

مجله‌ای برای
زندگی بهتر

سال نوزدهم • اردیبهشت ۱۳۹۷ • شماره ۲۲۸

ما همواره
فرهنگی
اجتماعی
آموزشی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران



فرهیختگان کار

حل مشکلات بازنشستگان
به کمک دولت و مجلس

سلامت روان
دردوران بازنشستگی



تسهیلات بانک صادرات



حمایت از بازنشستگان مولف و اهل قلم

فراخوان

ماهنامه فرهنگی، اجتماعی و آموزشی ثمر از تمامی بازنشستگان فرهیخته صندوق بازنشستگی کشوری و کانون های بازنشستگی مرتبط با این صندوق دعوت می نماید تا آثار و مطالب ارزشمند خود در دوران بازنشستگی را جهت چاپ در زمینه های زیر در اختیار این نشریه قرار دهند:

✳ اشعار و دلنوشته ها

✳ آثار مکتوب چاپ شده (کتاب و مقالات)

✳ تصاویر آثار هنری

✳ سفرنامه و داستان

✳ معرفی فرزندان و نوه های نخبه

✳ معرفی اختراعات و اکتشافات

✳ کارآفرینی و دستاوردهای دوران بازنشستگی

✳ ورزش و مدال آوری

بازنشستگان و کانون های
علاقه مند می توانند از طریق
پست الکترونیک به نشانی
cspfnews@gmail.com نسبت
به ارسال آثار خود اقدام کنند.



به نام خداوند متعال

ماهنامه فرهنگی، اجتماعی و آموزشی
 ثمر / شماره ۳۲۸ / اردیبهشت ۱۳۹۷

صاحب امتیاز:

صندوق بازنشستگی کشوری

مدیر مسئول:

محمدرضا افشار
 زیر نظر شورای سردبیری

تحریریه:

مینا شیروانی ناغانی
 سید بهنام اخوت پور
 جعفر داداشی
 محسن دلیلی
 فریبا بهزاد
 آزاده صهبا

عکس:

محسن دلیلی

صفحه آرایی:

زیبا صدقی

گرافیک متن و جلد:

ابراهیم غلامی

نشانی دفتر نشریه:

تهران، فاطمی شماره ۶۱، طبقه چهارم
 اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل
 تلفن: ۸۸۹۶۴۰۹۴ فکس: ۸۳۵۱۳۱۱۲
 cspfnews@gmail.com
 samarcspf.ir

مجری طرح:

نقش باران

۳	 سرمقاله
۵	 بی تعارف
۷	 اخبار صندوق
۹	 اخبار استانی
۱۳	 معرفی پرتال پایش
۱۴	 نشست با بانک صادرات
۱۶	 حضور در نمایشگاه کتاب
۱۸	 افزایش پلکانی حقوق
۲۲	 گردهمایی معلمان
۲۴	 همایش روابط عمومی ها
۳۰	 دیدار هیات سوییسی
۳۴	 سیاست بازنشستگی سوییس
۳۸	 انبارهای عمومی
۴۰	 گردهمایی دیزین
۴۲	 صنایع شیر ایران
۴۴	 کار آفرینی به وقت بازنشستگی
۴۶	 پیشگیری از دمانس
۴۹	 سلامت روان
۵۱	 دمنوش های مفید
۵۳	 تغذیه صحیح
۵۶	 مهمانی خدا
۶۰	 ادبیات
۶۲	 معرفی کتاب
۶۳	 شعر



علی ربیعی / وزیر تعاون کار و رفاه اجتماعی

فره‌یختگان کار

سیاست فعال اشتغال‌زایی در مناطق روستایی را دنبال کرده است. از سوی دیگر سیاست همکاری گسترده با جهان که از ابتدای دولت یازدهم دنبال کرده، فرصتی برای توسعه اشتغال‌های باکیفیت و باثبات ایجاد کرده است. ما معتقدیم می‌توانیم از طریق مشارکت در «زنجیره جهانی ارزش» نیروی کار ایرانی را به شکل بهره‌ورتری به کار بگیریم و کالای ایرانی را به چنان سطحی از کیفیت و رقابت‌پذیری در جهان برسانیم که بتواند سهمی شایسته از بازارهای جهانی را نیز از آن خود داشته باشد. ترکیب مهارت‌آموزی، سیاست‌های حمایتی به منظور تقویت روحیه و سطح زندگی کارگران، سیاست‌های فعال بازار کار و همچنین مشارکت در زنجیره جهانی ارزش و صادرات‌گرایی مسیری است که قادر است ما را به سوی اهداف متعالی مد نظر در انقلاب اسلامی ایران و بهبود زندگی جامعه کارگری رهنمون شود. ما دقیقاً به دلیل آگاهی بر اثرات خطرناک منابع فراوان و استفاده گسترده از ابزار تأمین مالی ارزان و بی‌حساب و کتاب منابع ارزی و ریالی، نسبت به هر گونه پول‌پاشی در زمین کسب‌وکار و اشتغال بشدت حساس هستیم. ما تجربه بیکاران بدهکار را پشت سر خود داریم و تلاش می‌کنیم هر گونه منابع مالی در این بخش با وسواس، پس از اطمینان از کارآمدی طرح‌های اشتغال و مطمئن شدن از کفایت افراد برای استفاده از سرمایه‌هایی که در اختیارشان قرار می‌گیرد، عمل کنیم. علی‌رغم دستاورد دولت‌های یازدهم و دوازدهم در کم کردن فاصله ایجادشده میان نرخ افزایش دستمزد و نرخ تورم، هنوز قدرت خرید کارگران پایین است. کارفرمایان نیز البته به دلیل شرایط دشوار اقتصادی، هزینه‌های دسترسی به تأمین مالی، ناکارآمدی، تحریم‌ها و سایر عوامل، دشواری‌های بسیاری را تجربه می‌کنند و علی‌رغم رویکرد سازنده‌شان به مقوله دستمزد، ما هنوز نتوانسته‌ایم تأمین زندگی عادلانه برای کارگران را محقق سازیم. ما به سیاست امید نیازمندیم، امیدواری به تغییراتی معنادار، موفقیت‌آمیز و همراستا با نیازمندی‌های جامعه.

آنکه سخت کار می‌کند و نان به نرخ جان می‌خورد، قدر عدالت را می‌داند، و آنها که تشنه عدالتند، انقلاب را می‌فهمند و با آن همراهند. امروز در عرصه تولید با نسل جدیدی از کارگران روبه‌رو هستیم که درس‌آموخته‌اند. من کارگرانی را در میدان کار و تولید می‌بینم که مدارج علمی بالا و تحصیلات عالی دارند و به اندازه توانمندی‌های شغلی‌شان، قدرت نقد دارند و مناسبات اجتماعی را به خوبی درک و تحلیل می‌کنند. جامعه کارگری ما نه فقط استوار برای ساختن جامعه‌ای تولیدمحور ایستادگی می‌کند بلکه قادر است مناسبات مولد چنین جامعه‌ای را نیز تحلیل کند. قشری که بیش از هر قشر دیگری خسران و گذارشدن بازارهای ایران به محصولات خارجی را با گوشت و استخوان احساس کرده، کارگران هستند. کارگران نه دسترسی به رانت دارند و نه از فراز و فرودهای ارز و سکه بهره‌ای می‌برند، و از این‌روست که به خاطر منطق جایگاه اجتماعی‌شان پروپا قرص‌ترین حامیان جامعه تولیدمحورند. کارگر بیشترین ظرفیت را برای حمایت از کالای ایرانی داراست و شایسته است بیشترین حمایت معقول از آن نیز به عمل آید.

البته رسیدن به جامعه‌ای تولیدمحور، نیازمند حمایت است. هیچ جامعه توسعه‌یافته‌ای نیست که بدون حمایت از نیروی کار و محصول داخلی خود به درجه بالایی از قدرت اقتصادی و صنعتی رسیده باشد. آنچه اهمیت دارد نوع، کیفیت، زمانبندی و ترکیب سیاست‌های حمایتی است که برای ارتقای کار و کالای ایرانی به کار گرفته می‌شود. سیاست‌های ما در پی ایجاد امنیت شغلی، نزدیک کردن افزایش دستمزد به تورم و ایجاد دلگرمی در کارگران، و تثبیت مشاغل در شرایط نامناسب سالیان گذشته اقتصاد ایران بوده است. هم‌زمان به این مهم نیز واقف بوده‌ایم که توسعه اشتغال در مقیاسی که کشور به آن نیازمند است با اتکا به بازار داخلی امکان‌پذیر نیست. سیاست وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در دو سال گذشته، توسعه اشتغال از طریق سیاست‌های اثر بخشی نظیر کارآموزی جوانان (کاج) و همچنین سیاست‌های بیمه‌ای بوده است. دولت محترم نیز از طریق فراهم کردن امکان دسترسی به ۱۲ هزار میلیارد تومان منابع مالی،



جمشید تقی زاده / مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری

چشم‌ها را باید شست

می‌مانیم. برای رسیدن به عبادات و برکتهای این ماه عزیز باید از اعمال این ماه آگاه بود. هر چند طبق فرموده حضرت محمد (ص) نفس کشیدن شخص روزه دار نیز عبادت است اما اعمالی وجود دارد که ثواب این ماه را چندین و چند برابر میکند. این اعمال در شبهای قدر به اوج خود میرسد که خداوند در قرآن مجید سوره «از آن به بزرگی یاد کرده و سوره ای نیز به نام نازل فرموده است. در تمام سال، شبی به خوبی و «قدر فضیلت شب قدر نمیرسد. این شب، شب نزول قرآن، شب فرود آمدن ملائکه و روح نیز نام گرفته است. عبادت در شب قدر برتر از عبادت هزار ماه است. در این شب، مقدرات یک سال انسانها و روزی ها، عمرها و امور دیگر مشخص میشود.

شبهای ماه مبارک رمضان فرصتی است زرین و طلایی برای شستشوی آینه دل. این شب بهترین فرصت است تا خوبیها را جایگزین بدیها، صلح و صفا را جایگزین اختلاف و تفرقه، احسان و نیکی را جایگزین ظلم و ستم، کنیم.

تا امروز تلاش ما در صندوق بازنشستگی ۷۹ از آغاز سال کشوری بر آن بوده که بر معیشت و بحث همسان سازی حقوق بازنشستگان، توجهی جدی داشته باشیم. با راینیهای صورت گرفته با دولت و اعضای محترم مجلس شورای اسلامی، تا حد ممکن به اهدافی که باید رسیدیم اما این پایان کار نیست و ما را در جهت ایجاد رفاه برای بازنشستگان عزیز و عدالتی که باید میان جامعه برقرار شود، راضی نمیکند. بنابراین عزم خود را در این راه جزم کردیم تا جایی که میتوانیم از دغدغه های این قشر کاسته و به فکر اوقات فراغتشان باشیم. چرا که باور ما این است باید برای رسیدن به جامعه ای پویا، همه افراد جامعه در جهت پویایی گام بردارند؛ بازنشستگان نیز که خود از تربیت کنندگان نسل جدید هستند، باید پرچمدار این راه باشند و برای این کار باید دست به دست هم داده و دغدغه هایشان را به حداقل برسانیم.

از خداوند بزرگ و متعال میخواهیم در این ماه عزیز ما را برای رسیدن به اهدافمان یاری کند و ما به خدمتی که به بازنشستگان انجام میدهیم افتخار کنیم.

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ ماه کرامت و شایستگی برای دیدار خداست. پس شگفت نخواهد بود اگر از یازده ماه قبل، به استقبالش برویم و یازده ماه خود را برای چنین مهمانی سودآوری آماده کنیم. یکی از ویژگیهای ماه مبارک رمضان، کیمیاگری این ماه است. در این ماه، افزون بر آنکه ثواب عبادتها چند برابر به روزه دار باز میگردد، اعمال عادی و روزمره شخص روزه دار، رنگ عبادت میگیرد. ماه رمضان، از خواب بنده عبادت و از نفسهای او تسبیح میسازد. آنجا که پیامبر اسلام (ص) در خطبه آخرین جمعه ماه شعبان، درباره ماه رمضان میفرماید: انفاستم فيه تسبیح و نومکم فيه عبادة؛ نفسهای شما در آن ماه، تسبیح و خواب شما در آن، عبادت است.

انسان همواره در کشمکش میان روح و تن به سر میرد. روح یا همان بخش فرازین وجود انسان، وی را به پاکیزه و جهان معنوی فرا میخواند و جسم یا همان بخش فرودین او، وی را به ناپاکیزه و جهان پست مادی دعوت میکند. مولوی در داستانی نمادین، روح را به مجنون و جسم را به ناچه ای تشبیه میکند که مجنون، سوار بر این ناچه به سوی لیلی - که نماد پروردگار است - در حرکت است، ولی این حرکت آسان نیست؛ زیرا به همان میزان که، مجنون به سوی لیلی مجنون را به سوی خود میکشاند، عشق به لیلی - مهر کر (بچه ناچه)، ناچه را به سوی خود جذب میکند. بدین گونه مجنون، هنوز چند قدمی به سوی لیلی نرفته که برخلاف میل قلبی اش، ناچه وی را به سوی بچه ناچه میبرد. با این اوصاف باید گفت ماه رمضان، ماه تمرین غلبه دادن روح بر جسم است. همان جایی که از خوردن و آشامیدن پرهیز میکنیم، چشم هایمان را میشویم و نگاهمان و جهان بینی مان را تغییر میدهیم و خود را تسلیم مقدرات میکنیم. همانجاست که روح راضیقل میدهیم و در ماه مهمانی خدا، مهمانی پاک در مقابل منزه ترین میشویم.

ماه مبارک رمضان فرصتی برای مبارزه با سستی و تنبلی است. چرا که اگر آگاه باشیم موقعیتی که در آن هستیم {روزهای ماه مبارک رمضان} و روزهایی که در آن نفس میکشیم سرشار از عبادت و برکت است، هرگز آن را دست کم نمیگیریم و همواره چشم انتظار رمضان

در مورد اشتغال بکار فرزندان

بازنشستگان در شرکت های دولتی و تحت پوشش صندوق

بازنشستگی کشوری چه باید

کنیم؟

بر اساس مصاحبه مورخ ۱۳۹۷/۰۲/۰۲ جناب آقای تقی زاده مدیر عامل محترم صندوق بازنشستگی کشوری در آینده = بانک اطلاعاتی بازنشستگان تهیه شده تا نسبت به استفاده از فرزندان متخصص بازنشستگان در شرکت ها تصمیم گیری شود.

بی تعارف

احراز هویت بازنشستگان و موظفین

خارج از کشور جهت تمدید و کالت

نامه به چه صورت انجام می شود؟

بازنشستگان و موظفین (همسر) صندوق بازنشستگی کشوری جهت تمدید و کالت نامه برداشت از حقوق خود، وارد سایت صندوق بازنشستگی کشوری به آدرس www.cspf.ir شده و سمت راست صفحه، قسمت بازنشستگان خارج از کشور را کلیک کرده و اطلاعات مثل دفتر کل، کد ملی، آدرس و ... را ثبت کرده و یک کد رهگیری دریافت می نمایند.

سپس در ساعت اداری ۸:۳۰ صبح تا ۱۵:۰۰ به وقت ایران، در روزهای شنبه تا چهارشنبه درخواست برقراری ارتباط از طریق اسکایپ (skype) با آدرس ID:cspfir: نمایش و پاسپورت معتبر ایرانی (حتما پاسپورت در سال ۹۷ اعتبار داشته باشد) را با تصویر خود نمایش داده تا رمزی در اختیار وی قرار گیرد. وکیل مربوطه در ایران نیز یک روز بعد جهت دریافت معرفی (نامه بانکی) به صندوق بازنشستگی کشوری در میدان فاطمی، خیابان چهل ستون، نبش بوعلی سینا مراجعه نمایند.

شما بازنشسته ارجمند کشوری می توانید برای ارتباط با صندوق بازنشستگی کشوری و ارسال نظرات و پیشنهادات خود از روشهای زیر استفاده کنید:

پست الکترونیک: cspfnews@gmail.com

تلفن مرکز پاسخگویی: ۸۵۲۳ و ۲۵۰۰

سایت: cspf.ir

سرمقاله



وام مرحله هشتم بازنشستگان کی پرداخت شده است؟

اول اردیبهشت ماه پرداخت شده است.

ثبت نام وام سال ۹۷ چه زمانی آغاز می شود؟

ثبت نام وام بازنشستگان و موظفین در سال ۹۷ هنوز اعلام نگردیده است. انشالله در ماه های آینده از طریق سایت صندوق بازنشستگی و رسانه ها اطلاع رسانی می شود.



**حق اولاد و حق
تاہل بازنشستگان
کشوری در فروردین و
اردیبهشت ماه افزایش
یافته است؟**

خیر بر اساس ضریب سال ۹۶ پرداخت شده
و پس از ابلاغ مصوبه نسبت به پرداخت
حق تاہل و اولاد بر اساس ضریب سال ۹۷
پرداخت می گردد.



**احکام بازنشستگان و موظفین
سال ۹۷ چه مقدار افزایش
می یابد و کی (چه تاریخی)
صادر خواهد شد؟**

احکام افزایش حقوق سالانه و همچنین همسان
سازی حقوق بازنشستگان مشمول صندوق بازنشستگی
کشوری در سال ۹۷ طی روزهای آینده صادر و مابه
التفاوت مربوط به ماه های فروردین و اردیبهشت
سال جاری با حقوق ماه آینده پرداخت خواهد شد.



**وام بازنشستگان و موظفین
سال ۹۶ تاکنون چند مرحله
پرداخت شده است؟**

تا آخر اردیبهشت ۹۷ هشت مرحله از مراحل
۱۲ گانه وام ضروری بازنشستگان و پرداخت
شده است. انشاءالله در ماه های آینده، هرمه
یک مرحله پرداخت خواهد شد.



**آیا حقوق بازنشستگان و
موظفین در ماه فروردین و
اردیبهشت بر اساس احکام
جدید واریز شده است؟**

خیر بر اساس حقوق اسفند ماه ۹۶ محاسبه
و به حساب بازنشستگان و موظفین عزیز واریز
شده است.



**حقوق فروردین و اردیبهشت
ماه بازنشستگان و موظفین چه
زمانی پرداخت شد؟**

حقوق فروردین ماه عصر روز ۱۳۹۷/۰۱/۲۹ و حقوق
اردیبهشت بازنشستگان و موظفین نیز ۱۳۹۷/۰۲/۳۰
پرداخت شده است.



همایش پیاده روی خانوادگی به مناسبت روز کارگر برگزار شد

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در همایش پیاده روی خانوادگی که صبح روز جمعه در بوستان ولایت تهران برگزار شد، به همراه جمعی از کارگران تحت پوشش شرکت های تابعه این صندوق در این رویداد بزرگ فرهنگی و ورزشی شرکت کرد.

جمشید تقی زاده در جریان همایش پیاده روی خانوادگی کارگران که با حضور علی ربیعی وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در بوستان ولایت تهران برگزار شد، گفت: برای نشاط و شادابی کارگران باید در جامعه فرصت هایی فراهم کرد تا در برنامه های فرهنگی، ورزشی حضور فعالی داشته باشند.

وی با اشاره به خدمات رفاهی که در ماده ۱۵۴ قانون کار آمده است، تاکید کرد: کارفرمایان موظفند با مشارکت وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و وزارت ورزش و جوانان، زمان و مکان مناسبی برای ورزش کارگران در نظر بگیرند. که طبق آیین نامه مربوطه، کارگران می توانند ۲ جلسه ۲ ساعته در هفته و در مجموع ۴ ساعت به ورزش اختصاص دهند.

تقی زاده تاکید کرد: در شرایط کنونی با توجه به محیط های کارگری و فشار کار باید محیط های کاری را آرام کنیم و ورزش بهترین ظرفیت جهت استفاده روحی این عزیزان است و در این راستا برگزاری جشنواره فرهنگی و ورزشی یکی از اقداماتی است که شرکت های تابعه صندوق می تواند با هدف ترویج ورزش همگانی و توسعه فعالیت های ورزشی در رشته های مختلف برای کارگران برگزار کنند.

وی اظهار داشت: آمادگی جسمانی برای کارگران به منظور رهایی از استرس و اضطراب محیط کار و با فعالیت های ورزشی ارتقاء پیدا می کند و برای این منظور لازم است در محیط های کاری به ورزش کارگران توجه ویژه شود.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در ادامه به بازنشستگان توصیه کرد: توجه به ورزش برای دوری از فقر حرکتی، گوشه نشینی و بیماری های مزمن اثر گذار است و بازنشستگان باید به این امر توجه کنند. به همین دلیل صندوق بازنشستگی کشوری برگزاری جشنواره ها و مسابقات ورزشی مختلف را در همه استان های کشور در دستور کار خود قرار داده است و گسترش و اجرای برنامه های ورزشی در خانه های امید بازنشستگان از دیگر برنامه های فرهنگی و ورزشی این صندوق می باشد.



کنترل و نظارت بر تمامی فعالیت های صندوق بازنشستگی براساس مرقانون

فیاض شجاعی دادستان دیوان محاسبات کشور در نشست مشترک با جمشید تقی زاده مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری گفت: طرح ها و پروژه های در دست اجرا باید طبق فرآیند و روال قانونی و با طی کردن توجیهات زیست محیطی، اقتصادی و مالی اجرایی و عملیاتی شوند. یکی از دغدغه های موجود نسبت به فعالیت های اقتصادی صندوق ها، حرکت بر مدار قانون و اجرای صحیح و شفاف امور اقتصادی و مالی است.

