعه کتاب چهار جلدی و چرایی انتخاب و طراحی جلد آن به سخنرانی پرداخت. وی همچنین در پاسخ به سوالی درباره لزوم ممیزی کتاب گفت: به اعتقاد من، ممیزی کتاب لازم است ولی معطل ماندن کتاب در مرحله ممیزی برای اشکالات کوچک و عدم اعلام نظر برای مدت طولانی که ناشر و نویسنده را مجبور به پیگیری‌های متعددی کند، قابل نقد است.

خواجوی با تاکید بر اینکه این کتاب یک مجموعه رمان علمی تخیلی فاخر در نوع خود است، گفت: بسیار جادار دارد که این مجموعه به زبان انگلیسی ترجمه شود که فرزند خانم کربلایی که اتفاقاً کارشناس ترجمه زبان انگلیسی است، به تازگی ترجمه این کتاب چهار جلدی را آغاز کرده که امیدواریم نسخه انگلیسی کتاب به زودی به بازار جهانی کتاب عرضه شود.

وی ادامه داد: علاوه بر برنامه ترجمه کتاب، ناشر در صداست متن کتاب به فیلمنامه یا سناریوی یک سریال تلویزیونی تبدیل شود. امیدواریم در صورت موافقت یک فیلمنامه نویس توانمند که آثار موفق در کارنامه دارد، این اثر فاخر به صورت فیلم سینمایی یا سریال تلویزیونی در خدمت جامعه فرهنگی ایران قرار گیرد. در پایان این نشست نقد کتاب، گفتگوی صمیمانه با سید حسن صفوی رئیس اداره ارشاد اسلامی شمیرانات انجام شد. صفوی نیز از تشکیل محافل ادبی در مکانی فرهنگی چون اداره ارشاد اسلامی ابراز خرسندی کرد و خواستار همکاری بیشتر جامعه ادبی و صاحب نظران با مراکز فرهنگی شد.

وی از اینکه باز نشستگان فرهنگی اینگونه فعالانه و پویا به کار تالیف و نشر و نقد ادبی مشغول هستند، ابراز خوشحالی کرد و آن را بسیار تازه و اتفاقی فرخنده دانست. همچنین تاکید کرد که ارتباط فرهنگی بین مولفین و ناشرین باز نشست با وزارت ارشاد و به خصوص اداره ارشاد شمیرانات بیش از گذشته باشد.



۲۵

الزایمر و اختلال ارتباطی



۲۸

برای پیری، در روز جوانی
باید چراغی تهیه کرد



نگاهی به کتاب
بازاندیشی در راهبردهای نظام بازنستکی

[illegible]

۳. ♦

برپایای اردوی جهاد پزشکی
پتروشیمی جم در عسلویه

نگاهی به کتاب باز اندیشی در راهبردهای نظام باز نشستگی



نگاهی به کتاب بازاندیشی در راهبردهای نظام بازنشستگی

طبق مطالعات پیش بینی کرده است که در سال ۱۳۹۹، صندوق تأمین اجتماعی با کسری صد هزار میلیارد تومانی روبرو شود که این مقدار تقریباً برابر با نیمی از بودجه عمومی دولت است. وضعیت صندوق بازنشستگی کشوری هم که مدت هاست از نرخ پشتیبانی سربه سری و یک به یک هم گذشته است. یکی از وظایف نظام بیمه های اجتماعی کشور بحث کفایت مزایا و در نظر گرفتن معیشت حقوق بگیران است. در شرایط فعلی که گاهی خط فقر تا ۵ میلیون تومان اعلام می شود، حقوق بیش از ۹۰ درصد حقوق بگیران صندوق بازنشستگی کشوری، کمتر از دو میلیون و هشتصد هزار تومان است و طبق گزارش ها حقوق بازنشستگی تنها ۴۸ درصد زندگی بازنشستگان را تأمین می کند. این ارقام نشان می دهند با همین میزان سخاوت مندی هم مشکلات معیشتی حقوق بگیران جدی است. از یک سو صندوق های بن نسلی هستند و باید مساله پایداری را هم جدی گرفت.

یکی از دیگر مشکلات صندوق های بیمه ای در کشور ایران بازنشستگی در سنین میان سالی است به طوریکه میانگین سن بازنشستگی در ایران حدود ۵۰ سال است و بیش از ۶۵ درصد حقوق بگیران فعلی صندوق بازنشستگی کشوری نیز سنی کمتر از ۶۵ سال دارند. امروزه بحث دوره سوم عمر یا بحث سالمندی فعال مطرح شده است که نشان می دهد در حوزه بازنشستگی و صندوق ها مسائل بسیار جدی تری پیش روست که اگر زودتر چاره ای برای مواجهه با این مشکل پیدا نکنیم نه فقط صندوق ها یا بازنشستگان بلکه می تواند بر وحدت و انسجام

سه مساله مهم نظام بازنشستگی ایران در حال حاضر شامل؛ مشکلات پایداری مالی صندوق ها، سطح ناکافی پوشش بیمه بازنشستگی، عدم انطباق خدمات بیمه بازنشستگی با انتظار بازنشستگان است.

سالمندشدن مولد (Productive Ageing): به معنای ظرفیت فرد یا جمعیت برای خدمت در فعالیت های دستمزدی، فعالیت های دواطلبانه، کمک به خانواده و حفظ استقلال فرد تا حد امکان است.

دوره سوم (Third Age): دوره بهره گیری از فرصت های جدید، لذت بردن از اوقات فراغت فعال یا تفریح و رضایت از زندگی است. مهمترین خصوصیات این دوره تحقق بخش فردی و دستاوردهای شخصی است. بنابراین دورانی است که پس از دوران بازنشستگی، سلامتی و وجود فرصت های متنوع برای دنبال کردن اهداف شخصی، مجموعه ای از فعالیت های رضایت بخش را برای افراد میسر می کند.

سالمندشدن فعال (Active Ageing)

فرایند بهینه کردن فرصت ها برای ارتقای سلامت، مشارکت و امنیت، با هدف بهبود کیفیت زندگی افراد در طی سالمندشدن.

موضوع صندوق های بازنشستگی و به خصوص مسائل مالی آن هادر کنار بحران های محیط زیست، کمبود آب و بیکاری، به عنوان مشکلات اصلی فراروی کشور در سال های آتی مطرح است. همچنین مرکز پژوهش های مجلس در گزارش عمده ترین مسائل کشور مساله صندوق ها را از اصلی ترین مسائل فعلی کشور دانسته و

افزایش احترام و منزلت اجتماعی این گروه کمک کرده و به رفع موانع و محدودیت های تبعیض آمیز این بخش از جامعه منجر شود؛ اما از جهتی دیگر همواره این خطر وجود دارد که از این تغییر گفتمانی به نفع رویکردهای مبتنی بر "مسئولیت فردی" و بازار محور سوء استفاده شود و تاکید بر توانایی های سالمندان برای توجیه کاهش حمایت های اجتماعی دولت و سخت شدن شرایط زندگی سالمندان بکار رود. در نتیجه، تفسیر و تلقی از این صورت بندی جدید دوره سالمندی به عنوان دوره فعالیت و خود شکوفایی بسیار تعیین کننده است. در این بین آنچه از بخش های مختلف، اگر نه در سطح کلان، دست کم هر کس، چه در سطح ستادی و چه در سطح سیاستگذاران مرتبط و حتی ذی نفعان اصلی و خود باز نشستگان انتظار می رود، داشتن نگاه موشکافانه تر و پویاتری نسبت به موضوع است.

ضرورت استقلال مالی نهادهای اجتماعی و بین نسلی

صندوق های باز نشستگی، نهادهایی اجتماعی و بین نسلی هستند و معیشت و زندگی اجتماعی مردم و نسل های بعد در گرو عملکرد درست آن هاست. هدف نهایی صندوق ها ارتقای عدالت اجتماعی و همبستگی ملی است و اگر بخواهند نقش خود را در دستیابی به این هدف به درستی ایفا کنند باید استقلال مالی و اداری شان را به رسمیت شناخت و مداخلات غیر بیمه ای در آن ها حداقلی شود، ساز و کار حکمرانی شان اصلاح شود تا بتوانند منابع و مصارف را بر اساس اصول بیمه ای تعیین کنند و در نهایت در کنار نگاه منسجم و وحدت رویه در همه بخش ها، نقش خود را ایفا کنند.

تغییر بنیادی سیاست گذاری در حوزه باز نشستگی و سالمندی در ایران و جلوگیری از بحران های اجتماعی ناشی از آن، مستلزم تغییر نگرش و رویکردهاست. به طوریکه نهادهای محلی و مردمی نقش اساسی در مواجهه با مسائل اجتماعی دارند به طوریکه خلاقیت های کوچک و بکارگیری ظرفیت های مردمی برای ایجاد تغییرات ملموس در زندگی ساکنین محلی به ویژه سالمندان بسیار حائز اهمیت است؛ از این رو در دوره سوم زندگی که همان دوران باز نشستگی است تلاش برای جلوگیری از انزوای سالمندان و به کارگیری ظرفیت این جمعیت در فعالیت های مدنی و اجتماعی منجر به باز نشستگی فعال افراد می شود. دولت هانیز با تقویت سرمایه انسانی به پویایی این دوره سوم زندگی کمک می کند. ممکن است در برداشت محدود، فعال بودن تنها مشارکت در بازار کار در نظر گرفته شود و این تفسیر مبنایی نظری برای بالابردن سن باز نشستگی و افزایش بهره گیری از نیروی کار سالمندان به ویژه در کشورهای است که با کمبود نیروی کار جوان مواجه اند. سالمندی که کار می کند، دیگر صرفاً دریافت کننده خدمات رفاه از دولت نیست بلکه هم با اشتغال خود برای اقتصاد نقش "مولد" دارد و هم می تواند هزینه های زندگی خود را مستقل از دولت تأمین کند.

در مقابل، برداشت فراگیر و جامع از مفهوم سالمند شدن فعال، مشارکت اجتماعی را محدود به بازار کار نمی داند و به دنبال از میان بردن اشکال مختلف تبعیض و نابرابری علیه سالمندان برای مشارکت همه جانبه آنها در حیات اجتماعی است. در نگرش فراگیر به سالمند شدن فعال اگر چه اشتغال یک مسئله محوری است و بر لزوم پایان یافتن همه قوانین، رفتارها و باورهای سالمند ستیز در محیط کار و



و همبستگی ملی تأثیر منفی بگذارد. از این رو موضوع صندوق های باز نشستگی بخشی از مساله ای بزرگتر یعنی سالمند شدن جمعیت کشور است. جامعه ایران برای سال های آینده که در آن جمعیت سالمندان افزایش می یابد، برنامه هایی نظیر مشارکت، آموزش، مراقبت، توانمندسازی، مقابله با سالمند ستیزی را علاوه بر مسایل مالی و اکچوئری باید مدنظر قرار دهد.

پیچیدگی های سالمندی و باز نشستگی

تقلیل موضوع باز نشستگی و سال خور دگی جمعیت به تغییرات پارامتریک و محاسبات حسابداری تأمین هزینه ها، به معنای نادیده گرفتن جنبه های مختلف و پیچیده پدیده افزایش سالمندان در جامعه است. چرا که علاوه بر محاسبات فنی دخل و خرج صندوق ها، مفاهیم "شهروندی اجتماعی" و "سالمند شدن فعال" را باید از هم اکنون با برنامه های منسجم پیش برد. این رویکرد وزیر بنای اصلی آن نه صرف توجه به تأمین هزینه زندگی سالمندان به عنوان یک گروه مصرف کننده، بلکه توجه به لزوم فراهم شدن بستر مشارکت اجتماعی، توانمند شدن و پیوند متقابل این بخش از جامعه با سایر گروه های سنی است. بنابراین حقوق باز نشستگی، تنها جزء کوچکی از مجموعه سیاست هایی است که باید نقش فعال این بخش از جامعه را تضمین کند و به ارتقای کیفیت زندگی آنها منجر شود. تأکید بر تغییر نگرش به سالمندان و باز نشستگان از یک جهت می تواند به



نتیجه اینکه مفهوم دوره سوم زندگی، سالمند شدن مولد و سالمند شدن فعال نشان از تغییر گفتمانی در مورد سالمندی و بازنشستگی دارد. در این تلقی های جدید، دوره سالمندی به مثابه دوره فعالیت، سرزندگی و مشارکت اجتماعی است که پیوند اجتماعی سالمندان را با جامعه به دنبال دارد. از این رو بازسازی گفتمانی سالمندی همانند دوره ای از زندگی است که ویژگی هایی چون بهره وری و خوداتکایی باعث مشارکت در جامعه می شود. بنابراین امنیت درآمدی، شمول اجتماعی، کار داوطلبانه، آموزش و یادگیری، مشارکت در تصمیم گیری و حمایت در این دوره از زندگی مورد تاکید است.

مجموعه اقداماتی که باید انجام داد

اقدامات حاکمیتی: تغییر نگرش و گفتمان نسبت به پدیده سالمندی و بازنشستگی، نهادسازی مؤثر و مشارکتی در حوزه سالمندان و بازنشستگی در امر آینده نگر و تصمیم سازی راهبردی، تدوین حقوق سالمندان و بازنشستگی، تقویت و گسترش نظام تأمین اجتماعی، بازنگری سیاست ها و قوانین اشتغال و بازنشستگی.

اقدامات مدیریتی: تغییر ذهنیت مدیریتی نسبت به نقش سالمندان و بازنشستگی، اصلاح قوانین مرتبط با مدیریت صندوق های بازنشستگی، مدیریت یکپارچه و پرهیز از مدیریت جزیره ای.

اقدامات تکنیکال: آموزش و آماده سازی سالمندان و بازنشستگی، متناسب سازی محیط، کالاهای خدمات، تغییر نگرش و انگاره های ذهنی با استفاده از هنر و رسانه ها، توجه به مسئله نگهداری بلندمدت، توجه به اوقات فراغت بازنشستگی، کمک به اشتغال مکمل و متناسب بازنشستگی، زمینه سازی و تقویت فعالیت داوطلبانه برای بازنشستگی، متشکل نمودن و انسجام اجتماعی بازنشستگی، حمایت از طرح های خلاقانه و محلی در حوزه بازنشستگی، تأسیس خانه های بین نسلی با مشارکت دولت و شهرداری ها.

بازنشستگی تأکیدی می شود اما فعالیت لزوماً معادل شغل دستمزدی نیست. به طور مثال کار داوطلبانه به مثابه یکی از حوزه های اصلی فعالیت به رسمیت شناخته می شود که هدف اصلی آن تقویت حس مفید بودن و افزایش تعاملات اجتماعی فرد بازنشسته از یک سو و کمک به بهبود شرایط زندگی در محله یا منطقه زندگی از سوی دیگر است. باید توجه داشت که سیاست گذاری برای سالمند شدن فعال صرفاً یک عمل بالا به پایین نیست، بلکه موفقیت این رویکرد به مشارکت همه بازیگران اصلی و مدیریت آن در سطوح مختلف ملی و محلی وابسته است. از این رو تدوین دموکراتیک سیاست ها و برنامه های سالمند شدن فعال با در نظر گرفتن منافع همه گروه های ذینفع و ایجاد اجماع نسبی در سطح ملی می تواند مانع از به کارگیری نادرست این رویکرد علیه یک گروه از جامعه شود. به علاوه، توجه به همه بازیگران اصلی سبب می شود تا برنامه ها و اقدامات متناسب با نیازهای محلی و بر اساس تفاوت های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی مناطق مختلف طراحی شود.

باید صدای همه گروه های سالمند را شنید

همچنین باید توجه داشت که نابرابری های اجتماعی معمولاً سبب می شود در ساز و کارهای مشارکتی، گروه های قوی تر، صدای بلندتری داشته باشند در نتیجه در نظر گرفتن نیازهای واقعی سالمندان و تناسب سیاست ها با انتظارات آنان مستلزم شنیده شدن صدای همه گروه های سالمند به ویژه بخش های ضعیف تر و آسیب پذیرتر است. موضوع مهم دیگری که باید به آن توجه شود وجه پیشگیرانه سالمند شدن فعال است. در واقع سیاست های جامع سالمند شدن فعال همه گروه های سنی را در بر می گیرد و هدفش این است که افراد در طول فرایند افزایش سن، سلامت و استقلال خود را حفظ کنند. بسیاری از مسائلی که سالمندان و بازنشستگی با آن درگیرند، محصول شرایطی است که در دوران جوانی و میان سالی در آن قرار داشته اند، اگر قرار باشد بخشی از مشکلات دوران سالمندی در جامعه کاهش یابد، یکی از راه حل های اصلی آن تغییر و بهبود سبک زندگی، عادات غذایی، تحرک، شرایط کاری و امثال آن و از آن مهمتر کاهش نابرابری های اجتماعی در سطح کلان است.

آلزایمر و اختلال ارتباطی

مینا شیروانی ناغانی، دکترای جامعه‌شناسی اقتصادی و توسعه



آلزایمر و اختلال ارتباطی سالمندان

بیماری آلزایمر یا دمانس پیری، نوعی اختلال مغزی مزمن پیشرونده و ناتوان کننده است که با اثرات عمیق بر حافظه، هوش و توانایی مراقبت از خود همراه بوده و با نقص در تکلم، انجام فعالیت های حرکتی، شناخت مناظر و یا افراد آشنا، اختلال عملکرد، برنامه ریزی، نوع آوری، سازماندهی و استدلال انتزاعی همراه است. تشخیص ابتلا به آلزایمر یا حتی احتمال وجود چنین بیماری در سالمند، برای وی یا نزدیکان و مراقبان هراسناک است. میزان شیوع این بیماری بعد از سن ۶۵ سالگی به ازای هر پنج سال، دو برابر می شود، به طوریکه ۴۰ تا ۵۰ درصد سالمندان بالای ۸۵ سال جامعه، مبتلا به این بیماری هستند و افزایش سن، مهمترین عامل خطر جهت ابتلا به این بیماری است. برآورد شده تا سال ۲۰۳۰، سی میلیون نفر و تا سال ۲۰۵۰، چهل و پنج میلیون نفر در سراسر جهان به آلزایمر مبتلا خواهند شد. معمولاً فقدان حافظه، اولین علامتی است که بروز می کند، با این حال حافظه بلندمدت، عملکرد بهتری نسبت به حافظه کوتاه مدت دارد.

اختلال ارتباطی پدیدار می شود

کاهش در کنترل تکان های پر خاشگری و جنسی، تغییرات شخصیتی، اختلالات خلقی، عدم تعادل هیجانی به صورت غمگینی، ناراحتی، حالت پر خاشگری و تهاجم یا سرخوشی بی دلیل و نامناسب، هذیان و توهم بروز می کند. از سوی دیگر مشکلات ارتباطی در این بیماران بسیار شایع است و همین امر باعث می شود که آن ها نتوانند منظور خود را به درستی به دیگران تفهیم کنند. این اختلال ارتباطی، می تواند به صورت ناتوانی در بیان گرسنگی، تشنگی، درد یا نیاز برای استفاده از توالت باشد. همچنین بروزی برقراری در این بیماران، به علت فقدان توانایی شناختی است. این اختلال باعث می شود راهکارهای سازگاری کاهش یافته، آستانه تنش پایین بیاید. توانایی های ویژه سالمند مبتلا به آلزایمر در برقراری ارتباط با اطرافیان در سیر مراحل بیماری رو به زوال می رود، به این ترتیب که در **مرحله اولیه**، تمرکز برای بیمار سخت می شود، در **مرحله میانی** خواندن مطالب دشوار شده، در **مرحله نهایی** توانایی فهم معنی بسیاری از کلمات، مطالب و نیز قدرت بیان جملات به میزان چشم گیری از دست می رود. از آنجا که برقراری ارتباط موثر، عاملی مهم در برآورده کردن نیازهای جسمی و روحی است و با توجه به بالا بودن وجود مشکلات ارتباطی سالمندان مبتلا به بیماری آلزایمر، ضروریست افرادی که از سالمندان مبتلا به آلزایمر مراقبت می کنند در زمینه راهکارها و مهارت های ارتباطی ویژه، جهت برقراری ارتباط با سالمند مبتلا به آلزایمر، آموزش دیده تا بتوانند به بهترین نحو آن ها مراقبت کرده، خود نیز دچار خستگی و فرسودگی ناشی از مراقبت از این بیماران نشوند. از این رو آشنایی با چگونگی رفتار

با بیماران مبتلا به آلزایمر در حفظ آرامش و القای اعتماد به بیمار تاثیر بسزایی دارد. بنابراین دانستن دشواری هایی برقراری ارتباط با بیماران مبتلا به آلزایمر به افراد کمک می کند تا آسان تر با فرد بیمار کنار بیایید. چرا که آنها برای به یاد آوردن کلمات و واژه ها تلاش می کنند و سرانجام آنچه را می خواهند به زبان بیاورند، فراموش می کنند. ناتوانی در پیدا کردن کلمات مناسب و درک معنای واژه ها و ضعف تمرکز در گفت و گوهای طولانی، فراموش کردن مراحل انجام کارهایی که قرار است انجام دهند از جمله دشواری های برقراری ارتباط با اطرافیان است.

اصولی برای برقراری ارتباط با مبتلایان به آلزایمر

اصول برقراری ارتباط با مبتلایان به آلزایمر به این صورت است که باید به خاطر داشت که بیمار مبتلا به آلزایمر متوجه آنچه پیرامون اطرافش می گذرد، هست. تجربه ثابت کرده است که این دسته از بیماران بار معنایی رفتارهای اطرافیان را متوجه می شوند و متناسب با آن واکنش نشان می دهند. اگر رفتار ما محبت آمیز باشد بیمار هم واکنشی مناسب مانند شادی و رضایت نشان می دهد و اگر رفتاری نامطلوب و ترحم انگیز دریافت کنند، ممکن است دچار واکنش های هیجانی مانند پر خاشگری، عصبانیت، غمگین و افسرده شود. لذا رفتارها و گفتارهای خوب و بد ما، قطعا در برقراری ارتباط مطلوب با بیمار تاثیر گذار است.

خوب گوش کنید

همچنین اگر بیمار سوالی می پرسد یا در مورد موضوعی با اطرافیان گفت و گو می کند و نگران است، حتما با دقت و صبر باید به حرف هایش گوش داده شود نه اینکه وانمود شود که گوش می دهید. سعی کنید به علت نگرانی اش پی ببرید. شاید خطری او را تهدید می کند یا مشکل جسمی مانند سوزش ادرار دارد. به حرف هایش توجه کنید و گوش دهید، حتی اگر نتوانید مفهوم حرف هایش را بفهمید. در کارها با او مشورت کنید، نظرش را بپرسید و اجازه دهید در جریان امور فعالیت های روزانه قرار گرفته تا خودش تصمیم بگیرد.