وی با ابراز خرسندی از تلاش ها و سیاست گذاری های تیم مدیریتی جدید صندوق بازنشستگی کشوری در زمینه شفافیت و خروج از بنگاه داری گفت: شفافیت در امور مالی و اقتصادی یکی از ارکان های مهم در ایجاد ساختار سالم و ضد فساد است که خوشبختانه با رویکرد صندوق بازنشستگی کشوری برای قانون مداری و شفافیت در همه امور، آینده روشنی قابل تصور است.

جمشید تقی زاده، مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری نیز در این نشست، حرکت برمدار قانون و شفاف سازی در تمامی حوزه های اجرایی و همچنین کنترل و نظارت مستمر بر بخش های اقتصادی با استفاده از فناوری های جدید و پیاده سازی روش های نوین را از اولویت های کاری صندوق بازنشستگی در سال جاری دانست.

وی در ادامه با تاکید بر الزام همه هلدینگ ها و شرکت های تابعه نسبت به اجرای برنامه های ۱۹ گانه اقتصادی صندوق گفت: این سیاست ها در جهت ایجاد ساختار ضد فساد، شفاف سازی فعالیت های شرکت ها و هلدینگ ها، خروج از بنگاه داری، حرکت به سمت سودآوری معقول و مناسب، برگزاری مجامع در زمان مقرر و اجرای تکالیف مجامع، انجام حسابرسی های داخلی و در نهایت حاکمیت شرکتی با جدیت پیگیری و اجرایی خواهد شد.

تقی زاده اظهار داشت: حسابرسی داخلی شرکت های تابعه با سرعت و جدیت و البته با دقت و با استفاده از خبرگان این حوزه آغاز شده و تا پیش از برگزاری مجامع نتایج بدست آمده طی گزارش هایی اعلام می شود. صیانت از اموال و دارایی های بازنشستگان وظیفه همگانی و قانونی همه مدیران و کارکنان صندوق بازنشستگی و شرکت های تابعه است.

مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری منصوب شد

تخصص و سوابق ارزشمند سرکارعالی به موجب این ابلاغ به سمت مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری منصوب می شود.

وی در ادامه ابراز امیدواری کرده است: با اتکال به خداوند متعال و در سایه عنایات حضرت بقیه... الاعظم (عج) و تأسی از منویات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) و با رعایت اصول قانون مداری، اعتدال گرائی و منشور اخلاقی دولت تدبیر و امید در پیشبرد اهداف صندوق و نظام مقدس جمهوری اسلامی موفق و موید باشید.

پیش از این «عباس رشیدی» این عنوان را برعهده داشت.



مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در ابلاغی «زهرا زاده غلام» را به سمت مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی بازنشستگان این صندوق منصوب کرد.

جمشید تقی زاده در این ابلاغ آورده است: نظر به مراتب تعهد،

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری:

مابه التفاوت افزایش حقوق بازنشستگان کشوری با حقوق خرداد پرداخت می شود

جمشید تقی زاده مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری اظهار داشت: حقوق اردیبهشت ماه بازنشستگان مشمول صندوق بازنشستگی کشوری روز یکشنبه ۳۰ اردیبهشت ماه، به حساب این عزیزان واریز می شود. وی تاکید کرد: احکام افزایش حقوق سالانه و همچنین همسان سازی حقوق بازنشستگان مشمول صندوق بازنشستگی کشوری در سال ۹۷ طی روزهای آینده صادر و مابه التفاوت مربوط به ماه های فروردین و اردیبهشت سال جاری با حقوق ماه آینده پرداخت خواهد شد.

روز کارگر و با تایید علی ربیعی وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی مجموعه هتل های ایرانگردی و جهانگردی متعلق به این صندوق با تخفیف ۵۰ درصد در اختیار کارگران شاغل و بازنشستگان کشوری قرار خواهد گرفت و نحوه استفاده از این تسهیلات، برای کارگرانی که تحت پوشش تامین اجتماعی هستند با ارائه معرفی نامه از محل اشتغال و کد بیمه و برای بازنشستگان با ارائه کارت شناسایی خواهد بود.

تقی زاده به دو قشر تاثیرگذار در حمایت از کالای ایرانی اشاره کرد و افزود: در سال حمایت از کالای ایرانی، دو قشر تاثیر مستقیم دارند. نقش کارگران در حمایت؛ یعنی کارگران باید مصرف کالای ایرانی را از خانواده خود شروع کنند تا دیگر افراد جامعه به تبع آنها از کالای ایرانی استفاده کنند.

وی ادامه داد: گروه دوم بازنشستگان هستند. ۵۰ میلیون نفر حاصل جمع بازنشستگان و کارگران است که اگر آنها حمایت کلی از کالای ایرانی داشته باشند هم بازار ما پرونق، هم تولید پربرتر و هم کارخانجات و واحدهای تولیدی فعال تر و پایدارتر خواهند ماند. مهمتر اینکه حمایت این جمعیت خود مانع بزرگ برای تعطیلی کارخانجات و ورشکستگی آنها است.

وی با اشاره به اینکه سهامدار گروه صنعتی ملی، صندوق بازنشستگی کشوری است از بازنشستگان و کارگران خواست برای ایجاد اشتغال و حمایت از کالای ایرانی، کفش های مورد نیاز خود را از این شرکت خریداری کنند.

تخفیف ۵۰ درصدی هتل های ایرانگردی و جهانگردی برای کارگران

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری از ارائه خدمات گردشگری برای کارگران شاغل و بازنشستگان کشوری خبر داد و گفت: این تسهیلات شامل تخفیف ۵۰ درصدی مجموعه هتل های گروه ایرانگردی و جهانگردی تحت پوشش این صندوق می شود. جمشید تقی زاده در مراسم گرامیداشت روز کارگر در گروه صنعتی ملی، با تبریک به جامعه بزرگ کارگران اظهار داشت: به مناسبت



حل مشکلات بازنشستگان با کمک دولت و مجلس

در این نشست، علی اشجعی، مدیر صندوق بازنشستگی کشوری در استان اردبیل نیز گزارشی از عملکرد این مدیریت ارائه کرد و انتظارات بازنشستگان استان را به سمع و نظر مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری رساند. همچنین تعدادی از روسای کانون ها و بازنشستگان کشوری حاضر در نشست، مشکلات و خواسته های خود را بیان کردند.

هم در قالب ۲۲۰۰ میلیارد تومان تخصیص از سوی دولت، اضافه خواهد شد و ما پیگیر بهبود حقوق بازنشستگان سنوات قبل در مقایسه با بازنشستگان جدید هستیم. وی ادامه داد: در حوزه بیمه درمان نیز برنامه های خوبی مورد توجه قرار گرفته تا ضمن اضافه شدن خدمات جدید به بیمه درمانی مکمل، فرآیندهای هزینه و پرداخت نیز کوتاه شده و بازنشستگان عزیز با سهولت بیشتر

جمشید تقی زاده مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در سفر به استان اردبیل با حضور در جمع روسای کانون های بازنشستگی کشوری استان اردبیل و سفیران صندوق بازنشستگی کشوری در حوزه های مختلف از جمله ورزش و آموزش فنی و حرفه ای و تعدادی از بازنشستگان، درد دل آن ها را شنید و با این عزیزان به گفت و گو پرداخت. وی در این نشست گفت: مشکلات بازنشستگان را با عمق جان درک می کنم و تمام تلاشمان را می کنیم تا از طریق مجراهای قانونی و با کمک دولت و مجلس آن را حل کنیم.

تقی زاده با اشاره به اینکه پدر من بازنشته دانشگاه است، گفت: من به خوبی با مشکلات بازنشستگان آشنا هستم و از عمق جان آن را درک می کنم و به همین دلیل نیز آستین همت بالا زدم تا عاشقانه برای شما عزیزان خدمت کنم.

وی با تاکید بر اینکه ما مسوولان کارگزار بازنشستگان هستیم، افزود: اجرای قانون مدیریت خدمات کشوری که اصلاح آن اکنون در مجلس در حال انجام است یک ضرورت مهم بوده و ما نیز با ارتباطی که با مجلس و نمایندگان برقرار کردیم به دنبال طرح خواسته های بازنشستگان هستیم.

تقی زاده تاکید کرد: همه باید با همکاری و همدلی و با یک صدای واحد به دنبال طرح خواسته و انتظارات جامعه بازنشستگان باشیم. یکی از اولویت های ما همسان سازی حقوق بازنشستگان است. در این زمینه با اجرای طرح افزایش پلکانی حقوق که کارهای عملیاتی آن به اتمام رسیده، علاوه بر افزایش متناسب با نرخ تورم، بخشی



به خدمات مورد نظر خود دسترسی داشته باشند. توجه به بیماران خاص با توجه به نوع بیماری ها و هزینه های سنگینی که متحمل می شوند نیز جزو سیاست های درمانی و بیمه ای صندوق است. تقی زاده همچنین از ارائه تسهیلات سفر و گردشگری برای بازنشستگان تحت پوشش خبر داد و افزود: برنامه ریزی هایی برای سفرهای سیاحتی و زیارتی ارزان قیمت در حال انجام است و ما تلاش می کنیم تا در گام اول خدمات کنونی از نظر کمی و کیفی ارتقا یابد و در گام بعدی خدمت نوین سفر را اجرایی کنیم که قطعا تحولی در حوزه گردشگری بازنشستگان ایجاد خواهد کرد.

اردبیل مرکز آسیای میانه و قفقاز

جمشید تقی زاده مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در سفر به استان اردبیل با حضور در جلسه کارگروه تخصصی اشتغال استان که به ریاست استاندار و با حضور مدیران ارشد استان اردبیل برگزار شد، ضمن تبریک هفته کارگر به همه زحمت کشان عرصه کار و تولید، گفت: استان اردبیل را نمی توان فقط یک استان دانست، چراکه اردبیل مرکز آسیای میانه و قفقاز است و از پتانسیل های بسیار خوبی برای سرمایه گذاری برخوردار است.

مختلفی با شهرداران کل کشور و با اولویت کلان شهرها تدوین شده است. جلساتی نیز با شهردار سابق و سرپرست فعلی شهرداری تهران برگزار شده و به محض به نتیجه رسیدن اطلاع رسانی خواهد شد.

وی تاکید کرد: با وزرا رایزنی ها و هماهنگی هایی انجام شده تا در صورت امکان هر خدماتی که به شاغلین ارائه می شود به بازنشستگان هم ارائه شود. همچنین برنامه ریزی شده که قبل از پرداخت حقوق شاغلین، حقوق بازنشستگان پرداخت شود و اولویت به پرداخت حقوق بازنشستگان داده شود.

در این نشست صمیمی، روسای کانون های بازنشستگی استان خراسان رضوی بر افزایش سقف بیمه عمر بازنشستگان، افزایش خدمات بیمه مکمل، اجرای همسان سازی حقوق بازنشستگان، افزایش سفرها در قالب طرح در خانه نمایم برای بازنشستگان استان خراسان رضوی و ... تاکید کردند.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری همچنین در دیدار با مدیر و کارکنان صندوق بازنشستگی استان خراسان رضوی، بر اجرای کامل آئین نامه ها، تعیین تکلیف چارت سازمانی و وضعیت استخدامی ها به عنوان مهم ترین دغدغه های خود در صندوق بازنشستگی کشوری تاکید کرد.

تقی زاده با تاکید بر اینکه انجام اصلاحات بایستی به صورت علمی و آگاهانه انجام شود، گفت: این مهم یک شبه امکان پذیر نیست، بلکه آهسته و با برنامه ریزی پیش خواهد رفت. از جمله طرح هایی که در حال بررسی آن هستیم موضوع الکترونیکی کردن امور و حذف اسناد کاغذی است.

در این نشست، علیرضا کریم دادی مدیر صندوق بازنشستگی کشوری استان خراسان رضوی نیز اظهار داشت: این دیدار رو در رو بین مدیرعامل صندوق و کارکنان مدیریت های استانی موجب افزایش روحیه و انگیزه در همکاران خواهد شد و امیدواریم با نگاه علمی و مدیریتی آقای تقی زاده، دست یابی به اهداف کلان صندوق بیش از پیش میسر شود. در ادامه این نشست، کارکنان مدیریت صندوق بازنشستگی کشوری استان خراسان رضوی درباره مشکلات و پیشنهادات خود با مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری گفت و گو کردند.



در سفر به استان خراسان رضوی مطرح شد؛

بازنشستگان بهترین سفیران برای ترویج فرهنگ ایران اسلامی در دنیا هستند

قانون مدیریت خدمات کشوری تشکیل شده است، گفت: اگر قرار است تغییری در این قانون اتفاق بیفتد با نظرات کارشناسی این تیم به مجلس مشاوره خواهیم داد. وی درباره بیمه تکمیلی درمان نیز گفت: در این حوزه با مسئولان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مذاکراتی انجام دادیم و طرح های کارشناسانه ای در این زمینه در دست بررسی است. در همین بخش باید از ظرفیت شرکت طرف قرارداد استفاده کنیم تا زمانیکه طرح های بیمه تکمیلی به نتیجه برسد و خدمات مؤثرتر و بهتری به بازنشستگان ارائه شود.

تقی زاده با اشاره به موضوع ارائه خدمات رفاهی صندوق بازنشستگی کشوری نیز گفت: اخیرا با تغییر مدیرکل فرهنگی و اجتماعی و استفاده از بانوان در این عرصه، از مدیرکل جدید خواسته ام با توجه به علم، تعهد و تخصصی که دارد و ظرفیت جوانی و نشاطی که از آن بهره مند هستند، عمل کنند. طرح های خوبی در این حوزه مثل ارائه تخفیف های مناسب در هتل های ایرانگردی و جهانگردی به بازنشستگان و خانواده آنان و ... پیش بینی شده است.

تقی زاده یادآور شد: برای کاربردی شدن کارت منزلت بازنشستگان کشوری نشست های

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با تاکید بر ضرورت ارتقای کمی و کیفی سفرهای بازنشستگان کشوری گفت: بازنشستگان می توانند سفیران خوبی برای کشور باشند و فرهنگ ایرانی اسلامی را در دنیا اشاعه دهند.

جمشید تقی زاده در سفر به استان خراسان رضوی و در جمع روسای کانون های بازنشستگی این استان اظهار داشت: بودجه ای که به صندوق بازنشستگی کشوری اختصاص می یابد حق مسلم صندوق و بازنشستگان آن است و هیچ منعی در اختصاص این بودجه نیست؛ چرا که این همان بودجه ای است که سنوات قبل می بایست اختصاص می یافت و سرمایه گذاری می شد تا امروز از محل سود آن حقوق بازنشستگان پرداخت شود.

وی تصریح کرد: خوشبختانه در حوزه همسان سازی حقوق بازنشستگان کشوری، ۲۲۰۰ میلیارد تومان اختصاص یافته و ما آمادگی داریم در صورت ابلاغ دستورالعمل ها و جداول مربوطه و کسب مجوزهای لازم ظرف حداکثر ۴۸ ساعت احکام همه بازنشستگان را صادر کنیم.

تقی زاده با بیان اینکه تیمی خبره از بازنشستگان و شاغلین برای نظارت و پایش



طرح مشکلات بازنشستگان کرمانشاهی در دیدار بامدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری

وی کارگران را افسران عرصه تولید و اقتصاد نامید و ضمن تجلیل از تلاش های شبانه روزی زنان و مردان کارگر، گفت: نباید فراموش کرد که کارگران همواره در معرض خطر و حادثه هستند و هر روز شاهدیم که در خبرها و رسانه ها اعلام می شود که کارگری به دلیل استفاده نکردن از تجهیزات و وسایل ایمنی جان خود را از دست داده است. تقی زاده بیشترین میزان مرگ و میر کارگران را در بخش فعالیت های ساختمانی عنوان کرد و افزود: خوشبختانه در دو سال اخیر با تاکید وزیر محترم تعاون، کار و رفاه اجتماعی، ایمنی محیط کار بیشتر مورد توجه قرار گرفته تا جایی که رویکرد اساسی و جدید این وزارتخانه برای توسعه فرهنگ ایمنی، بهبود شرایط محیط کار و کاهش حوادث ناشی از کار استفاده از مدل خود بازرسی درون کارگاهی شد. مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری ادامه داد: مدلی که به اعتقاد کارشناسان ضریب حوادث ناشی از کار در محیط های کارگری را کاهش داده و نظارت بر این حوزه را بیشتر کرده است به طوری که در این مدل کارفرما ملزم به بکارگیری یک نیروی واجد صلاحیت تحت عنوان مسوول ایمنی است که انتخاب مسوول ایمنی براساس مدرک تحصیلی، سوابق آموزشی ایمنی، سابقه کار و تعداد کارگران کارگاه است.

تقی زاده تاکید کرد: پس لازم است کارفرمایان به منظور حفظ جان کارگران و ارتقای ایمنی محیط های کاری اقدام به تامین وسایل ایمنی در حین کار و ایجاد امکانات و تجهیزات استاندارد کنند تا از این طریق کمتر شاهد حوادث برای کارگران عزیز و زحمتکش باشیم.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در سفر به استان کرمانشاه در جمع صمیمی کانون های بازنشستگی این استان حضور یافت و درباره مسائل و مشکلات بازنشستگان به گفت و گو پرداخت. جمشید تقی زاده در سفر به استان کرمانشاه در جمع بازنشستگان و روسای کانون های بازنشستگی این استان به همراه مدیر صندوق بازنشستگی استان کرمانشاه حاضر شد و درباره مسائل و مشکلات حوزه بازنشستگی به گفت و گو پرداخت.

بازنشستگان حاضر در این نشست، پیرامون مسائل مختلفی چون میزان افزایش حقوق بازنشستگان در سال ۱۳۹۷، کمبود بودجه و افزایش مناسب در همسان سازی و ترمیم حقوق بازنشستگان، مشکلات بیمه تکمیلی و ضعف های پوشش درمانی بازنشستگان، نحوه سفرها و بهبود برنامه گردشگری برای بازنشستگان و همچنین ضرورت ارتقای جایگاه بازنشستگان در میان خانواده و جامعه به ایراد سخن پرداختند. همچنین جلیل رحیمی صدر، مدیر صندوق بازنشستگی کشوری استان کرمانشاه نیز گزارشی از عملکرد این مدیریت ارائه کرد.

تقی زاده همچنین در سفر به استان کرمانشاه، در جمع کارگران این استان نیز حضور یافت و با تبریک روز و هفته کارگر و عید مبارک نیمه شعبان، گفت: برای همگان روشن است که چرخ تولید و اقتصاد به دست توانای کارگران سخت کوش می چرخد و تلاش و کوشش آنان باعث رونق صنعت و بهبود اقتصاد کشور می شود. اگر کارگران به لحاظ معیشت و امنیت شغلی مورد حمایت قرار گیرند به طور قطع کیفیت و بازدهی کار آنان افزایش پیدا خواهد کرد.

ساخت خانه امید بازنشستگان در سنندج و سقز پیگیری می شود

در راستای اجرای سیاست‌های صندوق بازنشستگی کشوری، تمرکززدایی ایجاد کرده و برنامه‌های اجتماعی و فرهنگی را در شهرستان‌های استان نیز برگزار کنیم. مدیر صندوق بازنشستگی کشوری استان کردستان از حضور دو هزار و ۸۹۷ بازنشسته در شهرستان سقز خبر داد و گفت: بعد از سنندج، سقز بیشترین تعداد بازنشسته را دارد و به همین دلیل ما برای برقراری عدالت اجرای برنامه‌های یادشده را از این شهرستان شروع کرده‌ایم.

وی با اشاره به اینکه نیاز امروز سالمندان، خانه سالمندان نیست افزود: افراد در این سن نیاز به فضایی به صورت پاره‌وقت برای سیر در گذشته و فعالیت در کنار دیگر همسالان خود دارند که خانه امید بازنشستگان از این قاعده مستثنی نیست. احمدی با بیان اینکه احداث خانه امید بازنشستگان سنندج در پارک سوم خرداد این شهرستان طی سال جاری اجرایی خواهد شد، گفت: ساخت و تجهیز خانه‌های امید از سال ۸۶ در قالب خانه‌های مهر بازنشستگان از محل بودجه صندوق بازنشستگی کشوری و مصوبات

مدیر صندوق بازنشستگی کشوری استان کردستان گفت: اختصاص امکانات رفاهی، اقتصادی و اجتماعی برای بازنشستگان موجب ایجاد رغبت و انگیزه در شاغلین می شود.

محمد احمدی در مراسمی در شهرستان سقز، اظهار داشت: بازنشستگان تمام لحظات پر بار زندگی خود را در راه توسعه، آبادانی و بالندگی ایران اسلامی سپری کرده‌اند.

احمدی با اشاره به فرمایشات مقام معظم رهبری در خصوص تکریم از بازنشستگان گفت: بازنشستگان آینده شاغلین هستند و در ماهیت این فرمایش نکته مهمی نهفته است که اگر امروز مسوولین به بازنشستگان خدمات رفاهی، اقتصادی و اجتماعی بیشتر و بهتری ارائه کنند، شاغلین با انگیزه مضاعف‌تری خدمت می‌کنند و خیالشان نسبت به آینده و دوران بازنشستگی آسوده خواهد بود.

وی در ادامه سخنان خود ضمن قدردانی از مسوولین شهرستان سقز و روسای کانون‌های بازنشستگی استان کردستان، افزود: در نظر داریم برای نخستین بار

سفرهای استانی، برای اولین بار در استان کردستان مصوب شد و در دولت تدبیر و امید ساخت خانه امید در اکثر استان‌ها را گسترش داده با به امکانات روز مجهز کرد. امیدواریم استان کردستان نیز به زودی از وجود خانه های امید بهره مند شود.

احمدی در ادامه تصریح کرد: با پیگیری‌های صورت گرفته و دیدار و جلسه با مسوولین استانی خوشبختانه در این خصوص نظر مسوولین نیز مساعد بوده که خوشبختانه در جلسه شورای شهر سنندج محل پارک سوم خرداد برای احداث خانه امید مصوب شده که امیدواریم با حمایت بی دریغ مسوولین نقطه‌ای مناسبی از پارک سوم خرداد به این امر اختصاص یابد. مدیر صندوق بازنشستگی استان کردستان همچنین تصریح کرد: لایحه همسان‌سازی حقوق بازنشستگان هنوز از سوی دولت تصویب و نهایی نشده است، اما پیشنهاد صندوق بازنشستگی کشوری به دولت، برقراری عدالت در خصوص حقوق بازنشستگان است.

فرماندار شهرستان سقز نیز در این همایش، بر ضرورت احداث خانه امید بازنشستگان در سقز با وجود تعداد زیاد بازنشسته کشوری در این شهرستان تاکید کرد و گفت: با توجه به جمعیت بالای بازنشستگان در این شهرستان امیدواریم از سوی راه و شهرسازی و معاونت عمرانی زمینه مناسب برای این امر در سقز با همکاری مسوولین و بازنشستگان کشوری اختصاص یابد و در کمترین فاصله زمانی این امر تحقق یابد. ما حاضریم برای احداث خانه امید طبق ضوابط و قانون، هزینه‌ای برای این امر اختصاص دهیم.

وی در ادامه سخنان خود بیان کرد: دولت تدبیر و امید در طول این چند سال برای رفاه بازنشستگان تلاش کرده اما هنوز بسیاری از حق و حقوق طبیعی این قشر زحمتکش ادا نشده است، لذا رسالت ما و نمایندگان حقوقی بازنشستگان، کاهش دغدغه بازنشستگان است.





پورتال پایش در مسیر افزایش نشاط و سلامت بازنشستگان

آی گپ igap.net / payesh8523 تعریف کرده است.

آزاده صهبا / کارشناس سایت پایش

بخش های پایش

پایش، عنوان بستر الکترونیکی جامعی است که با هدف تعمیم و فراهم آوردن فرصتی برای مشارکت گسترده و تعاملات چند سویه بازنشستگان سراسر کشور و استفاده از تجارب ارزشمند و خرد جمعی آنان با موضوعات مختلفی همچون اشتغال تا بازنشستگی، تغذیه در بازنشستگی، ورزش در بازنشستگی، پیشگیری از آلزایمر، مهارت آموزی بازنشستگان، سلامت جسم و روان، مشاوره حقوقی بازنشستگان (محب)، مشاوره طبیبی بازنشستگان (مطب)، نمایشگاه آثار بازنشستگان، قلم بازنشستگان، سفر، خانواده، اخلاق و معنویات، گل و گلخانه، خنده و سرگرمی، آلبوم عکس و فیلم های مرتبط و دهها موضوع و مطلب آموزشی، علمی و تحقیقاتی و مطالبی که جنبه سرگرمی دارند، طراحی شده است. بانک اطلاعات تخصصی و مهارتی که برای بازنشستگان در این پورتال پیش بینی شده فرصت مناسبی است تا تجارب ارزشمند عزیزان بازنشسته به متقاضیان و بنگاه های کسب و کار معرفی گردد. پورتال پایش همچنین فرصتی فراهم آورده تا آثار علمی، هنری و تحقیقاتی بازنشستگان فرهیخته با دسته بندی موضوعی به نام خود فرهیختگان در معرض مشاهده بازدیدکنندگان پورتال قرار گیرد.

پرسشنامه طلایی

پرسشنامه طلایی در این پورتال خود آزمونی است که هم بازنشستگان و هم افرادی که در آستانه بازنشستگی قرار دارند را مورد آزمون قرار می دهد و همانطور که اشاره شد فرصت ها و تهدیدات پیش روی پاسخ دهندگان را تا حدودی آشکار می سازد.

هرچه باشد بازنشستگی امری اجتناب ناپذیر است و در نتیجه اثرات و عوارض آن به خصوص اثرات استرس زای آن نیز حتمی است. مشاوره قبل از بازنشستگی، بازنشستگی گام به گام یا تدریجی که در بعضی از کشورها اجرا می شود از جمله راهکارهای مقابله با استرس در هنگام و به خصوص پس از بازنشستگی است. شرکت در کارهای خیر و داوطلبانه، راهنمایی برای کارآفرینی و راه اندازی بنگاه های کسب و کار، مشاوره برای پروژه ها، تشکیل انجمن های علمی، تشکیل تیمهای ورزشی، سفرهای دسته جمعی، گردهمایی خانوادگی، شرکت در فعالیت های اجتماعی- فرهنگی، شرکت در کلاس های هنری و فراهم نمودن امکاناتی برای درج مطالب و نگارش علمی، ثبت تجارب و خاطرات بازنشستگان جهت انتقال به جوانان، آگاهی از رژیم های غذایی مناسب، کنترل وضعیت جسمی-روانی از طریق اطلاعات و مشاوره های پزشکی، روان شناختی و رعایت موارد ایمنی در خانه و بیرون از خانه، از جمله موارد مهمی است که موجب کاهش استرس و افزایش نشاط بازنشستگان می شود.

چگونگی دسترسی به پایش

برای این منظور و با توجه به توسعه فناوری های اطلاعاتی و ارتباطی، صندوق بازنشستگی کشوری در راستای ایفای مسئولیت های اجتماعی خود مبادرت به طراحی و پیاده سازی پورتال پایش به نشانی www.payesh8523.ir نموده که در ذیل این پورتال کانال های پیام رسانی نیز در پیام رسان سروش به نشانی sapp.ir/payesh8523، ایتا eitaa.com/payesh8523 و



در نشست مشترک مدیران صندوق بازنشتگی کشوری و بانک صادرات ایران مطرح شد:

افزایش تسهیلات بانکی برای بازنشتگان کشوری

وی گفت: بر همین اساس، صندوق بازنشتگی کشوری انتظار دارد که مسؤولان و نهادهای ذیربط و همکار، توجه بیشتری به این بخش از جامعه داشته باشند تا از وضعیت کنونی خارج شویم. ما نیازمند این هستیم که نگاه تازه ای به بازنشتگان و صندوق های بازنشتگی صورت گیرد و تلاش ما در دوره جدید ایجاد همین نگاه تازه است.

تقی زاده تاکید کرد: هدایت هلدینگ ها و شرکت های تابعه به سمت اجرای حاکمیت شرکتی، خروج از سبد وزنی و وارد شدن به سبدهای غیروزی و حضور فعال در بازار پول و سرمایه، تشکیل دبیرخانه صندوق های بازنشتگی آسیایی و تعامل و مشارکت با صندوق ها در سطح آسیا به منظور هم افزایی و استفاده از ظرفیت های موجود از نفت، گاز و پتروشیمی گرفته تا گردشگری و حرکت در جهت صندوقهای بزرگی که اکنون حرف نخست را در اقتصاد بسیاری از کشورها از جمله ژاپن و نروژ می زنند از جمله برنامه هایی است که در نگاه تازه به صندوق بازنشتگی کشوری شاهد آن خواهیم بود.

وی با اشاره به شرایط گذشته صندوق بازنشتگی کشوری، گفت: سرمایه گذاری نشدن منابع حاصل از جمع آوری کسورات

در نشست مدیران عامل و مدیران ارشد صندوق بازنشتگی کشوری و بانک صادرات ایران، بر افزایش تعامل و همکاری دو طرف با هدف حمایت هرچه بیشتر از بازنشتگان کشوری تاکید شد.

جمشید تقی زاده در نشست مشترک با مدیرعامل و مدیران ارشد بانک صادرات ایران اظهار داشت: این صندوق با یک میلیون و ۳۷۰ هزار بازنشته فرهیخته کشوری که زمانی در دستگاه های مختلف دولتی مشغول به کار بودند از سطح رئیس جمهور و سران بزرگ نظام تا کارمندان دولت سرو کار دارد و این نشان از جامعه مخاطب خاصی است که ما باید به آن ها خدمات ارائه کنیم.

تقی زاده با تاکید بر اینکه کسب رضایت جامعه مخاطب صندوق بازنشتگی کشوری نشان از اثرگذاری و موفقیت ما خواهد بود، گفت: وضعیت حقوق بازنشتگان کشوری چندان مناسب نیست و بخش قابل توجهی از جمعیت تحت پوشش بین یک میلیون و ۵۰۰ هزار تا

۲ میلیون تومان حقوق دریافت می کنند که این عدد بسیار پایینی در مقابل هزینه های زندگی است.



هزار و ۳۳۰ شعبه در سراسر کشور، همواره تلاش کرده تا به سمت تکریم از باننشستگان حرکت کند و به همین دلیل بهبود خدمات فعلی و طراحی خدمات جدیدتر به باننشستگان و صندوق باننشستگی کشوری را حتما در دستور کار قرار خواهد داد.

وی با بیان اینکه خدمات بانک صادرات ایران به صندوق باننشستگی کشوری پس از مطالعه و بررسی های لازم و قابلیت اجرایی شدن اعلام خواهد شد، ادامه داد: در این قالب می توان نسبت به افزایش میزان و تعداد سهمیه وام ضروری باننشستگان کشوری برای سال جاری، سقف اعتبارات صندوق، حذف کارمزد از دسته چک های باننشستگان تحت پوشش صندوق باننشستگی کشوری، تلاش برای ایجاد جذابیت های مالی و سرمایه گذاری باننشستگان در بانک صادرات، اختصاص شعب ویژه باننشستگان و... مطالعه و بررسی کرد و پس از قابل اجرا شدن، در قالب تفاهم نامه آن را عملیاتی و اعلام کرد.

وی تاکید کرد: افزایش تعاملات طرفین، منافع بانک صادرات و صندوق باننشستگی کشوری و در نتیجه باننشستگان عزیز را تامین می کند و از این همکاری هر دو طرف سود خواهند برد.

امین پورذاکری، سرپرست معاونت مالی و اداری صندوق باننشستگی کشوری نیز در سخنانی با قدردانی از همکاری و تلاش های بانک صادرات ایران در سال های اخیر، گفت: افزایش تعداد و میزان تسهیلات وام ۴ میلیون تومانی که با ۱۲۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای سال ۹۶ همچنان در حال پرداخت است، افزایش اعتبارات پرداختی ماهانه، حذف کارمزد صدور چک باننشستگان و ... از جمله درخواست هایی است که باید برای سال جاری مورد توجه قرار گیرد. صندوق باننشستگی کشوری با توجه به مشکلات این صندوق و باننشستگان عزیز تحت پوشش تلاش می کند تا از توان و ظرفیت حداکثری خود و بانک صادرات استفاده کند.

نجات امینی، معاون سرمایه گذاری و امور اقتصادی صندوق باننشستگی کشوری نیز در سخنانی با اشاره به همکاری و تعاملات مناسب بانک صادرات با این صندوق گفت: حدود ۲۰۰ بنگاه اقتصادی مربوط به صندوق باننشستگی کشوری است که از این تعداد چهار بنگاه اقتصادی به دلیل بدهی به بانک صادرات دچار مشکل هستند که در صورت همکاری بانک عامل که تاکنون بسیار قابل توجه بوده است، می توان آن ها را از شرایط کنونی خارج کرد.

دوران باننشستگی، دوران بسیار عجیب و خاصی است که توان فرد کاهش پیدا می کند اما هزینه ها و انتظارات از وی افزایش می یابد. هزینه معیشت، درمان و سلامتی، ازدواج و تحصیل فرزندان، نوه ها با درآمدهای پایین، دشوار است.

باننشستگی، انجام سرمایه گذاری های زیانده و واگذاری شرکت های ضررده از سوی دولت در قالب ردیون و مسائل و چالش های مربوط به قوانین وضع شده، همگی سبب شده تا شرایط کنونی ایجاد شود.

مدیرعامل صندوق باننشستگی کشوری، با تقدیر از بانک صادرات ایران به دلیل تلاش ها و همکاری نزدیک مدیران این بانک با صندوق باننشستگی کشوری و خدمات ارائه شده به باننشستگان کشوری، اظهار داشت: با همه تلاش های انجام شده، باید برای آینده تصمیم های تازه ای گرفته شود تا باننشستگان از خدمات بهتری برخوردار شوند که حضور آقای صیدی در سمت مدیرعاملی بانک صادرات با توجه به سابقه و توانمندی های ایشان، امید ارائه خدمات بهتر را در دل همه ما زنده می کند.

تقی زاده گفت: انتظار و خواست ما از بانک صادرات ایران تجمیع خدمات گذشته و جدید در قالب یک تفاهم نامه مشترک است تا حامل خبرهای خوش و تازه ای برای خانواده باننشستگان کشوری باشد.

وی با تاکید بر ضرورت اجرای طرح های فرهنگی و اجتماعی برای نزدیک شدن خانواده ها به باننشستگان و بازگرداندن این عزیزان به جمع خانواده، گفت: ریزنی های بسیاری با بخش های مختلف صورت گرفته است. دستگاه های اجرایی نباید باننشستگان را پس از پایان زمان اشتغال به حال خود رها کنند. قطعاً صندوق باننشستگی به تنهایی امکان ارائه خدمات متنوع و مناسب را به جمعیت هدف ندارد و نیازمند همکاری همه دستگاه های و نهادها است.

مدیرعامل بانک صادرات ایران نیز در این نشست، تقی زاده را فردی خوشنام و شخصیتی استراتژیست برای نظام و کشور دانست و گفت: با حضور تیم مدیریتی جدید صندوق باننشستگی کشوری و آقای نجات امینی معاون سرمایه گذاری و امور اقتصادی صندوق که یکی



از چهره های موفق اقتصادی هستند، می توان به آینده صندوق باننشستگی کشوری امیدوار بود.

حجت الله صیدی همچنین اظهار داشت: بانک صادرات ایران کار دشواری در پیش رو دارد و هماهنگی منابع و مصارف که بخشی نیز صرف مطالبات می شود، بسیار سخت است؛ اما وقتی در جریان شرایط و عملکرد صندوق باننشستگی کشوری قرار می گیریم، متوجه فاصله سختی کار بانک با صندوق می شویم که انصافاً کار بسیار سختی است.

صیدی با اشاره به حدود ۳۰ هزار باننشسته در مجموعه بانک صادرات، تصریح کرد: دوران باننشستگی، دوران بسیار عجیب و خاصی است که توان فرد کاهش پیدا می کند اما هزینه ها و انتظارات از وی افزایش می یابد. هزینه معیشت، درمان و سلامتی، ازدواج و تحصیل فرزندان، نوه ها با درآمدهای پایین، دشوار است. با تاکید بر اینکه بانک صادرات همواره در تلاش برای ارائه خدمات در شان باننشستگان کشوری و کمک به بهبود حداقلی وضعیت این عزیزان بوده است، گفت: بانک صادرات ایران با دو



حمایت صندوق بازنشستگی از بازنشستگان مولف و اهل قلم

تولید فکر و اندیشه و تولید کالاهای فرهنگی از جمله کتاب پدیدارند و ما وظیفه داریم این ظرفیت ها و توانمندیها را به جامعه انتقال دهیم. پیشرفت‌های حاصل شده در مراحل مختلف اجتماعی و تربیت نسل بزرگی از اندیشمندان، فرهیختگان و صاحب‌نظرانی که امروز ایران اسلامی را به قله‌های رفیع بالندگی و اقتدار رساندند در گرو تلاش‌های این عزیزان و چندین دهه خدمت این بزرگواران است. مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری اظهار داشت: اکنون گردهم آمده‌ایم تا از زحمات و تلاش‌های بزرگوارانی قدردانی کنیم که در دوران بازنشستگی هم در راه اعتلای فرهنگ این مرز و بوم و افزایش خرد و آگاهی جامعه تلاش می‌کنند. پویایی و بالندگی امروز جامعه در گرو تلاش همه‌جانبه معلمان است که از خود گذشتند تا ما باشیم و تلاش و ایستادگی شما فرهنگیان باید سرمشق و الگویی برای نسل جوان امروز باشد.

وی با تأکید بر اینکه بازنشستگی نباید پایان دوره بهره‌مندی از تجربیات آنان باشد بلکه باید از حضور بازنشستگان در اتاق‌های فکر و مراحل تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی در جامعه استفاده شود، گفت: در دوره جدید فعالیت‌های صندوق بازنشستگی کشوری اجرای برنامه‌های فرهنگی از جمله برپایی همایش‌هایی در نکوداشت معلمان مولف و ایجاد سرای اهل قلم در خانه‌های امید و حمایت از چاپ و انتشار کتاب‌های بازنشستگان طراحی شده که این برنامه‌ها در طول سال به اجرا درخواهد آمد.

تقی زاده در پایان ابراز امیدواری کرد: صندوق بازنشستگی کشوری در دوره جدید بتواند قدردان بخشی از خدمات و تلاش‌های بازنشستگان که در دوره بازنشستگی نیز از پاننشسته و همچنان به توسعه علمی و فرهنگی کشور کمک می‌کنند، باشد.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در جریان بازدید از نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران و رونمایی از چند عنوان کتاب از آثار بازنشستگان کشوری از حمایت این صندوق از بازنشستگان مولف و اهل قلم خبر داد.

جمشید تقی زاده گفت: برپایی نمایشگاه بین‌المللی کتاب، بزرگترین رویداد فرهنگی کشور محسوب می‌شود و رشد فرهنگی و سرانه کتابخوانی از طریق چنین برنامه‌هایی افزایش می‌یابد. بسیار خرسندم که در جمع اهالی فرهنگ و اندیشه هستم و حضور در میان فرهیختگان ادب و هنر به ویژه نویسندگان و معلمان مولف را افتخار بزرگی برای خود می‌دانم.

تقی زاده با اشاره به اینکه شعار امسال نمایشگاه کتاب «نه به کتاب نخواندن» است، تصریح کرد: این شعار نشان می‌دهد جامعه با وجود فناوری‌ها و فضاهای جدید چون شبکه‌های مجازی؛ سایت‌های کتابخوانی و تبلیغات شهری و رادیو و تلویزیونی و ... با بحران کتابخوانی مواجه است. البته این شعار تلنگری به تک‌تک افراد جامعه است و می‌تواند تبلیغی در پیشبرد فرهنگ کتابخوانی و تشویق و انگیزه‌ای جهت شرکت مردم در رویدادهای فرهنگی از جمله نمایشگاه کتاب باشد.

وی گفت: نمایشگاه کتاب فرصتی است تا اهل فرهنگ به ویژه نویسندگان، ناشران، هنرمندان، دانشجویان و فرهنگیان در کنار هم باشند و در این فضا به تبادل اطلاعات و نقد مسایل فرهنگی بپردازند که این سبب رشد فرهنگی و پویایی و بالندگی جامعه خواهد شد. تقی زاده با تأکید بر اینکه بازنشستگی فصل جدیدی از زندگی است، افزود: چه افتخاری بالاتر از این وجود دارد که در این دوران، بازنشستگان عزیز، این گنجینه‌های ارزشمند تجربه و تخصص به

جامعه



گردهمایی معلمان

صفحه ۲۲



افزایش پلکانی حقوق
بازنشستگان کشوری

صفحه ۱۸

روند افزایش همسان سازی حقوق بازنشستگان کشوری (بخش اول)



میناشیروانی ناغانی

دانشجوی دکتر اجماعه شناسی اقتصادی و توسعه

باشد، رشد مستمری منفی می شود و قدرت خرید بازنشستگان کاهش می یابد. در دولت دهم به خاطر سیاست های پولی انبساطی و تورم های بالا مستمری واقعی کاهش یافت و قدرت خرید بازنشستگان به اندازه سال ۸۴ پایین آمد.

از سال ۷۹ تا ۸۸ مستمری ها افزایش یافت که این امر منجر به رشد قدرت خرید مستمری بگیرها شد؛ در این میان ابلاغ قانون خدمات کشوری نیز موثر بود که طی آن مستمری واقعی در سال ۸۶ افزایش یافت و تا سال ۸۸ ادامه داشت، اما با افزایش تورم در دولت دهم قانون خدمات کشوری هم کارگشا نبود و از ۸۴ تا ۹۲ دوره پر نوسانی در سیاستگذاری دولت برای مستمری شاهد هستیم. هرچند در مقطع اجرای مواد ۱۰۹ و ۱۱۰ قانون مدیریت خدمات کشوری در اواسط سال ۱۳۸۶ بطور میانگین ۷۰ درصد افزایش به حقوق بازنشستگان تعلق گرفت لیکن در سنوات ۱۳۸۷ تا ۱۳۹۲ به دلیل عدم تناسب افزایش حقوق سالانه بازنشستگان با نرخ تورم قدرت خرید بازنشستگان کاسته شد. بین افزایش مستمری و تورم در سال های قبل فاصله افتاد و قدرت خرید بازنشستگان کاهش نشان می دهد. بر اساس بند الف ماده ۵۰ قانون برنامه پنجم توسعه، هیئت دولت این اختیار را دارد که حقوق شاغلان را در هر سال افزایش دهد.