گرم و واقعی رفتار کنید

یکی دیگر از مهم ترین راهکارهای برقراری ارتباط با سالمندان مبتلا به آلزایمر داشتن رفتاری گرم، واقعی و دوستانه است. داشتن لبخند و چهره ای گشاده موجب می شود تا فرد مبتلا به دمانس به اطرافیان خود اطمینان کند، زیرا آن ها به خوبی متوجه رفتار ما می شوند. هنگامی که با او سخن می گوئید رو بروی او قرار بگیرید، به صورت غیر منتظره وی را لمس نکنید یا از پشت سر به او نزدیک

با حرکات صورت و بدن و نیز اشاره به اشیای مورد نظر در تفهیم مطلب به سالمند کمک شود.

سرزنش نکنید

افراد در رفتارهای خود به سرعت دچار تغییر و واکنش‌های هیجانی می‌شوند، به عنوان مثال بی‌هیچ دلیلی آرامش به اشک، خشم و پرخاشگری تبدیل شده و گاهی عصبی و تحریک پذیر می‌شوند. در هر حال هنگام بی‌قراری، گنجی و سردرگمی با بیمار رفتار سرزنش آمیز نکنید و اشتباهات وی را با ارائه پیشنهاد تصحیح کنید. به عنوان مثال به جای اینکه بگویید «این کار را نکن» بگویید «خواهش می‌کنم این کار را انجام دهید» و یا «بهتر است کار را به این روش انجام دهید» حتی اگر نتیجه کار دلخواه نباشد.

باید توجه داشت این دسته از بیماران در بیان نیازهای خود کمی عاجز هستند و این مساله آنها را دچار استرس، ترس و سردرگمی می‌کند. بنابراین ضروری است تا اطرافیان با حوصله و آرامش نیاز آنها را درک کنند و به آنها در بیان خواسته‌هایشان یاری کنند. اگر همراه یا مراقب به دلیل دغدغه‌هایی که دارد نمی‌تواند صبر و شکیبایی لازم در برقراری ارتباط با فرد مبتلا داشته باشد، پیشنهاد می‌شود مکان خود را تغییر دهد و یا شخص دیگری را برای همراهی بیمار جایگزین کنند. تجربه نشان می‌دهد، تشویق و قدردانی کردن از این بیماران بویژه هنگام انجام کارهای روزانه و فعالیت‌های گروهی در تقویت اعتماد بنفس، لذت بردن از فعالیت‌ها، ایجاد شور و نشاط و برقراری ارتباط مجدد با آنها بسیار تاثیر گذار و مفید است.

حرف آخر

نتیجه اینکه آسیب پذیری مراقبت کنندگان از نظر جسمی و روحی وجود مشکلات ارتباطی در مراقبت از سالمند مبتلا به آلزایمر، باعث کاهش و نقصان در مراقبت از بیمار و زمینه ساز بروز مشکلات مختلفی نظیر نادیده گرفتن بیمار و سهل انگاری در امر مراقبت از سوی مراقبین می‌شود، بنابراین راهکارهای ارتباطی بیماران مبتلا به آلزایمر برای مراقبت کنندگان بسیار حائز اهمیت است و باید با آموزش مورد استفاده قرار گیرد تا از مشکلات ارتباطی مبتلایان به آلزایمر کاسته شود.

نشوید، زیرا امکان دارد وی وحشت زده یا آشفته شود. با بیمار تماس چشمی داشته باشید، او را با نامش صدا بزنید و گاهی دستش را لمس کنید. از طرفی نباید اطلاعات خیلی زیاد و پیچیده به بیمار داد؛ زیرا باعث سردرگمی و دستپاچگی او می‌شود. تقاضا و درخواست با کلمات و جملات کاملاً ساده بیان شود. زمان سخن گفتن، جملات کوتاه به کار ببرید. آنچه را به بیمار می‌گویید به روشنی نشان دهید و فقط حرف آن را نزنید، به گونه‌ای که شاید گاهی لازم باشد برای بیان منظور خود به اشیای پیرامون به صورت مشاهده عینی اشاره کنید یا از زبان بدن استفاده کنید.

با حرکات صورت فهمیدن را آسان کنید

استفاده از بیان با صورت، برای نشان دادن احساسات دوستانه به فرد مبتلا کمک می‌کند تا بهتر متوجه لحن برخورد و صحبت شما شود. آهسته و خندان سخن گفتن گام مهم دیگری در برقراری ارتباط با این دسته از بیماران است، بنابراین برقراری ارتباط با لبخند می‌تواند پیامی بسیار قوی و احساس اطمینان را در فرد القا کند. همواره با بیمار به آهستگی سخن بگویید و از سخن گفتن سریع پرهیز کنید و به او اجازه دهید با فرصت کافی هر فکر یا پرسش را درک کند. درباره چگونگی پرسش از بیماران مبتلا به آلزایمر و دمانس باید گفت که بهتر است گاهی پرسش‌هایی مطرح شود که جوابش بله یا خیر باشد. مثلاً «آیا خسته هستی؟» یا «آب میل دارید؟». و یا به جای اینکه بپرسید «حالت چطور است؟» و یا «چی میل دارید و یا کجا دوست دارید بروید؟» با نام بردن چند خوراکی مورد علاقه و مکان‌های مناسب برای قدم زدن به بیمار مبتلا به آلزایمر فرصت دهید که یکی را انتخاب کند.

جمله منفی استفاده نکنید

همچنین از به کار بردن جملات منفی و نیز عباراتی مانند «من به شما گفتم» یا «به یاد نمی‌آوری» خودداری کنید. برای مثال به جای جمله «از خانه بیرون نرو» به او بگویید «در خانه بمانید». در هر صورت برای انجام هر کار و فعالیت به او فرصت کافی بدهید و برای شنیدن پاسخ پرسش‌های باید صبور و شکیبایم. با توجه به کاهش شنوایی و بینایی در سالمندان، هنگام برقراری ارتباط با بیماران مبتلا به آلزایمر مطمئن شوید که سکوت کافی در محیط برقرار است و صدای شمارا می‌شنود و در صورت لزوم از عینک و سمعک خود استفاده می‌کند. بعضی از سالمندان به علت مشکلات شنوایی معنای بعضی حروف و کلمات را خوب درک نمی‌کنند و یا اشتباه متوجه می‌شوند، لذا بلند صحبت کردن مشکلی را حل نمی‌کند بنابراین بهتر است این گونه موارد به صورت واضح و شمرده همراه



برای شب‌پیری در روز جوانی باید چراغی تهیه کرد

گفتگوی دکتر عباسی شوازی، جمعیت‌شناس با خبرگزاری ایرنا

جمعیت‌شناسی ایران به گفت و گو نشست که با توجه به مسائل طرح شده، مانیز تلاش کردیم در این شماره از ثمر، گفتگوی دکتر شوازی را با خبرنگار گروه تحلیل، تفسیر و پژوهش‌های خبری ایرنا منتشر کنیم.

دولت با توجه به افزایش امید به زندگی و تعداد سالمندان تمهیداتی بیانید

عباسی شوازی در پاسخ به پرسش پژوهشگر ایرنا مبنی بر اینکه با افزایش امید به زندگی و تعداد سالمندان، چه خدمات و تمهیداتی باید از سوی دولت برای میانسالان در نظر گرفته شود، گفت: افزایش رشد سالمندی در کشور ناشی از دو تحول جمعیت شناختی است. از یک طرف، میزان باروری در کشور کاهش یافته و ساختار سنی در حال گذار از جوانی به میانسال است، و جمعیت بارشده قابل توجهی در سه دهه آینده سالخورده خواهد شد. از دیگر سو، به دلیل پیشرفت تکنولوژی پزشکی، و افزایش سطح بهداشت فردی و اجتماعی، امید به زندگی افزایش یافته است.

عباسی شوازی افزود: در چنین شرایطی نیازهای مختلفی برای جامعه در حال سالمندی شکل می‌گیرد. از این رو شرایط مختلفی از جمله سطح درآمد، وضعیت بهداشتی، توانایی سالمندان، و نیز محیط پیرامونی که سالمندان در آن بسر می‌برند بایستی برای مواجهه و یا مدیریت سالمندی آماده شود. بدیهی است، نیازهای سالمندان تنها توسط دولت قابل تامین نیست، و علاوه بر افراد سالمند، خانواده و اجتماع و نهادهای مدنی نیز بایستی به نحوی شکل گیرند که پاسخگوی نیازهای سالمندان باشند.

این استاد جمعیت‌شناسی گفت: باید توجه داشت که وضعیت گذار سنی جمعیت در کشور در حال حاضر به نحوی است که افرادی در دهه‌های آینده سالمند خواهند شد که در حال حاضر در مرحله جوانی و روزه میانسال هستند. بنابراین، مهمترین وظیفه دولت توجه به جمعیت انبوه جوانان و میانسالان، از طریق توانمندسازی و نیز ایجاد زمینه‌های اشتغال برای آنان است تا هم به لحاظ فردی در آینده

پیر شدن جمعیت کشور موضوعی است که در سال‌های اخیر به یک دغدغه جدی میان متخصصان و دولتمردان تبدیل شده و این امر لزوم پرداختن به بحث‌های جمعیت‌شناختی و ارائه تمهیدات و برنامه‌ریزی‌هایی را در این خصوص به همراه آورده است. متخصصان جمعیت‌شناسی در بحث‌های نسلی یک نظریه مورد وثوق میان خود دارند. آنها به این باور رسیده‌اند که «اثرات یک نسل در تمامی سال‌های زندگیشان قابل بررسی است و حتی پس از مرگ، هنوز اثرات آنها در جامعه قابل رویت است».

مساله‌ای که خیلی دقیق در مورد متولدان دهه ۶۰ در ایران قابل رویت است. به طوری که با کاهش میزان باروری از یک سو و رشد امکانات و فناوری پزشکی، بهبود سطح بهداشت فردی و اجتماعی و افزایش امید به زندگی، جمعیت بارشده قابل توجهی در سه دهه آینده سالخورده خواهد شد. در چنین شرایطی نیازهای مختلفی برای جامعه در حال سالمندی شکل می‌گیرد که بدیهی است تنها توسط دولت قابل تامین نیست و علاوه بر افراد سالمند، خانواده، اجتماع و نهادهای مدنی نیز بایستی به نحوی در پاسخگویی به نیازهای آنها سهیم باشند.

در این خصوص انوشیروان محسنی‌بندی، رئیس سازمان بهزیستی کشور اخیراً در کنفرانس منطقه آسیا و اقیانوسیه گفته است: طبق آخرین سرشماری در ایران ۹،۳ درصد جمعیت کشور سالمند بودند. اکنون شاخص رشد جمعیت ۱،۲ درصد است. اما شاخص رشد سالمندی ۳،۸ درصد، تقریباً بین ۲ تا ۳ برابر رشد جمعیت کشور است. این آمار نشان می‌دهد که ما به همین نسبت باید برنامه‌هایمان را برای سالمندان افزایش دهیم. محسنی‌بندی همچنین افزود: برای برنامه‌ریزی علمی مسائل سالمندی با همراهی صندوق جمعیت سازمان ملل و اساتید و کارشناسان داخل و خارج کشور اجرای پیمایش ملی سالمندی را در دستور کار داشته‌ایم. با بهره‌گیری از این پیمایش تصمیماتی مبتنی به شواهد گرفته خواهد شد. با توجه به اهمیت موضوع، پژوهشگر ایرنا با محمد جلال عباسی شوازی، استاد جمعیت‌شناسی دانشگاه تهران، رئیس موسسه ملی مطالعات جمعیتی و رئیس انجمن

که کشورهای آمریکای لاتین این فرصت‌ها را از دست داده و به تعبیری اتلاف سرمایه کرده‌اند.

این استاد جمعیت شناختی افزود: در قاره آسیا، دسته‌ای از کشورها مانند ژاپن، کره جنوبی و سنگاپور سالمندی بالایی دارند، و تا بحال برنامه‌هایی اعمال کرده‌اند. برخی از کشورها در دوران میانی قرار دارند و در این کشورها هنوز سالمندی بالانگیز نیست، ولی در آینده با رشد بالای سالمندی برخورد خواهند کرد. آمادگی این کشورها برای مواجهه با سالمندی می‌تواند از چالش‌ها و اولویت‌های برنامه‌ریزی سالمندان باشد.

وی همچنین افزود: دسته سوم، کشورهایی از جمله افغانستان و پاکستان هستند که هنوز در مرحله اول و یا دوم گذار جمعیتی هستند و حتی در آینده نیز جمعیت سالمندان این کشورها زیاد نخواهد بود. توجه و اولویت این کشورها بایستی تامین نیازهای جوانان و خردسالان باشد. بنابراین، هر چند تجربیات سیاستی سالمندان می‌تواند برای سایر کشورها مفید باشد، باید توجه داشت که هر کشوری بایستی در بستر جمعیتی، اجتماعی، و اقتصادی خود به تدوین سیاستها و برنامه‌های سالمندی بپردازد.

راهکارهایی برای بهبود وضعیت سالمندان

عباسی شوازی در خصوص راهکارهایی برای بهبود وضعیت سالمندان گفت: نخست، تدوین سیاستهای سالمندی بایستی بر مبنای شواهد علمی باشد. بنابراین، در قدم اول شناخت علمی موضوع سالمندی بسیار حایز اهمیت است. دوم، سالمندی موضوعی چند جانبه و چند سطحی است. از این رو نیابستی مساله سالمندی را بصورت تک بعدی نگریست و تصور نمود که فقط دولت و یا سازمان خاصی بایستی به مسائل سالمندان بپردازد. ارائه خدمات برای سالمندان مستلزم هماهنگی و همکاری بین بخشی و گفتمان بین سازمان‌ها و نهادهای مختلف است. این استاد جمعیت شناسی افزود: سیاست‌های سالمندی بایستی به برنامه‌های اجرایی و ارائه خدمات ویژه آنها منجر شود که بدون بودجه کافی و منابع مالی امکان پذیر نیست. بخشی از این منابع از طریق دولت، و بخشی از آنها نیز بایستی از طریق انتقالات بین نسلی و یا ذخیره‌ها و سرمایه‌گذاری‌های طول دوران زندگی مردم تامین شود، تا در سالمندی آمادگی مدیریت سالمندی خود را داشته باشند.

وی همچنین افزود: در پایان باید توجه کرد که سالمندان آینده در کشور را جمعیت تحصیل کرده تشکیل خواهد داد که می‌تواند با شرایط سالمندی حال حاضر و یا گذشته متفاوت باشد. چنانچه، این افراد تحصیل کرده فعلی توانمند شوند، خود می‌توانند دوران سالمندی را به صورت مستقل با موفقیت بیشتری طی کنند.

سالمندان، مرفه، سالم و موفق باشند، و هم به لحاظ اجتماعی این نسل در دوران سالمندی باعث رشد و شکوفایی اقتصادی و اجتماعی شوند، و به اصطلاح سربارانی برای جامعه نباشند.

نقدهایی در رسیدگی و توجه به سالمندان وارد است

عباسی شوازی در خصوص نقدهایی که به دولت در زمینه رسیدگی و توجه به سالمندان وارد است، گفت: در جامعه‌ای که در حال گذار است، دولت می‌تواند شرایط لازم برای اشتغال، رفاه و سلامت نسل جوان و میانسال را فراهم نماید. عدم توجه به این اولویت‌ها، در آینده سالمندان را با مشکلات عدیده‌ای مواجه خواهد ساخت. علاوه بر آن، عدم برنامه‌ریزی و ارائه خدمات برای سالمندان حاضر نیز از چالش‌های اساسی جامعه است.

وی افزود: موضوع سالمندی ترکیبی است از مسائل اقتصادی، اجتماعی، بهداشتی و فرهنگی، که مدیریت آن مستلزم هماهنگی سازمانها و نهادهای زیربناست. وظیفه دولت، مدیریت سالمندی از طریق هماهنگی بین بخشی، تدوین قوانین، حمایت از پژوهش‌های کاربردی و سپس برنامه‌ریزی و اعمال برنامه‌های ویژه سالمندان در کوتاه مدت، میان مدت، و دراز مدت است. با توجه به اینکه کشور ایران در حال حاضر با چالش‌های نسل دهه ۱۳۶۰ مواجه است، ممکن است نه تنها امکان برنامه‌ریزی و پاسخ به نیازهای نسل دهه ۱۳۶۰ را نداشته باشد، بلکه موضوع سالمندان نیز در اولویت قرار نگیرد. در چنین شرایطی، پاسخگویی به نیازهای سالمندان به تأخیر می‌یابد، و ممکن است کشور در آینده با انباشت مشکلات سالمندی مواجه شود.

عباسی شوازی در خصوص لزوم پرداختن به بحث‌های جمعیت شناختی در سیاستگذاری‌های دولت با توجه به افزایش حرکت جامعه به سمت سالمندی، گفت: رشد بی‌رویه جمعیت در دهه ۱۳۶۰ و نیز عدم تدوین سیاستهای میان مدت و دراز مدت در گذشته، باعث انباشت نیازهای دوره گذار به میانسالی از جمله موضوع اشتغال، مسکن، و سایر نیازهای رفاهی شده، و در حال حاضر جامعه با پیامدهای نیازهای برآورده نشده در جامعه روبروست.

مقایسه ایران با سایر کشورها در خصوص توجه به سالمندی

عباسی شوازی در این خصوص که چه تفاوتی میان ایران و کشورهای دیگر در خصوص توجه به سالمندی وجود دارد، گفت: کشورها با توجه به تحولات جمعیتی که سپری کرده‌اند در مراحل مختلفی از گذار سنی قرار دارند. علاوه بر آن، کشورها با توجه به برنامه‌هایی که برای بهره‌گیری از دوران طلایی پنجره جمعیت داشته‌اند، در مراحل و شرایط متفاوتی قرار دارند. مثلاً کشورهای آسیای جنوب شرقی در بهره‌گیری از فرصت پنجره جمعیتی موفق بوده‌اند، در حالی



گام تازه‌ای در راه مسوولیت اجتماعی شرکت‌های صندوق بازنشستگی کشوری

برپایی اردوی جهادی پزشکی پتروشیمی جم در عسلویه



اردوی جهادی پزشکی به همت شرکت پتروشیمی جم در شهرک خلیج فارس پتروشیمی جم واقع در شهرستان عسلویه برگزار شد.

حسین صفاری نوش آبادی رئیس روابط عمومی و امور بین الملل پتروشیمی جم در ارتباط با برگزاری اردوی جهادی پزشکی در عسلویه گفت: در راستای عمل به مسوولیت اجتماعی و توجه به حوزه CSR و تحقق منویات رهبری معظم انقلاب بر تاکیدات مقام عالی وزارت نفت در خصوص توجه وضع معیشت مردم منطقه یک اردوی جهادی پزشکی به همت شرکت پتروشیمی جم با هدف خدمت به مناطق پیرامونی صنعت و محرومیت زدایی و ارتقاء سطح سلامت دهان و دندان در مناطق محروم ۲۴ تا ۲۶ مهر به مدت ۳ روز با استقرار تیم پزشکی به صورت رایگان اجرا شد.



وی افزود: این طرح ویژه مددجویان نهادهای حمایتی شهرستان‌های جنوبی استان بوشهر در محل شهرک خلیج فارس پتروشیمی جم واقع در شهرستان عسلویه بود. صفاری گفت: پتروشیمی جم اجرای این حرکت جهادی درمانی را با برنامه‌های از پیش تعیین شده با همکاری کمیته امداد عسلویه به صورت جدی آغاز و زمینه معرفی و درمان بیش از ۶۰۰ مورد درمانی از مددجویان تحت پوشش کمیته امداد مناطق محروم استان بوشهر در محدوده شهرستان‌های جم، عسلویه، کنگان و دیر جهت درمان به این مرکز را اجرایی کرده است.



وی تصریح کرد: این طرح جهادی درمانی ارزشمند با هدف ارائه خدمات تخصصی با حضور ۲۰ پزشک صاحب نام در قالب جراح و متخصص دندانپزشک، دستیار، پزشک عمومی و مهندس پزشکی در محل شهرک خلیج فارس به ارائه خدماتی نظیر جرمگیری، عصب کشی، ترمیم، رادیوگرافی، چکاپ عمومی پرداختند. صفاری ادامه داد: گروه هدف در این طرح جهادی سنین ۷ تا ۲۰ سال است که همزمان برگزاری کلاس‌های آموزشی بهداشت دهان و دندان به منظور افزایش آگاهی مراجعه کنندگان و چگونگی مراقبت و محافظت از دندان از روز اول طرح برپا بود و ارائه پکیج بهداشت دهان و دندان به بیش از ۴۰۰ نفر از مددجویان تحت پوشش شهرستان‌های عسلویه، کنگان و جم انجام شد.



رئیس روابط عمومی و امور بین الملل پتروشیمی جم گفت: پیش بینی‌های لازم جهت هرگونه ملزومات و تجهیزات مورد نیاز تیم پزشکی در این سه روز انجام شده بود و تیم پزشکی فعال از روز اول با جدیت به امور درمانی دندانپزشکی، چکاپ عمومی و ارائه خدمات پزشکی پرداختند و خوشبختانه اجرای این طرح جهادی مورد استقبال مردم خونگرم استان بوشهر واقع شد.

حسین صفاری تاکید کرد: رسالت شرکت پتروشیمی جم در این طرح جهادی ارزشمند، گره گشایی از برخی مشکلات کشور در مناطق محروم است و این گونه اقدامات را با شعار «جهاد ادامه دارد» ادامه خواهیم داد.