اما آنچه دولت با استفاده از ظرفیت ماده ۳۰ قانون برنامه ششم

صندوق بازنشستگی کشوری به عنوان دومین صندوق مستمری و بازنشستگی کشور مأموریت دارد در جهت ارائه و گسترش خدمات بیمه های اجتماعی در امور بازنشستگی، از کارافتادگی و فوت (در چارچوب قوانین ذیربط) و گسترش فعالیت های بیمه ای (عمر، حوادث و درمان تکمیلی) فعالیت نماید. در حال حاضر این صندوق دارای ۳۰ مدیریت در مراکز استان ها و اداره کل استان تهران است که پاسخگوی ۱,۳۷۰,۵۷۳ نفر از حقوق بگیران مشترک (کارکنان وزارتخانه ها، موسسات دولتی، کارکنان و اعضای هیئت علمی دانشگاه ها، قضات و شهرداری ها به غیر از شهرداری تهران) می باشد و دارای ۲۴۳ هزار و ۶۴۴ وظیفه بگیر و یک میلیون و ۱۲۶ هزار و ۹۲۹ بازنشسته و از کار افتاده است. همچنین ۱,۲۶۰,۰۰۰ نفر شاغلین کسورپرداز دارد.

مجوزهای خاص در پرداخت حقوق زمان اشتغال برخی دستگاه ها منجر به وجود آمدن ناهمبندی در مستمری زمان بازنشستگی آنان می شود. سال ۷۹ متوسط پرداختی صندوق در ۱۷ سال گذشته نشان می دهد که مستمری ها به چند دلیل می تواند افزایش یابد، زمانیکه میزان مستمری های اسمی کمتر از میزان تورم

تاکنون ۸۲ درصد مجموع بازنشستگان کشوری در طرح همسان سازی قرار گرفته اند و حقوق آنان بین ۱۲ تا ۲۰ درصد افزایش یافت، ۱۸ درصد مابقی نیز حقوق بالای یک میلیون و پانصد هزار تومان دارند و حقوقشان ۱۲ درصد افزایش پیدا می کند.



عدم تناسب حقوق بازنشستگی با هزینه های زندگی (کاهش قدرت خرید)

نمودار فوق می بین افزایش صعودی نرخ تورم به میزان بالاتری نسبت به نرخ مصوب سالانه افزایش حقوق می باشد که منجر به کاهش قدرت خرید بازنشستگان به میزان ۴۳ درصد شده است. یکی از عوامل موثر دیگر در کاهش قدرت خرید بازنشستگان عدم تطابق حقوق بازنشستگی سنوات مختلف است.

تاکنون ۸۲ درصد مجموع بازنشستگان کشوری در طرح همسان سازی قرار گرفته اند و حقوق آنان بین ۱۲ تا ۲۰ درصد افزایش یافت، ۱۸ درصد مابقی نیز حقوق بالای یک میلیون و پانصد هزار تومان دارند و حقوقشان ۱۲ درصد افزایش پیدا می کند.

توسعه دنبال می کند جبران کاهش دریافتی بازنشستگان در سنوات گذشته است.

بر اساس قوانین موجود از جمله قانون مدیریت خدمات کشوری، حقوق شاغلان و بازنشستگان باید متناسب با نرخ تورم در هر سال افزایش یابد، اما از سال ۱۳۸۷ تا ۱۳۹۳ این تناسب رعایت نشد که منجر به کاهش قدرت خرید بازنشستگان گردید. این شرایط سبب شد تا اواخر سال ۱۳۹۴ درباره میزان افزایش حقوق ها مباحث کارشناسی مطرح گشت و مقرر شد اشخاصی که حقوق کمتری دریافت می کنند بصورت پلکانی مشمول افزایش حقوق شوند.

وزیر تعاون کار، و رفاه اجتماعی اعلام کرد هنگامی که وزارت رفاه را تحویل گرفتم حقوق بازنشستگان کشوری ۴۸۰ هزار تومان بود ولی در سال ۱۳۹۶ به یک میلیون و ۱۵۰ هزار تومان رسید

در راستای بند (ج) تبصره (۱۲) قانون بودجه سال ۱۳۹۷ کل کشور، علاوه بر افزایش سالیانه، با پیش بینی دو هزار و ۲۰۰ میلیارد تومان برای همسان سازی حقوق بازنشستگان با اولویت حقوق بگیران کمتر از دو میلیون تومان قابل اعمال شد. از این رو در سال ۹۷ با تاکید رئیس جمهور، مبلغ ۱۰۰۰ میلیارد تومان برای افزایش همسان سازی حقوق بازنشستگان با اولویت حقوق بگیران زیر ۲ میلیون بوده است. این درحالی است که وزیر تعاون کار، و رفاه اجتماعی اعلام کرد هنگامی که وزارت رفاه را تحویل گرفتم حقوق بازنشستگان کشوری ۴۸۰ هزار تومان بود ولی در سال ۱۳۹۶ به یک میلیون و ۱۵۰ هزار تومان رسید. در حال حاضر بازنشستگان حداقل حقوق یعنی یک میلیون و ۱۵۰ هزار تومان دریافت می کنند که این مبلغ با اجرای سیاست های فعلی افزایش پیدا می کند. علاوه بر افزایش حقوق بازنشستگان، درصدی هم مثل سایر گروه ها به حقوق این افراد اضافه خواهد شد. سال گذشته ۲۸۰۰ میلیارد تومان برای افزایش همسان سازی حقوق (بازنشستگان کشوری و لشکری) در نظر گرفته شد و برای سال ۱۳۹۷ نیز ۳۴۰۰ میلیارد تومان در نظر گرفته شده است، تا به مرور اصلاح شود.

در کل مقرر شد تا حقوق های کمتر از ۲ میلیون افزایش بیشتری داشته باشند به طوریکه در سال ۱۳۹۵ حداقل حقوق ۷۵۰ هزار تومان بود و سال ۱۳۹۶ به مبلغ ۹ میلیون ریال ترمیم و مشمول بالاترین میزان افزایش یعنی ۲۰ درصد شد

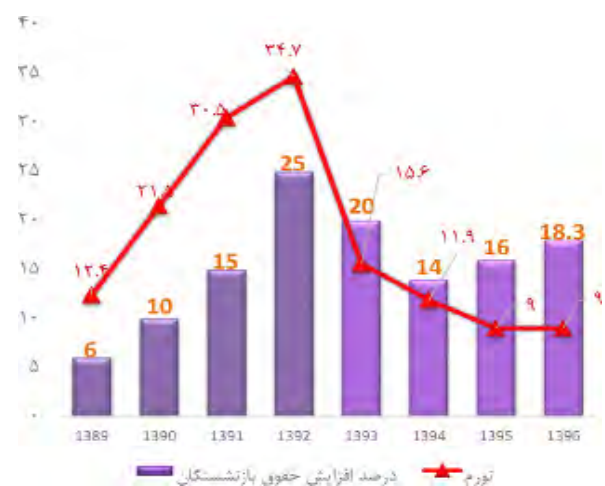
در نمودارها همانطور که مشاهده می شود در دولت تدبیر و امید بازنشستگان و موظفینی که حداقل حقوق را دریافت می کردند، حقوق آنها ۳۲,۳ درصد بیشتر از نرخ تورم افزوده شده و میزان حداقل حقوق در سال ۱۳۹۶ نسبت به سال ۱۳۹۲، ۲/۳ برابر گردیده است.

به دلیل اتخاذ سیاست های جدید در دولت تدبیر و امید، نرخ مصوب سالانه حقوق بازنشستگان و موظفین در سال های ۱۳۹۳ لغایت ۱۳۹۶ (برآوردی)، ۲۲,۵ درصد (به ترتیب ۴,۴، ۲,۱، ۷ و ۹ درصد) بیشتر از میزان نرخ تورم رشد داشته است.



شرح نمودار:

رشد فزاینده نرخ تورم و عدم افزایش حقوق مطابق با آن درسنوات گذشته کاهش تدریجی نرخ تورم و همزمان افزایش حقوق بیش از



نرخ تورم است.

مقایسه تطبیقی افزایش حداقل حقوق بازنشستگان و موظفین مشترک صندوق بازنشستگی کشوری در بازه زمانی ۱۳۸۹-۱۳۹۶

در بازه زمانی فوق، حداقل حقوق بازنشستگان و موظفین ۴۳ درصد کمتر از نرخ تورم رشد داشته است که در نمودار مشاهده میشود.

تدوین قوانین و مقررات مغایر با محاسبات بیمه ای و به تبع آن تحمیل بار مالی به صندوق که منتج به وابستگی شدید به دولت شده است.

راهکارهای دولت جهت بهبود وضعیت معیشت بازنشستگان و موظفین:

افزایش حقوق پرداختی بالاتر از نرخ تورم، بصورت پلکانی و همسان سازی حقوق بازنشستگی سنوات مختلف:

در دوران تصدی دولت تدبیر و امید همواره نگاه دولت بر این بوده تا حقوق بازنشستگان، دارای افزایش مناسب و درخور توجه آنان باشد. بطوری که حقوق بازنشستگی که از حقوق کمتری برخوردار بودند از افزایش بیشتری بهره مند گردند. حقوق بازنشستگان کشوری در سال ۱۳۹۵ به صورت پلکانی از حداقل ۱۲ (برای حقوق بالای ۱۴ میلیون ریال) تا سقف ۲۰ درصد (برای کمتر از ۷ میلیون و پانصد هزار ریال) و به طور میانگین ۱۶ درصد افزایش یافته است.

در سال گذشته نیز با همین رویکرد سعی گردیده که به غیر از افزایش سالانه (ده درصد)، نسبت به همسان سازی حقوق با محوریت برقراری عدالت در نظام پرداخت و رفع تبعیض در حقوق بازنشستگان سنوات مختلف اقدام ذیل انجام شود.

از تعداد ۱۳۲۵۰۰۰ نفر بازنشسته و موظف، ۱۱۰۵۳۰۰ نفر (۸۳ درصد) که کمتر از ۱۴ میلیون ریال حقوق دریافت می نمایند، مشمول همسان سازی گردیده اند که حقوقشان به طور متوسط ۲۰ درصد افزایش داشته است.

وضعیت افزایش حقوق پرداختی در سال ۱۳۹۵

تعداد دریافت کنندگان حداقل حقوق

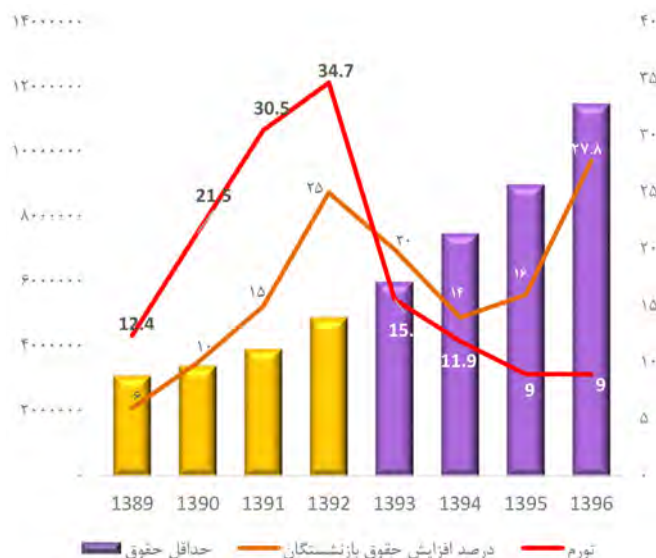
(۶۲۰۰۰ نفر) (۹۰۰۰۰۰ ریال)

میانگین حقوق پرداختی: حدود ۱۵ میلیون

ریال

حقوق بازنشستگان کشوری در سال ۱۳۹۵

به صورت پلکانی افزایش یافته است



ردیف	از مبلغ (ریال)	تا	مبلغ (ریال)	درصد افزایش
۱	۰	تا	۷,۵۰۰,۰۰۰	۲۰
۲	۷,۵۰۰,۰۰۱	تا	۸,۰۰۰,۰۰۰	۱۹,۵
۳	۸,۰۰۰,۰۰۱	تا	۸,۵۰۰,۰۰۰	۱۹
۴	۸,۵۰۰,۰۰۱	تا	۹,۰۰۰,۰۰۰	۱۸,۵
۵	۹,۰۰۰,۰۰۱	تا	۹,۵۰۰,۰۰۰	۱۸
۶	۹,۵۰۰,۰۰۱	تا	۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۷,۵
۷	۱۰,۰۰۰,۰۰۱	تا	۱۰,۵۰۰,۰۰۰	۱۷
۸	۱۰,۵۰۰,۰۰۱	تا	۱۱,۰۰۰,۰۰۰	۱۶,۵
۹	۱۱,۰۰۰,۰۰۱	تا	۱۱,۵۰۰,۰۰۰	۱۶
۱۰	۱۱,۵۰۰,۰۰۱	تا	۱۲,۰۰۰,۰۰۰	۱۵,۵
۱۱	۱۲,۰۰۰,۰۰۱	تا	۱۲,۵۰۰,۰۰۰	۱۵
۱۲	۱۲,۵۰۰,۰۰۱	تا	۱۳,۰۰۰,۰۰۰	۱۴,۵
۱۳	۱۳,۰۰۰,۰۰۱	تا	۱۳,۵۰۰,۰۰۰	۱۴
۱۴	۱۳,۵۰۰,۰۰۱	تا	۱۴,۰۰۰,۰۰۱	۱۳,۵
۱۵	۱۴,۰۰۰,۰۰۱	تا	۱۴,۵۰۰,۰۰۱	۱۳
۱۶	۱۴,۵۰۰,۰۰۱	تا	۱۵,۰۰۰,۰۰۱	۱۲,۵
۱۷	۱۵,۰۰۰,۰۰۱ و مازاد بر آن			۱۲



سالن همایش های دانشگاه خوارزمی میزبان قندپارسی بود؛

خدمات بیمه تکمیلی بازنشستگان اصلاح میشود

محل صمیمی معلمان بامدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در روز معلم

پرداخت حقوق با مشکل مواجه نبودیم. البته این مشکلات مربوط به این دوره نیست بلکه به سال های گذشته بر می گردد که اگر در آن سال ها تصمیمات درست و اقدامات مناسبی انجام می شد، امروز صندوق بازنشستگی کشوری شرایط بهتری داشت، بنابراین صرف اینکه فقط گذشته را نقد کنیم راهگشای امروز نخواهد بود.

تقی زاده تصریح کرد: دولت جهت رد دیون خود به صندوق بازنشستگی کشوری، شرکت هایی را واگذار کرده که زیان ده بوده و همه این شرکت ها تنها ۵ درصد از حقوق بازنشستگان را تامین می کنند، حدود ۲۰ درصد از محل کسورات شغالین تامین می شود و ۷۵ درصد مابقی نیز باید از طریق دولت پرداخت شود.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با بیان اینکه در حال حاضر، ادبیات مشترکی از مسائل و خواسته های بازنشستگان در سطح کشور وجود ندارد، گفت: اولین قدم برای دست یافتن به اهداف مورد نظر، رسیدن به یک اشتراک در خواسته ها، یک صدا شدن و استفاده از ادبیات مشترک است تا پس از شکل گرفتن این ادبیات من به

گردهمایی بازنشستگان وزارت آموزش و پرورش در سالن همایش های دانشگاه خوارزمی تهران با حضور جمع زیادی از فرهنگیان و معلمان آموزش و پرورش به مناسبت گرامیداشت روز معلم برگزار شد. در این گردهمایی که همراه با شعرخوانی، موسیقی و بازگویی خاطرات معلمان سال های دور و نزدیک همراه بود، مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با اعلام خبر خوش در این جمع صمیمی حاضر شد و گفت: با توجه به ابلاغ مصوبه هیات وزیران در خصوص چگونگی افزایش حقوق بازنشستگان در سال ۹۷، صندوق بازنشستگی کشوری آمادگی دارد بلافاصله پس از ابلاغ جداول افزایش امتیازات توسط سازمان های برنامه و بودجه و اداری و استخدامی کشور، احکام افزایش حقوق بازنشستگان را در ماه جاری صادر نماید.

جمشید تقی زاده با اعلام این مطلب اظهار داشت: گام های اساسی برای بهبود وضعیت صندوق بازنشستگی کشوری و اثرگذاری در معیشت و سلامت بازنشستگان برداشته شده و تلاش داریم با اجرای طرح ها و برنامه های مختلف فضای بهتری را برای این قشر عزیز و فرهیخته در جامعه فراهم کنیم.

تقی زاده با بیان اینکه همه مسؤولان در گذشته و حال، مسئول وضعیت صندوق ها و بازنشستگان هستند، گفت: اگر در گذشته سرمایه های بازنشستگان که ناشی از جمع آوری کسورات پرداختی در زمان اشتغال بود به درستی سرمایه گذاری می شد، امروز حداقل در

صندوق بازنشستگی کشوری، گفت: بررسی مجدد تورهای سفر برای بهبود کمی و کیفی سفرها براساس نیازها و منابع موجود و همچنین با اتکا به ظرفیت های داخلی به منظور کاهش هزینه های سفر بازنشستگی در حال انجام است. همچنین تا پایان سال ۹۷، تمام هتل های وابسته به شرکت ایرانگردی و جهانگردی با ۵۰ درصد تخفیف در قیمت هتل و ۱۵ درصد تخفیف در هزینه غذا برای بازنشستگان کشوری و کارگران عزیز ارائه خواهد شد.

وی ادامه داد: قطعا پرداخت وام ضروری مهم است اما شرایط کنونی کافی نیست و تلاش ما افزایش سقف و تعداد وام است. مساله دیگر هم کارت منزلت و برقراری خدمات رفاهی در این قالب است که با شهرداری های مختلفی در کشور رایزنی شده که در صورت حصول نتیجه مناسب خبرهای آن اعلام می شود.

تقی زاده در خصوص تقویت ارتباط موثر با مجلس شورای اسلامی، گفت: با توجه به اینکه در سه ماه اخیر نشست های متعددی با نمایندگان مجلس و فراکسیون ها و کمیسیون های مربوطه برای طرح مسائل بازنشستگان برگزار شده، به جد به دنبال تشکیل فراکسیون بازنشستگان کشوری هستیم تا مشکلات این عزیزان به صورت مستقل در این فراکسیون مطرح و بررسی شود.

وی افزود: تلاش ما با رایزنی های بسیاری که انجام شده، حضور نماینده بازنشستگان عزیز در هیات امنای صندوق های بازنشستگی و یک نفر هم در هیات مدیره صندوق بازنشستگی کشوری است تا نظر و رای بازنشستگان در این نهادهای تصمیم گیر مطرح شده و به نقش آفرینی بپردازند.

در این نشست، دکتر احمد صافی رئیس کانون بازنشستگان آموزش و پرورش نیز به نمایندگی از جمع حاضر به سخنرانی پرداخت. همسان سازی حقوق، اجرای قانون مدیریت خدمات کشوری، اشتغال فرزندان بازنشسته، تسهیلات تور ارزان قیمت برای بازنشستگان، توسعه خانه های امید و باشگاه های ویژه بازنشستگان، ارائه خدمات رفاهی و فرهنگی در قالب کارت منزلت و تکریم شان و مقام بازنشستگان از جمله مواردی بود که در این نشست با مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در میان گذاشته شد.

گام های اساسی برای بهبود وضعیت صندوق بازنشستگی کشوری و اثرگذاری در معیشت و سلامت بازنشستگان برداشته شده و تلاش داریم با اجرای طرح ها و برنامه های مختلف فضای بهتری را برای این قشر عزیز و فرهیخته در جامعه فراهم کنیم.

کشوری، اظهار داشت: در مرحله اول، رویکرد صندوق اجرای قوانین و مقررات کنونی از جمله همسان سازی حقوق و اجرای طرح افزایش پلکانی است که تکلیف آن بر عهده صندوق گذاشته شده است. امسال در بودجه سال ۹۷ حدود ۲۲۰۰ میلیارد تومان علاوه بر افزایش های عمومی اختصاص یافته است. وی ادامه داد: اجرای قانون مدیریت خدمات کشوری، یکی از انتظارات به حق بازنشستگان عزیز است که رایزنی ها و پیگیری هایی انجام شده و هم اکنون نیز به صورت مستمر در کمیسیون های مجلس در حال پیگیری هستیم و تلاش می کنیم تا صدا و خواست جامعه بازنشستگان در این لایحه دیده شود.

تقی زاده بیمه تکمیلی درمان و بازنشستگان را یکی از مهم ترین دغدغه های بازنشستگان کشوری دانست و افزود: یک چهارم از حقوق بازنشستگان صرف هزینه های درمانی می شود که با بررسی به عمل آمده ضرورت دارد در ارایه خدمات بیمه تکمیلی درمان بازنشستگان بازنگری و اصلاحاتی انجام شود. تقی زاده با اشاره به تغییر در خدمات رفاهی

عنوان سخنگوی جامعه بازنشستگان که خود از خانواده بازنشسته هستیم، بتوانم انتظارات به حق شما عزیزان را به گوش مسوولان دولتی، مجلس و سایر نهادهای متولی برسانم. تقی زاده با تاکید بر اینکه بنده نه به عنوان یک مدیرعامل، بلکه به عنوان کارگزار در صندوق بازنشستگی کشوری خدمت می کنم، گفت: این صندوق و بازنشستگان تحت پوشش آن، ابرچالش نیستند، بلکه ابرمساله هستند و همانطور که شما معلمان عزیز به ما آموخته اید، مسائل قابل حل و برطرف شدن هستند.

وی با اشاره به دیدار خود با رئیس جمهور و رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: گزارش های مفصل و دقیقی از وضعیت موجود ارائه شده است که به تبع آن باید برنامه های دقیق و مناسبی نیز تدوین و برای حل این مسائل ارائه شود و این امر نیازمند همت و همکاری همه مسوولان و همچنین همه بازنشستگان و کانون های بازنشستگی در سراسر کشور است.

تقی زاده اولین گام برای ساماندهی حوزه اقتصادی و سرمایه گذاری صندوق بازنشستگی کشوری را سودآور شدن و تعیین خط حداقلی و حداکثری سود برای شرکت های تابعه عنوان کرد و افزود: طی بخشنامه ای به همه هلدینگ ها و شرکت های تابعه سود حداقلی و حداکثری ابلاغ شده و این بنگاه های اقتصادی موظف شده اند راهکاری موثر برای دست یابی به سود مورد انتظار از سرمایه های بازنشستگان را محقق کنند.

تقی زاده با اشاره به حقوق و معیشت بازنشستگان تحت پوشش صندوق بازنشستگی





همایش روابط عمومی های استانی و شرکت های تابعه صندوق بازنشستگی کشوری برگزار شد؛

روابط عمومی؛ هنر هشتم

عمومی و امور بین الملل صندوق به ایراد سخن پرداختند:

«اعتمادسازی» و «امیدآفرینی» دو وظیفه کلیدی روابط عمومی های صندوق

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری «اعتمادسازی» و «امید آفرینی» در میان جامعه بازنشستگی و در شرایط کنونی کشور را دو وظیفه کلیدی روابط عمومی های این صندوق عنوان کرد. جمشید تقی زاده، با تبریک ۲۷ اردیبهشت ماه، روز ارتباطات و روابط عمومی، گفت: روابط عمومی یک هنر است و کار عاشقانه می طلبد. روابط عمومی ها باید ضمن داشتن تعصب سازمانی خود را همواره در تعامل و تکریم از بازنشستگان عزیز ببینند و تلاش کنند تا تعامل و ارتباط نزدیک و دوسویه میان ما و بازنشستگان شکل گیرد. تقی زاده با اشاره به اینکه ارتباطات و اطلاعات، عرصه جدیدی در دنیای امروز ما است که برای ورود به این حوزه باید مجهز به ابزارهای نوین و مسلط بر دانش این حوزه باشیم، اظهار داشت: دنیای امروز دنیای دانایی و توانایی است و مسوولان روابط عمومی باید تخصص و تجربه کافی داشته باشند تا بتوانند در این عرصه فعالیت کنند. روابط عمومی کارآمد باید به عنوان بازوی قوی مشاوره مدیران سازمان خود عمل کند.

وی با اشاره به جنبه های مختلف روابط عمومی به ویژه در حوزه تجارت، اظهار داشت: این حوزه علمی نوین است که برای مدیران

یکی از مهمترین نمادهای توسعه یک جامعه توزیع عادلانه اطلاعات، روشن گری افکار عمومی، مردم داری و احترام به حقوق انسان ها به منظور افزایش سطح مشارکت مردم است که مأموریت انجام آن برعهده روابط عمومی سازمان ها است. روابط عمومی ها به عنوان یک ابزار مدیریتی، حلقه ارتباط بین مدیران، کارکنان و جامعه هستند. نقش روابط عمومی به عنوان ابزار مدیریتی برای فعالیت های حرفه ای، علمی و الکترونیکی، از مشخصه های جدید روابط عمومی در عصر ارتباطات است. اهمیت جایگاه روابط عمومی در عصر ارتباطات و در دورانی که اطلاع رسانی در همه عرصه ها پیشتاز است، دوچندان شده به گونه ای که موفقیت سازمان ها، ادارات و شرکت ها و دوامشان در عرصه ها و فعالیت های تخصصی به عملکرد روابط عمومی های آن ها وابسته است. از این رو، اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل صندوق بازنشستگی کشوری به مناسبت ۲۷ اردیبهشت ماه روز ملی ارتباطات و روابط عمومی اقدام به برگزاری همایش روابط عمومی های استانی، هلدینگ ها و شرکت های تابعه صندوق بازنشستگی کشوری کرد. در این همایش دو روزه که با حضور بیش از یک صد نفر از مدیران و کارشناسان این حوزه در تهران برگزار شد، علاوه بر پنل تخصصی روابط عمومی و کارگاه های آموزشی خبرنگاری، گزارش نویسی و عکاسی، «مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری»، «مشاور وزیر و رئیس مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی» و «مشاور مدیرعامل و مدیرکل روابط

تقی زاده با اشاره به اینکه روابط عمومی وکیل مدافع سازمان در داخل و مدعی العموم در بیرون سازمان است، گفت: یک روابط عمومی موفق با آگاهی و پذیرش این مسئولیت در صورتی به اهداف خود دست پیدا می کند که پاسخگویی، اعتماد سازی، انتقادپذیری، ایجاد ارتباط دوسویه اطلاع رسانی افشا کننده با استفاده از ابزارهای نوین ارتباطی و فن آوری جدید را در دستور کار خود قرار دهد.

تقی زاده ادامه داد: بازنشستگان و ذی نفعان ما مشتری یا رقیب ما نیستند، بازنشستگان مالک همه سرمایه های موجود هستند و ما به عنوان کارگزار این عزیزان باید راهکار و سیاست هایی برای تکریم و اطلاع رسانی درست به این عزیزان تبیین کنیم.

وی گفت: روابط عمومی ها باید با ایجاد ارتباط دوسویه با ذینفعان صندوق به ویژه بازنشستگان، در راه تولید رضایت، تفاهم و همدلی گام بردارند. روابط عمومی ها باید یک فضای سالم برای اطلاع رسانی و تعامل با جامعه مخاطب درست کنند، هم برای جمع آوری نظرات و هم برای ارتباطات صمیمانه بین بازنشستگان و مسئولان. این ارتباط سالم و عاطفی پایه حرکت اجتماعی است.

تقی زاده تاکید کرد: بازنشستگان باید احساس کنند که صندوق بازنشستگی کشوری و مجموعه های تابعه آن، خانه این عزیزان است و در آن احساس آرامش کنند و روابط عمومی ها باید صدای خفته بازنشستگان باشند.

وی در پایان با تاکید بر اینکه برگزاری این نوع گردهمایی ها همراه با بازدهی و دستاوردهای مثبت باشد، گفت: باتوجه به ورود فن آوری های جدید در فضای رسانه ای کشور لازم است روابط عمومی ها در استفاده از شبکه های اجتماعی به خصوص پیام رسان های داخلی، صدا و سیما، سایت ها و خبرگزاری ها و مطبوعات کثیرالانتشار نسبت به جریان سازی فعالیت ها و برنامه های صندوق در این رسانه ها اقدام کنند.

تولید امید در کشور امسال یک ضرورت است

روزبه کردونی مشاور وزیر و رییس مرکز



”

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری: دنیای امروز دنیای دانایی و توانایی است و مسوولان روابط عمومی باید تخصص و تجربه کافی داشته باشند تا بتوانند در این عرصه فعالیت کنند. روابط عمومی کارآمد باید به عنوان بازوی قوی مشاوره مدیران سازمان خود عمل کند.

ارشد سازمان ها و مدیران روابط عمومی به اندازه کافی شناخته شده نیست و به همین دلیل افراد با کاربردهای نوین و تجاری آن آشنایی کافی ندارند. ابعاد حرفه ای روابط عمومی به ویژه روابط عمومی تجاری می تواند تحولی چشمگیر در عرصه اقتصاد نوین و الکترونیک ایجاد کند. اگر افراد از کارکردها و کاربردهای روابط عمومی آگاه شوند، می توانند از آن برای بازاریابی بین المللی و صادرات بهره ببرند.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری تاکید کرد: به کمک روابط عمومی می توان امید آفرینی را در جامعه رونق و اعتماد میان دولت و ملت را گسترش داد. از حوزه روابط عمومی و مشارکت ها می توان برای افزایش درآمد و کاهش هزینه های سازمان ها و کشور نیز استفاده کرد.



مدیر یا مدیران بالادست را قبول نداشته باشیم هم از نظر حرفه ای و هم از نظر شرعی ماندن ما در آن پست قابل قبول نیست. کردونی تاکید کرد: نکته دیگر به تعصب سازمانی بازمی گردد. در زمان تعیین مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری جدا از همه شرایط حرفه ای، اخلاقی و تخصصی، تعصب سازمانی و تعلق خاطر ایشان به صندوق و وزارتخانه از دلایل مهم انتخاب ایشان بود.

مشاور وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی تاکید کرد: باید بین اطلاع رسانی و ارتباطات انتخاب کنیم. آیا ما به گفتگو و تعامل اعتقاد داریم یا یک اطلاع رسانی یک سوویه. باید به سمت ارتباط موثر با جامعه ذی نفعان برویم.

کردونی با تاکید بر اینکه مسایل پیچیده را باید با ذهن پیچیده تحلیل کرد، گفت: با یک ذهن ساده نمی توان مسایل پیچیده عصر حاضر را تحلیل کرد. روابط عمومی ها باید نسبت به مسایل مهم روز با دانش و آگاهی باشند و تحلیل گر اقتصادی و اجتماعی باشند. ما باید برای ارتباط و اطلاع رسانی در قالب کمپین ها عمل کنیم. روابط عمومی امروز باید راهبرد چندابزاری را پیشه کند و زمان تک ابزاری عمل کردن سپری شده است. ما در روابط عمومی و در بخش خبر و اطلاع رسانی نگاه امنیتی، بزرگنمایی یا انکار نداریم. باید امیدزا و اعتماد آفرین باشیم.

کردونی به سیاست های وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در حوزه روابط عمومی گفت: ارتباط دوسویه و موثر با جامعه مخاطب،

روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: همه تحلیل گران امنیتی، اقتصادی، اجتماعی و سیاسی امسال را سال مهمی برای کشور می دانند و بر همین مبنا تولید و تزریق امید به جامعه و دوری از ناامیدی ها از اهمیت بالایی برخوردار است که روابط عمومی ها به ویژه روابط عمومی های تابعه این وزارتخانه در این زمینه می توانند اثرگذار باشند.

کردونی با اشاره به برپایی بزرگترین راهپیمایی تاریخ آمریکا به رهبری مارتین لوتر کینگ در سال ۱۹۶۸ میلادی، گفت: جدای همه آثار و پیامدهای این راهپیمایی بزرگ و تاریخی و شکل گیری یک جنبش مدنی حامی سیاهپوستان، می توان این رویداد را به لحاظ ارتباطی نیز تحلیل کرد؛ آن هم در دوره ای که ابزار ارتباطی به شکل امروزی آن وجود نداشت. تحلیل گران معتقدند این جمعیت عظیم برای اینکه صدا و خواسته شان را از زبان لوتر کینگ بشنوند گرد هم آمدند.

وی با طرح چند پرسش کلیدی تصریح کرد: آیا ما به مردم باور داریم و اگر داریم باید شکل رفتار سازمان ما متفاوت شود. همه نهادها و مسئولین باید بدانند که در دورانی از عصر ارتباطات هستیم که زیر ذره بین مردم و جامعه مخاطب قرار داریم و این ویژگی عصر ارتباطات است. بنابراین منافع ملی و سازمانی باید اولویت ما باشد. وی ادامه داد: باید به این باور برسیم که ما در حوزه روابط عمومی مسوولان و مدیران ارشد و بالادستی را قبول داریم یا خیر. قطعاً اگر



هماهنگی کامل روابط عمومی ها به خصوص با وزارتخانه، تجميع امکانات روابط عمومی ها در کل کشور و ایجاد هم افزایی، تقویت رسانه های محلی و منطقه ای و افزایش نظارت مشارکتی از جمله سیاست های ما در این حوزه مهم و استراتژیک است.

وی همچنین تصریح کرد: تولید اخبار واقع گرایانه، تحلیل های واقع گرایانه و رصد و انتقال واقع گرایانه خواست و صدای جامعه باید در دستور کار باشد و بیشترین تلاش را برای امیدآفرینی انجام دهیم.

روابط عمومی ها «تحلیل» را جایگزین «توجیه» کنند

محمدرضا افشار، مدیرکل روابط عمومی و امور بین الملل صندوق بازنشستگی کشوری در این همایش تاکید کرد: روابط عمومی نباید توجیه گر باشد، بلکه باید تحلیلگر باشد. انتظار ما از روابط عمومی ها این است که مسائل و مشکلات و چالش های حوزه کاری خود را شناسایی کرده و براساس سیاست های سازمانی و کلان دولت نسبت به اطلاع رسانی این مسائل از طریق اصحاب رسانه اقدام کنند.

مشاور مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با تبریک ۲۷ اردیبهشت ماه روز ملی ارتباطات و روابط عمومی گفت: برای رشد و تکامل یک روابط عمومی پویا، خلاق و اثرگذار نیاز است تا مجموعه مدیران و کارکنان آن روابط عمومی اخلاق را در همه ارکان و فعالیت ها مورد توجه قرار داده است. وی با تاکید بر اینکه دست اندرکاران روابط عمومی باید در حوزه اخلاق کاملا خبره و

در تجزیه و تحلیل اخلاقی نیز فرهیخته باشند، اظهارداشت: رشد اخلاق در روابط عمومی این اطمینان را حاصل خواهد کرد که می توان با یک عملکرد مثبت، به انجام وظایف اساسی خود پرداخته و جامعه هدف را به سمت

امیدواری و اعتماد بیشتر هدایت کرد.

افشار تصریح کرد: نیاز به اخلاق در حوزه صندوق بازنشستگی کشوری و شرکت ها و هلدینگ های تابعه و به ویژه مدیریت های استانی در این زمینه دوچندان است، چرا که ما خدما کسان هستیم که سالیان سال در جهت اعتلا و آبادانی و رشد و پیشرفت کشور، عمر خود را صرف کرده اند و حالا این وظیفه اخلاقی ما است که خدمات آنها را ارج نهیم. وی با بیان یکی از مشکلات روابط عمومی در حوزه های مختلف، ضعف تولید محتوا است، گفت: در این زمینه باید از ظرفیت ها و توانمندی های افراد مجرب و متخصص در حوزه های کاری و همچنین مدیران و کارشناسانی خبره که شناخت بیشتری از مجموعه ها دارند استفاده شود و محتوای تولید شده را در فضای رسانه ای کشور منتشر کرد. آنچه در تولید محتوا اهمیت دارد اینکه باید این محتوا علاوه بر تخصصی بودن، اعتمادسازی و امیدآفرین بودن به شرایط اجتماعی و اقتصادی جامعه نیز توجه ویژه ای داشته باشد.

افشار تاکید کرد: مدیران روابط عمومی موظف هستند مسائل حوزه کاری خود را رصد کرده و به مدیران ارشد خود انتقال دهند و در این خصوص سازوکارهای لازم جهت پاسخگویی و آگاه سازی افکار عمومی پیش بینی کنند. به عبارتی نباید مسائل کتمان و برای سازمان مربوطه هزینه سازی شود و سازمان به سمت چالش های احتمالی سوق داده شود.

مشاور مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری گفت: روابط عمومی مجموع مهندسی ارتباط رضایتمندانه و پایدار است و به همین دلیل مدیر روابط عمومی باید در برقراری چنین ارتباط رضایتمندانه بین دستگاه خود و جامعه مخاطب تلاش کند.

افشار تصریح کرد: نکته دیگری که روابط عمومی ها باید مورد توجه قرار دهند این است که مسائل و مشکلات را نه بزرگنمایی و نه کوچک نمایی کنند بلکه همانگونه که هست به مدیران ارشد سازمان منتقل کرده و پس از آن در قالب محتوایی همسو با سیاست های سازمانی به مخاطب و افکار عمومی منتقل کنند.

وی ادامه داد: در دوره جدید انتظار می رود روابط عمومی ها علاوه روشننگری افکار عمومی و پاسخگو کردن مدیریت های مجموعه خود، جریان اطلاع رسانی و مدیریت افکار عمومی را به بهترین شکل ممکن با استفاده از ابزار نوین ارتباطی و اطلاع رسانی به جامعه منتقل کنند.

وی در پایان گفت: روابط عمومی و امور بین الملل صندوق بازنشستگی کشوری این آمادگی را دارد در تمامی حوزه ها به ویژه بحث اطلاع رسانی و ارتباطی و تبلیغاتی مشاوره ها و حمایت های لازم را از زیرمجموعه ها انجام دهد.

روزبه کردونی:

ارتباط دوسویه و موثر با جامعه مخاطب، هماهنگی کامل روابط عمومی ها به خصوص با وزارتخانه، تجميع امکانات روابط عمومی ها در کل کشور و ایجاد هم افزایی، تقویت رسانه های محلی و منطقه ای و افزایش نظارت مشارکتی از جمله سیاست های ما در این حوزه مهم و استراتژیک است.

جامعه رنج می برند که این مهم نیازمند تدوین و تصویب سند سالمندی در کشور است و باید مجلس با تشکیل فراکسیون بازنشستگان دوران سالمندی را حمایت کند. در این مراسم، ۵ تن از نمایندگان مردم شهر تهران در مجلس شورای اسلامی نیز در سخنانی بر افزایش تعامل صندوق بازنشستگی کشوری و بازنشستگان با نمایندگان مجلس تاکید کردند.

علیرضا رحیمی بابیان اینکه در حقوق شهروندی امنیت روانی و آرامش خانوادگی بازنشستگان مورد تاکید است، یادآور شد: حقوق اولیه بازنشستگان و نشاط اجتماعی شان حایز اهمیت است و نباید با پایان یافتن دوره اشتغال، نشاط اجتماعی و فعالیت های فرد نیز پایان یابد.

علیرضا محبوب نیز اظهار داشت: از یک طرف، متوسط امید به زندگی از ۴۷ سال به ۷۷ سال در ایران رسیده است؛ یعنی ۳۰ سال امید به زندگی در ایران افزوده شده است و از طرفی نیز تعداد صندوق ها است که باید ادغام شوند و براساس محاسبات استاندارد اکچوئری که باید هفت نفر کسور پرداز و یک نفر مستمری بگیر باشد از این چالش ها بکاهیم.

محمدرضا بادامچی با بیان اینکه پس از ۴۰ سال هنوز صندوق های بازنشستگی مستقل نشده و به دولت وابستگی دارند، گفت: بازنشستگان عزیزمان که زمانی نه چندان دور نیروی انسانی کشور را تربیت می کردند، امروز باید شرایط بهتری را در معیشت و زندگی تجربه کنند و در این مسیر همه باید کمک کنند.

سیده فاطمه حسینی گفت: صندوق های بازنشستگی یکی از ابر چالش های کشور هستند، اما معیشت بازنشستگان متأثر از وضعیت کلان اقتصاد کشور بوده که نیازمند رونق است. باید کمک کنیم چرخ های اقتصاد کشور در گردش باشد و دولت نیز باید با حمایت از تولیدات ملی صادراتی و ساماندهی ارز به این امر کمک کند تا بازنشستگان نیز به تبع آن وضعیت مالی بهتری پیدا کنند.

محمدرضا نجفی تصریح کرد: دو عنصر عقل و دل در صندوق بازنشستگی کشوری اهمیت دارد تا با عقلانیت و مدیریت مطلوب خدمات ماندگار و اثر بخش تری به بازنشستگان ارائه کند. همچنین باید با مهرورزی و مهربانی به بازنشستگان خدمت شود.



با حضور نمایندگان مجلس و روسای کانون های بازنشستگی؛

ساختمان جدید اداره کل بازنشستگی استان تهران افتتاح شد

ساختمان جدید اداره کل بازنشستگی استان تهران در میدان فاطمی (جهاد)، خیابان چهلستون با حضور نمایندگان مجلس شورای اسلامی، مدیرعامل و مدیران ارشد صندوق بازنشستگی کشوری و تعدادی از بازنشستگان فرهیخته همزمان با عید سعید نیمه شعبان افتتاح شد. جمشید تقی زاده، مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در این آیین ضمن تبریک نیمه شعبان و روز معلم گفت: در ۱۸ سفری که به استان های مختلف کشور داشتم با کانون های بازنشستگی گفتگوهای مفصلی داشتیم که قطعا نظرات این عزیزان راهگشای ما خواهد بود. برنامه و طرح های خوبی را آغاز کردیم و تلاش داریم آثار این اقدامات، نتایج مطلوبی را برای بازنشستگان به دنبال داشته باشد.

تقی زاده، تصریح کرد: خودم را حافظ سرمایه های بازنشستگان عزیزمان می دانم. کسری منابع و شکاف بین منابع و مصارف چالش فعلی صندوق بازنشستگی کشوری است که بخشی از این کسری منابع به قوانین و مقررات طی سال های متمادی از گذشته تا حال باز می گردد و بخش دیگر آن به مدیریت صحیح در صندوق مربوط می شود که تلاش همه ما جبران کاستی ها و ضعف ها و بهبود نقاط قوت گذشته است.