International بین الملل

۳۲



سن بازنشستگی و امید
به زندگی در جهان

۳۷

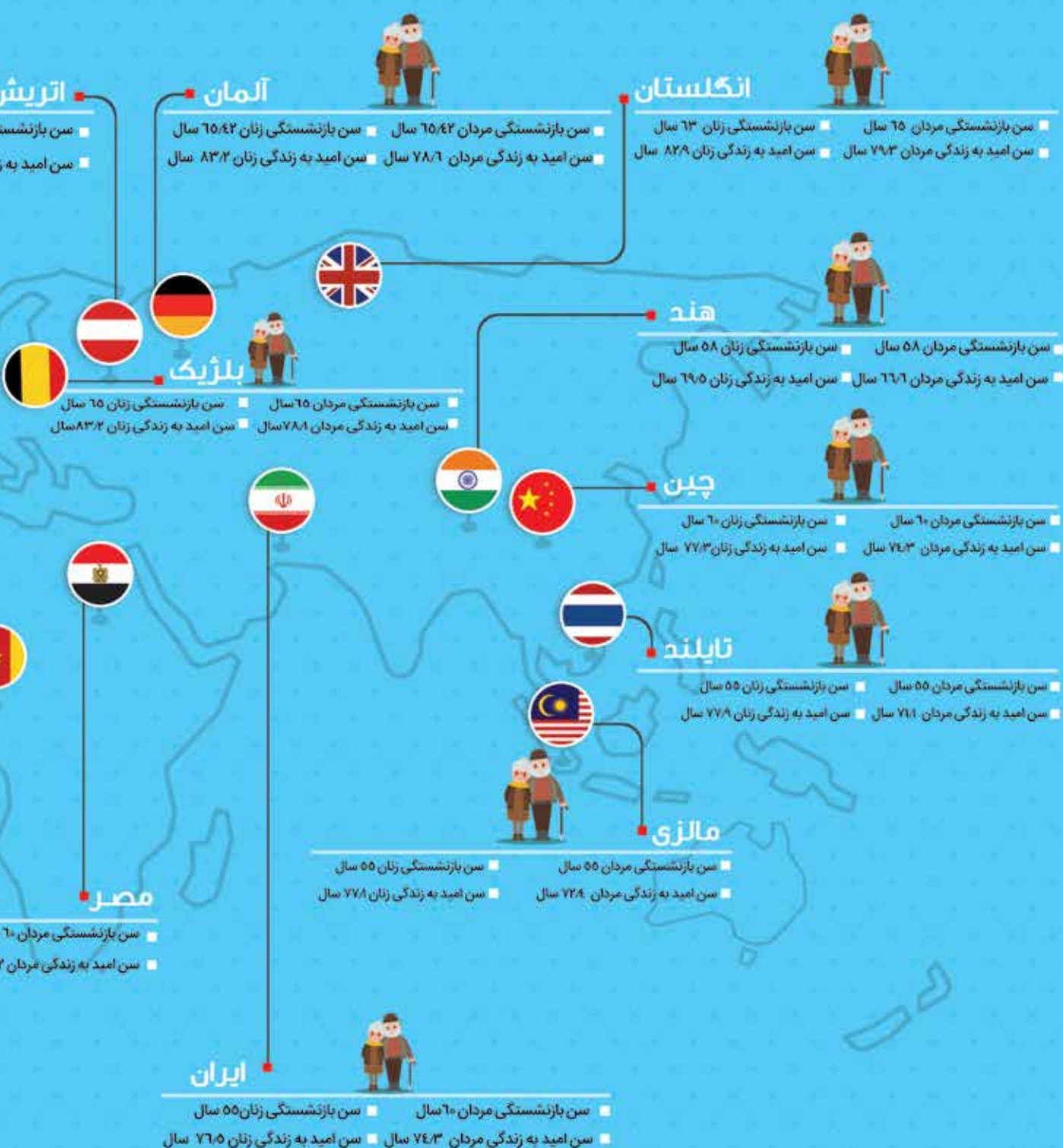


نیازهای سالمندان
در کشورهای اروپایی



آمادگی شرکت های تابعه صندوق بازنشستگی کشوری برای صادرات محصول به مکزیک

سن بازنشستگی و امید به زندگی



بررسی سن بازنشستگی و سن امید به زندگی مردان و زنان
در پنج قاره: آمریکا - آفریقا - اروپا - آسیا و اقیانوسیه

منبع: www.issa.int

پید به زندگی در جهان



سنی مردان ۶۵ سال ■ سن بازنشستگی زنان ۶۰ سال
سن امید به زندگی مردان ۷۸/۸ سال ■ سن امید به زندگی زنان ۸۴ سال



مراکش

■ سن بازنشستگی مردان ۶۰ سال ■ سن بازنشستگی زنان ۶۰ سال
■ سن امید به زندگی مردان ۷۳/۳ سال ■ سن امید به زندگی زنان ۷۵/۳ سال



کامرون

■ سن بازنشستگی مردان ۶۰ سال ■ سن بازنشستگی زنان ۶۰ سال
■ سن امید به زندگی مردان ۵۴/۸ سال ■ سن امید به زندگی زنان ۵۷/۸ سال



کلمبیا

■ سن بازنشستگی مردان ۶۲ سال ■ سن بازنشستگی زنان ۵۷ سال
■ سن امید به زندگی مردان ۷۰/۷ سال ■ سن امید به زندگی زنان ۷۷/۸ سال



نیجریه

■ سن بازنشستگی مردان ۵۰ سال ■ سن بازنشستگی زنان ۵۰ سال
■ سن امید به زندگی مردان ۵۲/۷ سال ■ سن امید به زندگی زنان ۵۳/۴ سال



برزیل

■ سن بازنشستگی مردان ۶۵ سال ■ سن بازنشستگی زنان ۶۰ سال
■ سن امید به زندگی مردان ۷۱/۶ سال ■ سن امید به زندگی زنان ۷۸/۹ سال



آرژانتین

■ سن بازنشستگی مردان ۶۵ سال ■ سن بازنشستگی زنان ۶۵ سال
■ سن امید به زندگی مردان ۷۲/۶ سال ■ سن امید به زندگی زنان ۸۰/۲ سال



■ سن بازنشستگی مردان ۶۰ سال ■ سن بازنشستگی زنان ۶۰ سال
■ سن امید به زندگی مردان ۷۳/۶ سال ■ سن امید به زندگی زنان ۷۳/۶ سال

اروگوئه

■ سن بازنشستگی مردان ۶۰ سال ■ سن بازنشستگی زنان ۶۰ سال
■ سن امید به زندگی مردان ۷۳/۷ سال ■ سن امید به زندگی زنان ۸۰/۸ سال





نشست مشترک مدیر عامل و مدیران ارشد صندوق بازنشستگی کشوری با هیأت تجاری مکزیک برگزار شد؛

آمادگی شرکت های تابعه صندوق بازنشستگی کشوری برای صادرات محصول به مکزیک

یافته و منابع طبیعی متنوع نظیر نفت و گاز بر خوردار است. این ویژگی ها، فرصت و امکان بسیار خوبی برای کشورهای دوست فراهم می کند که از ظرفیت های ایران بهره مند شوند.

وی بابیان اینکه یکی از استراتژی های دولت تدبیر و امید حمایت از سرمایه گذاری خارجی، گفت: موقعیت ایران در منطقه و روابط دوستانه ای که کشور ما با کشورهای همسایه و کشورهای مختلف در منطقه دارد می تواند زمینه های خوبی برای گسترش و توسعه همکاری ها و سرمایه گذاری ها میان کشورهای مختلف از جمله مکزیک فراهم کند.

تقی زاده تاکید کرد: بسیار خرسندم که در کشورمان میزبان نمایندگان کشوری هستیم که جایگاه مناسبی در آمریکای جنوبی دارد و نقش فراوانی در حوزه اقتصادی می تواند ایفا کند. ایران و مکزیک می توانند همکاری های مشترک و مکملی را با یکدیگر انجام دهند. مکزیک یکی از کشورهای بزرگ دنیا از لحاظ اقتصادی است و ما نیز می توانیم از جایگاه و نقش مکزیک برای توسعه اقتصادی و سرمایه گذاری استفاده کنیم.

مدیر عامل صندوق بازنشستگی کشوری ضمن معرفی دو شرکت آپادانا سرام و نفت ایرانول به هیأت مکزیکی برای سرمایه گذاری و توسعه فعالیت ها و همچنین

نشست مدیر عامل و مدیران صندوق بازنشستگی کشوری با هیأت تجاری مکزیک در خصوص بررسی فرصت های سرمایه گذاری و همکاری با شرکتهای تابعه این صندوق برگزار شد.

جمشید تقی زاده مدیر عامل صندوق بازنشستگی کشوری در این نشست که با حضور مدیر کل امور بین الملل وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، رئیس هیأت مدیره و مدیران ارشد صندوق بازنشستگی کشوری، مدیران هلدینگ ها و تعدادی از شرکت های برجسته این صندوق با هیأت تجاری مکزیک برگزار شد، گفت: ایران در روابط بین المللی خود تنها بر تجارت تکیه نمی کند بلکه خواستار گسترش سرمایه گذاری های مشترک با طرف های تجاری خود است و قطعاً این نوع روابط از استحکام و دوام بیشتری برخوردار خواهد بود. بنابراین ما با توجه به روابط خوب دو کشور از اقدامات جدی تر و نشست های مختلف استقبال می کنیم تا فعالان اقتصادی مکزیک با همه ظرفیت های ایران به ویژه شرکت ها و نهادهای اقتصادی دولتی و خصوصی آشنا شوند.

تقی زاده گفت: ایران اقتصاد بزرگی دارد و تولید ناخالص داخلی آن در بین ۲۰ کشور بزرگ دنیا قرار گرفته و در منطقه خاور میانه نیز موقعیت برجسته ای دارد. ضمن اینکه ایران از عوامل تولید فراوان، نیروی کار جوان و زیرساخت های توسعه

تعاونی ها و بنگاه های اقتصادی دو حوزه مهم همکاری تجاری میان ایران و مکزیک

مدیر کل امور بین الملل وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی تاکید کرد: تعاونی ها و شرکت های تابعه این وزارتخانه دو حوزه مهم برای همکاری های تجاری و سرمایه گذاری میان ایران و مکزیک است.

علی حسین شهریور، مدیر کل امور بین الملل وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در نشست مدیر عامل و مدیران صندوق بازنشستگی کشوری با هیات تجاری مکزیک، اظهار داشت: مکزیک می تواند به عنوان مرکزی برای توسعه تجارت ایران در آمریکای جنوبی عمل کند و ایران هم می تواند پایگاهی برای صادرات محصولات مکزیک به خاور میانه و کشورهای همسایه باشد و در نتیجه این تعاملات، می توان وابستگی بالای اقتصاد مکزیک به آمریکا را کاهش داد.

وی با بیان اینکه دولت ایران و به خصوص وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی آماده هر نوع همکاری با کشور مکزیک است گفت: در این وزارتخانه دو حوزه مهم فعالیت وجود دارد که یکی از بخش های عمده فعالیت های ما در حوزه تعاون است، که خود بخش مهمی از اقتصاد ایران را در بر می گیرد.

شهریور اضافه کرد: بیش از ۱۰۰ هزار تعاونی در حوزه تولیدی و خدماتی در ایران مشغول فعالیت هستند که در بخش های مختلفی از جمله کشاورزی، صنعت، معدن، خدمات و غیره هستند. وزارت تعاون از ارتباط بخش تعاونی با تجار و فعالان اقتصادی مکزیک حمایت کامل می کند.

صادرات محصولات به مکزیک، عنوان کرد: امروز فرصت سرمایه گذاری بسیار مناسبی در حوزه های مختلف فراهم است. ایران موقعیت خاص و استراتژیکی در خاور میانه دارد و با بازار ۳۵۰ میلیون نفری منطقه مشارکت و تعامل دارد. بنابراین، بهره برداری از ظرفیت های فراوانی که موجود است به نفع هر دو کشور ایران و مکزیک خواهد بود.

تقی زاده، صندوق بازنشستگی کشوری را دومین صندوق بیمه ای ایران عنوان کرد و گفت: این صندوق در حوزه اجتماعی و اقتصادی فعالیت های گسترده ای انجام می دهد و هم اکنون سرمایه گذاری های این صندوق در ۲۰۰ شرکت و شش هلدینگ بزرگ تابعه در حال انجام است. حوزه های حمل و نقل، گردشگری، صنایع غذایی، دارویی و کشاورزی، عمران و ساختمان، مالی و بانکی و همچنین نفت و انرژی از جمله حوزه هایی است که این صندوق در آن ها فعالیت می کند. وی با پیشنهاد ایجاد کمیته مشترک میان ایران و مکزیک، گفت: نیاز است تا در این کمیته توجیهات فنی، اقتصادی و مالی برای سرمایه گذاری های مشترک در حوزه های مختلف بررسی کارشناسی و دقیق شود تا در نهایت پس از مشخص شدن بررسی های تخصصی، تفاهم نامه ها و قراردادهای همکاری در آینده نزدیک شکل گیرد.

تقی زاده گفت: فعل خواستن باید دو طرفه باشد و ما باید تلاش کنیم تا حرف ها به عمل تبدیل شود. صندوق بازنشستگی کشوری و شرکت های تابعه آمادگی فروش محصولات متنوع خود را به مکزیک دارد و در این زمینه محدودیتی وجود ندارد.



یافتن مسیرهای جدید است تا بتوان فاصله های موجود را به ویژه در حوزه روابط تجاری و بازرگانی از میان برداشت. روابط دولت های ایران و مکزیک مناسب است، اما این روابط در عرصه تجاری نیاز به تقویت دارد.

وی تصریح کرد: ما تلاش می کنیم تا همه ظرفیت های قابل سرمایه گذاری و مناسب برای توسعه ارتباطات تجاری با ایران را بشناسیم تا در آینده نزدیک مسیر تجارت بین دو کشور هموار شود. در مکزیک نیز ظرفیت های خوبی برای سرمایه گذاری وجود دارد که نیازمند شناخت بیشتر شرکت های اقتصادی ایرانی است.

این مدیر اقتصادی مکزیک همچنین گفت: این نشست زمینه ای برای آشنایی ما با صندوق بازنشستگی کشوری و شرکت های تابعه آن به عنوان یکی از نهادهای اثرگذار در اقتصاد ایران فراهم کرد و ما علاقه مند به همکاری تجاری و توسعه روابط در حوزه های مختلف حتی در بخش گردشگری هستیم.

وی با استقبال از شکل گیری کمیته مشترک با بخش اقتصادی صندوق بازنشستگی کشوری تاکید کرد: سیاست دولت جدید مکزیک در های باز به روی کشورهای دنیا و کاهش مرزبندی های موجود به خصوص در روابط تجاری و اقتصادی است. کیفیت و تنوع محصولات ایرانی می تواند بازار خوبی را در مکزیک شکل دهد و امیدوارم نتیجه نشست های کمیته مشترک، توسعه همکاری های تجاری و اقتصادی دو طرف باشد.

مدیر کل امور بین الملل وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی همچنین اظهار داشت: علاوه بر بخش تعاونی ها، هلدینگ ها و شرکت های بزرگی تحت پوشش صندوق بازنشستگی کشوری و سازمان تامین اجتماعی که زیر مجموعه این وزارتخانه هستند، وجود دارند که فرصت های اقتصادی فراوانی را برای سرمایه گذاری مکزیک فراهم می کنند.

کیفیت و تنوع محصولات ایرانی بازار تجاری خوبی در مکزیک ایجاد می کند

رئیس هیأت تجاری مکزیک بر توسعه روابط تجاری و بازرگانی میان ایران و مکزیک تاکید کرد. ویکتور هوگو سوتو رئیس هیأت تجاری مکزیک نیز در این نشست گفت: از سرمایه گذاری و روابط تجاری با ایران استقبال می کنیم و علاقه مندیم در راستای منافع ملی مشترک میان ایران و مکزیک هر گونه همکاری و تعامل تجاری لازم را انجام دهیم.

وی اظهار داشت: باید به دنبال تشکیل پرتفوی سرمایه گذاری مشترک که منافع دو طرف را تامین کند باشیم. قطعاً ایران به عنوان یک کشور بزرگ اقتصادی که آینده خوبی در پیش دارد، می تواند دوست تجاری مناسبی برای مکزیک باشد و خوشبختانه دولت جدید مکزیک که به زودی مستقر خواهد شد، از توسعه ارتباطات با ایران استقبال خواهد کرد.

هوگو سوتو همچنین گفت: برگزاری این نشست و نشست های مشابه به منظور



نیازهای سالمندان در کشورهای اروپایی

گردآورنده: فاطمه خواجوی مهیمنی

در کشورهای اروپای شرقی شرایط خدمات درمانی در حداروپای غربی پیشرفت ندارد. از جمله در بلغارستان دسترسی به خدمات درمانی و بهداشتی رایگان برای کودکان با موانع بسیار همراه است. همچنین در بلژیک بی عدالتی و عدم مساوات در بهره مندی از خدمات برای افراد ضعیف جامعه وجود دارد.

۲- میزان پرداخت حق بیمه

میزان پرداخت حق بیمه بر مبنای درآمد اشخاص است. هر شهروند سوئدی ۱۶ درصد از درآمد یا حقوق ماهانه خود را بابت دوران بازنشستگی پرداخت می نماید.

پس انداز بازنشستگی

هر شهروند سوئدی ۲٫۵ درصد از درآمد یا حقوق خود را در صندوقهای سهام پس انداز می کند. این پس انداز (پس انداز بازنشستگی) نامیده می شود. هر شهروند می تواند نوع صندوق سهام برای سرمایه گذاری پول خود را انتخاب نماید.

بازنشستگی تضمینی

شهروندانی که فاقد درآمد یا دارای درآمد اندک باشند، مشروط بر آن که ۴۰ سال در سوئد زندگی کرده باشند، از این نوع حق بازنشستگی بهره مند می شوند.

حمایت مالی گذران سالمندان

در صورتی که حقوق بازنشستگی تضمینی به مقدار کافی نباشد و شخص بازنشسته از ۶۵ سال بیشتر داشته باشد و زندگی به سطح قابل قبولی نرسیده، از حق دریافت (حمایت مالی گذران سالمندان) برخوردار می شود.

شهروندان سوئدی پس از بازنشستگی حق دریافت حقوق خود را پس از مهاجرت به هر کشور در اتحادیه اروپا را دارا می باشند.

۳- معیارهای مورد بررسی

معیارهای مورد بررسی عبارتند از: بهداشت، امنیت، درآمد، اشتغال، فرصت های آموزش و پرورش و تواناییهای فردی و مفهومی که از آن به عنوان فعال کردن محیط یاد می شود. مورد آخر مفاهیمی را اندازه گیری می کند که جامعه را برای افراد مسن مورد پسند می کند، مانند امنیت فیزیکی، دسترسی به حمل و نقل عمومی و سهولت حفظ ارتباطات اجتماعی در اواخر زندگی که به عنوان یک جزء کلیدی از سلامت روان و شادی است.

کشورهای فرانسه و آلمان سالمندان دارند. دچار مخاطره هم هستند اما سالمندی مخاطره نیست. سالمندان نیازهایی دارند که باید با برنامه ریزی به فکر تأمین آن باشیم. کودکان هم از هنگام تولد نیازهایی دارند که اگر به آن پاسخ ندهیم، میزان مرگ و میر اطفال بالا می رود یا اگر امکانات تحصیلی را برایشان فراهم نکنیم بی سواد باقی می مانند. چنانچه جوانان فعلی را بتوانیم مطمئن آید آینده سالمندان فعال خواهیم داشت. اگر جوانان در دوران جوانی فعالیت کنند، صاحب درآمد باشند، اندوخته ای را پس انداز کنند، حق بیمه ی خود را بپردازند، دیگر در دوران سالمندی بار مالی برای دیگران و دولت نخواهند داشت.

آنچه در زیر می آید حاصل مطالعاتی است که در مورد وضع سالمندان و بازنشستگان در کشورهای اروپایی انجام شده است. بر این مبنا که نیازمندیهای بازنشستگان و نحوه ی پاسخ به آن نیازمند بهادر کشورهای اروپایی چگونه است؟

۱- بررسی وضع بهداشتی و درمانی

از جهت بهداشت و درمان و میزان بهره وری، سالمندان از ۴ نوع سیستم در کشورهای مختلف استفاده می نمایند.

الف: گروه اول

کشورهای دارای صندوق بیمه بیماری سنتی که این کشورها دارای بازار بیمه های خصوصی نیز می باشند و از طریق بارانه های پرداختی ایالتی، تأمین مالی می شوند که شامل کشورهای اتریش، بلژیک، فرانسه، لوکزامبورگ، هلند و آلمان می باشند.

ب: گروه دوم

کشورهایی که دارای صندوق بیمه بهداشت ملی هستند و نظام بیمه ی بهداشت را در سطح ملی ارائه می نمایند که شامل کشورهای فنلاند، نروژ، اسپانیا و سوئد است.

ج: گروه سوم

کشورهایی که دارای نظام ارائه خدمات بهداشتی ملی هستند و ایالتها هم در ارائه خدمات بهداشتی و درمانی دخیل هستند که شامل کشورهای دانمارک، یونان، ایتالیا، پرتغال و انگلستان است.

د: گروه چهارم

کشورهای دارای نظام مختلط، یعنی هم دارای بیمه بیماری سنتی و هم دارای پوشش بیمه بهداشتی ملی می باشند که کشورهای ایسلند، ایرلند و سوئیس در این گروه قرار گرفته اند.

در کشورهای هلند، سوئد، انگلستان و دانمارک ۱۰۰ درصد شهروندان از خدمات بهداشتی و درمانی بهره مندند. علاوه بر خدمات بهداشتی و درمانی ملی، در دانمارک ۲۸ درصد، در آلمان ۹ درصد، در هلند ۲۹ درصد، در انگلستان ۱۱٫۵ درصد و در سوئد ۱ درصد شهروندان از پوشش بیمه درمانی خصوصی هم بهره مندند.

دسترسی یکسان به خدمات بهداشتی و درمانی باعث ارتقای سطح سلامت در جامعه بوده و مقدمه ی رشد و توسعه کشور می شود. دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی پیش زمینه ی ایجاد عدالت در جامعه است. فراهم بودن خدمات، به طور سنتی با شاخص هایی مانند تعداد پزشک و تخت بیمارستانی بر واحدی از جمعیت اندازه گیری می شود.

بیماران اروپایی فقط در بخش دارو نیاز به پرداخت مستقیم دارند. سهم بهداشت و درمان از تولید ناخالص ملی از ۱۰٫۹ در آلمان تا ۷٫۷ در انگلستان متغیر است. تعداد پزشکان به ازای هر ۱۰۰۰۰ نفر در آلمان ۳۳٫۷ نفر، پرستار و ماما ۱۰۰ نفر و تعداد تخت بیمارستانی ۸۹ تخت است. برای افراد زیر ۱۸ سال و کم درآمد خدمات درمانی رایگان است. خدمات بستری در سال حداکثر ۱۴ روز رایگان است.

سالمندان به اندازه‌ای که دیگران به آنان به عنوان پیر و از کار افتاده نگاه می‌کنند خود را ضعیف و ناتوان احساس نمی‌کنند. هم چنان که در یک خانواده ی گرم و مهربان، اغلب سالمندان راحت، آرام، مقاوم و بانشاط روزگار می‌گذرانند و حوصله ی نگهداری از نوه هایشان را دارند.

نوع فرهنگ و ساختار اجتماعی که هر انسانی در آن رشد کرده نکته‌ی بسیار مهمی است که علایق و دلبستگی‌های او را نمایان می‌کند. تفریح‌های مذهبی برای افرادی که در اروپا زندگی می‌کنند و سطح اعتقادی مذهبی قوی ندارند، مناسب نیست. برای این افراد رفتن به مناطق تاریخی، طبیعت گردی، حضور در مجامع ادبی یا گوش دادن به موسیقی مورد علاقه بسیار مفرح است.

در کشورهای اروپایی از سالمندان در مهد کودک ها و مدارس ابتدایی دعوت می‌کنند تا برای کودکان از تجربیات و اتفاقات گذشته تعریف کنند. این کار هم حس خوبی به سالمندان می‌دهد و هم گسست بین نسلی جلوگیری می‌نماید.