وی با بیان اینکه تعامل و هماهنگی بیشتر در حوزه بازنشستگی، بین دولت و مجلس شورای اسلامی یک ضرورت است، گفت: انتظار ما راه اندازی و فعال شدن فراکسیون بازنشستگان در مجلس شورای اسلامی برای شنیده شدن صدای بازنشستگان، طرح مسائل و مشکلات این عزیزان است که امید می رود به زودی شاهد این اتفاق باشیم.

در ادامه این مراسم، احمد صافی، رئیس کانون بازنشستگان آموزش و پرورش نیز ضمن تبریک روز معلم و ولادت امام زمان (عج)، گفت: معلمان بازنشسته در تامین سلامت و زیستن خود مشکل دارند و در حقوق شان تبعیض هایی وجود دارد. همچنین از تنهایی و عدم پذیرش در

بین الملل



تهیه و ترجمه: فریبا بهزاد



سیاست های بازنشستگی
کشور سوئیس

صفحه ۳۴



دیدار هیأت سوییسی و نروژی
با مدیر عامل صندوق
بازنشستگی کشوری

صفحه ۳۰

دیدار هیأت سوییسی و نروژی با مدیر عامل صندوق بازنشستگی کشوری

تقی زاده با اشاره به افزایش امید به زندگی در دولت تدبیر و امید، اظهار داشت: افزایش سن امید به زندگی در مردان ۷۲.۵ و در زنان ۷۵.۵ سال است که نشان می دهد با توجه به خدمات بهداشتی و تغییرات سبک زندگی، سن امید به زندگی هم افزایش پیدا کرده است.

وی ادامه داد: اما مهمترین مسایل دوران سالمندی مراقبت از سالمندی، ایجاد امنیت روانی و مالی و ارتقای رفاه اجتماعی برای این قشر است. آمارها نشان می دهد که سالمندان در مقایسه با دیگر اقشار جامعه ۳ برابر بیشتر دارو مصرف می کنند.

وی با اشاره به پایین بودن سن بازنشستگی در ایران، بیان کرد: میانگین سن بازنشستگی در ایران برای آقایان ۵۲ سال و خانم ها ۴۹ سال است.

تقی زاده همچنین با اشاره به قوانین و مقررات بازنشستگی در ایران گفت: در بخش بازنشستگی، افرادی که دارای ۳۰ سال سابقه خدمت هستند بدون در نظر گرفتن شرایط سنی بازنشسته می شوند که خانم ها با داشتن ۲۵ سال سابقه نیز می توانند بازنشسته شوند. از کارافتادگان نیز تا هنگامی که دیگر قادر به انجام کار نباشند حتی در صورتی که یک ماه سابقه خدمت داشته باشند، می توانند بازنشسته شوند.

تقی زاده ادامه داد: در صورت فوت فرد بازنشسته، حقوق بازنشستگی وی به ترتیب، به همسر، فرزندان پسر تا سن ۲۰ سال و فرزندان دختر در صورت نداشتن همسر و شغل تعلق می گیرد و در صورتی که متوفی دارای فرزند معلول (دختر یا پسر) باشد، صندوق بازنشستگی کشوری به آنها حقوق پرداخت می کند.

وی تاکید کرد: افزایش سلامتی و نشاط بازنشستگان و افراد تحت تکفل آنها یکی از مهم ترین نقش هایی است که صندوق

نشست «قوانین و مقررات مشمولین صندوق و خدمات رفاهی و اجتماعی» با حضور جمشید تقی زاده مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری و هیاتی از مدیران و کارشناسان کشورهای سوییسی و نروژ در محل صندوق بازنشستگی کشوری برگزار شد.

در این نشست، به بررسی قوانین و مقررات و شرایط مشمولین صندوق (زنان، مردان، وظیفه بگیران و از کارافتادگان)، آشنایی با قوانین مربوط به مرخصی زایمان، آشنایی با سیستم خدمات بهداشتی و درمانی ایران، بررسی خدمات رفاهی و اجتماعی صندوق بازنشستگی ایران به بازنشستگان و شاغلین پرداخته شد.

دیوید آرن، تحلیل گر موقعیت کشورهای آفریقای شمالی و ایران از سوئیس، اندریاس شوایتزر مسئول پرونده های پناهجویان سوئیس و آره هاودناک تحلیل گر کشورها از کشور نروژ پرسش هایی را پیرامون قوانین بازنشستگی در ایران مطرح کردند که مسئولین صندوق، پاسخ هایی را در این رابطه ارائه کردند.

در این نشست که با حضور جمعی از مدیران ارشد صندوق بازنشستگی کشوری برگزار شد، تقی زاده گفت: صندوق بازنشستگی کشوری یکی از قدیمی ترین صندوق های کشور است و دومین بنگاه اقتصادی کشور محسوب می شود که یک میلیون و ۳۷۰ هزار بازنشسته را تحت پوشش قرار می دهد.

وی افزود: سرمایه های بازنشستگان در شرکت های بزرگی مثل پتروشیمی جم، فولاد اکسین، ملی نفتکش و ... سرمایه گذاری می شود که این شرکت ها، از جمله شرکت های برتر جهان محسوب می شوند.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با تاکید بر اینکه در حال حاضر از جمعیت ۸۰ میلیون نفری ایران، ۹ میلیون نفر یعنی حدود ۸ درصد را سالمندان تشکیل می دهند، گفت: بازنشستگان فرهیخته جزء نفرت برتر نظام بازنشستگی کشور تلقی می شوند که هر یک از آنها در جایگاه های ویژه ای مشغول خدمت بوده اند و امروز نیز بازنشستگان در بعضی از قسمت ها، در حوزه های پژوهشی مشغول به کار هستند.





بازنشستگی کشوری ایفا می کند و سعی می کند که در بخش بهداشت، درمان و معیشت بازنشستگان و پیشگیری از بیماری های مزمن، اقدامات ویژه ای را برای این عزیزان انجام دهد.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری خاطر نشان کرد: در شهرهای مختلف، مراکزی به نام خانه های امید ساخته شده که در آن تمامی بازنشستگان می توانند گردهم آمده و از برنامه های متنوع فرهنگی، آموزشی، رفاهی و درمانی بهره مند شوند. تقی زاده اظهار داشت: به منظور ایجاد نشاط و امید به زندگی در میان بازنشستگان عزیز، تورهای سیاحتی و زیارتی در نظر گرفته شده که صندوق از طریق شرکت های مسافرتی تحت پوشش خود با پرداخت کمک هزینه سفر اقدام به اعزام بازنشستگان به تورهای سیاحتی و زیارتی می کند.

وی افزود: در حال حاضر، ۶۰۰ هزار نفر بازنشسته به اتفاق همراه خود به این تورها اعزام شده اند. همچنین صندوق همه ساله، وام قرض الحسنه با حداقل کارمزد به بازنشستگان پرداخت می نماید که در سال گذشته حدود ۳۰۰ هزار نفر از بازنشستگان و وظیفه بگیران وام ضروری جمعاً به مبلغ ۱۲ هزار میلیارد ریال دریافت نموده اند.

محمدعلی ابراهیم زاده، معاون فنی صندوق بازنشستگی کشوری نیز در این نشست، بیان کرد: در صورتی که مشترکین صندوق بازخريد شده یا استعفا دهند می توانند با پرداخت حق بیمه (کارفرما و کارمند) از خدمات صندوق بهره مند شوند و حتی می توانند براساس قوانین موجود قانون نقل و انتقالات، حق بیمه خود را به صندوق دیگر منتقل کنند.

ابراهیم زاده درباره قوانین مرتبط با مرخصی زایمان تصریح کرد: باتوجه به فرهنگ موجود در کشور، در زمینه مرخصی زایمان نیز خدمات ویژه ای برای شاغلین در نظر گرفته شده است که خانم ها می توانند از مرخصی ۹ ماهه زایمان استفاده کرده و در این مدت یادشده از حقوق و مزایای کامل بهره مند شوند و سپس تا ۲ سال، روزی یک ساعت از مرخصی ساعتی برای زمان شیردهی استفاده کنند.

وی در ادامه به هرم سنی سالمندی در ایران

اشاره کرد و افزود: باتوجه به سن بازنشستگی ۵۲ سال در ایران و سن امید به زندگی بالا، مشکلات مالی زیادی متحمل صندوق بازنشستگی کشوری می شود تا بتواند خدماتی را ارائه دهد که این موضوع نیازمند انجام اصلاحات پارامتریک در قوانین بازنشستگی است.

معاون فنی صندوق بازنشستگی کشوری با اشاره به ارائه تسهیلات ویژه به بازنشستگان خارج از کشور و دریافت حقوق کامل آنها حتی در صورت عدم حضور بازنشسته در کشور، عنوان کرد: فرمول دریافت مستمری بازنشستگی شامل حقوق و مزایای مشمول برداشت کسور بازنشستگی در ۲ سال خدمت ضربدر سنوات خدمت تقسیم بر ۳۰ سال سابقه است.

ابراهیم زاده در پایان خاطر نشان کرد: مزایایی نیز برای افراد نیازمند به مرخصی استعلاجی کوتاه مدت و بلندمدت در نظر گرفته شده است که افراد در صورت استفاده از مرخصی تا مرز یکسال، می توانند از حقوق و مزایای کامل برخوردار باشند و در صورتی که میزان مرخصی استعلاجی آنها بیشتر از یکسال باشد فقط می توانند حقوق ثابت خود را دریافت نمایند.

در ادامه نشست، زهرا زاده غلام، مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری با اشاره به خزان جمعیتی در ایران، عنوان کرد: صندوق بازنشستگی کشوری یکی از قدیمی ترین و بزرگترین صندوق های بازنشستگی کشوری در ایران است که علاوه بر پرداخت مزایای مستمری، خدمات بیمه درمانی، تفریحی و خدمات رفاهی به بازنشستگان و اعضای خانواده آنها ارائه می نماید.

وی افزود: این صندوق از ۱۸ سال پیش تاکنون، بیمه درمان تکمیلی را برای بازنشستگان و خانواده های آنها فراهم نموده است که بازماندگان بازنشستگان متوفی نیز تحت پوشش این نوع بیمه هستند. پرداخت هزینه های بستری ناشی از عمل جراحی تخصصی و فوق تخصصی، پرداخت کمک هزینه عینک، سمک و عصا و همچنین بیمه عمر و حادثه از دیگر تسهیلات درمانی ارائه شده توسط صندوق بازنشستگی کشوری به بازنشستگان است.

زاده غلام ادامه داد: صندوق بازنشستگی کشوری در حوزه رویدادهای فرهنگی نیز اقداماتی انجام داده است که در این خصوص می توان به برگزاری جشنواره ورزشی در رشته های تیراندازی، شنا، شطرنج، تنیس روی میز و همچنین برنامه های تکریم از بازنشستگان اشاره کرد.

وی اظهار داشت: تدوین و اجرای طرح سفیران بازنشسته داوطلب در حوزه های مختلف همچون پیشگیری از بیماری آلزایمر، ورزش در دوران سالمندی، حرفه آموزی، تغذیه، گیاهان دارویی، نخبگان و آثار ماندگار و ... سبب افزایش مشارکت بازنشستگان در جامعه و ارتقاء سطح آگاهی آنها می شود.

زاده غلام خاطر نشان کرد: صندوق بازنشستگی کشوری در حوزه آموزشی نیز تفاهم نامه های همکاری آموزشی با انجمن آلزایمر، دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، وزارت ورزش و سازمان فنی و حرفه ای منعقد کرده است و دوره های آموزشی مختلفی چون پیشگیری از آلزایمر، تغذیه و ورزش در دوران سالمندی، مدیریت هزینه ها در دوران بازنشستگی و ... را در همه استان های کشور برگزار کرده است.

بررسی سن بازنشستگی [مردان/ زنان] و سن امید به



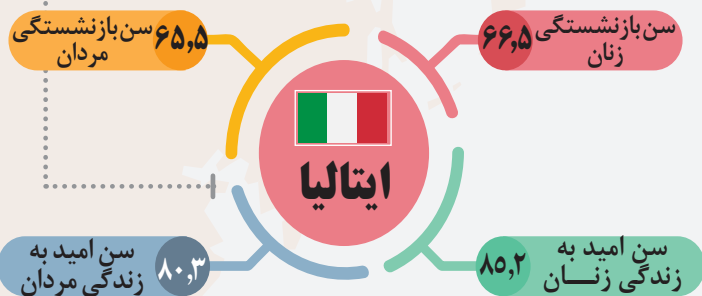
منبع: www.issa.int

کشورهای عضو CD در قاره آفریقا، کشور

۴ کشور از OECD در قاره آ



۴ کشور از کشورهای عضو OECD در قاره اروپا



زندگی [مردان / زنان] در کشورهای عضو OECD

OECD در قاره آفریقا
هیچ عضو OECD نیست.

کشورهای عضو
آسیا و اقیانوسیه + ایران

۴ کشور از کشورهای عضو
OECD در قاره آمریکا

کانادا

سن بازنشستگی
مردان ۶۵

سن بازنشستگی
زنان ۶۵

سن امید به
زندگی مردان ۷۹,۳

سن امید به
زندگی زنان ۸۳,۶

شیلی

سن بازنشستگی
مردان ۶۵

سن بازنشستگی
زنان ۶۰

سن امید به
زندگی مردان ۷۸,۳

سن امید به
زندگی زنان ۸۴,۲

مکزیک

سن بازنشستگی
مردان ۶۵

سن بازنشستگی
زنان ۶۵

سن امید به
زندگی مردان ۷۴,۲

سن امید به
زندگی زنان ۷۹

ایالات
متحده

سن بازنشستگی
مردان ۶۶

سن بازنشستگی
زنان ۶۶

سن امید به
زندگی مردان ۷۶,۵

سن امید به
زندگی زنان ۸۱,۳

۷۶,۵

سن بازنشستگی
زنان

سن امید به زندگی
زنان

۵۵

ژاپن

سن بازنشستگی مردان

۶۵

سن بازنشستگی زنان

۶۵

سن امید به زندگی مردان

۸۰,۵

سن امید به زندگی زنان

۸۶,۸

نیوزلند

سن بازنشستگی مردان

۶۵

سن بازنشستگی زنان

۶۵

سن امید به زندگی مردان

۷۹,۶

سن امید به زندگی زنان

۸۳,۳



سیاست بازنشستگی کشور سوئیس



نظام بازنشستگی کشور سوئیس از شرایط اقتصادی و اجتماعی حاکم بر آن کشور تأثیر می‌پذیرد. نظام بازنشستگی عمومی کشور سوئیس بسیار توزیعی است و لایه دوم آن، از دو طرح اجباری بازنشستگی مرتبط با درآمد تشکیل شده است که یک لایه عمومی PAYG یعنی سیستم توازن هزینه با درآمد است که (AVS) نامیده می‌شود و دیگری، یک لایه بازنشستگی شغلی صندوق خصوصی (LPP) است.

در کشور سوئیس هنگامی که مزایا مرتبط با درآمد باشد، مزایای مازاد نیز به افراد پرداخت می‌شود که شامل سومین لایه اختیاری است و براساس اندوخته‌های شخصی فرد در نظر گرفته می‌شود. در سال ۲۰۱۴، ۳۰۹،۴۰۰ بازنشسته، مزایای مازاد را دریافت کرده‌اند که ۱۲،۴ درصد از دریافت کنندگان مزایا را مستمری بگیران سالمند و ۴۴ درصد را مستمری بگیران ناتوان تشکیل می‌دهند.

در طرح‌های (AVS) و (LPP)، حداقل نرخ جایگزینی برای مستمری بگیران مجرد، ۶۰ درصد و برای مستمری بگیران متأهل، ۷۵ درصد است. تمامی اشخاصی که تحت پوشش طرح AVS می‌باشند، توسط حق مشارکتی که کارفرمایان، کارکنان و اشخاص غیرشاغل پرداخت می‌کنند، تأمین مالی می‌شوند. ارزش مزایای طرح AVS، تقریباً ۱۶ تا ۳۱

در کشور سوئیس میزان حق بیمه براساس درآمد تعیین می‌شود و افرادی که درآمد آنها از محل اشتغال نمی‌باشد، وضعیت مالی آنها، تعیین کننده میزان حق بیمه است. عمده ترین مزایای بیمه سالمندان و بازماندگان؛ مقرری بازنشستگی، مقرری بازماندگان تحت تکفل و مساعدت های دستياري است.

درآمد در زمان بازنشستگی و یا فوت است. تمامی افرادی که در سوئیس زندگی می‌کنند مشمول این بیمه هستند. در این کشور، میزان حق بیمه براساس درآمد تعیین می‌شود و افرادی که درآمد آنها از محل اشتغال نمی‌باشد، وضعیت مالی آنها، تعیین کننده میزان حق بیمه است. عمده ترین مزایای بیمه سالمندان و بازماندگان؛ مقرری بازنشستگی، مقرری بازماندگان تحت تکفل و مساعدت های دستياری است. بیمه ازکارافتادگی در سوئیس مشابه بیمه ی سالمندان و بازماندگان و نیز بیمه سلامت اجباری است. هدف این بیمه، پیشگیری، کاهش و یا حذف ازکارافتادگی است. انواع مزایای بیمه ی ازکارافتادگی شامل اقدامات اولیه ی پیشگیری، اقدامات توانبخشی، مساعدت های روزانه، مقرری از کارافتادگی و ... است و از مهمترین مزایای بیمه ازکارافتادگی؛ اقدامات توانبخشی و توانمندکردن افراد در جهت بازگشت به زندگی کاری و کسب درآمد است.

بیمه بیکاری، افراد را در برابر از دست دادن شغل، نیافتن کار، کاهش ساعات کاری و ورشکستگی کارفرما بیمه می‌کند. همه افراد شاغل ملزم به مشارکت در طرح بیمه بیکاری هستند اما افراد خویش فرما تحت پوشش بیمه بیکاری قرار ندارند.

طرح مزایای شغلی، لایه ی دوم از نظام بازنشستگی سوئیس است که هدف آن توانمند کردن افراد در جهت حفظ کیفیت زندگی پس از بازنشستگی است که در این لایه افراد بازنشسته، مقرری ای افزون بر لایه ی اول دریافت می‌کنند. تمامی افرادی که تحت پوشش بیمه ی اجباری سالمندان، بازماندگان و ازکارافتادگی قرار دارند و درآمد آنها از سطح مشخصی فراتر می‌رود، مشمول طرح مزایای شغلی هستند.

همچنین برای هر فردی که بیش از ۳ ماه در سوئیس اقامت دارد، داشتن بیمه سلامت، اجباری است. این بیمه تضمین می‌کند که بیمه شدگان در صورت بیماری، زایمان یا سانحه به امکانات پزشکی مناسب دسترسی دارند. بیمه سوانح نیز یک بیمه اجباری است که عواقب مالی سوانح شغلی، سوانح غیرشغلی و بیماری های شغلی را تحت پوشش قرار می‌دهد. کارگران خانگی، کارآموزان، شاغلان کارهای داوطلبانه، نظافت کاران خانگی و ... در سوئیس تحت پوشش بیمه سوانح قرار دارند. اگر فردی بر اثر سانحه دچار ناتوانی کلی یا جزئی مادام‌العمر شده باشد می‌تواند مقرری از کارافتادگی تقاضا کند و یا اگر فردی بر اثر سانحه فوت کند، همسر (تحت شرایطی) و فرزندان وی می‌توانند مقرری بازماندگان تقاضا کنند.

در کشور سوئیس، سن بازنشستگی برای فرد صاحب شغل تمام وقت که از سن ۲۰ سالگی آغاز به کار کرده است در اواسط دهه ۱۹۸۰، ۱۹۹۰، ۲۰۰۰ و آخرین سن در دسترس در این کشور برای مردان، ۶۵ سال است اما این سن برای زنان در اواسط دهه ۱۹۸۰، ۱۹۹۰، ۶۳ سال و در اواسط دهه ۲۰۰۰ و همچنین آخرین سن در دسترس در این کشور، ۶۴ سال است. سن بازنشستگی در تمامی دهه ها در مردان، ۶۵ سال است اما



درصد میانگین درآمد بوده که این میزان وابسته به درآمد و تعداد سالهای خدمت فرد است. در واقع، طرح های بازنشستگی شغلی اجباری، اغلب مشارکت معین (DC) تعریف شده اند اما در عمل بیشتر به صورت مزایای معین (DB) هستند که دولت، حداقل بازده سرمایه را در نظر می‌گیرد که اجباری است و به عنوان فاکتور تبدیل می‌باشد که برای تبدیل پس اندازهای انباشته شده طرح LPP به حقوق بازنشستگی سالانه در هر سال استفاده می‌شود.

در طرح LPP، بیمه اجباری سالمندی از سن ۲۵ سالگی آغاز می‌شود. حق بیمه افراد ۴۵ ساله و یا مسن تر، توسط کارفرمایان و کارمندان در هر سنی در بخش های مساوی پرداخت می‌شود که این نرخ برای کارگران جوانتر از ۳۴ سال، دو برابر است. نرخ جایگزینی خالص آتی از طرح های اجباری در افراد کم درآمد ۶۱ درصد، افراد با درآمد متوسط ۴۷ درصد و افراد با درآمد بالا، ۳۱٫۵ درصد تخمین زده شده است. براساس برآوردهای حاصله در کشورهای OECD، تقریباً یک سوم حقوق بازنشستگی افراد با درآمد متوسط، توسط طرح LPP تأمین می‌شود. بیمه سالمندان و بازماندگان، لایه ی اصلی بیمه اجتماعی کشور سوئیس است و هدف آن جبران از دست دادن درآمد و کاهش

در زنان در اواسط دهه ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰، ۶۲ سال بوده است که در اواسط دهه ۲۰۰۰ به ۶۳ سال رسیده است و آخرین سن بازنشستگی در دسترس در این کشور برای زنان، ۶۴ سال است. همچنین سن امید به زندگی در مردان ۸۰،۸ سال و در زنان ۸۵ سال است. نرخ مشارکت اجباری در اواسط دهه ۱۹۸۰، ۱۹۹۰ و ۲۰۰۰، به میزان ۲۲،۳ درصد بوده است و آخرین نرخ مشارکت اجباری در دسترس در این کشور، ۱۹،۱ درصد است. هزینه‌های کل بازنشستگی براساس درصدی از تولید ناخالص داخلی (GDP)، در اواسط دهه ۱۹۸۰، ۷،۹ درصد، اواسط دهه ۱۹۹۰، ۱۰،۱ درصد، اواسط دهه ۲۰۰۰، ۱۱،۵ درصد و آخرین میزان در دسترس در این کشور، ۱۱،۸ درصد تولید ناخالص داخلی است و هزینه‌های بازنشستگی عمومی براساس درصدی از تولید ناخالص داخلی (GDP)، در اواسط دهه ۱۹۸۰، ۶ درصد، اواسط دهه ۱۹۹۰ و ۲۰۰۰، ۶،۸ درصد و آخرین میزان در دسترس در این کشور، ۶،۸ درصد است.

نرخ اشتغال اشخاص ۵۵ تا ۶۴ ساله در اواسط دهه ۱۹۹۰، در مردان ۷۹ درصد و در زنان ۴۶،۴ درصد است، در اواسط دهه ۲۰۰۰ در مردان ۷۴،۹ درصد و در زنان ۵۵،۶ درصد است و آخرین نرخ در دسترس در این کشور در مردان ۷۸،۷ درصد و در زنان ۶۴،۴ درصد است.

سن خروج از بازار کار در اواسط دهه ۱۹۸۰، در مردان ۶۸،۴ سال و در زنان ۶۷ سال بوده است، در اواسط دهه ۱۹۹۰، در مردان ۶۶،۹ و در زنان ۶۶ سال است، در اواسط دهه ۲۰۰۰ در مردان ۶۵،۲ و در زنان ۶۴،۹ است و آخرین سن در دسترس خروج از بازار کار در این کشور در مردان ۶۶،۱ سال و در زنان ۶۴،۵ سال است.

نرخ وابستگی سالمندی در اواسط دهه ۱۹۸۰، ۰،۲۳ درصد، اواسط دهه ۱۹۹۰، ۰،۲۴ درصد، اواسط دهه ۲۰۰۰، ۰،۲۵ درصد و آخرین میزان نرخ وابستگی سالمندی در این کشور، ۰،۲۹ درصد است که این افزایش میزان نرخ در طرح AVS به عنوان یک چالش محسوب می‌شود. در عین حال، سطوح پایین نرخ بهره و بازده سرمایه، طرح‌های بازنشستگی شغلی را تحت فشار قرار می‌دهد. این تحولات، قابلیت نظام بازنشستگی را برای ارائه مزایای کافی زیرسوال می‌برد. همچنین نرخ فقر سالمندی در سوئیس، ۲۳،۴ درصد است که در مقایسه با میانگین فقر سالمندی در کشورهای OECD که ۱۲،۶ درصد است، بسیار بالا است. نرخ باروری در اواسط دهه ۱۹۸۰، ۱۹۹۰ و ۲۰۰۰، عدد ۱،۵ و آخرین نرخ باروری در دسترس در این کشور به عدد ۱،۶ رسیده است.

نرخ تبدیل بسیار بالا در طرح LPP که از سال ۲۰۱۴، ۶،۸ درصد است، مستمری

بازنشستگی دریافت کنندگان را افزایش می‌دهد تا به جای دریافت سالانه، آنرا به صورت یکجا دریافت نمایند.

برای پایداری مالی طرح‌های بازنشستگی عمومی و خصوصی در سوئیس تضمینی وجود ندارد و اصلاحات بازنشستگی مطرح شده منجر به افزایش ثبات مالی بدون در نظر گرفتن و حتی وخیم شدن کفایت بازنشستگی در این کشور می‌شود. افزایش سن نرمال بازنشستگی زنان تا ۶۵ سال، تعیین شرایط بازنشستگی در سن ۶۲ و ۷۰ سالگی با مزایای تعدیل شده و کاهش نرخ تبدیل به ۶ درصد، از جمله اقدامات پیشنهادی دولت سوئیس برای اصلاحات نظام بازنشستگی در نظر گرفته شده است. همچنین، اقدامات دیگری نیز برای ایجاد اطمینان از مناسب بودن حقوق بازنشستگی در این کشور صورت می‌گیرد.

در حالی که نرخ اشتغال در سن ۶۰ سالگی برای مردان نسبتاً بالا است این نرخ برای کارگران مسن با تحصیلات پایین تر و همچنین برای زنان، بسیار پایین است. بنابراین افراد بیکار سالمندتر، به ندرت قادر به بازگشت به کار مجدد هستند. آموزش حرفه‌ای، بالا بردن مهارت در طول زندگی، افزایش سیاست‌های انعطاف پذیر در دوران اشتغال برای کاهش موانع بازار کار، بسیار ضروری است. از طرفی با یکسان نمودن سن بازنشستگی میان مردان و زنان می‌توان میزان مزایا را برای زنان افزایش داد زیرا سن بازنشستگی پایین برای زنان، مزایای کمتری را برای آنها به همراه دارد. فقدان حداقل الزامات سالانه در سوئیس به ویژه برای افرادی که دارای اندوخته بسیار کم هستند، کفایت درآمد بازنشستگی را به خطر می‌اندازد. بنابراین، با در نظر گرفتن حداقل الزامات سالانه به ویژه برای افراد کم درآمد و یا افرادی که دچار فقر سالمندی هستند می‌توان خطرات ناشی از نگه داری دارایی‌های افرادی که دارای عمر طولانی تری هستند را کاهش داد.



اقتصاد



کار آفرینی به وقت
بازنشستگی

صفحه ۴۴



انبارهای عمومی

صفحه ۳۸



مدیر عامل صندوق در بازدید از شرکت انبارهای عمومی و خدمات گمرکی ایران:

بازاریابی علمی و شناخت دقیق بازار الگوی عمل شرکت‌های تابعه

مدیر عامل صندوق بازنشستگی کشوری گفت: بازاریابی علمی و شناخت دقیق بازارهای هدف، یکی از مهم‌ترین سیاست‌های صندوق برای سودآور کردن شرکت‌های تابعه است. جمشید تقی زاده در نشست با مدیران ارشد صندوق و مدیرعامل و تعدادی از مدیران شرکت انبارهای عمومی و خدمات گمرکی ایران، گفت: شرکت‌ها باید بررسی کنند که با توجه به حجم سرمایه در اختیار خود چه میزان کسب سود کرده‌اند و آیا متناسب با این سرمایه و تجهیزات خود، درآمد و سودآوری داشته‌اند؟ تقی زاده تصریح کرد: باید بازار بین‌المللی مورد رصد دقیق قرار گیرد و بررسی شود که کشورهای بزرگ دنیا که حرفی برای گفتن در صنعت مورد نظر ما دارند، چه کرده‌اند و آیا اگر از ظرفیت‌های خارجی استفاده شود خوب است؟ وی با تأکید بر ضرورت ارائه یک برنامه کوتاه مدت عملیاتی در شرکت انبارهای عمومی و خدمات گمرکی ایران، گفت: اگر وضعی وجود دارد باید به صورت عملیاتی بررسی شود و برنامه نیز باید به صورت عملیاتی ارائه شود. یکی از ضعف‌های موجود نبود بازاریابی مناسب و کم‌اطلاعی از بازارهای هدف است. صادرات کالای نفتی و پتروشیمی یکی از حوزه‌هایی است که می‌توان در آن برنامه داشت. تقی زاده با اشاره به ظرفیت‌های منطقه اقتصادی سهلان در آذربایجان شرقی، گفت: این منطقه در مرکز آسیای میانه و قفقاز است و وجود فرودگاه بین‌المللی شهید مدنی می‌تواند حضور ما در این منطقه را توجیه پذیر کرده و به سودآوری مورد نظر ما کمک کند. وی با تأکید بر اینکه حق ایجاد شرکت و افزایش سرمایه شرکت‌های تابعه با صندوق



تقی زاده تصریح کرد:
باید بازار بین‌المللی مورد
رصد دقیق قرار گیرد
و بررسی شود که
کشورهای بزرگ دنیا که
حرفی برای گفتن در
صنعت مورد نظر
ما دارند، چه کرده‌اند
و آیا اگر از ظرفیت‌های
خارجی استفاده شود
خوب است؟

بازنشستگی کشوری است، گفت: تمامی فعالیت هایی که در این قالب باید انجام شود، حتما باید مورد تایید صندوق باشد و با اخذ مجوزهای لازم اجرایی شود.

کمال الدین پیرمژدن، عضو هیات مدیره صندوق بازنشستگی کشوری در این نشست در سخنانی اظهار داشت: تعیین تکلیف سهامداران حقیقی و حقوقی شرکت انبارهای عمومی و خدمات گمرکی ایران پیش از ملی شدن آن یکی از مواردی است که باید مورد توجه مدیران این شرکت قرار گیرد.

پیرمژدن با تاکید بر لزوم رسیدگی به حسابها و امور مالی شرکت ها، گفت: باید پیش از برگزاری مجامع امور مالی و اقتصادی و وضعیت سودآوری شرکت ها بررسی و حسابرسی و در مجمع به صورت کامل گزارش شود.

نجات امینی، معاون سرمایه گذاری و امور اقتصادی صندوق بازنشستگی کشوری نیز تاکید کرد: سهم کانتینری شرکت از بازار باید افزایش یابد که نیازمند یک برنامه و استراتژی مشخص است. نزدیکی انبارهای عمومی و کشتیرانی یک ظرفیت و فرصت مناسب است و می توان در جهت هم افزایی از آن استفاده کرد.

امینی تصریح کرد: حاکمیت شرکتی و اجرای مسیرهای صحیح آن از طریق سلسله مراتبی و اخذ مجوزهای لازم از هیات مدیره صندوق بازنشستگی کشوری باید سرلوحه فعالیت ها و عملکرد شرکت ها قرار گیرد. مدیرعامل هلدینگ آتیه صبا نیز در این نشست، با تاکید بر ضرورت حضور جدی در بنادر کشور گفت: با توجه به سهم بالای ترانزیت کالا از بنادر کشور و سهم اندک شرکت انبارهای عمومی و خدمات گمرکی ایران از این بازار، نیاز است به این حوزه توجه بیشتری صورت گیرد.

ولی آذروش، اظهار داشت: حدود ۵ میلیون تن کالا از شمال به جنوب کشور از طریق خط ریلی جابجا می شود که نیاز است با عقد قراردادی به این حوزه نیز ورود کرده و با جدیت فعال شویم. در منطقه ویژه اقتصادی سهران نیز که یکی از ظرفیت های مناسب است، باید سرمایه گذاری کرد و در مجموع باید به دنبال

خلق درآمدهای جدید باشیم.

مدیرعامل و نایب رئیس هیات مدیره شرکت انبارهای عمومی و خدمات گمرکی ایران نیز با بیان اینکه این شرکت در قالب رد دیون دولت در سال ۷۸ به صندوق واگذار شده است، گفت: از آن زمان این شرکت در چارچوب بخش خصوصی و با اهداف مشارکت در تامین و پرداخت بخشی از حقوق بازنشستگان کشوری از طریق فعالیت های اقتصادی در زمینه انبارداری، تخلیه، بارگیری، حفاظت و ایمنی کالا در بخش حمل و نقل فعالیت کرده است.

محمد جمشیدی با اشاره به سابقه ۵۶ ساله شرکت انبارهای عمومی و خدمات گمرکی ایران، اظهار داشت: این شرکت توانسته با احداث مجتمع های وسیع و تامین انبارهای مختلف نگهداری کالا در سراسر کشور به ویژه در مبادی ورودی و خروجی فعالیت های ارزشمندی در حوزه صادرات و واردات کالا داشته باشد.

جمشیدی تصریح کرد: این شرکت به عنوان پیشگام صنعت نوین انبارداری، در عرصه جهانی نیز اعتبار خوبی دارد و هم اکنون عضو فدراسیون بین المللی انجمن های انبارداری و لجستیک جهانی است.

وی یادآور شد: در حال حاضر این شرکت، ۲۰ شعبه و ۹ شرکت تابعه دارد که در بزرگترین و اصلی ترین گمرکات زمینی، هوایی و دریایی کشور مشغول فعالیت هستند ضمن اینکه ۹۳ درصد امور گمرکات هوایی کشور در اختیار شرکت انبارهای عمومی و خدمات گمرکی ایران است.

جمشیدی با بیان اینکه توسعه انبارهای

غیرگمرکی و ارائه خدمات مرتبط با این حوزه یکی از اولویت های این شرکت است، گفت: این شرکت با نازل ترین نرخ تعرفه و استفاده از مدرن ترین و مجهزترین انبارها، اماکن، تاسیسات، ماشین آلات و نیروی انسانی متخصص خدمات خود را در گمرکاتی نظیر فرودگاه بین المللی امام خمینی (ره)، سهران، بازارگان، آستارا، مشهد، سرخس، اینچه برون، منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان، بندرلنگه و ... ارائه می کند.

وی با اشاره به محقق شدن بالاترین سود در طول ۵۶ سال از عمر شرکت، گفت: رقم سود شرکت انبارهای عمومی و خدمات گمرکی ایران در سال ۹۶ نسبت به سال قبل از آن ۷۵ درصد است و امسال نیز ۲۳ درصد سود پیش بینی شده است.

مدیرعامل و نایب رئیس هیات مدیره شرکت انبارهای عمومی و خدمات گمرکی ایران با اشاره به تاکید دولت تدبیر و امید بر افزایش نقش کشورمان در ترانزیت کالا، اظهار داشت: ایجاد انگیزه و ترغیب صاحبان کالا برای استفاده از ظرفیت های موجود در کشور برای ترانزیت کالا یکی از سیاست های مهم دولت است چراکه این امر می تواند درآمدزایی مناسبی برای کشور ایجاد کند.

جمشیدی ادامه داد: ورود به فعالیت های سایر حلقه های زنجیره خدمات لجستیک با هدف ارائه خدمات حمل و نقل بین المللی و داخلی در راستای جذب و توسعه سهم بازار لجستیک و عرضه هرچه بهتر خدمات به مشتریان در دستور کار قرار دارد.



در نشست هم اندیشی مدیران هلدینگ آتیه صبا و شرکت های تابعه آن مطرح شد؛

شرکت های تابعه صندوق استراتژی خود برای بازار فروش را اعلام کنند

پرداخت تعهدات خود که حقوق بازنشستگان است نیازمند نقدینگی بسیار بالایی حدود ۲۷۰۰ تا ۲۹۰۰ میلیارد تومان در ماه است که بخش بزرگ آن وابسته به بودجه دولت و بخش ناچیزی نیز از محل کسورپردازی و سود شرکت های تابعه تامین می شود. ارزش سرمایه های صندوق بازنشستگی کشوری و میزان سود حاصل شده در سال در برابر این سرمایه عظیم رقم قابل قبولی نیست. متأسفانه در دو سه سال اخیر سوددهی شرکت های تابعه روند نزولی پیدا کرده و ضررده شده اند.

تقی زاده گفت: نباید طوری عمل کنیم که سرمایه های موجود آسیب ببینند. دین مان را به دنیا و لحظات زودگذر آن نفروشیم و همت کنیم تا از اموال و سرمایه هایی که صیانتی است حفاظت کنیم. اجازه نمی دهیم ریالی از این سرمایه ها از بین برود و قطعاً هرآنچه تاکنون از دست رفته باید براساس قانون بازگردد. وی با بیان اینکه شرکت های تابعه این صندوق باید به جایگاه تولیدکننده بازگردند و در چرخه تولید کشور نقش موثری ایفا کنند، تصریح کرد: هلدینگ ها و شرکت های تابعه باید هرنوع سرمایه گذاری را با برنامه ریزی و هدف گذاری درست و سنجیده انجام دهند تا با حداکثر سودآوری همراه شود. سرمایه گذاری که حاصل آن سود مناسب نباشد، قابل پذیرش نخواهد بود. مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری، بر مطالعه دقیق برنامه ششم توسعه و استفاده از ظرفیت های آن تأکید کرد و افزود: برنامه ششم توسعه ظرفیت های خوبی برای کار و توسعه سرمایه گذاری و حضور در بازار دارد که باید از این فرصت ها استفاده شود.

ضرورت استفاده از کسب و کارهای جدید

ولی آذروش، مدیرعامل شرکت سرمایه گذاری آتیه صبا نیز در این نشست تأکید کرد: باید با استفاده از کسب و کارهای نوین و استارت آپ ها در مدیریت اقتصادی شرکت ها مزیت پایدار در



نشست هم اندیشی مدیران هلدینگ آتیه صبا و شرکت های تابعه آن با حضور مدیرعامل، اعضای هیات مدیره و مدیران ارشد صندوق بازنشستگی کشوری و مدیران شرکت های زیرمجموعه هلدینگ آتیه صبا در مجموعه ایرانگردی و جهانگردی دیزین تهران برگزار شد. در این نشست جمشید تقی زاده، مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری تأکید کرد: تمام هلدینگ ها و شرکت های تابعه صندوق بازنشستگی کشوری باید هرچه سریعتر استراتژی خود را برای حضور در بازار فروش و اعلام خصوص بازارهای بین المللی به طور دقیق تدوین و اعلام کنند.

تقی زاده، اظهار داشت: همه ما باید مدیریت جهادی را در کنار هم تمرین کنیم. اهداف بزرگی وجود دارد که برای دستیابی به آن ها نیاز به مدیریت و کار جهادی داریم. صندوق بازنشستگی کشوری و همه زیرمجموعه های آن به ویژه هلدینگ ها و شرکت های تابعه سرمایه هایی دارند که متعلق به بازنشستگان عزیز است و ما باید از این سرمایه حراست کنیم.

وی با بیان اینکه صندوق بازنشستگی کشوری یک نهاد عمومی نقدینه محور است، گفت: این صندوق همواره برای

رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی گفت: قانون مدیریت خدمات کشوری به هیات رئیسه مجلس ارجاع شده است و نشست های مشترکی نیز بین این کمیسیون و بازنشستگان عزیز برگزار شده و ما در جریان مشکلات بازنشستگان هستیم.

عبدالرضا عزیزی، با تاکید بر اینکه انتخاب مدیران باید براساس اعتماد باشد، گفت: معیشت و زندگی بازنشستگان سخت است و تورم باعث ضعیف شدن و کاهش قدرت خرید این عزیزان شده است. بازنشستگان در گذشته و در زمان اشتغال کسورات خود را پرداخت کرده اند و طبیعتا ما اکنون باید آن را بازگردانیم. وی با بیان اینکه صندوق بازنشستگی کشوری برای ادامه حیات خود باید طرح و نسخه مشخصی را آماده و ارائه کند، گفت: اگر نیاز به بازنگری قوانین یا تصویب قانون تازه ای باشد کمیسیون اجتماعی آمادگی لازم را دارد و ما در این زمینه به شما کمک خواهیم کرد.

مسعود رضایی نایب رئیس اول کمیسیون اجتماعی مجلس و نماینده مردم شیراز نیز اظهار داشت: مشکلات موجود فقط مختص صندوق بازنشستگی کشوری نیست بلکه به همه بدنه کشور به خصوص در حوزه اقتصادی مربوط می شود. ما چالش های مختلفی را در کشور پشت سر گذاشته ایم و هر زمان مسائل موجود را اصلاح کنیم روز سرفرازی همه ما خواهد بود. فلسفه وجودی صندوق ها و شرکت های واگذار شده، خدمت به اجتماع بوده است. باید بررسی کنیم که چطور یک مجموعه می تواند خوب عمل کند. هدف از فعالیت شرکت های اقتصادی سودآوری است و این موضوع مهمی است.

محمدرضا بادامچی نایب رئیس دوم کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی نیز در این نشست گفت: مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با تجربه و سابقه درخشانی که در وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی داشته، انگیزه بسیار بالایی برای کار دارد و این یک فرصت مغتنم است که باید از آن استفاده شود تا این صندوق از وضعیت انفعال خارج شود. اگر در این دوره نتوانیم کاری انجام دهیم دوره های بعدی کار به مراتب سخت تر خواهد بود. باید کار کارشناسی انجام شود و وضعیت نابسامان اقتصادی بررسی شود. خوشبختانه انتصابات خوبی در صندوق انجام شده و تیمی که مسولیت ها را برعهده گرفته اند جملگی دارای تخصص و بر حوزه کاری خودشان اشراف کاملی دارند که جای امیدواری است.

بازار رقابتی ایجاد کرد. استراتژی هلدینگ آتیه صبا بر مبنای سه اصل صداقت، سلامت کاری و امانتداری تدوین شده است. به طور قطع باید از فرصت های پیش رو استفاده مطلوب کرد و مدیران به عنوان سربازان خط مقدم جریان اقتصادی کشور وظیفه دارند از انفعال و روزمرگی پرهیز کنند.