۴- نیازهای سالمندی از جهات ذیل بررسی می‌شود:

الف: نیازهای عاطفی

ب: نیازهای معیشتی

ج: نیاز به تفریح

د: نیاز به شرکت در زندگی اجتماعی

ه: نیاز به امنیت

در کشورهای توسعه یافته اروپایی تقریباً ۲۵ درصد جمعیت آنان سالمند هستند. در هر محله‌ای باشگاه‌های ورزشی استاندارد مناسب حال سالمندان وجود دارد که سالمندان همان محله می‌توانند در آنها حضور یابند.

راهکارهایی در شهرهای دوستدار سالمند در اروپا از جهت معماری و شهرسازی مورد استفاده قرار داده‌اند که به عنوان مثال می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

در ایتالیا: استفاده از سیستم جهت یابی مادون قرمز برای نابینایان، حذف موانع

معماری برای دسترسی به وسایل حمل و نقل عمومی

در انگلستان: ایجاد فضای سبز جهت تأثیر بر سلامت روانی

در ایرلند: راه اندازی تله کابین مخصوص سالمندان، استفاده از دوربین مدار بسته در منازل سالمندان

در سوئیس: دسترسی امن به ساختمانهای آپارتمانی

در آلمان: ایجاد اماکنی برای آشنایی و ادغام افراد تازه وارد با شهروندان آلمان در سوئد: هر سالمندی که قادر به استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی نباشد، می‌تواند در محل زندگی خود از پزشک تقاضای گواهی نماید که در آن قید شده شخص نمی‌تواند از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کند. در این صورت می‌تواند

از تاکسی با هزینه‌ای بسیار کمتر از هزینه‌های عمومی استفاده کند.

۵- برخی احساسات مشترک سالمندان اروپایی

الف: احساس غم و اندوه به خاطر عدم توجه فرزندان و اطرافیان که عمری را برای رفاه آنان تلاش کرده‌اند.

ب: احساس تنهایی به علت طرد شدن

ج: احساس یأس و ناامیدی

د: احساس بی‌پهلو بودن

ه: احساس سربار بودن

و: احساس اضطراب و نگرانی از آینده

برای پاسخگویی و رفع چنین احساسات ناراحت کننده در دوران بازنشستگی تمهیدات ذیل بکار گرفته شده است:

۱- سالمندانی که در مسکن شخصی خود زندگی می‌کنند، می‌توانند با مراجعه به انجمنی که از خود سالمندان تشکیل شده است در موارد ذیل تقاضای کمک نمایند که به آن (خدمات در منزل) گفته می‌شود و شامل نظافت منزل، خرید مواد غذایی، حمام کردن، اصلاح صورت و موی سر، پرستاری در صورت بیمار شدن، تعمیرات ساده و مختصر وسایل منزل و کارهایی مثل نصب پرده یا تابلو را انجام می‌دهند.

۲- ساخت مسکن بزرگسالان یا مسکن امن: مسکنی که برای افراد بالای ۵۵ سال ساخته می‌شوند. این مسکن با وضعیت سالمندان تطبیق داده شده‌اند، مثلاً عرض آسانسورهای بیشتر است.

۳- ساخت خانه سالمندان برای همه سلیقه‌ها و همه ی ادیان: در دانمارک خانه‌های سالمندان مختلط فرهنگی و قومی در کپنهاک پایتخت این کشور ساخته و راه اندازی شده است. در این خانه‌های سالمندان، ساکنان آنها با نژادها، زبانها و مذهب‌های مختلف در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند اعم از دانمارکی و غیر دانمارکی. در این خانه‌ها غذاهایی طبخ می‌شود که همه بتوانند بخورند. تمامی پیروان ادیان مختلف می‌توانند مراسم مذهبی خود را یا در اتاق شخصی یا در سالنی که به این منظور در نظر گرفته شده داشته باشند. کلیه ی ساکنان می‌توانند اعیاد، غیر از اعیاد دانمارکی را نیز جشن بگیرند. همه می‌توانند با زبانهای مختلف ساکنان این سراها آشنا شوند.

در پایان، این مطلب را باید در نظر گرفت که یک سیاست واحد برای همه ی کشورها مناسب نیست. بعنوان مثال، اگر سالمندان در خانه ی خود باشند و هر وقت مشکلی دارند، به کسی تلفن بزنند و مشکل را حل کنند، بسیار بهتر از آنست که آنان را به موسسات ویژه بفرستیم که ۲۴ ساعته و ۷ روز هفته مراقبشان باشند.

Economy

اقتصاد

۴۰

تولید و اشتغال
اقتصاد مشاغل
تأثیر تحریم‌ها بر شرکت‌های تابعه
صندوق باز نشستگی کشوری

۴۷

حریر "تصایع"
کاغذسازی قائمشهر

۴۸

جنگ اقتصادی ایران
چرخه‌های اقتصادی
و صنعتی است

اقتصاد ایران و چشم انداز پیش رو



تولید و اشتغال



تأثیر تحریم‌ها بر شرکت‌های تابعه صندوق بازنشتگی کشوری

محمد رضا افشار، مدیر روابط عمومی و امور بین الملل

به دلیل نقش، اهمیت و تأثیر آمریکا در تصمیم‌گیری سران کشورهای اروپایی هر آن احتمال نقض قرارداددهای مختلف با اروپا وجود دارد، این امور در کنار کاهش صادرات نفت و تحریم حمل و نقل بیمه در اثر زد و بند آمریکا با رقبای ایران در آپک سبب کاهش فروش نفت می‌شود و اقتصاد مبتنی بر تک محصول نفت را تحت الشعاع خود قرار می‌دهد. به طوری که ایران در تابستان بیش از دو میلیون بشکه نفت صادر می‌کرد و اکنون به یک میلیون ۲۰۰ هزار بشکه کاهش یافته که عمده آن به دو کشور چین و هند است، در حالی که کشورهای اتحادیه اروپا خریدار یک چهارم نفت ایران است. اگرچه ایالات متحده آمریکا خریدار نفت ایران نیست، اما بازگشت تحریم‌ها به طور خاص بر نظام بانکی، شرکت‌های حمل و نقل، پالایشگران و بیمه‌گران تأثیر گذاشته و چاره‌ای جز پایان دادن به مشارکت با ایران برایشان باقی نمی‌گذارد.

حوزه‌های مختلف عملکردی صندوق بازنشتگی کشوری، تحریم‌ها بر این حوزه‌ها تأثیرگذار است. وجود تحریم‌های جدید میزان ریسک‌پذیری و تحمل ابهام، میزان خوش‌بینی و اعتماد به نفس و منبع کنترل درونی نیز در نقش آفرینی صندوق در خصوص بهره‌برداری از فرصت‌ها تأثیرگذار است.

آیا تحریم‌ها بر صندوق بازنشتگی اثرگذار است؟

از آنجایی که منابع ورودی صندوق بازنشتگی کشوری از محل سرمایه‌گذاری‌ها، حق بیمه‌های پرداختی شاغلان و همین‌طور ردیف بودجه تأمین می‌شود. مهم‌ترین نقش تحریم به طور مستقیم بر درآمد از محل پرتفوی سرمایه‌گذاری صندوق و به طور غیرمستقیم از طریق چالش نقدینگی و کسری بودجه احتمالی دولت و تسری تبعات آن به صندوق است.

پس از اینکه دوره ۹۰ روزه بازگشت تحریم‌ها، پانزدهم مردادماه امسال به پایان رسید و دوره ۱۸۰ روزه در سیزدهم آبانماه ۱۳۹۷ آغاز شد، آمریکا تحریم‌هایی از جمله تحریم‌های مربوط به فروش، عرضه، تأمین یا نقل و انتقال گرافیت، فلزات خام و نیمه‌ساخته مانند آلومینیوم و فولاد و صادرات یا نرم‌افزار برای یکپارچه‌سازی فرآیندهای صنعتی به ایران، فعالیت‌های انجام‌شده و فوق‌مجازهای صادر شده برای صادرات یا نرم‌افزار برای صادرات هواپیماهای تجاری و مسافربری و قطعات و خدمات مربوط به ایران و تحریم معامله با بخش‌های کشتیرانی جنوب و وابستگان به آن‌ها، تحریم مربوط به معامله با کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران، شرکت ملی نفتکش ایران، شرکت بازرگانی نفت ایران و از جمله خریداری نفت، محصولات نفتی یا محصولات پتروشیمی از ایران و... را که به موجب برجام رفع شده بودند، احیا کرد. لذا با توجه به

ببینند و با ایجاد اتاق فکر از نبوغ و ایده های نقش آفرینان بهره برند.

شرکت هایی که بادهی های ارزی مواجه هستند، در شرایط تحریم به احتمال زیاد با مشکل نکول ارزی و جرائمی از این محل روبرو هستند که می تواند مشکلات جدی بوجود آورد بنابراین این شرکت ها برای تصمیم گیری باید شناسایی شوند. برخی از شرکت ها که نیاز به تجهیزات و یا کاتالیست های خاص دارند باید با تأمین کنندگان تعامل و در فرصت های فعلی نسبت به خرید کاتالیست و تجهیزات مورد نیاز ضروری که وارداتی هستند، اقدام نمایند تا با توقف تولید مواجه نشوند. از طرف دیگر مطالعه سنجی بازارهای هدف به صورت کارشناسی صورت پذیرد تا بتوان در دوران تحریم ها به سمت بازارهایی با کمترین ریسک ناشی از تأثیرپذیری از تحریم های آمریکا حرکت کرد. در این حوزه بخش حمل و نقل و بیمه در ریسک بیشتری قرار دارند. بخش حمل و نقل که سهم قابل توجه حدود ۲۲ درصدی از ارزش دارایی های صندوق بازنشستگی را در اختیار دارد، بیشترین تأثیر منفی را از تحریم ها متحمل می شود. بالاترین تأثیر خروج آمریکا از برجام در حوزه حمل و نقل بر شبکه حمل و نقل بین المللی و

طریق سه شاخص:

- ۱- پوشش تورمی شرکت ها
 - ۲- پوشش تغییرات نرخ ارز
 - ۳- تأثیر بر مبلغ و میزان صادرات در شرکت های مختلف پر تفوی صندوق، سنجیده می شود.
- سه شاخص به این دلیل است که سابقه تحریم ها نشان می دهد قبل و بعد از اعمال آن ها بسته به میزان شدت تحریم، شاهد جهش تورم، جهش ارز و تغییرات میزان فروش خواهیم بود. بنابراین شرکتی که نتواند پوشش مناسبی در زمینه این شاخص ها داشته باشد با مشکلات جدی روبرو می شود و دارایی های صندوق را تحت الشعاع قرار می دهد. و از آنجا که بخشی از ترکیب دارایی های متنوع صندوق در حوزه های نفتی، گاز و پتروشیمی، بیمه و حمل و نقل، بخش بانکی و... است، تأثیر مستقیمی از تحریم ها بر عملکرد صندوق می گذارد.
- از آنجایی که استراتژی ترامپ وضع تحریم های جدید در سه حوزه موشکی، تروریسم و حقوق بشر است، شرکت های تابعه صندوق بازنشستگی کشوری باید اشراف کاملی به قانون تحریم ها پیدا کنند و اطلاعات لازم در زمینه کسب و کار و تجارت را آموزش

از این رو تا زمانی که در خصوص شدت و گستره تحریم ها نااطمینانی وجود داشته باشد و بیم گسترده تر شدن تحریم های برود، به نگرانی سرمایه گذاران و تولیدکنندگان در صندوق و بنگاه های اقتصادی دامن می زند و در فعالیت های اقتصادی اختلالاتی ایجاد می کند به طور مثال: برآورد هزینه و درآمدهای آتی فعالیت ها غیرشفاف می شود و در تخصیص منابع و کارایی فعالیت های اقتصادی اختلال ایجاد می شود. قیمت کالاها و خدمات به دفعات بیشتری از طرف بنگاه های تولیدی و توزیعی در سطح خرده فروشی تعدیل می شود در تصمیمات صندوق و سرمایه گذاری بنگاه های اقتصادی انحراف ایجاد می شود.

صندوق بازنشستگی کشوری دومین صندوق بیمه و بازنشستگی ایران با یک میلیون و ۳۷۰ هزار بازنشسته به عنوان یکی از بازیگران اقتصادی که پر تفوی متنوعی از شرکت های فعال در صنایع گوناگون را در اختیار دارد، شناخته می شود و نقش آفرینی اجتماعی بزرگی بر دوش این صندوق است. از این رو تأثیر تحریم ها با ابعاد اقتصادی و اجتماعی بر صندوق بازنشستگی کشوری در رده یکی از شش مساله مهم کشور قابل بررسی است و میزان تأثیرپذیری تحریم بر پر تفوی صندوق بازنشستگی از

تحریم ها علیه ایران

تحریم ها از سال ۱۳۸۹ شامل حال ایران شد

لغو تحریم ها با شروع برجام از دی ماه ۹۳ تا ۱۵ مرداد ۹۷

اعمال مجدد تحریم ها از ۱۶ مرداد ماه ۹۷



به خصوص کشتیرانی بین‌المللی و شرکت ملی نفتکش و شرکت کشتیرانی جمهوری اسلامی بوده است. این شرکت‌ها ماهیت فعالیت اقتصادی شان به تجارت آزاد گره خورده و از طرفی مقررات مربوط به حمل بار و پهلوگیری کشتی‌های مشمول تحریم بسیار سخت گیرانه است. همین عوامل موجب شد تا ارزش بازار کشتیرانی در دوران تحریم، ۷۰ درصد کاهش و سود آن بیش از ۲۰۰ درصدافت نماید و شرکت در آن سال‌ها زیان قابل توجهی ببیند پس انتظار کاهش ارزش دارایی‌های صندوق از این محل بسیار بالا می‌رود. شرکت نفت کش در لیست SDN قرار دارد و شدیدترین تحریم‌ها علیه آن اعمال می‌شود. در حوزه بیمه نیز، شرکت‌ها امکان پوشش تغییرات نرخ ارز را ندارند لذا از این محل سود متناسب با رشد شاخص‌های دلاری را ایجاد نمی‌کنند.

راهکارهایی برای افزایش بهره‌وری و کارایی صندوق بازنشستگی و شرکت‌های تابعه

بسیاری از کارشناسان اقتصادی ریشه مشکلات معیشتی مردم را در اتخاذ سیاست‌های نادرست‌یابی ثباتی برنامه‌های اقتصادی کشور قلمداد می‌کنند. با این شرایط برخی از راهکارهای اجرایی برای رفع این معضلات و برون رفت از این مشکلات به شرح ذیل است:

کاهش وابستگی به تولیدات خارجی: دولت می‌تواند با اتخاذ سیاست‌های مبتنی بر توسعه اقتصاد دانش بنیان به توسعه اقتصاد کشور و کاهش وابستگی به تولیدات خارجی کمک نماید.

متنوع‌سازی نظام ارزی کشور: با توجه به وضعیت خاص اقتصاد ایران که همواره در تیررس تحریم‌های ظالمانه دشمنان قرار دارد، لازم است از وابستگی به ارزهای کشورها تحریم‌کننده کاسته شود. این امر مستلزم انعقاد قراردادهای پولی دو یا چندجانبه با کشورهای است که منافع مشترک یا نزدیک به ایران دارند.

دیپلماسی اقتصادی: یکی از اقدامات موثر در راستای کاهش اثربخشی تحریم‌ها، بهره‌گیری از دیپلماسی اقتصادی و استفاده از ظرفیت‌های حقوقی برای طرح دعوا در محاکم بین‌المللی علیه تحریم‌های غیرقانونی و نیز کنترل افکار عمومی برای مقابله با عملیات روانی رسانه‌های معاند است. یافتن متحدان و شرکای جدید در فضای بین‌المللی در کاهش اثربخشی

تحریم‌ها بسیار موثر است، چرا که از اجماع بین‌المللی علیه ایران جلوگیری می‌شود و هزینه‌های کشورهای تحریم‌کننده را افزایش می‌دهد.

بهره‌مندی از رسانه: کشورهای تحریم‌کننده به منظور تشدید اثر بخشی تحریم‌ها از عملیات روانی و رسانه‌ای مانند حمایت ایران از تروریسم، نقض حقوق بشر و یا غیر صلح آمیز بودن برنامه هسته‌ای ایران بهره می‌برند تا با ایجاد همگرایی در جهان، زمینه را برای افزایش هزینه‌های تحمیلی ناشی از تحریم‌ها مهیا سازند.

به منظور مقابله با این اقدام کشورهای تحریم‌کننده می‌توان با استفاده از دیپلماسی فعال و ابزارهای رسانه‌ای از شدت این عملیات روانی دشمن کاست.

بهبود فضای کسب و کار: یکی از اقدامات اجرایی سازی قانون بهبود فضای کسب و کار است. اجرایی سازی این قانون و قوانین مشابه و کاستن از مجوزهای دولتی و تداوم چنین اقداماتی می‌تواند در کوتاه مدت، در بخش خصوصی و اقتصاد کشور تحرک بیشتری ایجاد کند.

مبارزه با فساد و افزایش شفافیت: سابقه تاریخی نشان می‌دهد که با افزایش تحریم‌ها فساد تشدید می‌شود. در صورتی که برای مقابله با فساد عزم جدی وجود داشته باشد و در کنار آن از افزایش شفافیت در مبادلات و مراودات اقتصادی حمایت شود، می‌تواند میزان مقاومت در برابر تحریم‌های علیه کشور را افزایش داد.

تدوین سیاست ارزی: تدوین سیاست‌های ارزی متناسب برای بخش‌های مختلف اقتصاد و برنامه‌ریزی برای تامین نیازهای آن‌ها می‌تواند تعادلی بین عرضه و تقاضای ارز ایجاد کند و از ایجاد شوک در قیمت‌های ارز پیشگیری کند.

مبارزه با قاچاق: حجم گسترده قاچاق در کشور علاوه بر تضعیف تولید داخلی و دامن زدن به افزایش بیکاری در کشور، محملی برای خروج گسترده بی حساب و کتاب ارز از کشور است. صنایع و بنگاه‌های بسیاری در کشور به دلیل قاچاق و واردات غیراصولی از مرزهای کشور و به ویژه مناطق آزاد با حداقل ظرفیت فعالیت می‌کنند و یا با تعطیلی مواجه شده‌اند. در واقع بخشی از رکود فعلی بازارهای کشور ناشی از قاچاق واردات بی‌رویه کالاهای مصرفی است. اگر دولت بتواند از حجم قاچاق به‌طور جدی بکاهد، به همان نسبت تقاضا

برای ارز در بازار کاهش یافته و بازار برای کالاهای داخلی فراهم می‌شود که اثر خود را روی افزایش تقاضای داخلی و اشتغال نشان می‌دهد.

پیمان‌های پولی دو جانبه: پیمان‌های دو یا چند جانبه چندین مزیت با خود به همراه دارد، اولاً، نوسان ارزهای مانند دلار و یورو، نمی‌تواند اقتصاد کشور را متزلزل نماید. ثانیاً می‌توان انتظار داشت همگام با تقویت تولید داخلی، ارزش پول ملی نیز، در سطح بین‌المللی افزایش پیدا می‌کند.

رفع تنگنای معیشتی با اشتغال: رفع مشکلات معیشتی مردم در گرو کنترل تورم است که این امر با کنترل حجم نقدینگی و سوق دادن نقدینگی مازاد به سمت بخش تولید محقق خواهد شد. و کاهش مشکلات معیشتی مردم با ایجاد اشتغال است. چرا که آنچه اکنون باعث شده تا مردم در مضیقه معیشتی قرار گیرند بیکاری روزافزون در جامعه است که موجب می‌شود مثلاً اگر در هر خانواده یکی دو نفر بیکار باشند بار تکفل بر دوش سایر اعضای خانواده سنگین‌تر باشد. نتیجه اینکه در این بین ابعاد اجتماعی اثر تحریم متوجه بازنشستگان به عنوان یکی از اقشار آسیب پذیر جامعه می‌شود به گونه‌ای که تورمی که به‌طور مستمر ایجاد می‌شود قدرت خرید بازنشستگان را کاهش می‌دهد. از طرف دیگر رکود اقتصادی متصور ناشی از تحریم به سخت تر شدن شرایط معیشتی آنان خواهد انجامید.

لذا این موضع خود عاملی جهت فشار بر صندوق‌ها برای اخذ تصمیمات غیر کارشناسی نظیر فروش دارای به هر قیمتی خواهد شد. در این شرایط دولت برای جبران کمبودها مجبور می‌شود منافع بازنشستگان آتی را با هدف تامین بازنشستگان فعلی پیش خوری کند.

رسیدگی به دغدغه‌های معیشتی قشر بازنشسته به عنوان قشری صبور و زحمتکش در جامعه نیازمند عزمی جدی از سوی دولت و مجلس است. تنگنای اقتصادی ناشی از تحریم‌های اقتصادی و مشکلات داخلی موجب شده تا با تشدید گرانی مواد غذایی و کالاهای مصرفی، مردم با مشکلات معیشتی بیشتری مواجه شوند.



گزارشی از نشست اقتصادی صندوق بازنشستگی کشوری پیرامون اقتصاد ایران

اقتصاد ایران و چشم انداز پیش رو

ثبت تجاری به همچون نرخ‌های بالای بیکاری، نرخ پایین مشارکت، پایین بودن سطح دستمزدهای نیروی کار نسبت به هزینه‌های خانوار، نرخ تورم دورقمی، نرخ‌های سود تسهیلات بانکی بالا و کم عمق بودن بازارهای سرمایه، طی سال‌های پس از جنگ شرایط دشواری را در عرصه اقتصادی برای کشور فراهم آورده است.

وی یادآور شد: نظام بازتوزیع درآمد‌ها از جمله سیستم مالیاتی، فضای عمومی کسب و کار و سرمایه‌گذاری، الگوهای کسب درآمد و انباشت پس اندازهای شخصی، شیوه تعیین دستمزدها در بازار کار، میزان و نحوه حضور دولت در کارکردهای نظام اقتصادی، همه و همه از جمله مواردی هستند که عملکرد صندوق‌های بازنشستگی و به تبع آن نظام رفاه و تأمین اجتماعی کشور را تحت تأثیر قرار می‌دهند. تقی زاده تصریح کرد: نگاه به آینده و داشتن تصویری

زمان آن فرار رسیده است که دانشگاهیان و صندوق‌های بازنشستگی به یک گفتگوی جدی بپردازند و گفت‌وگو و ادبیات مشترکی میان این دو نهاد شکل گیرند تا در نتیجه مساله‌ای که با آن روبرو هستیم، به تدریج و طی یک فرآیند حل شود.

تقی زاده تصریح کرد: برخورداری صندوق‌های بازنشستگی از سهم قابل توجهی از یک اقتصاد به دلیل فعالیت بسیاری از بنگاه‌های اقتصادی تحت پوشش، اشتغال تعداد بسیار زیادی از نیروی کار در این بنگاه‌ها، درگیری بسیاری از شاغلان کشور با بیمه‌های اجتماعی و بازنشستگی، به همراه سیاست‌گذاری‌های رفاهی و اجتماعی آنها، به راحتی می‌تواند متغیرهای کلان اقتصادی-اجتماعی در کشور را تحت تأثیر قرار دهد. مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری گفت: بسیاری از متغیرهای کلیدی اقتصاد ایران در دهه‌های گذشته روندهای متلاطمی را پشت سر گذاشته‌اند.

نشست تحلیل شرایط کنونی اقتصاد ایران و چشم اندازهای پیش رو با سخنرانی جمشید تقی زاده، مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری، نجات امینی، معاون سرمایه‌گذاری و امور اقتصادی این صندوق و علی دینی ترکمانی، عضو هیات علمی موسسه مطالعات و پژوهش‌های بازرگانی و با حضور جمعی از مدیران و معاونین روز سه شنبه ۲۴ مهرماه در سالن اجتماعات صندوق بازنشستگی کشوری برگزار شد.

جمشید تقی زاده مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در نشست علمی تخصصی «بررسی شرایط کنونی اقتصاد ایران و چشم انداز پیش رو» گفت: یکی از مسائلی که همواره در کشورمان شاهد آن هستیم جدایی فاصله میان دانشگاه و حوزه‌های آسیب دیده است که این مساله در مورد صندوق‌های بازنشستگی نیز مصداق پیدا کرده است. وی با تأکید بر ضرورت نزدیک شدن علم و اجراء در صندوق‌های بازنشستگی اظهار داشت: اکنون



گفت: بنگاه های اقتصادی صندوق بازنشتگی کشوری باید با توجه به شرایط اقتصادی و تحریم های پیش رو، نسبت به اصلاح پرتفوی سرمایه گذاری و مالی خود تجدید نظر کنند و به سمت بازار پول و سرمایه و سبدهای سرمایه گذاری سبک مثل آی تی و آی سی تی حرکت کنند.

این اقتصاددان گفت: حدود ۱۸ میلیون نفر از جمعیت کشور زیرپوشش حمایت های اجتماعی نیستند که این حمایت ها نیازمند هزینه هایی است. از سوی دیگر در اثر تورم قدرت خرید بازنشتگی کاهش یافته و بنابراین باید نرخ مستمری و حقوق افزایش یابد تا سرعت این کاهش قدرت خرید کمتر شود، این مساله نیز بار مالی زیادی برای صندوق ها دارد. کشور و به تبع آن صندوق های بازنشتگی درگیر کسری منابع مالی هستند که این کسری منابع سبب می شود که این مشکلات ادامه یابد.

وی تاکید کرد: باید به صورت ریشه ای با مشکلات برخورد شود تا کسری ها از بین برود و به واسطه حذف کسری های موجود، مشکلات بعدی نیز حل شود. افزایش رشد اقتصادی که در سند چشم انداز ۲۰ ساله حدود ۸ درصد پیش بینی شده، یکی از عواملی بود که در صورت تحقق می توانست این مشکل را تا حدی حل کند. اما بین سال های ۹۰ تا ۹۷ به طور متوسط حدود ۱٫۵ درصد رشد اقتصادی در کشور اتفاق افتاده است.

وی یادآور شد: در شرایطی که بازار سکه و ارز به سمت رشد روزافزون پیش می رفت و تحلیل بر افزایش بیشتر آن تکیه داشت، انتشار یک خبر سبب شد تا به یکباره بازار افت کرده و عقب نشینی کند و در نتیجه بسیاری از افراد در این بازار ضررهای کلانی بینند. بنابراین، نمی توان تحلیل اقتصادی داد و آن را قاطع دانست. دینی ترکمانی همچنین تصریح کرد: عدم تعادل در ساختار اقتصادی ایران وجود دارد و یکی از دلایل عمده یا مهم ترین دلیل آن ظرفیت جذب نامناسب است که همین امر به بسیاری از مشکلات اقتصادی در کشور و کمبود منابع مالی انجامیده در حالی که ایران منابع مالی قابل توجهی در اختیار دارد.

عضو هیأت علمی موسسه مطالعات و پژوهش های بازرگانی گفت: اصلاح نظام مالیاتی در کشور به ویژه مالیات بر سرمایه های ثابت مثل بخش مسکن و سرمایه گذاری آن در طرح های کاهش فقر و بهبود معیشت بازنشتگران که در مجموع به کاهش شکاف طبقاتی می انجامد، از جمله راهکارهای مواجهه با آثار تحریم ها است. وی ظرفیت مطلوب جذب را عامل ارتقای چرخه فناوری دانست و یادآور شد: خروجی چنین چرخه ای اقتصاد و تولید انباش بنیان خواهد بود اما فراموش نکنیم تا نظام حکمرانی درست نشود، این چرخه نمی تواند شروع به کار کند.

دینی ترکمانی با اشاره به ضرورت اصلاح مدیریت مالی بنگاه های اقتصادی در صندوق های بازنشتگی

هر چند غیردقیق از شاخص های اصلی اقتصاد کشور می تواند یاری گر صندوق های بازنشتگی، که از ماهیت اقتصادی و اجتماعی برخوردارند، در اتخاذ تصمیمات و سیاست هایی صحیح در هر دو حوزه اقتصادی - سرمایه گذاری و اجتماعی باشند. تقی زاده گفت: مساله این است که وضع قوانین بدون در نظر گرفتن بار مالی و تعهداتی که ایجاد می کند، حرکت جمعیت به سمت سالمندی و در نتیجه افزایش خروجی و کاهش ورودی صندوق ها، زیان ده بودن بنگاه های اقتصادی و وابستگی به دولت شرایطی فراهم کرده که بازنشتگران در تامین معیشت خود با مشکل مواجه شده اند. در چنین شرایطی نیاز است که گفتمان سازی بین دانشگاه و صندوق های بازنشتگی شکل گرفته و در نتیجه آن، راهکارها و روش های حل مساله دقیق و علمی و البته قابل اجرا استخراج شود و مساله صندوق های بازنشتگی به تکیه بر این گفتمان سازی و اندیشه مشترک حل شود.

ضرورت اصلاح پرتفوی صندوق بازنشتگی

در این نشست، علی دینی ترکمانی نیز با اشاره به اینکه عرصه علوم انسانی به خصوص علم اقتصاد پیچیده بوده و تحلیل و پیش بینی در آن بسیار دشوار است، گفت: در اقتصاد به خصوص اقتصاد کشورمان که عوامل و متغیرهای بسیاری در آن اثرگذار است، تحلیل متعددی مطرح می شود که ممکن است کاملاً اشتباه بوده و داده درستی به مخاطب ارائه نکند.



مدیرعامل شرکت بازرگانی صندوق بازنشستگی کشوری:

انعطاف در استراتژی رمز ماندگاری و ادامه حیات شرکت های تجاری در شرایط تحریم است

خود را به تحقیق و توسعه اختصاص دهند که مرحله اول آن تولید ایده برای کشف محصولات جدید است. شرکت ها توجه ویژه ای به نیازها و تقاضاهای مشتری در تصمیم گیری در مورد محصول جدید دارند. تولید ایده می تواند با مطالعه محصولات رقیب انجام شود.

نمازی ادامه داد: مرحله دوم غربالگری ایده است. همه ایده های جدید پیشنهاد شده را نمی توان به محصولات تبدیل کرد. شرکت ها ایده ها را به سه دسته ایده متقاعدکننده، ایده های حاشیه ای و ردشونده تقسیم بندی می کنند. ایده های متقاعدکننده توسط کمیته غربالگری برای مرحله بعدی آماده می شوند. در همین زمینه شرکت بازرگانی صندوق بازنشستگی پس از غربالگری ایده ها و عملکرد موفق در بازرگانی و صادرات محصولات فولادی، به سبد محصولات مشتقات نفتی و پتروشیمی و همچنین نهاده های دامی رسیده و انواع این محصولات را به سبد کالایی صادراتی خود اضافه نموده است تا بتواند در این زمینه در شرایط حساس کشور عزیزمان نقش ایفا کند.

نمازی تصریح کرد: مرحله سوم شامل ایجاد استراتژی بازاریابی برای محصول جدید است. استراتژی بازاریابی شامل ارزیابی اندازه بازار، تقاضای محصول، پتانسیل رشد و تخمین سود در چند سال اول است. استراتژی بازاریابی بیشتر با راه اندازی محصول، انتخاب کانال صادرات و الزامات بودجه برای سال اول، سرو کار دارد که شرکت بازرگانی صندوق بازنشستگی در نیمه دوم سال ۹۷ مشغول بررسی این استراتژی ها و در نهایت انتخاب محصولات جدید و ارزآوری به کشور است، زیرا معرفی محصول جدید لازمه بقای هر شرکت محسوب میشود. شرکت هایی که با نرخ بسیار کم شکست مواجه هستند باید از یک فرایند علمی برای تولید پیشنهادات جدید بازار استفاده کنند که شرکت بازرگانی صندوق بازنشستگی در فاز جدید فعالیت های خود در این راه گام های موثری برداشته و منتظر نتایج مطلوب آن و ارائه سود مناسب به شرکت سرمایه گذاری بالا دستی خود و در نهایت ارائه سود مناسب به بازنشستگان محترم کشوری است.

با وجود شرایط سخت اقتصادی، وظایف شرکت های سرمایه گذاری و بازرگانی هدایت درست سرمایه های ملی در جهت سوددهی و بالابردن بهره وری تجاری است که شرکت بازرگانی صندوق بازنشستگی توانسته است با برنامه ریزی های مناسب در تحقق این هدف موفق عمل نماید.

مسعود نمازی شندی، مدیرعامل شرکت بازرگانی صندوق بازنشستگی، ضمن بیان مطلب فوق طی گزارشی از عملکرد فعالیت شرکت متبوع خود گفت: اقتصاد مقاومتی یک مفهوم اقتصاد سیاسی و استراتژیک است تا یک مفهوم محض اقتصادی که در شرایط فعلی اصلی ترین راهکار ما برای ادامه حیات اقتصادی محسوب می شود. اقتصاد مقاومتی باید به دنبال راه حل های اقتصاد سیاسی باشد تا در عمل و کاربرد نیز بتواند بر بحران های ایجاد شده در عرصه اقتصاد فائق آید و اقتصاد را در جهتی قرار دهد که آمادگی و آینده نگری لازم در این زمینه ایجاد شود. در همین راستا این شرکت با تشکیل اتاق فکر با مشاوران آگاه و استفاده از نظر کارشناسان برجسته اقتصادی و بررسی شرایط اقتصادی کشور در شرایط تحریم توانسته است با ایجار انعطاف در استراتژی های تجاری خود پیش بینی مناسبی از فرایند بازرگانی یک سال آینده داشته و با طراحی نقشه راه مناسب در مسیر درست گام بردارد، تا بتواند به عنوان بازرگانی شرکت هم گروه خود در صندوق بازنشستگی کشور مطرح شده و زمینه های لازم برای ایفای نقش بازرگانی در حوزه بین الملل را ایفا نماید.

وی تصریح کرد: انعطاف در استراتژی رمز ماندگاری و ادامه حیات شرکت های تجاری در شرایط تحریم است. نمازی ادامه داد: در همین راستا این شرکت با تجار بزرگ منطقه از جمله تجار مطرح ترکیه، قطر و عمان وارد مذاکره شده و طی این مذاکرات به راهکارهای مناسب برای خنثی کردن اثر تحریم هادست یافته است.

• توسعه سبد محصولات شرکت بازرگانی راهکار علمی سرمایه گذاری های تجاری

مدیرعامل شرکت بازرگانی صندوق بازنشستگی خاطر نشان کرد: حمایت از توسعه سبد محصولات صادراتی بخش دیگری از استراتژی های اقتصاد مقاومتی در شرایط تحریم محسوب می شود. شرکت های شاخص باید مقداری از منابع مالی

کفش ملی بعد از چند دوره متوالی از زیان خارج شد

پذیره نویسی یک هفته ای صندوق جسورانه فناوری بازنشستگی (فنابا) در بازار سوم فرابورس ایران انجام شد



مدیریت فعلی تنها سیاستگذاری ها و همکاری های صورت گرفته موجب شد تا دست به دست هم به سوی آن هدفی که مشخص شده بود پیش رفتیم و نهایتاً هم حدود یک میلیارد تومان سود شناسایی کردیم.

۲۵ درصد صرفه جویی در هزینه ها در مقایسه با مدت مشابه سال قبل صادقی با اشاره به افزایش هزینه های جاری شرکت در سال ۹۷ گفت: افزایش حقوق و دستمزد و همچنین افزایش قیمت ارز، هزینه های ما را تحت تأثیر قرار داد، قیمت کالاها و مواد اولیه افزایش پیدا کرد و هزینه های جاری ما خود به خود بالا رفت اما علی رغم همه این ها ۳ درصد هزینه های ریالی مادر مقایسه با ۶ ماهه سال گذشته کاهش پیدا کرده است، این ۳ درصد را اگر به صورت ضریبی حساب کنیم به معنای بیش از ۲۵ درصد صرفه جویی در مقایسه با مدت مشابه سال قبل خواهد بود.

باید به همه کارکنان گروه صنعتی ملی برای خروج از زیان دست مرز یاد گفت، مدیر عامل گروه صنعتی ملی ضمن تقدیر از عملکرد گروه در خروج شرکت از زیان گفت: این دستاورد با همکاری همه مدیران و کارکنان گروه صنعتی ملی در صف و ستاد محقق شد و به همین دلیل لازم است به تک تک همکارانم در گروه صنعتی ملی، شرکت کفش ملی، شرکت مدیریت و توسعه ملی و مدیران مناطق و فروشگاه ها دست مرز یاد بگویم.

وی در عین حال با تأکید بر پتانسیل های فراوان گروه صنعتی ملی، رقم یک میلیارد سود را برای این مجموعه قانع کننده ندانست و گفت: هر چند کار عظیمی انجام شد اما برای بنگاهی به بزرگی گروه صنعتی ملی و نامی به قدمت ۶۰ سال بادر اختیار داشتن حدود ۲۵۰ فروشگاه در سراسر کشور، یک میلیارد سود نیز ناچیز است و ما تا نقطه مطلوب نیازمند تلاش های بیشتری هستیم.

مدیر عامل گروه صنعتی ملی تأکید کرد: یقین بدانید این سیر تا پایان سال با سرعت مضاعفی ادامه پیدا خواهد کرد و سال آینده هم ان شاء الله برنامه جدی تری برای افزایش سود خواهیم داشت.

مدیر عامل گروه صنعتی ملی اعلام کرد: بعد از استخراج صورتهای مالی ۶ ماهه اول سال ۹۷ مشخص شد مجموعه گروه صنعتی ملی با آخرین از زیان خارج شده و حتی حدود ده میلیارد ریال سود شناسایی کرده است.

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل گروه صنعتی ملی، نادر صادقی با یادآوری اینکه گروه صنعتی ملی به عنوان یک بنگاه اقتصادی معتبر متولی بخش مهمی از کسب و کار در صنعت است گفت: باید این را مد نظر قرار دهیم که مهمترین هدفمان در یک بنگاه اقتصادی سودآوری است و این هدف، مسیری را برای ما ترسیم می کند که بخشی از آن به انتظار سهامداران ما که همانا بازنشستگان محترم هستند بازمی گردد و بخشی دیگر نیز لازمه فرایند کسب و کار است که در همه دنیا به عنوان اصل شناخته شده و ما هم از آن مستثنی نیستیم. وی با اعلام اینکه گزارش صورتهای مالی ۶ ماهه اول سال ۹۷ استخراج شده است گفت: از سال ۹۴ به بعد متأسفانه شرکت در شیئی قرار گرفت که به طور مستمر زیان داد و همین موضوع منجر به زیان انباشته قابل توجهی در انتهای سال ۹۶ شد اما در سال ۹۷ با توجه به سیاستهای درستی که برای افزایش سهم فروش و افزایش فروش ریالی اتخاذ شد و هدفگذاری دقیق در بازارهای موجود و همچنین مدیریت بهینه، شیب نمودارهای درآمدی کفش ملی صعودی شد. صادقی با اشاره به افزایش چشمگیر فروش در ۶ ماه ابتدای سال ۹۷ گفت: سیاست هایی در مجموعه اتخاذ شد تا با روشهایی که قانون مقرر کرده، توانستیم از وضعیت زیان دهی خارج شویم.

مدیر عامل گروه صنعتی ملی تأکید کرد: مایه افتخار است شرکتی را که به صورت پیاپی به سمت زیان مضاعف می رفت و اعداد و ارقام حسابرسی شده زیان انباشته آن را نشان می داد اکنون در وضعیتی قرار داده ایم که با پوشش ۶۴ میلیارد ریال زیان نیمه اول سال گذشته از نقطه سر به سر عبور کرده و یک میلیارد تومان سود برای ۶ ماهه اول سال جاری شناسایی کرده است.

نائب رییس هیات مدیره گروه صنعتی ملی با اشاره به اینکه در سال ۹۷ ساختار کلی مدیریتی و پرسنلی مجموعه حفظ شده است، گفت: در دوره

"حریر" تا صنایع کاغذسازی قائمشهر



صنایع کاغذسازی قائمشهر، آبان ۱۳۵۵ در قالب شرکت سهامی خاص تاسیس و در اداره ثبت شرکت ها و مالکیت صنعتی به نام شرکت صنایع کاغذسازی "حریرشاهی" به ثبت میرسد. در آبان ۱۳۶۱؛ به نام شرکت صنایع کاغذسازی قائمشهر تغییر نام داده و دو سال بعد از تهران به قائمشهر منتقل و مرداد ۱۳۷۰ شخصیت حقوقی آن از سهامی خاص به سهامی عام تغییر و اساسنامه جدید شرکت به تصویب می رسد. این شرکت که در سال ۱۳۸۲ از چرخه تولید باز ایستاده و سه سال بعد از بورس خارج شده بود؛ در سال ۱۳۹۰ و بر اساس ماده ۷ قانون تنظیم بخشی از مقررات تسهیل نوسازی صنایع کشور مشمول قانون نوسازی صنایع قرار گرفته و با حمایت های همه جانبه شرکت سرمایه گذاری آتیه صبا و صندوق بازنشستگی کشوری مجدداً به چرخه تولید و اشتغالزایی باز میگردد؛ و بالاخره ۷ شهریور ۱۳۹۶ و با حضور مسئولان کشوری و استانی؛ صنایع کاغذسازی قائمشهر بار دیگر فعالیت های تولیدی خود را آغاز و زمینه اشتغال ۱۰۰ نفر بصورت مستقیم و غیر مستقیم فراهم گردید.

تنوع محصولات تولیدی:

با مدیران واحد؛ تاکید کردند: تلاش بنگاه های تولیدی تحت پوشش صندوق از جمله صنایع کاغذسازی قائمشهر؛ افزایش تولید و تنوع بخشی به محصولات باشد و سیاست کلی صندوق بازنشستگی کشوری، خروج از بنگاه داری است، گفت: اولویت نخست ما خروج از بنگاه های زیانده و کم بازده می باشد که این امر در راستای سیاست های دولت و تاکید بر مدیریت داری بازنشستگان در حال اجراست. مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با تاکید بر این مطلب که سیاست کلی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی ایجاد اشتغال و فقرزدایی است، اظهار داشت: هدف ما در صندوق بازنشستگی ارایه خدمات به بازنشستگان کشوری است که جمعیتی بالغ بر یک میلیون و ۳۷۰ هزار نفر را شامل می شود و در آینده ای نه چندان دور این جمعیت افزایش قابل توجهی خواهد یافت.

تشکر و قدردانی

در پایان لازم می دانم از حمایت های همه جانبه جناب آقای مهندس آذروش مدیرعامل محترم شرکت سرمایه گذاری آتیه صبا و مدیران محترم آن شرکت و همچنین از جناب آقای دکتر تقی زاده مدیرعامل محترم صندوق بازنشستگی کشوری و مدیران محترم صندوق بازنشستگی که با حضور خود در شرکت صنایع کاغذسازی قائمشهر و بازدید از این مجموعه موجب مسرت و تقویت روحیه پرسنل مجموعه گردید نهایت سپاس و قدردانی را دارم. انشاءالله با تلاش و کوشش مضاعف پرسنل و مدیران محترم این شرکت شاهد شکوفایی و رونق روزافزون این مجموعه باشیم.

این شرکت در حال حاضر تولید انواع محصولات سلولزی خود را با برندهای سرو، پرژن، ونوشه به بازار عرضه می کند و با توجه به افزایش ظرفیت تولید در ۶ ماهه دوم سال، بخش های مختلف کارخانه نیاز به افزایش نیروی انسانی خود دارد که در مرحله اول مجوز تا ۱۰ نفر از طرف هلدینگ آتیه صبا صادر گردیده است که با هماهنگی های صورت گرفته مقرر شد تا استخدام نیرو بر اساس دستور مدیرعامل محترم صندوق بازنشستگی مبنی بر جذب نیرو در شرکت های تابعه صرفاً از سامانه فرزندان غیر شاغل بازنشستگان تحت پوشش صندوق باشد صورت پذیرد و امید است با دریافت سرمایه در گردش مناسب و توسعه فروش محصولات بتوان تا پایان سال ۹۷ شاهد استفاده از ظرفیت کامل شرکت در باشیم تا موجب اشتغالزایی ده ها تن از جوانان و جویندگان کار در منطقه باشیم.

همتی عالی برای خروج از بن بست ها:

افزایش حجم تولید و نیاز به سرمایه در گردش شرکت؛ مسئولان صندوق بازنشستگی کشوری و هلدینگ آتیه صبا را بر آن داشت که مصوبه افزایش سرمایه شرکت از ۶۹۰۰ میلیون ریال به ۱۲۶۹۰۰ میلیون ریال را اجرایی نموده و گام بلندی را برای رونق تولید و اشتغال بردارند؛ ضمن آن که تلاش مضاعف برای خروج شرکت از مفاد ماده ۱۴۱ قانون تجارت و حضور مجدد این واحد قدیمی در بورس اوراق بهادار، صورت گرفته است.

بازدید مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری:

آقای دکتر جمشید تقی زاده مدیرعامل پر تلاش صندوق بازنشستگی کشوری در مهر ماه سال جاری در راس هیاتی ضمن بازدید از کارخانه درنشستگی

جنگ اقتصادی نیازمند چریک‌های اقتصادی و صنعتی است



حمید قاطع مدیر عامل واحد صنعتی آپادانا سرام



قاطع با بیان اینکه این اقدامات قطعاً نیازمند عزم جدی در بخش خصوصی و دولتی است، ادامه داد: ملت بزرگ ایران با تاسی از فرهنگ غنی اسلام و آموزه‌های دینی شرایط دشوارتری را در دهه‌های گذشته پشت سر گذاشته و قطعاً با تبعیت از فرامین رهبری و تدبیر دولت تدبیر و امید و همت و تلاش ملت بزرگ ایران از این مقطع نیز به سلامت عبور خواهد کرد.

وی اظهار داشت: در اکثر واحدهای تولیدی دیده می‌شود که به دلیل افزایش نرخ ارز و نرخ مواد اولیه وارداتی، تولید آن‌ها به مشکل خورده و یا قیمت تمام شده محصولات آن‌ها افزایش پیدا کرده است.

وی با تأکید بر اینکه رفع وابستگی از منابع خارجی و تکیه بر ظرفیت‌های داخلی در این شرایط بسیار ضروری و مهم است، ادامه داد: در این شرایط تمام امکانات کشور باید برای بومی سازی مواد اولیه مورد نیاز واحدهای تولیدی هدایت شود که این مهم در این شرکت عملیاتی و بهره‌برداری نیز شده است و مواد اولیه وارداتی در آزمایشگاه‌های شرکت با ترکیبات مواد داخلی انجام می‌شود.

قاطع در پایان با بیان اینکه مانع در واحد صنعتی خودمان این سیاست اصولی را دنبال خواهیم کرد، یادآور شد: البته این موضوع در سیاست‌های اقتصاد مقاومتی ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری نیز مورد تأکید قرار گرفته، بر این اساس شایسته است تا در شرایط کنونی توجه ویژه به این موارد شود.



در این شرایط تمام امکانات کشور باید برای بومی سازی مواد اولیه مورد نیاز واحدهای تولیدی هدایت شود که این مهم در این شرکت عملیاتی و بهره‌برداری نیز شده است و مواد اولیه وارداتی در آزمایشگاه‌های شرکت با ترکیبات مواد داخلی انجام می‌شود.

مهندس قاطع گفت: در شرایط کنونی که دشمن تمامی امکانات خود را برای به زانو در آوردن ملت ایران بسیج کرده، امور صنعت و اقتصاد چه در بخش دولتی و چه در بخش خصوصی با فعالیت‌های معمولی پوشش داده نخواهد شد.

حمید قاطع مدیر عامل واحد صنعتی آپادانا سرام با بیان این که در شرایط جنگ اقتصادی تمامی بخش‌های اقتصادی و صنعتی کشور باید حالت جنگی و دفاعی داشته باشند، گفت: در شرایط کنونی که دشمن تمامی امکانات خود را برای به زانو در آوردن ملت ایران بسیج کرده، امور صنعت و اقتصاد چه در بخش دولتی و چه در بخش خصوصی با فعالیت‌های معمولی پوشش داده نخواهد شد، لذا تمام بخش‌های اقتصادی و صنعتی کشور به ویژه در حوزه تولید باید با تمام توان و همت به میدان بیایند.

وی با تأکید بر این نکته که لازم است در مقابل اتاق جنگ‌هایی که دشمن ایجاد کرده است، در کشور اقدامات متقابلی انجام شود، افزود: در چنین شرایطی فعالیت‌های معمولی کافی نیست و باید با اقدامات جهادی به جنگ دشمن برویم.

Health

سلامت

۵۲

پیشگیری از دمانس
و بیماری آلزایمر

۵۴

۷ راه مناسب برای
کاهش درد مفاصل

۵۶

سالمند آزاری
شناخت و پیگیری

نکته مهم را هنگام انجام حرکات کششی



نکته مهم راهنگام انجام حرکات کششی به خاطر داشته باشید:



انعطاف پذیری و حرکات کششی

تاندون‌ها بستگی دارد. حرکات کششی، ورزش‌هایی هستند که انعطاف‌پذیری بدن را افزایش می‌دهند.

۲ میزان مطلوب انعطاف‌پذیری در افراد مختلف متفاوت است

محدود شدن دامنه حرکت مفصل، به استثنای مواردی که مفصل صدمه دیده باشد، ممکن است به علت خشکی و سفتی عضلات باشد. محدودیت حرکت مفاصل با آسیب دیدگی‌ها، دردهای مزمن و ضعف عضلات بدن ارتباط دارد. با این حال، انعطاف‌پذیری زیاد بدن نیز مشکل‌ساز است. سست بودن بیش از حد ماهیچه‌ها نشان‌دهنده ضعف آن‌هاست، این امر می‌تواند باعث ضعف و دررفتگی مفصل شود که باید با انجام ورزش‌های قدرتی، عضلات و مفاصل را تقویت کرد. میزان مناسب انعطاف‌پذیری برای بدن، به فعالیت‌های روزانه و ورزش‌هایی که انجام می‌دهید بستگی دارد؛ حتی برای جابه‌جا کردن کیسه‌های مواد غذایی نیز بدن باید منعطف باشد.

گاهی برخی از افراد تمرین‌های کششی نادرستی انجام می‌دهند، همه و بخصوص سالمندان باید توجه داشته باشند که تمرین‌های نادرست، برای بدن خطرناک‌اند و ممکن است منجر به آسیب دیدگی شوند. ورزش‌های انعطاف‌پذیری به آرامی عضلات را تحت کشش قرار می‌دهند، دراز می‌کنند و مفاصل را در دامنه حرکتی که برای شما راحت است - نباید احساس درد کنید - اما احساس مقاومت ایجاد می‌کنند، حرکت می‌دهند. این ورزش‌ها را هنگامی باید انجام دهید که کمترین احساس درد و سفتی مفصل را دارید؛ مثلاً بعد از یک حمام گرم یا در انتهای روز. اگر مسکن می‌خورید، هنگامی تمرین‌های کششی را انجام دهید که دارو بیشترین اثر خود را گذاشته است.

هفت نکته مهم راهنگام انجام حرکات کششی به خاطر داشته باشید:

۱ انعطاف‌پذیری و حرکات کششی با یکدیگر تفاوت دارند

انعطاف‌پذیری به معنای قابلیت و گستردگی حرکت یک مفصل است. میزان انعطاف‌پذیری بدن یک فرد، به ماهیچه‌ها و بافت‌های همبند، از جمله رباط‌ها و

۳ حرکات کششی ایستار در زمان مناسب انجام دهید

حرکت کششی ایستار عبارت از کشیدن یک عضله تا آخرین حد ممکن

۴

برای گرم کردن بدن پیش از شروع ورزش، از حرکات جنبشی

استفاده کنید

بهترین روش برای گرم کردن بدن پیش از ورزش، این است که حرکات جنبشی مشابه با ورزش اصلی را با شدت کمتری انجام دهید؛ به ۳ مثال زیر توجه کنید: الف) اگر می خواهید ۵ کیلومتر پیاده روی کنید، ابتدا به آرامی راه بروید و به تدریج در مدت ۵ دقیقه سرعت خود را زیاد کنید.

ب) اگر می خواهید حرکت پرس سینه انجام دهید، با وزنه ای که حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد سبک تر از وزنه مورد نظر شماست، تمرین کنید. این حرکت را ۲ یا ۳ بار، هر بار با ۱۰ تا ۱۵ مرتبه تکرار، انجام دهید (در ماه های اول می توانید حرکت را بدون وزنه و صرفاً با وزن بدن خود انجام دهید).

ج) برای کشیدن عضله پا، ابتدا با در جازدن، عضلات آن ناحیه را گرم کنید. نرمش های دیگری مانند طناب زدن و حرکت پروانه نیز برای گرم کردن بدن مناسب هستند. فعالیت هایی که شدت کمی دارند و ضربان قلب و جریان خون درون ماهیچه ها را به مرور زمان افزایش می دهند. بعلاوه، درجه حرارت بدن نیز بالا می رود و ممکن است فرد کمی عرق کند.

عضلات خود را بیش از حد نکشید

۵

برای افزایش انعطاف پذیری، باید ماهیچه ها را بیشتر از طول طبیعی آنها بکشید و در آن حالت نگه دارید؛ با این وجود نباید این حرکت را تا جایی ادامه دهید که موجب ایجاد درد شود، زیرا ممکن است عضله شما آسیب ببیند. عضلات را تا حدی که به آنها فشار زیادی وارد نشود، بکشید و به مدت ۱۵ ثانیه در آن حالت بمانید.

حرکات پرشی انجام ندهید

۶

کشش بالستیک با استفاده از حرکات شدید و پرفشاری مانند نوسان دادن بخشی از بدن به سمت جلو و عقب، حرکت پرشی ایجاد می کند؛ در این شرایط کنترل شدت و دامنه حرکت بسیار دشوار خواهد بود. کشش بالستیک یا پرشی، برای بسیاری از مردم، به خصوص افراد مبتدی یا کسانی که برای بهبودی پس از یک آسیب دیدگی نرمش می کنند، مناسب نیست.

تکنیک های خود را بررسی کنید

۷

نرمش های عمومی باید مطابق با دستورالعمل هایی که توسط کالج پزشکی ورزشی آمریکا (ACSM) وضع شده اند، انجام شوند. توصیه (ACSM) این است که ۲ یا ۳ روز در هفته، فعالیت های کششی انجام دهید. پس از گرم کردن بدن با حرکات جنبشی (مثل راه رفتن) باید حرکات کششی را برای هر گروه عضلانی، حدود ۴ بار تکرار کنید و در هر تکرار ۱۰ تا ۳۰ ثانیه حرکت را ادامه دهید. به یاد داشته باشید که نرمش های مورد نیاز و انعطاف پذیری بدن در افراد مختلف متفاوت است، پس خود را با فرد دیگری مقایسه نکنید. اگر به بیماری هایی چون پوکی استخوان، ورم مفاصل یا کمردرد مزمن مبتلا هستید، بایک کارشناس تربیت بدنی و یا پزشک معالج و فیزیوتراپ مشورت کنید.

منبع: مجله پزشکی مادر

سولماز قادر پناه، کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی



و نگه داشتن آن در حدود ۱۰ تا ۳۰ ثانیه در آن موقعیت است. این روش رایج ترین نوع حرکت کششی است، که اغلب برای گرم کردن بدن قبل از ورزش انجام می شود و این کار بسیار اشتباه است. حرکات کششی ایستا (کششی که ثابت باشد) برای گرم کردن بدن توصیه نمی شوند. انجام این حرکات قبل از ورزش، ممکن است به عملکرد شما لطمه بزند و یا باعث آسیب دیدگی شود. نوارهای لاستیکی و عضلات، هر دو خاصیت ارتجاعی دارند. اگر یک نوار لاستیکی به میزان زیادی کشیده شود، نمی تواند به سرعت به حالت اولیه بازگردد. به همین صورت، ماهیچه ای که بیش از اندازه منبسط شود، برای کسب مجدد قدرت اولیه خود، به ورزش زیادی نیاز دارد و ممکن است فشار زیادی را متحمل شود. بسیاری از کارشناسان معتقدند که تمرین های کششی باید برای سرد کردن عضلات، بعد از ورزش یا به عنوان ورزش اصلی (بعد از گرم کردن) انجام شوند. با انجام نرمش های اولیه، ماهیچه ها گرم و انعطاف پذیر می شوند و احتمال آسیب دیدگی کمتری شود. هرگز قبل از نرمش کردن حرکات کششی ایستا انجام ندهید؛ اگر این عضلات به طور نادرست کشیده شوند، احتمال پارگی تاندون ها وجود دارد.

پیشگیری از دمانس و بیماری آلزایمر (بخش اول)

پیشگیری از دمانس و بیماری آلزایمر (بخش اول) عنوان مقاله‌ای است که قرار است در چند شماره از نشریه ثمر منتشر شده و در آن به موضوع مهم پیشگیری از بیماری دمانس و آلزایمر پرداخته شود.

سن و ژنتیک خارج از کنترل میباشند، اما بسیاری دیگر از عوامل خطر ساز در حوزه نفوذ شما هستند. این عوامل هنگامی که برای سلامت مغز به کار می‌روند می‌توانند بسیار تاثیر گذار باشد.

شش محور پیشگیری از آلزایمر و مغز سالم شامل ۱- تمرینات ورزشی منظم، ۲- رژیم غذایی سالم، ۳- فعالیت ذهنی، ۴- کیفیت خواب، ۵- مدیریت استرس و ۶- زندگی اجتماعی فعال است:

ورزش منظم

ورزش منظم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را تا ۵۰ درصد کاهش دهد، همچنین پیشرفت مشکلات شناختی را کند نماید. تحقیقات نشان می‌دهد ورزش با تحریک قوای شناختی مغز می‌تواند از بیماری آلزایمر جلوگیری کند. نکاتی که در این زمینه نیاز است به آن توجه کنیم:

- در هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه با سرعت متوسط ورزش کنید. برنامه‌ایده‌آل شامل ترکیبی است از تمرینات و حرکاتی که ضربان قلب را بالا می‌برد (تمرینات قلبی) و تمرینات بدن سازی (قدرتی). برای شروع پیاده روی و شنا فعالیت مناسبی است. اما فعالیت‌های روزمره مانند نظافت، باغبانی و... می‌تواند به عنوان ورزش

چگونه با افزایش سن از مغز خود محافظت کنیم

آیا می‌توان از بیماری آلزایمر جلوگیری کرد؟ تحقیقات نشان می‌دهد که می‌توانید خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و دیگر انواع دمانس را از طریق ترکیبی از عادات سالم از جمله تغذیه مناسب، ورزش، فعالیت ذهنی و اجتماعی و کنترل استرس کاهش دهید. با مدیریت یک شیوه زندگی سالم قادر به جلوگیری و کند شدن علائم و نشانه‌های بیماری آلزایمر خواهید بود. محققان در سراسر جهان برای درمان بیماری آلزایمر در تلاش هستند. اما با توجه به نرخ صعودی شیوع، تمرکز خود را از درمان به استراتژی‌های پیشگیری گسترش داده‌اند.

با شناسایی و کنترل عوامل خطر ساز می‌توانید شانس خود را از سلامتی مادام العمر مغز به حداکثر برسانید و گام‌های موثری برای حفظ توانایی شناختی خود بردارید.

شش رکن پیشگیری از بیماری آلزایمر

بیماری آلزایمر یک بیماری پیچیده با عوامل خطر متعدد است. برخی از عوامل مانند

بهبود حافظه کمک می کند.

رژیم غذایی مناسب

در بیماری آلزایمر التهاب و مقاومت به انسولین سبب آسیب به نورون و اختلال ارتباط بین سلول های مغز میشود. به بیماری آلزایمر گاهی نیز دیابت مغز گفته میشود، تحقیقات نشان میدهد بین اختلالات متابولیک و سیستم های پردازش سیگنال، ارتباط قوی وجود دارد. تغذیه صحیح باعث کاهش التهاب و بالا رفتن انرژی طبیعی و سالم ماندن مغز میشود.

- مطالعات اپیدمیولوژیک نشان میدهد داشتن یک رژیم مدیترانه ای به طور چشمگیری خطر ابتلا به اختلال شناختی و بیماری آلزایمر را کاهش میدهد. رژیم مدیترانه شامل مصرف مقدار زیادی سبزیجات، حبوبات، غلات، ماهی و روغن زیتون و محدود کردن مصرف مواد لبنی (لبنیات کم چرب مصرف شود) و گوشت قرمز است.
- تغذیه مناسب برای محافظت از سلول های گلیال (glial): محققان بر این باورند که سلول های گلیال با حذف سموم از مغز میتواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهد. مصرف غذاهایی مانند زنجبیل، چای سبز، ماهی های چرب، سویا و انواع توت این سلول ها را از آسیب حفظ می کند.
- اجتناب از مصرف چربی های ترانس و چربی های اشباع شده: این چربی ها میتواند باعث التهاب شود. توصیه میشود از محصولات لبنی پر چرب، گوشت قرمز، فست فود، غذاهای سرخ شده، غذاهای فرآوری شده کمتر استفاده شود.
- دریافت مقدار زیادی از اسیدهای چرب امگا ۳: شواهد نشان میدهد که DHA که در اسیدهای چرب امگا ۳ یافت میشود ممکن است از دمانس و بیماری آلزایمر جلوگیری کند. از منابع غذایی که شامل ماهی هایی مانند ماهی آزاد، ماهی قزل آلا، ماهی ساردین و روغن های مکمل است، استفاده کنید.

- مصرف میوه و سبزیجات: مصرف میوه و سبزی هایی که حاوی آنتی اکسیدان هستند، به خصوص سبزیجات تیره رنگ مانند کلم بروکلی و میوه هایی مانند انواع توت، آلبالو، گیلان و ...
- سطح ثابت انسولین و قند خون: خوردن چند وعده غذایی کوچک در طول روز، اجتناب از مصرف غذاهای فرآوری شده و کربوهیدرات ها که سطح قند خون را بالا می برد.
- مصرف روزانه چای: مصرف منظم چای سبز به بهبود حافظه میکند و روند پیر شدن مغز را کند مینماید. در تحقیقات اثبات شده نوشیدن ۲ تا ۴ فنجان چای در روز میتواند بسیار مفید باشد. همچنین مصرف قهوه نیز مزایایی مانند چای دارد.
- مصرف مکمل ها: اسید فولیک، ویتامین B۱۲، ویتامین D، روغن ماهی به حفظ و بهبود سلامت مغز کمک می کند. با پزشک خود در مورد تداخل دارویی و مزایای مکمل ها حتما مشورت کنید و از مصرف خودسرانه هرگونه مکمل خودداری کنید.

نیز به حساب آید.

- با بالا رفتن سن از حجم توده عضلانی کاسته میشود. وزن مناسب و تمرینات قدرتی نه تنها باعث افزایش توده عضلانی میشود بلکه به سلامت مغز نیز کمک می کند.
- ترکیب بدن سازی و ایروبیک بهتر از انجام یکی از آنهاست. برای افرادی که بالای ۶۵ سال سن دارند اضافه کردن ۲ یا ۳ جلسه تمرینات قدرتی به روال هفتگی می تواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را تا نصف کاهش دهد.
- تعادل و هماهنگی به وسیله تمرینات: ضربه به سر در اثر سقوط، میتواند باعث ابتلا به دمانس و بیماری آلزایمر شود. تمرینات تعادلی به شما کمک میکند چالاک بمانید و از زمین خوردن و سقوط جلوگیری کنید. یوگا را امتحان کنید تا چابکی و تمرین با استفاده از توپ های تعادل به شما کمک میکند.
- اگر تا کنون فعالیت بدنی نداشته اید و غیر فعال بوده اید آغاز کردن یک برنامه ورزشی سنگین میتواند باعث آسیب شود. فعالیت های ساده ای مانند استفاده از پله به جای آسانسور، قدم زدن در اطراف خانه می تواند شروع خوبی باشد. ترشح اندورفین در اثر ورزش منظم به

۷ راه مناسب برای کاهش درد مفاصل



مکمل مصرف کنید

گلوکوزامین و کندرویتین سولفات موجود در غضروف انسان برای درمان درد و التهاب همراه با آرتروز بسیار محبوب هستند. این مواد درد را کاهش میدهند و عملکرد افراد را بهبود می بخشد



از مصرف ماهی غافل نشوید

ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 است و خاصیت ضد التهابی دارد. مصرف مکمل های ماهی نیز میتواند به کاهش درد کمک کند



تمرین تای چای را فراموش نکنید

استفاده از تمرینات تای چی روشی بسیار خوب برای تقویت عضلات اطراف مفاصل و افزایش دامنه حرکتی بدن است



زانوی خود را بپوشانید

استفاده از زانو بند های مخصوص می تواند حمایت بیشتری برای مفاصل زانو فراهم کند و به شما کمک می کند که هنگام راه رفتن درد کمتری داشته باشید



از طب سوزنی استفاده کنید

اگر از سوزن نمی ترسید بهتر است چند جلسه طب سوزنی را امتحان کنید. به خاطر داشته باشید، که برای دریافت نتیجه باید چند جلسه از این طب استفاده کنید



آب درمانی را در برنامه روزانه قرار دهید

شنا کردن، ایروبیک های آبی و سایر فعالیت های مرتبط با آب میتواند انعطاف پذیری و قدرت بدن را افزایش دهد



از کرم های حاوی کپسایسین استفاده کنید

کپسایسین که مسئول ایجاد حرارت و گرما در فلفل است در ساخت کرم ها و پمادهای ضد درد نیز مورد استفاده قرار میگیرد و باعث می شود بدن درد مفاصل را احساس نکند

معنادرمانی یا لوگو تراپی در گذشته و حال (بخش دوم)

(از اپیکتتوس تا ویکتور فرانکل)

اصطلاح معروف و متداولی است که می گویند: «کودکان در زمان حالند، جوانان در آینده و کهنسالان همواره گذشته را سیر می کنند.» این مقاله کوتاه به بحث پیری و روان درمانی در خصوص دوران کهنسالی می پردازد. به طور معمول دوران کهنسالی به مرحله ای از زندگی فرد گفته می شود که غیر از گذشت سن زمانی (۶۵ یا ۷۰ به بعد) تغییرات دیگری از نظر جسمانی، افتادن دندانها، خمیدگی قد، کاهش ظرفیت های جسمی، کاهش دید از ۶۰ یا ۶۵ سالگی به بعد، نیاز به عینک، کاهش قوای جنسی و ... اشاره کرد.

انسان به واقع چه زمانی احساس پیری می کند؟ آیا می توان در ۷۰ یا ۸۰ سالگی جوان ماند؟ از طرفی عده ای هستند که در سن ۴۰ یا ۵۰ سالگی پیر به نظر می آیند. آیا پیری در دوران کهنسالی یک امر روانی است یا جسمانی؟ چطور می توان با معنا بخشیدن به زندگی جوانی و طراوت را حفظ کرد؟ اینها سوالاتی جدای از شعار و القای خوش بینی است و نکات قابل توجهی است که در معنا درمانی به کار برده می شوند.

«نامیدی» هم نوعی موفقیت است!

ویکتور فرانکل (روانپزشک و عصب شناس اتریشی و پدر معنادرمانی) به غیر بیمارها اطمینان می دهد که «نامیدی» بیماری محسوب نمی شود، بلکه حتی آنرا باید نوعی موفقیت تلقی کرد. به عبارتی، نشانه ای از ژرف اندیشی و افکار فرد است. همین فاقد هدف و معنا باشد، گرفتار نوعی خلاء و وجودی و سر خوردگی می شوند و این خلاء در واقع مقدمه افسردگی، نومیدی و بی انگیزگی می شود.

در روانکاوی، فروید «تعارض» را منشأ بیماری ها می داند و فرانکل «بی هدفی و نبود معنا» در زندگی را بنیاد سر خوردگی، افسردگی ها و ناپهنجاری ها به حساب می آورد. تفاوت دیگری که در لوگو تراپی (معنادرمانی) با روانکاوی وجود دارد، این است که روانکاوی گذشته را در نظر دارد؛ به عبارتی جنبه مختلف گذشته را زیر ذره بین قرار می دهد، در حالی که در معنادرمانی توجه بیشتر به آینده فرد است. دکتر فرانکل، وظیفه معنا درمان را یافتن معنا در زندگی فرد و باری رساندن به او تلقی می کند. در واقع او در پی برجسته کردن بُعد شخصیت انسان است. آنچه انسان را از سایر موجودات ممتاز و برتر می کند، همین معنا و هدفمندی در زندگی فرد معنایی نباشد، بخشی از وجود او پراکنده و گریزان می شود. نکته قابل توجهی که بایستی در نظر داشت این است که تلاش معنا درمان این نیست که فقط انسان را از بدبینی و گوشه گیری و انزوا برهاند، بلکه لوگو تراپ (معنا درمان) سعی می کند که انسان را به تلاش و فعالیت هدفمند فراخواند.

کارهایی انجام بده که فقط تو می توانی

آندره ژید، نویسنده نامدار فرانسوی (۱۸۶۹-۱۹۵۱) می گوید: هر چه بالاتر روی از نظر آنان که پرواز رانمی دانند کوچکتر به نظر خواهی رسید. او همچنین توصیه می کند که «کارهایی هست که دیگران هم می توانند آن را بیان کنند، آن را بیان نکن، چیزهایی هست که دیگران هم می توانند بنویسند آنرا ننویس، کارهایی بکن که فقط تو می توانی انجامش بدهی.»

همه چیز گفته شده، اما چون کسی گوش نکرده و انجامش نداده بر می گردیم و تکرارش می کنیم. هر کس بیدار راه زندگی خودش را پیدا کند و از راه زندگی خودش برون نه از راه زندگی دیگری.

پانویس ها:

- ۱- فریاد ناشنیده برای معنی، تالیف ویکتور فرانکل، ترجمه مصطفی تبریزی و علی علوی نیا.
- ۲- روانشناسی بزرگسالان، تالیف دکتر حمزه گنجی، المادودیان و فرنکیس حبیبی
- ۳- Introduction to psychology, Clifford Morgan

سیاوش مکرری. بازنشسته فرهیخته کشوری و مشاور خانواده و آسیب شناس



سالمند آزاری شناخت و پیشگیری

مرضیه صبحانی. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی و عضو علمی پورتال پایش

نمونه‌های این پژوهش از سالمندان ۶۰ سال به بالای پارک‌های شهر تهران بودند. یافته‌های پژوهش نشان داد که ۸۷٫۱ درصد از نمونه‌های پژوهش تجربه حداقل یک نوع سوءرفتار و ۲۴٫۹ درصد از نمونه‌ها تجربه همزمان هر چهار نوع سوءرفتار را داشتند. ۸۴٫۸ درصد از نمونه‌های پژوهش تجربه سوءرفتار عاطفی، ۶۸٫۳ درصد تجربه غفلت، ۴۰٫۱ درصد تجربه سوءرفتار مالی و ۳۵٫۲ درصد از نمونه‌ها تجربه سوءرفتار جسمی را نیز کردند. مطالعه‌ای دیگر در ایران نشان می‌دهد که ۶۷ درصد مردان و ۶۳ درصد زنان سالمند که در خانواده زندگی می‌کنند کیفیت مطلوبی را در زندگی خود تجربه می‌کنند ولی بقیه وضعیت مطلوبی در زندگی ندارند. همچنین وضعیت کیفیت زندگی ۵۷ درصد مردان و ۴۵ درصد زنان در خانه‌های سالمندان خصوصی نسبتاً مطلوب است و بقیه در شرایط نامناسبی زندگی می‌کنند. همچنین ۵۱ درصد مردان و زنان سالمند در سرای سالمندان دولتی وضعیت زندگی نسبتاً خوبی دارند و بقیه زندگی خوبی را تجربه نمی‌کنند.

چنین به نظر می‌رسد که فراوان‌ترین انواع سالمندآوری هادر کشور، سالمندآوری‌های روانی یا عاطفی و بهره‌کشی مالی و خیانت مالی فرزندان و بستگان به سالمند باشد. سالمندآوری‌های جسمی یا فیزیکی و هراس‌آوری هنوز چندان شیوعی در کشور ندارند هرچند نمودهایی از آن هادر جامعه دیده شده است.

عوامل خطر ساز در ایجاد سالمندآوری

در شکل‌گیری و افزایش سالمندآوری عوامل خطر ساز فردی، روابط خانوادگی، روابط اجتماعی و فرهنگی جامعه دخیل هستند.

• عوامل فردی خطر ساز

عوامل فردی خطر ساز، ضعف جسمی و روانی فرد سالمند و یا اختلالات روانی و سوء مصرف الکل و مواد مخدر در فرد سالخورده را شامل می‌شود. سایر عوامل فردی که ممکن است خطر سالمندآوری را افزایش دهند عبارتند از جنس قربانی و اشتراک محل زندگی با سالمند. هر چند مردان سالمند نیز ممکن است به میزان زنان سالمند در معرض خطر سالمندآوری باشند، در برخی از فرهنگ‌ها که زنان دارای وضعیت اجتماعی پایین‌تری هستند و به ویژه زنان بیوه سالخورده بیشتر در معرض خطر غفلت و سالمندآوری مالی قرار می‌گیرند.

• عوامل خانوادگی

عامل خطر ساز دیگر افزایش سالمندآوری، محل زندگی مشترک با سالمند و نوع ارتباط سالمند با همسر و فرزندان نشان است. وابستگی مالی سوء استفاده کننده به فرد سالمند خطر سالمندآوری را افزایش می‌دهد. در بعضی موارد عدم صمیمیت اعضای خانواده با یکدیگر فرد سالمند را دچار استرس و ترس از تنهایی می‌کند و ترس از طرد شدن از طرف مراقب یا مراقبین را در فرد سالمند افزایش می‌دهد. همچنین از آنجایی که مسئولیت مراقبت از فرد سالمند بیشتر بر عهده خویشاوندان مؤنث است، به دلیل مشغله کاری فراوان در منزل، ممکن است مراقبت کننده خود تحت فشارهای زیادی قرار گرفته و دچار فرسودگی جسمی و روانی شود که احتمال

سالمندی دوران پختگی، ورزیدگی و زمان احساس فراغت و شادمانی و فرصت سیر به سوی کمال و رسیدگی به خویشتن است. در دهه ۸۰ میلادی، محققان با پدیده‌ای جدید، یعنی اعمال خشونت نسبت به سالمندانی که با خانواده زندگی می‌کردند روبرو شدند و معلوم شد که درصدی از افراد سالمند در خانواده مورد بدرفتاری‌های جسمانی، روانی یا بی‌توجهی قرار دارند. بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، انجام دادن یا ندادن یک رفتار منفرد یا تکرار شونده از جانب فردی که سالمند به او اعتماد دارد یا عضوی از اعضای خانواده‌ی او، در حدی که باعث آزار و اذیت یا آسیب رساندن به سالمند شود، در دایره سالمندآوری قرار می‌گیرد. یکی از چالش‌های پیش روی سالمندان در دنیای امروز، موضوع سالمندآوری است. سالمندآوری در همه جای جهان وجود دارد، اما فراوانی انواع آن بسته به شرایط فرهنگی و اجتماعی جوامع، تفاوت‌هایی دارد. چه بسا که حتی، در بعضی از جوامع، برخی از رفتارهایی را که اینک به عنوان سالمندآوری در نظر گرفته می‌شود چنین تلقی نکرده و نکنند و متأسفانه هنوز ابعاد سالمندآوری آنقدر شفاف نشده که همه در مورد آن اطلاع داشته باشند.

سالمندآوری با چاشنی شهرنشینی و تغییر ساختار خانواده

متأسفانه شهرنشینی و تغییر ساختار خانواده‌ها، سالمندآوری را به عنوان واژه‌ای جدید به ادبیات زندگی ایرانیان اضافه کرده است. واقعیت این است که در سال‌های اخیر نه فقط در ایران بلکه در کشورهای مختلف دنیا به پدیده سالمندآوری توجه نشده و هنوز در بسیاری از کشورهای دنیا آمار درستی در این باره وجود ندارد. علاوه بر این ناتوانی‌ها و وابستگی‌های سالمندان هم امکان تهیه آمار درست را محدود می‌کند.

سالمندآوری یکی از مشکلات مهم بهداشت و سلامت عمومی است. بر اساس مطالعه‌ای مروری که در سال ۲۰۱۷ از ۵۲ تحقیق در ۲۸ کشور از مناطق مختلف دنیا، از جمله ۱۲ کشور با درآمد پایین و متوسط، انجام گرفت، مشخص شد ۱۵٫۷٪ از افراد ۶۰ ساله و بالاتر مورد بدرفتاری و سالمندآوری قرار گرفته‌اند. نتایج مطالعه فوق نشان داد که فقط یک مورد از ۲۴ مورد، بدرفتاری را گزارش می‌کنند به این دلیل که اغلب افراد مسن از گزارش کردن بدرفتاری به دلیل عواقب آن از جمله اعزام به آسایشگاه می‌ترسند. همچنین این مطالعه فراوانی انواع بدرفتاری را شامل سالمندآوری روانی: ۱۱٫۶٪، سالمندآوری مالی: ۶٫۸٪، غفلت از سالمند: ۴٫۲٪، سالمندآوری فیزیکی: ۲٫۶٪ و سالمندآوری جنسی: ۰٫۹٪ گزارش کرد.

سالمندان که زمانی به عنوان افراد ارزشمند و قابل احترام در خانواده‌ها جایگاه ویژه‌ای داشتند، امروزه به دلیل تغییر ساختار خانواده و شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی نه تنها مورد احترام نیستند بلکه نادیده انگاشته شده و مورد غفلت فرزندان و نزدیکانشان قرار می‌گیرند.

اگرچه مانند بسیاری از آسیب‌های اجتماعی دیگر در مورد سالمندآوری نیز آمار رسمی در کشور وجود ندارد، ولی پژوهشی توسط گروهی از محققان دانشگاه تهران در مورد سالمندآوری در ایران انجام شده است که نتایج آن نشان می‌دهد ۸۷ درصد سالمندان در مدت زندگی خود حداقل یکبار مورد آزار قرار گرفته‌اند و سالمندآوری را تجربه کرده‌اند. در این پژوهش چهار روش آزار بررسی شده است.

برنامه‌ها و راهکارهای بسیاری در کشورهای با درآمد بالا جهت جلوگیری از سالمندآوری و کاهش عواقب آن توسط مرکز ملی بدرفتاری با سالمندان آمریکا تعریف شده است که عبارتند از:

- ایجاد ستاد های آموزشی و آگاه سازی عمومی
- طرح غربالگری (از قربانیان احتمالی و سوء استفاده کنندگان)
- برگزاری برنامه های آموزشی در مدارس و آشنایی دانش آموزان با دوران سالمندی و نحوه ارتباط با افراد مسن خانواده و حفظ تکریم ایشان
- اجرای مداخلات مبتنی بر حمایت از مراقبت کننده (از جمله مدیریت استرس و خدمات مراقبت موقتی)
- برنامه آموزش مراقبین و نحوه مراقبت از افراد سالمند در منزل و بهبود استانداردهای مراقبت از سالمند
- طرح آگاه سازی و آموزش و آشنایی مراقبین با بیماری های خاص دوران سالمندی (دمانس، آلزایمر و...)

مداخلات دیگر برای جلوگیری از سالمندآوری گزارش بدرفتاری و آزار سالمندان به مقامات دولتی، پلیس و گروه های حمایتی، تشکیل گروه های داوطلب حمایت از سالمندان، ایجاد خانه های امن و پناهگاه برای سالمندان، حمایت های روانشناسی از سالمندان آسیب دیده، خدمات تلفنی (برای ارائه اطلاعات، حمایت و مشاوره، ارجاع مددکار به محلی که سالمند تحت آزار قرار گرفته) و برنامه های حمایت از مراقبین (برگزاری جلسات آموزشی گروهی و ارائه حمایت های روان شناختی به مراقبین) می تواند از جمله مداخلاتی باشد که در پیشگیری و کاهش سالمندآوری اثر گذار است.

متأسفانه شواهد اثربخشی مداخلات مذکور در حال حاضر محدود است، چرا که فاش شدن سالمندآوری، سبب نگاه منفی جامعه نسبت به مراقبت کننده ها شده و سالمند نیز می ترسد که با افشاگری، مورد آسیب مجدد قرار گرفته یا از سوی خانواده طرد شده و تنها بماند. این نگرانی ها سبب می شوند که سالمند آزار خود را اکتان کرده و از گزارش آن خودداری ورزد.

در برخی از کشورها، بخش سلامت نقش مهمی در آگاه سازی مردم نسبت به پدیده سالمندآوری دارد در حالی که در برخی دیگر این مهم را سازمان بهزیستی آن کشور عهده دار می شود.

در سطح جهانی، فعالیت های آگاه سازی و برنامه های جلوگیری از سالمندآوری، به خصوص در کشورهای در حال توسعه، بسیار اندک است. به جرأت می توان گفت که در تمامی فرهنگ های بشری، تکریم و احترام به سالمندان و سالخورده گان، به منزله امری واجب شناخته شده است اما امروزه کم نیستند جوامعی که افرادی در آن ها به آزار سالمندان مبادرت می ورزند. در نهایت آزار و بدرفتاری در هر جای دنیا و با هر کسی با فقر، کمبود تحصیلات، فقدان آگاهی و آسیب های اجتماعی ارتباط نزدیک دارد و وقت آن رسیده به این پدیده که تا یکی دودهم دیگر در بسیاری از کشورهای دنیا شیوع خواهد یافت بیشتر بپردازیم.

سالمندآوری از طرف مراقبت کننده را افزایش می دهد ولی آن را توجیه نمی کند.

• عوامل اجتماعی و فرهنگی

فاکتورهای خطر ساز اجتماعی و فرهنگی که ممکن است خطر سالمندآوری را افزایش دهند، عبارتند از:

۱. انزوای اجتماعی مراقبان و افراد سالمند و فقدان حمایت های اجتماعی لازم، یک عامل خطر مهم دیگر برای سوء استفاده از سالمندان توسط مراقبین است. بسیاری از افراد مسن به علت از دست دادن ظرفیت فیزیکی یا ذهنی از دوستان و اعضای خانواده جدا شده و در فضایی ایزوله محبوس می شوند.
۲. نگرش جامعه به سالمند و توصیف افراد سالخورده با عناوین اهانت آمیزی مانند خرفت، ضعیف و وابسته
۳. شکاف عاطفی بین نسل های یک خانواده و عدم درک سالمند توسط اعضای جوان تر خانواده
۴. مسائل مربوط به مایملک فرد سالمند و مشکلات مربوط به تقسیم ارث بین اعضای خانواده و فقر فرهنگی حاکم بر خانواده
۵. مهاجرت فرزند سالمند، در جوامعی که افراد مسن تر به طور سنتی توسط فرزندان خود مراقبت می شوند
۶. اختصاص ندادن اعتبارات کافی جهت هزینه های نگهداری از فرد سالمند توسط جامعه

• عواملی وجود دارند که احتمال سالمندآوری در آسایشگاه ها و محل نگهداری سالمندان را افزایش می دهند:

۱. عدم توجه و رعایت نکردن استانداردهای مراقبت های بهداشتی و خدمات رفاهی در آسایشگاه ها و مراکز مراقبت از سالمندان
۲. نداشتن آموزش لازم و عدم مهارت برقراری ارتباط مؤثر پرسنل با افراد سالمند.
۳. نداشتن فضای مناسب فیزیکی برای مراقبت از افراد سالمند
۴. بیشتر بودن اهمیت شهرت و سوءسویه و حفظ سیاست های درون سازمانی بیش از توجه به نیازهای افراد سالمند

پیشگیری از سالمندآوری

بی تردید پایبندی به ارزش های اخلاقی از سوی مراقبت کنندگان سالمندان می تواند نقش تعیین کننده ای در زمینه پیشگیری از سالمندآوری داشته باشد اما نباید فراموش کرد که ارائه خدمات اجتماعی مناسب و حمایت های قانونی از سالمندان از جمله ضرورت های جامعه امروز است. راهکارهای دیگر در پیشگیری از سالمندآوری، آگاهی دادن به خانواده ها در خصوص انواع سالمندآوری و تقبیح سالمندآوری و احیاء هویت فرهنگی است. از سوی دیگر، استفاده از تجربیات سالمندان در زمینه های مختلف و توانایی بخشیدن به سالمندان با تکیه بر برنامه های فرهنگی و توانمندسازی می تواند در خودباوری سالمندان و افزایش اعتماد به نفس آنها تأثیر بسزایی داشته باشد. همچنین آگاه سازی سالمندان از خدمات اجتماعی موجود در جامعه جهت اعلام موارد سالمندآوری توسط سالمندان از دیگر راهکارهای مفیدی است که می تواند مانع گسترش و شدت آزارها در سالمندان شود.

Culture and Art

فرهنگ و هنر



معرفی کتاب

۶۳



نگارگری آرسر مایلیان و ابرار زیبانی «لایچ» بزیند، لایو طبیعت بی نظیر شریابره مس کوه های لایوچ از زمین می ج و خاصیت های درمانی این آب این آب گرم در تایلستان با از در اختیار شما خواهد بود و می توان نم نم باران و منتظره ای های پامین و زیبا برای اقامت در لایوچ است.



پیشنهادهای رنگارنگ برای سفر پاییزی

شاید بسیاری از ما فقط تابستان را فصلی مناسب سفر بدانیم، دلیل اصلی اش هم معمولاً درس و دانشگاه فرزندان است. ولی برای خیلی ها «پادشاه فصل ها» بهترین فصل سفر است؛ در پاییز هم از ترافیک های چندساعته در جاده ها می توان خلاصی جست و هم می توان از قیمت ارزان تر اقامتگاه ها بهره برد. اگر جزو طبیعت دوستان هستید، در پاییز می توانید از هوای مطبوع و رنگ های چشم نواز طبیعت لذت ببرید. در ادامه چند مقصد گردشگری پاییزی برای علاقه مندان معرفی می شود.



حدود ۷۰ سال پیش زمین لرزه ای در مازندران اتفاق افتاد و موجب بسته شدن مسیر چشمه ای در آن منطقه شد. به دنبال این اتفاق دریاچه جنگلی «چورت» در شمال شرقی مازندران شکل گرفت. درختان پاییزی کنار آب از این دریاچه و درختانی که پس از زلزله در عمق آن باقی مانده اند، مناظر مسحورکننده ای ایجاد کرده اند. برای رسیدن به این دریاچه که یکی از زیباترین جاذبه های تفریحی استان مازندران است، می توانید مسیر جنگلی را در بیش مجیز به استراحتگاه و سرویس های بهداشتی است. و همین از سستی پیاده روی هیلان کم خواهد کرد. در سفر به دریاچه چورت، بازدید از منطقه نمونه گردشگری «مادیسورت» با چشمه های رسوبی هنر رنگ آن را فراموش نکنید.



روستای پوش



ازگرلین

اگر به آب و هوای کوهی و معماری دژ مایری شمال از بنداز ازگرلین دژ دوم بزرگ جهان بعد از ازگرم است. گذشته ای سکونت افراد بوده است. به دوره ساسانی می توانید در کوچکس کوچه های سباز تاریخ تنواسته است. از ارتفاع کند، قلمه شباهت های بسیاری با ازگرم، از دره و مساحت آن یک چهارم از ازگرم است. ازگرم بر اثر زلزله، نوحه گردشگران زیادی را به خود ج سال افرادی بسیاری از آن دیدن می کنند.

۶۳

ماهنامه فرهنگ

پیشنهادهای رنگارنگ برای سفر پاییزی



معرفی کتاب

۶۴

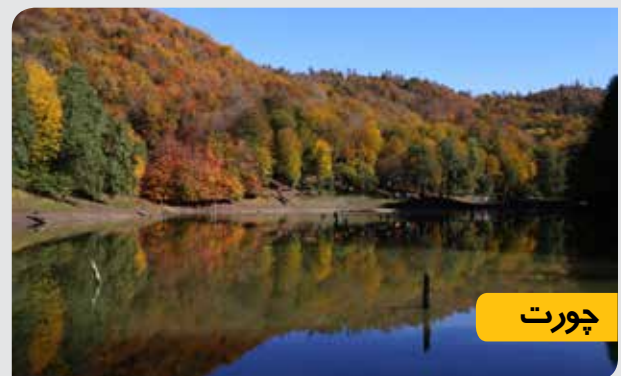
ماهنامه فرهنگی، اجتماعی، آموزشی ۱ سال نیشتم، شماره ۲۲۲، مهر، و آبان ماه ۱۳۹۷

پیشنهادهای رنگارنگ برای سفر پاییزی

شاید بسیاری از ما فقط تابستان را فصلی مناسب سفر بدانیم، دلیل اصلی اش هم معمولاً درس و دانشگاه فرزندان است. ولی برای خیلی ها «پادشاه فصل ها» بهترین فصل سفر است؛ در پاییز هم از ترافیک های چندساعته در جاده ها می توان خلاصی جست و هم می توان از قیمت ارزان تر اقامتگاه ها بهره برد.

اگر جزو طبیعت دوستان هستید، در پاییز می توانید از هوای مطبوع و رنگ های چشم نواز طبیعت لذت ببرید. در ادامه چند مقصد گردشگری پاییزی برای علاقه مندان معرفی می شود:

این پیشنهاد برای سفر به مقصدی خاص نیست بلکه قرار گرفتن در یک مسیر است، مسیری از یوش بلده به نور. این مسیر شمارا به دنیایی متفاوت می برد. جاده های کوهستانی اما آسفالتی که پر از تپه، دره، درخت و روستاهایی با بام های شیروانی است. در مسیر رسیدن به زادگاه نیمه چند روستای زیبای دیگر را هم می توان دید. یوش در ۱۰۵ کیلومتری جنوب آمل قرار دارد. بعد از گذر از این مسیر بی نظیر وقتی به مقصد می رسید، با جاذبه اصلی سفر که دیدن خانه نیمه یوشیج است، روبه رو می شوید. دیدن مناظر زیبای طبیعی مانند رودخانه یوش، باغ های میوه و چشمه های متعدد همگی انگیزه این سفر را بیشتر می کنند.



چورت

روستای یوش



حدود ۷۰ سال پیش زمین لرزه ای در مازندران اتفاق افتاد و موجب بسته شدن مسیر چشمه ای در آن منطقه شد. به دنبال این اتفاق، دریاچه جنگلی «چورت» در شمال شرقی مازندران شکل گرفت. درختان پاییزی کنار آب آرام این دریاچه و درختانی که پس از زلزله در عمق آن باقی مانده اند، مناظر مسحور کننده ای را ایجاد کرده اند. برای رسیدن به این دریاچه که یکی از زیباترین جاذبه های تفریحی استان مازندران است، می توانید مسیر جنگلی را در پیش بگیرید و لذت پیاده روی در میان درختان انبوه را هم تجربه کنید. البته این مسیر مجهز به استراحتگاه و سرویس های بهداشتی است و همین از سختی پیاده روی هایتان کم خواهد کرد! در سفر به دریاچه چورت، بازدید از منطقه نمونه گردشگری «باداب سورت» با چشمه های رسوبی هفت رنگ آن را فراموش نکنید.

تالاب کردخورد که با نام تالاب آق گل هم آن را می‌شناسند، در حد فاصل استان‌های مرکزی و همدان در ۲۰ کیلومتری شمال شرقی ملایر و یک کیلومتری جنوب شرقی روستای کردخورد قرار دارد. این تالاب در پاییز که فصل مهاجرت پرندگان است و پرندگانی از مناطق سردسیر روسیه و قفقاز به منطقه پرواز می‌کنند بسیار زیباست. این تالاب در اواخر فصل بهار خشک می‌شود ولی در طول پاییز و زمستان آب دارد. پوشش گیاهی بسیار بی‌نظیر و همجواری تالاب با کوه کت که بیش از دوهزار متر ارتفاع دارد، زیبایی این تالاب را چند برابر می‌کند. این تالاب از لحاظ وجود مواد غذایی مناسب برای پرندگان، یکی از غنی‌ترین آبگیرهای منطقه غرب ایران محسوب می‌شود. گفته می‌شود ۴۶ گونه از پرندگان ایران از جمله انواع اردک، غاز، فلامینگو، مرغ باران، حواصیل، آب‌چلیک و کاکایی در این تالاب حضور دارند و همه آنها را می‌توانید یک جا ببینید.

تالاب کردخورد



آب گرم لاویج



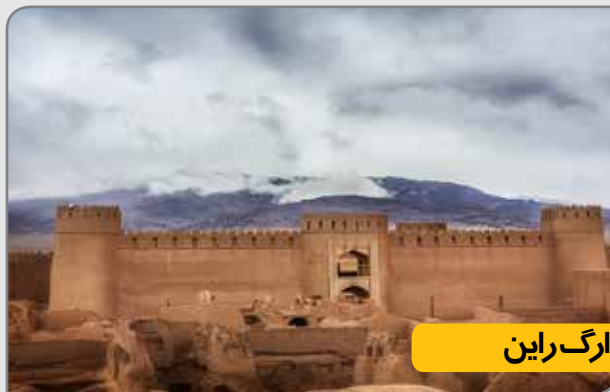
نگرانی از سرما پایتان را برای سفر شل می‌کند؟ پس خوب است سری به روستای زیبای «لاویج» بزنید. لاویج، در میان کوه‌های البرز، جنگل‌های رنگارنگ و طبیعت بی‌نظیرش را به مسافران پاییزی هدیه می‌دهد و آب گرم آن که از دامنه کوه‌های لاویج از زمین می‌جوشد، خنکای پاییز را به تن تان گرم می‌کند. املاح و خاصیت‌های درمانی این آب گرم از چشم گردشگران دور نمانده است. اگرچه این آب گرم در تابستان با ازدحام مسافران روبه‌روست، در پاییز، تمام و کمال در اختیار شما خواهد بود و می‌توانید اوقات بیشتری را از این آب گرم لذت ببرید. نیمه باران و منظره ابرهای پایین کشیده شده تا میانه‌های کوه‌ها، منطقه‌ای بکر و زیبا برای اقامت در لاویج است.

اگر اهل سکوت و آرامش و عاشق طبیعت باشید، بد نیست گشت و گذاری هم در دریاچه نمک داشته باشید، آنجا که تا چشم کار می‌کند، نمک دیده می‌شود. دریاچه نمک حوض سلطان در ۸۵ کیلومتری جنوب تهران و در حاشیه بزرگراه تهران - قم، چشم‌انداز فوق‌العاده‌ای را پیش چشم گردشگران می‌گشاید. این دریاچه که به دریاچه ساوه - قم و دریاچه شاهی هم معروف است، تقریباً ۲۴۰ کیلومتر مربع مساحت دارد و رشته کوه البرز در شمال آن قرار دارد. وسعت و شکل دریاچه متناسب با ورود آب و میزان بارندگی آن در فصول مختلف سال متفاوت است. خاک این منطقه از نظر شوری، دایره‌های متحدالمرکز وسط دریاچه، کاهش میزان شوری از مرکز به طرف بیرون و گیاهان دارویی و مواد مؤثر موجود در آن اهمیت دارد.

دریاچه نمک



ارگ راین



اگر به آب‌وهوای کویری و معماری دوران ساسانی علاقه دارید، پیشنهاد ما برای شما بازدید از ارگ راین است. گفته می‌شود ارگ راین دومین بنای خشتی بزرگ جهان بعد از ارگ بم است. پیشینه این ارگ که تا ۱۵۰ سال پیش محل سکونت افراد بوده است، به دوره ساسانی باز می‌گردد. بابا زید از ارگ راین می‌توانید در کوچه پس‌کوچه‌های سازه‌ای قدم بزنید که هیچ فرمانروایی در طول تاریخ نتوانسته است آن را فتح کند. ساختمان خشتی و کنگره دار ارگ که ۲۲۰۰ متر بالاتر از سطح دریا واقع شده است، تاریخ را به یاد بازدید کنندگان می‌آورد. این قلعه شباهت‌های بسیاری با ارگ بم، از نظر معماری، ظاهر و مصالح به کاررفته دارد و مساحت آن یک چهارم ارگ بم است. قلعه یا همان ارگ راین پس از تخریب ارگ بم بر اثر زلزله، توجه گردشگران زیادی را به خود جلب کرده است و در سرتاسر سال افراد بسیاری از آن دیدن می‌کنند.

شیراز از جمله شهرهایی است که تابستان‌های بسیار گرمی دارد، ولی پاییز دل‌انگیز آن را نباید دست‌داد. باغ و عمارت شاپوری یکی از زیباترین ساختمان‌ها و باغ‌های شیراز، با معماری منحصر به فرد است. شب‌های این عمارت با نورپردازی‌ها و حال و هوای دل‌انگیز آن به یادماندنی و گیراست. عمارت شاپوری با ۸۴۰ مترمربع زیربنا در باغی به همین نام به وسعت ۴۶۳۵ مترمربع، بین سال‌های ۱۳۱۰ تا ۱۳۱۵ بنا شده است. در کنار تماشای معماری جذاب و خاص این عمارت، می‌توانید از رستوران و کافی‌شاپ، نمایشگاه صنایع دستی و آثار هنری عمارت شاپوری هم استفاده کنید. گردشگری داخل خانه هنر اصیل ایرانی را در میان عمارتی اروپایی برایتان به ارمغان می‌آورد و شما را با جلوه‌های فرهنگ ایران و شیراز بیشتر آشنا خواهد کرد.



باغ و عمارت شاپوری شیراز

شاید آنچه که در ابتدا از سفر به قشمر در ذهن تان شکل می‌گیرد، سواحل زیبا و حال و هوای سنتی یا جاذبه‌های طبیعی آن است؛ اما جاذبه‌های تاریخی این جزیره نیز جایگاهی خاص دارند. غار خربس در چند کیلومتری شهر قشمر، غاری انسان‌ساخت با معماری دست‌کن است که سرگذشتش هنوز هم در هاله‌ای از ابهام قرار دارد. خربس که کارشناسان قدمت آن را به دوران مادها نسبت می‌دهند، در واقع مجموعه‌ای از ۴ دهانه غار است که بر بدنه کوهی مشرف به ساحل جنوبی جزیره شکل گرفته‌اند و به هم راه دارند. محققان این غار را نیایشگاه پیروان مهرپرستی می‌دانند و معتقدند این مکان جایی برای پرستش آناهیتا (خدای آب) بوده است؛ اما این تنها یک نظر است و افسانه‌های پیرامون این غار تمامی ندارند. هنوز هیچ‌کس نتوانسته است به طور قطع از رازهای این غار پرده بردارد. شاید در آغاز فقط تودرتو بودن غار نظر تان را جلب کند؛ اما کمی که به دیواره‌ها دقت کنید، آثار جالبی را بر روی آن‌ها می‌پایید. نقش و نگارها، حکاکی‌ها و تصویرگری‌های این غار قوه‌تخیل شما را به خوبی به کار می‌اندازند.



خربس، غاری انسان‌ساخت



میبد

اگر به طبیعت علاقه ندارید، می‌توانید شهرهای کویری مانند یزد را برای سفری خاطره‌انگیز انتخاب کنید. در پاییز می‌توانید چهار فصل را ظرف یک شبانه‌روز در یزد تجربه کنید. صبح‌های بهاری، ظهرهای تابستانی، غروب پاییزی و شب‌ها و نیمه‌شب‌های زمستانی، ارمغان پاییز برای کویر است. به بارنشستن و فصل برداشت محصولاتی مثل بادام، پسته و انار از جمله جاذبه‌هایی است که یزد را برای گردشگران در این فصل جذاب و زیبا کرده است؛ به ویژه اینکه در بسیاری از انارستان‌های استان یزد، جشنواره انار برگزار می‌شود و تعداد زیادی از گردشگران در این باغ‌ها حضور می‌یابند. میبد در نزدیکی یزد، با داشتن بناهای تاریخی بسیار زیاد، شمارا مجذوب می‌کند. بیشتر نقاط بافت تاریخی ارزشمند این شهر در فهرست آثار تاریخی ایران به ثبت رسیده است. نارین قلعه، برج کبوتر و کاروانسراهای مختلف همگی از جاذبه‌های قابل توجه این شهر هستند که تماشای آن‌ها در پاییز حتماً دلچسب خواهد بود.



درود لرستان

لرستان یکی از استان‌هایی است که در پاییز، رنگ و بوی رویایی به خود می‌گیرد و می‌تواند یکی از مقصدهای فوق‌العاده برای گردشگران رمانتیک پاییزی باشد. در لرستان، معروف به استان آبشارهای ایران، می‌توانید آبشارهای مختلف و زیبایی را در پاییز ببینید. یکی از آبشارهای زیبای این استان رامی توان آبشار بیشه دانست که در شهرستان درود قرار دارد. در این آبشار، سقوط آب از ارتفاعی بیش از ۴۵ متر، بسیار زیباست و رنگین‌کمان پاییز را شکل می‌دهد. در اطراف آبشار بیشه، جنگل‌های پوشیده از بلوط، زیبایی خاصی دارند که بر شکوه آن می‌افزایند. برای رفتن به روستای بیشه، باید ابتدا به خرم‌آباد بروید و پس از طی مسافت ۵۰ کیلومتری، یعنی در کمتر از نیم ساعت، به این منطقه زیبای رسید.

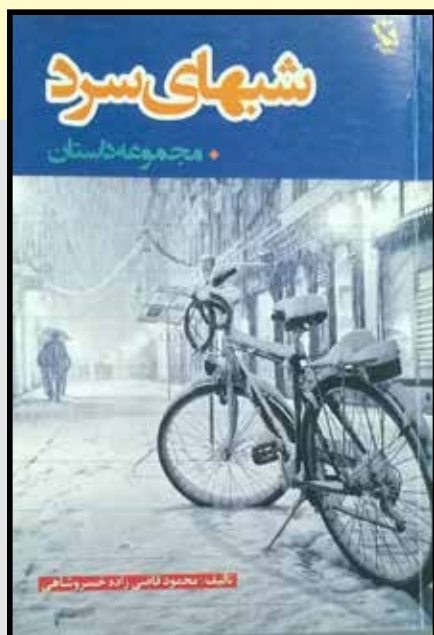
کتاب گل مریم کاغذی



گل مریم کاغذی (نگاهی به مهندسی زندگی)، اثر سیدرضا سیدی مقدم، در ۱۹۰ صفحه منتشر شده است. چاپ اول این کتاب در سال ۱۳۹۲ و چاپ دوم آن در سال ۱۳۹۶ به بازار آمده است. کتاب در یازده فصل حاوی مسائل اخلاق، خداشناسی و خودشناسی، اختلالات روانی و حرمت نفس، چگونگی روبروشدن با مشکلات روحی و روانی، ازدواج، عشق رمانتیک، فلسفه وجودی انسان، ۲۰ تست خوشبختی در زندگی، ۲۱ تست ازدکتر بیک (dr. Beak)، سنجش میزان افسردگی، تست شخصیت‌سنجی برای ارشاد و ترک دروغ‌گویی، راهنمایی و مشاوره در جهت زندگی مثبت و سازنده، اعتیاد، ایدز و بحث‌های شیرینی درباره انسان و انسانیت و همچنین چند داستان جذاب و جالب برای دست‌یافتن به کلید موفقیت در زندگی است.

نویسنده، سیدرضا سیدی مقدم، متولد ۱۳۲۸ در آستارا، پس از گذراندن دوران دبیرستان در مدرسه حکیم نظامی آستارا، همزمان با تدریس به عنوان معلم، در رشته علوم تربیتی در دانشگاه علامه طباطبائی ادامه تحصیل داد. او که بیش از ۱۵ سال سابقه مدیریت مدارس و ۱۰ سال سابقه مشاوره در آموزش و پرورش استان تهران را در پرونده دارد، در مقدمه می‌نویسد: خوانندگان این کتاب بدانند با خواندن هر صفحه از این کتاب، شاخه‌گلی زیبا از گل‌های مریم در باغچه زندگی مثبت‌شان می‌شکفتد و موفقیت روزافزونی را همواره برای ایشان در پی خواهد داشت.

کتاب شب‌های سرد



محمود قاضی زاده خسروشاهی در سال ۱۳۳۰ در خسروشاه واقع در جنوب غربی تبریز، در خانواده‌ای متدین و زحمتکش چشم به جهان گشود. او با اخذ مدرک دیپلم سیراب نشد و با وجود مشکلات عدیده به دانشگاه رفت و در رشته جغرافیا به تحصیل پرداخت. ولی باز هم از تلاش باز نماند و به فکر افتاد تا رشته حقوق را دنبال کند و وارد دانشگاه تهران شد. او که آموختن را مفیدتر و مؤثرتر از هر کاری می‌دانست، به شغل پرزحمت معلمی روی آورد و هم اکنون نیز در آموزشگاه‌های تهران مشغول تدریس است.

محمود قاضی زاده خسروشاهی در «شب‌های سرد» که مجموعه‌ای از یازده داستان کوتاه در ۱۲۷ صفحه است، داستان‌ها و وقایع تلخ و شیرینی را که در تهران، تبریز، خسروشاه و دیگر نقاط ایران اتفاق افتاده است، با بیانی ساده، برای پندگیری و یادآوری به رشته تحریر درآورده و جذابیتی خاص و ماندنی به آنها داده است.

چاپ اول این مجموعه داستان توسط نشر مهاجر در سال ۱۳۸۹ و چاپ سوم آن در سال ۱۳۹۲ در ۲۲۰۰ نسخه منتشر شده است. در بخشی از این کتاب می‌خوانیم: «وقتی پدر و مادر حسن مردند، سرپرستی او به عهده دایی گذاشته شد. او هم در کمال بی‌انصافی هم از بچه کار می‌کشید و هم گرسنه نگهش می‌داشت و بدتر از همه، روزی نبود که چند فصل مفصل کتکش نزنند. بارها دیده بودند در سرمای زمستان حتی شب‌ها به عنوان تنبیه حسن را چند ساعت تا کمر و سینه در آب یخ استخر نگه می‌داشت...»



شیر، کامل ترین و قدیمی ترین غذای شناخته شده بشر است که با برخورداری از ترکیبات بالایی چون پروتئین، گلسیم، فسفر، ویتامین ها و مواد معدنی، بازاریابی های باشتی از سوء تغذیه را جبران می کند و مانع بروز بسیاری از عوارض و بیماری ها می شود. برای نوزادانی که از شیر مادر محروم هستند، شیر حیوانات اهلی، می تواند جایگزین مناسبی باشد.

به گزارش اقتصاد ملی، خواص بیشمار شیر در کنار لذت و گوارایی نوشیدن آن باعث شده که خداوند در قرآن کریم از آن به عنوان یکی از نعمت های که نصیب بهشتیان می شود، یاد کند. اهمیت این عاده حیاتی شرکت صنایع شیر ایران (پگاه) را بر آن داشت تا طی سالیان متعددی بستر افزایش تولید شیر و فرآورده های لبنی را با مهندسا و روش های نوین و البته در طعمها و مزه های مختلف در ۱۳ استان کشور به وجود آورد.

کیفیت و تنوع محصولات این شرکت اکنون به مزجده ای رسیده که از ۱۳ شرکت استانی پگاه هفت شرکت موفق به ورود به بازار بورس و فرابورس شده اند. شرکت صنایع شیر ایران (پگاه) در حال حاضر انواع محصولات لبنی شامل شیر، ماست، خامه، کره، پنیر، آبموز، پودر های شیر، دوغ، شیر خشک، کشک، نوشیدنی گیاهی گازدار را تولید می کند. این شرکت بزرگ تولید لبنیات و فرآورده های لبنی کشور طی دهه های گذشته افتخارات استانی، ملی و بین المللی متعددی در زمینه تولید محصولات سلامت محور، سالم و با کیفیت داشته است و واحد شیر خشک این شرکت در سال ۱۳۹۳ برترین واحد تولید کننده اقتصادی شد. جو واحد گلیا یگان و امپلهان شرکت صنایع شیر ایران (پگاه) در مراسم روز جهانی استاندارد که با حضور معاون اول رئیس جمهور، مدیران، شرکتهای صنایع نمونه و برتر برگزار شد، عنوان نمونه کشوری را از آن خود کرد و تندیس و نشان استاندارد ملی را از دست معاون اول رئیس جمهور دریافت کردند. همچنین مدیران کیفیت پگاه فارس، اصفهان و گلیا یگان نیز به عنوان مدیران کیفیت نمونه از سوی سازمان ملی استاندارد انتخاب شدند.

به همین مناسبت سید ابراهیم حسینی مدیر عامل صنایع شیر ایران طی گفتگویی اعلام کرد: استاندارد به معنای نظم و قانون بخشی است که به صورت قواعد، مقررات و به منظور ایجاد

همه اتنگی و وحدت رویه، افزایش میزان رقابت، تسهیل ارتباطات، توسعه صنعت، صرفه جویی در اقتصاد ملی، حفظ سلامت و امنیت عمومی، گسترش مبادلات بازرگانی داخلی و خارجی به کار می رود.

وی با بیان اینکه سازمان استاندارد با نظارت بر کیفیت کالاها چار چوبی مشخص برای هر نوع کالا و خدمت ارائه می دهد، ادامه داد: این بوجهی به مقوله فوق موجب از دست رفتن مشتریان و کاهش در آمد و مخاطرات سلامتی خواهد شد. استانداردهای بین المللی حامی توسعه روان و منسجم شهرهای هوشمند است، با اجرای استانداردها در سطح ملی و بین المللی، افزایش صادرات، فروش داخلی، تأمین امنیت، بهداشت مصرف کنندگان، صرفه جویی در وقت و هزینه ها و در نتیجه افزایش در آمد ملی و رفاه عمومی و کاهش فسادها را خواهد داشت.

مدیر عامل پگاه متذکر شد: استاندارد نه تنها تأمین کننده منافع مصرف کننده است بلکه استواری نظام صنعت و فن آوری نیز از اهداف آن به شمار می آید. به این ترتیب، شالوده استواری را برای پیشبرد و توسعه صنعت و اقتصاد فراهم می سازد. علامت استاندارد به لحاظ کیفیت به مشتریان اطمینان خاطر داده و آنها را برای تهیه بهتر اقلام مورد نیاز، باری می رساند. این مسئله در صنایع غذایی بویژه در صنعت شیر و لبنیات از اهمیت دو چندانیت برخوردار است.

حسینی ادامه داد: شرکت صنایع شیر ایران این افتخار را دارد که در سالیان گذشته همواره به عنوان نمونه کشوری استاندارد معرفی گردیده است و در سال جاری نیز شرکت های شیر پاستوریزه پگاه گلیا یگان و اصفهان در سطح ملی و کشوری واحد نمونه انتخاب شده اند. همچنین مدیران محترم کیفیت شرکت های پگاه اصفهان، پگاه گلیا یگان و پگاه فارس بعنوان مدیران نمونه کیفیت برگزیده شده اند.

وی در پیمای خطاب به کارکنان و مهندسان این شرکت، گفت: توصیه می کنم دارم که نسبت به رعایت ضوابط استاندارد ملی و بین المللی، بالاحسن استانداردهای تدوین شده داخلی به منظور حفظ و ارتقای کیفیت محصولات و خدمات اهتمام جدی ورزند.



پگاه
بزرگترین
واحد لبنی
سلامت محور
کشور

تولید و توزیع از ضروریات حفظ سلامت آحاد مردم است. از این رو شرکت صنایع شیر ایران با هم راهی کلیه شرکت های تحت پوشش به منظور ایجاد اعتماد عمومی در جامعه و پایداری و توسعه ایمنی غذا در سطح کشور، تلاش مستمر نموده و موفق به کسب حدود ۷۰ نشان ایمنی و سلامت محصول (سیب سبز) از وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی گردیده است.

حسینی خاطر نشان کرد: من این روز را که در تقویم فاطی با شعار "تلاش برای دستیابی به گرمی صفر" نامیده شده به کلیه دست اندازان صنعت غذا در کشور و همکاران بر تلاش پگاه تریک و اهمیت عرض کرده و امید واثق به موفقیت های بیش از پیش پگاه در عرصه صنعت غذا دارم.



درخشش کم نظیر پگاه در کسب نشان ایمنی و سلامت غذا

به مناسبت روز جهانی غذا و در مراسمی با حضور دکتر قاضی زاده هاشمی، شرکت پگاه آذربایجان غربی موفق به اخذ نشان سیب سلامت گردید.

مدیر تضمین کیفیت صنایع شیر ایران گفت: شرکت شیر پاستوریزه پگاه آذربایجان غربی در بررسی های دقیق سازمان غذا و دارو به عنوان تنها شرکت لبنی در سطح ملی و کشوری موفق شد بیشترین امتیاز را کسب نماید و در مراسمی با حضور دکتر ستاری معاون علمی و فناوری رئیس جمهور و دکتر قاضی زاده هاشمی لوح و تندیس خود را دریافت کند.

وی افزود: با تلاش شبانه روزی در راستای تولید و عرضه محصولات سلامت بخش و کیفیت بالا علاوه بر پگاه آذربایجان غربی، شرکت پگاه تهران، آذربایجان شرقی، گلستان، گلیا یگان، کرمان، زنجان، اصفهان، فارس و همدان نیز موفق به کسب نشان ایمنی و سلامت غذا برای تولید شیر های غنی شده، محصولات پروبیوتیک، محصولات کم چرب و کم شیر شدند.

مدیران خاطر نشان کردند: مجموع شرکت صنایع شیر ایران (پگاه) بیش از ۷۰ نشان ایمنی و سلامت غذا دارد که در بین سایر شرکت های لبنی و غذایی بی نظیر است. مدیر عامل و عضو هیات مدیره شرکت صنایع شیر ایران در پیمای که به مناسبت روز جهانی