مدیرعامل هلدینگ آتیه صبا با اشاره به لزوم استفاده از فناوری های نوین در کسب و کار، گفت: تلاش مجموعه آتیه صبا در سال ۹۷ استفاده از فناوری های نوین در کسب و کار است که این مهم در پرتو توجه مدیرعامل و اعضای هیات مدیره صندوق بازنشستگی کشوری محقق خواهد شد. در این مسیر استارت آپ هایی در حوزه حمل و نقل و گردشگری راه اندازی خواهد شد تا مدیریت در این بخش ها مبتنی بر دانش روز اقتصادی صورت پذیرد.

آذروش با بیان اینکه ایده های تازه در مدیریت، راهبرد تازه هلدینگ آتیه صبا خواهد بود، اظهار داشت: اگر امروز کسب و کارها با همان شیوه سنتی اداره شوند با شکست حتمی روبرو خواهند شد. ما در حوزه گردشگری نیازمند ایده های نوین در بوم گردی هستیم که مجموعه آتیه صبا و شرکت های حوزه گردشگری در این زمینه برنامه های تخصصی را تدوین و عملیاتی کرده است. باید با تولید فکر ایجاد ثروت کرد و با ایجاد مزیت های پایدار با محوریت فناوری های نوین در بازار امروز رقابت کرد.

حضور رئیس و اعضای کمیسیون اجتماعی در همایش

در بخش دیگری از این گردهمایی، رئیس و اعضای کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی حضور یافتند و درباره مهم ترین مسائل مربوط به صندوق بازنشستگی کشوری و جامعه بازنشستگان با مدیران حاضر در نشست به بحث و گفت و گو پرداختند.

”

هلدینگ ها و شرکت های تابعه باید هر نوع سرمایه گذاری را با برنامه ریزی و هدف گذاری درست و سنجیده انجام دهند تا با حداکثر سودآوری همراه شود. سرمایه گذاری که حاصل آن سود مناسب نباشد، قابل پذیرش نخواهد بود.



مدیرعامل شرکت صنایع شیر ایران (پگاه) معرفی شد

تقی زاده با قدردانی از تلاش ها و خدمات محمدتقی وقوعی مدیرعامل پیشین شرکت صنایع شیر ایران، گفت: دکتر حسینی از جمله شخصیت های دانشگاهی و علمی برجسته در حوزه صنایع غذایی است که تجربه گران سنگی در حوزه صنعت به ویژه صنایع شیر در بخش خصوصی دارد.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با اشاره به سیاست های این صندوق در حوزه صنایع غذایی به ویژه صنعت شیر ایران، گفت: مساله مهمی که شرکت صنایع شیر ایران امروز با آن دست به گریبان است، فروش محصولات است که باید به بهبود کیفیت فروش و ارزش سبد محصولات این شرکت توجه ویژه ای صورت گیرد. استفاده از ظرفیت های خالی کارخانه های تولیدی با توجه به ضرورت افزایش سهم بازار یکی از سیاست های تعریف شده در این بخش خواهد بود. وی تمرکز صادرات محصولات پگاه به کشورهای عراق و افغانستان را یکی از ضعف های حضور در بازار بین المللی عنوان کرد و افزود: باید مهندسی بازار، بازتعریف و مطالعه دقیق بازار بین الملل به ویژه در کشورهای آسیایی در دستور کار قرار گیرد و صادرات کالا محدود به چند کشور نباشد. برای تحول در این حوزه ضمن مهندسی بازار باید ظرفیت های خالی را به کار گرفت و از آن به عنوان یک فرصت برای توسعه صادرات استفاده کرد.

تقی زاده توجه جدی به افزایش کیفیت محصولات پگاه و زیباسازی بسته بندی را خواستار شد و گفت: گرچه اقدامات خوبی در این بخش ها طی سال های اخیر صورت گرفته، اما این کافی نیست و از نشانی مانند پگاه بیش از شرایط کنونی انتظار می رود.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری «سید ابراهیم حسینی» را به عنوان مدیرعامل شرکت صنایع شیر ایران (پگاه) معرفی کرد.

جمشید تقی زاده در نشست تودیع «محمدتقی وقوعی» مدیرعامل پیشین و معارفه «سید ابراهیم حسینی» مدیرعامل جدید شرکت صنایع شیر ایران (پگاه) که با حضور مدیران ارشد صندوق بازنشستگی کشوری و اعضای هیات مدیره پگاه برگزار شد، ضمن قدردانی از تلاش های صورت گرفته در دوره های گذشته در این شرکت، گفت: برای صندوق بازنشستگی کشوری سیاست ها و افق هایی که تعریف شده و در نشست با هلدینگ ها و شرکت های تابعه در قالب ۱۹ بند ارائه شد، مورد توجه جدی قرار دارد که مهم ترین بخش آن حرکت به سمت سودآوری بنگاه های اقتصادی تحت پوشش است.

وی تاکید کرد: سرمایه های در اختیار ما متعلق به بازنشستگان است و ما وظیفه داریم از این ظرفیت در جهت سودآوری استفاده کنیم. بنابراین، هر جا قرار است سرمایه گذاری صورت گیرد حتما باید میزان سود فعالیت اقتصادی مورد توجه قرار گیرد و در این عرصه تخصصی به هیچ عنوان مدیران نباید اسیر فشارها و مسائل غیرحرفه ای قرار گیرند.

تقی زاده با بیان اینکه صندوق بازنشستگی کشوری ماهانه ۲۷۰۰ میلیارد تومان و از امسال بیش از این رقم در قالب حقوق بازنشستگان پرداخت می کند، گفت: چنین شرایطی صندوق و همه زیرمجموعه های آن به ویژه حوزه اقتصادی را ملزم به حرکت در جهت حفاظت از سرمایه ها و تولید ارزش و سودآوری آن می کند.



و تشکر از مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری و هیات همراه گفت: با ایجاد سرفصل جدید در مدیریت صنایع شیر به دنبال تحول اساسی برای ارتقا جایگاه شرکت صنایع شیر ایران و رهبری صنعت لبنیات هستیم. من نگاهم یک نگاه درون گروهی به منابع انسانی ارزشمند شرکت صنایع شیر ایران است. چون معتقدم برای تکمیل زنجیره غذایی به هم افزایی درونی احتیاج است.

حسینی با اشاره به لزوم سیستمی کار کردن اجزای مختلف در مجموعه این شرکت بیان داشت: رویکرد ما یک رویکرد اقتصادی است و با استفاده از نشان معتبر پگاه به دنبال افزایش سود عملیاتی در مجموعه شرکت هستیم.

گفتنی است، سید ابراهیم حسینی، سوابقی چون دانشیار رشته صنایع غذایی، نایب رئیس هیات مدیره فدراسیون تشکل های صنایع غذایی کشور، رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل در بخش های خصوصی صنعت غذا، رئیس کمیته صنایع غذایی سازمان نظام مهندسی کشاورزی، عضو شورای سیاست گذاری صنایع غذایی وزارت جهاد کشاورزی، مشاور شرکت های مختلف صنایع غذایی، مدیرکل توانمندسازی دانشگاه آزاد اسلامی را در کارنامه خود دارد.

قانون تجارت و سایر قوانین مرتبط، برگزاری به موقع مجامع و اجرای تکالیف و مصوبات آن، برقراری حاکمیت شرکتی و شفاف سازی در همه امور در دستور کار قرار گیرد. امینی تصریح کرد: سودی که در پایان سال محاسبه و اعلام می شود باید مبتنی بر سود عملیاتی شرکت باشد و فروش اموال و سایر موارد در این زمینه نباید اثرگذار باشد. امیدوارم انضباط مالی که شروع شده با قوت ادامه پیدا کند. آنچه مورد انتظار بازنشستگان است سودآوری و کارآمد شدن دارایی ها و سرمایه گذاری ها است که باید مورد توجه قرار گیرد.

سید ابراهیم حسینی، مدیرعامل جدید شرکت صنایع شیر ایران نیز ضمن تقدیر



وی تمرکز صادرات محصولات پگاه به کشورهای عراق و افغانستان را یکی از ضعف های حضور در بازار بین المللی عنوان کرد و افزود: باید مهندسی بازار، باز تعریف و مطالعه دقیق بازار بین الملل به ویژه در کشورهای آسیایی در دستور کار قرار گیرد و صادرات کالا محدود به چند کشور نباشد



وی یادآور شد: منابع انسانی شرکت صنایع شیر ایران به عنوان یک بنگاه اقتصادی و کاملاً تخصصی بسیار اهمیت دارد و باید نیروی انسانی فارغ از معادلات سیاسی و گروهی و فشارهای بیرونی تقویت و بکار گرفته شود. در این شرکت در سال های مختلف، نیروهای بسیار توانمند و متخصص تربیت و رشد یافتند که اکنون جای آن ها در این مجموعه خالی است. بنابراین به این حوزه باید نگاه کاملاً تازه و تخصصی صورت گیرد.

تقی زاده گفت: بهبود ساختارها، سیستمی و یکپارچه عمل کردن در سطح هلدینگ و شرکت های تابعه آن، بازبینی حوزه های اقتصادی، مالی و درآمد و هزینه شرکت، انضباط مالی و تلاش در جهت وصول مطالبات، شفافیت در عملکرد و گزارش های اعلامی، سودآوری و توجه به بازنشسته محوری، توجه به برنامه تعریف شده و حرکت بر مبنای آن و آموزش نیروی انسانی کارآمد باید مورد توجه قرار گیرد.

در این نشست، نجات امینی، معاون سرمایه گذاری و امور اقتصادی صندوق بازنشستگی کشوری نیز در سخنانی با بیان اینکه تکیه و توجه جدی به قانون تجارت در سطح بنگاه های اقتصادی بسیار مهم است، گفت: امیدوارم در شرکت صنایع شیر ایران اجرای



دبیر بازنشسته که ۲۷ سال زنبورداری می کند

زنبورهای آقای معلم

هیچ گاه فضولات خود را داخل کندو رها نمی کند بلکه مرتب اقدام به پاکسازی کندو کرده و ذرات غبار و آشغال را به خارج از کندو انتقال می دهد. قابلیت مسیریابی، حس بویایی قوی، داشتن پنج چشم و قابلیت دید در تاریکی مطلق در وجود یک حشره کوچک، از عجایب خلقت است که خداوند متعال در زنبور عسل قرار داده است.

شهرستان خمین به دلیل داشتن طبیعت نیمه کوهستانی و تنوع آب و هوایی و پوشش گیاهی مختلف در فصول بهار و تابستان دارای مزارع و باغات سرسبزی است که ظرفیت بالقوه ای برای توسعه صنعت زنبورداری در این شهرستان فراهم می کند. از آنجاکه زنبورها از شهد گل های متنوع تغذیه می کنند، میزان درآمد حاصل از زنبورداری به میزان بارندگی و دمای هوا در آن سال بستگی دارد. اما من به دلیل طبیعی بودن محصول و کیفیت بالای آن مشکلی در بخش فروش تاکنون نداشته ام و بخش عمده تولید خود را در شهرستان خمین و شهرهای مجاور به فروش می رسانم.

در سال های اخیر، خشکسالی های پی در پی، گرد و غبار، شرایط بد آب و هوایی، آفات، مرغ زنبورخوار و بیماری های داخل کندو و همچنین استفاده از سموم برای گیاهان از جمله مشکلاتی بوده که در عرصه پرورش زنبور و برای ما هم مشکلاتی ایجاد کرده است. از سوی دیگر، این شغل سختی های خاص خودش را دارد؛ از حمل و نقل زنبوران تا اقامت در بیابان و مواجه شدن با انواع حیوانات وحشی و خرید تجهیزات زنبورداری و تهیه دارو، که با حمایت های دولتی می توان بخش عظیمی از این مشکلات را برای زنبورداران مرتفع ساخت.

غلامعباس بختیاری دبیر بازنشسته ساکن شهرستان خمین با توجه به بضاعت و توانایی های خود ۲۷ سال پیش تنها با ۳ کندو کار خود را آغاز کرد و امروز صاحب ۱۰۰ کندوی زنبور عسل است. وی با علاقه خاصی که دارد به زنبورداری روی آورده و به کار همچنان با قوت و قدرت ادامه می دهد. گفت گوی سایت خبری دیار آفتاب با این کارآفرین بازنشسته را با هم می خوانیم.

زنبورداری شغل دوم من است. در ابتدا تولید عسل را با انگیزه تولید برای خانواده شروع کردم و کم کم با افزایش کندوها، درآمدزایی هم از زنبورداری کسب کردم. تمام سرمایه اولیه از پس انداز خانواده بود و بدون دریافت هیچگونه تسهیلات بانکی درصدد ورود به این کار و توسعه این صنعت در شهرستان برآمدم. اگر کسی می خواهد این کار را شروع کند ابتدا با یک یا دو کندو کار خودش را شروع کند و بعد از کسب تجربه و تخصص لازم این کار را گسترش دهد. اگر کسی با توکل بر خداوند خوب کار کند می تواند درآمد خوبی برای خود و خانواده اش کسب کند.

زنبور عسل ویژگی های منحصر به فردی دارد که انسان با دقت در آن به عظمت خداوند پی می برد. از آن جمله می توان به لانه سازی زنبور عسل اشاره کرد. همچنین زنبور عسل نه تنها

سلامت و ورزش



سلامت روان
در دوران بازنشستگی

صفحه ۴۹



پیشگیری از دمانس
و بیماری آلزایمر

صفحه ۴۶



پیشگیری از دمانس و بیماری آلزایمر

منیژه احمدی:

کارشناس روانشناسی انجمن آلزایمر ایران / عضو علمی پورتال پایش

شش رکن پیشگیری از بیماری آلزایمر

بیماری آلزایمر یک بیماری پیچیده با عوامل خطر متعدد است. برخی از عوامل مانند 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 میتواند بسیار تاثیر گذار باشد.

- ۱- تمرینات ورزشی منظم ۲- رژیم غذایی سالم ۳- فعالیت ذهنی
- ۴- کیفیت خواب ۵- مدیریت فشار عصبی (استرس) ۶- زندگی اجتماعی فعال

تمرینات ورزشی 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.

- در هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه با سرعت متوسط ورزش کنید. برنامه

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 نشانه های 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 استراتژی های پیشگیری گسترش داده اند. با شناسایی و کنترل عوامل خطر ساز میتوانید شانس خود را از سلامتی مادام العمر مغز به حداکثر برسانید و گام های موثری برای حفظ توانایی شناختی خود بردارید.

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، گیلاس و ... توصیه می شود.

– سطح ثابت انسولین و قند خون: خوردن چند وعده غذایی کوچک در طول روز، اجتناب از مصرف غذاهای فرآوری شده و کربوهیدراتها که سطح قند خون را بالا می برد توصیه می شود.

– مصرف روزانه چای: مصرف منظم چای سبز به بهبود حافظه می کند و روند پیر شدن مغز را کند می نماید. 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.

فعالیت ذهنی

افرادی که همچنان به دنبال یادگیری مطالب جدید و به چالش کشیدن مغز خود هستند، کمتر به بیماری آلزایمر و دمانس مبتلا می شوند؛ پس از نظر ذهنی فعال بمانید.

یادگیری مطالب / فعالیت های جدید: یادگیری یک زبان جدید، تمرین یک آلت موسیقی، مطالعه یک کتاب یا خواندن روزنامه و یا یک سرگرمی جدید، می تواند مانع ابتلا باشد و یا آن را به تعویق بیندازد. هر چه بیشتر مغز خود را به چالش بکشید، بیشتر به خود کمک کرده اید.

چیدن پازل، معمّا و بازی های فکری، جدول کلمات متقاطع، سودوکو، شطرنج، خاطره نویسی روزانه، مشاعر، رفت و آمد از مسیر جدید به جای مسیر همیشگی، تغییر عادات به طور منظم مثلاً "انجام بعضی کارها با دست غیر غالب، فعالیت های مناسبی می باشد.

کیفیت خواب

تحقیقات جدید نشان میدهد که اختلال خواب یک نشانه از بیماری آلزایمر نیست، اما می تواند یک عامل خطر باشد. مطالعات در مورد اختلالات خواب نشان میدهد خواب بد با تکثیر بیشتر بتاآمیلوئید (نوعی پروتئین چسبنده) در مغز مرتبط است. محرومیت از خواب کافی شبانه سبب عدم تمرکز می شود و بر خلق و خوی فرد تاثیر می گذارد. بزرگسالان حداقل به ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارند.

نکاتی برای بهبود کیفیت خواب:

– درمان اختلالات خواب مانند آپنه خواب (اختلالی که در آن تنفس در طول خواب مختل می شود): اختلالات شبانه روزی ریتم خواب (اختلال در تغییر سیکل خواب – بیداری) و درمان سایر مشکلات خواب می تواند سلامت و کیفیت خواب را بهبود بخشد.

– تنظیم برنامه منظم برای خوابیدن: رفتن به رختخواب و بیدار شدن

ایده آل 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 فعالیت های روزمره مانند نظافت، باغبانی و ... میتوانند به عنوان ورزش 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 میکند. 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 میتواند 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 تای چی و یا 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 میتواند شروع خوبی باشد.

رژیم غذایی سالم

در بیماری آلزایمر التهاب و مقاومت به انسولین سبب آسیب به نورون و اختلال ارتباط بین سلول های مغز می شود. به بیماری آلزایمر گاهی نیز دیابت مغز گفته میشود، تحقیقات نشان می دهد 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 می شود.

– داشتن یک رژیم غذایی مدیترانه ای: 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 میتوانند باعث التهاب شود. توصیه می شود از محصولات لبنی پرچرب، 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

وجود دارد مراقبه به طور منظم، نماز، فعالیت های مذهبی، شما را از اثرات مخرب فشار عصبی ایمن نگه می دارد.

– فعالیت های سرگرم کننده یک اولویت است. زمانی را برای اوقات فراغت اختصاص دهید.

– حس شوخ طبعی خود را حفظ کنید. خندیدن کمک میکند تا با فشار عصبی مبارزه کنید.

زندگی اجتماعی فعال

انسان موجودی اجتماعی است. مطالعات نشان میدهد افرادی که ارتباط اجتماعی بیشتری داشته اند در آزمون های حافظه و شناختی نتیجه بهتری داشتند. فعال ماندن از نظر اجتماعی ممکن است از دمانس و بیماری آلزایمر جلوگیری کند؛ بنابراین حفظ ارتباط با دوستان و آشنایان یک اولویت است. به خاطر داشته باشید کیفیت روابط اجتماعی مهم است نه کمیت آن، تعامل چهره به چهره همیشه می تواند تاثیر گذارتر باشد.

اغلب اوقات افراد سالمند منزوی میشوند اما راه های بسیاری برای حفظ ارتباط با اطرافیان وجود دارد:

– فعالیت های داوطلبانه – پیوستن به یک گروه اجتماعی – شرکت در کلاس های گروهی – تماس از طریق تلفن یا ایمیل – ارتباط با دیگران از طریق شبکه های اجتماعی – رفتن به اماکن عمومی مانند سینما، پارک، موزه ها، مسجد

امتناع از مصرف سیگار و الکل:

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

– سطح کلسترول و فشار خون را تحت کنترل داشته باشید. فشار خون بالا و کلسترول بالا هر دو از عوامل خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و دمانس عروقی هستند.

– کنترل وزن: اضافه وزن یکی دیگر از عوامل خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و دمانس است، در میان سالی افرادی که اضافه وزن دارند دو برابر بیشتر و افرادی که چاق هستند سه برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر می باشند. با رسیدن به وزن مناسب از مغز خود محافظت کنید.

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



در زمان مشخص، ریتیم شبانه روزی طبیعی را تقویت می کند و ساعت مغز به این نظم پاسخ می دهد.

چرت زدن میتواند یک راه خوب برای سر حال شدن به ویژه در افراد مسن باشد، اما می تواند بی خوابی را بدتر کند. حذف خواب روزانه و محدود کردن آن به مدت ۳۰ دقیقه در روز می تواند کمک کننده باشد.

– تماشای تلویزیون، کار با موبایل و کامپیوتر قبل از رفتن به رختخواب باعث اختلال خواب می شود.

– انجام فعالیت های آرامش بخش قبل از خواب: این گونه از فعالیتها یک پیام قدرتمند برای مغز ارسال می کند که سبب خواب عمیق می شود. فعالیت هایی مانند دوش آب گرم، کم کردن نور چراغ، نرمش آرام عضلات و ... می توانند به بهبود کیفیت خواب کمک کنند.

– پیچ پچ درونی خود را آرام کنید. هنگامی که فشار عصبی (استرس)

و اضطراب دارید و یا گفتگوی درونی شما باعث بیدار ماندن شما می شود از رختخواب خارج شوید، سعی کنید به مدت ۲۰ دقیقه خارج از اتاق خواب استراحت کرده و خود را آرام کنید و سپس به رختخواب برگردید.

مدیریت فشار عصبی (استرس)

فشار عصبی مزمن و طولانی مدت منجر به انقباض منطقه ای از مغز به نام هیپوکامپ شده و آسیب شدیدی به مغز وارد می کند، همچنین مانع رشد سلول های عصبی و افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر می شود.

سطح فشار عصبی خود را با تکنیک های اثبات شده کمتر کنید:

– نفس عمیق بکشید! فشار عصبی باعث تغییر سرعت تنفس میشود، آرام و عمیق نفس بکشید.

– داشتن فعالیت های آرامش بخش روزانه، مانند یوگا و مراقبه، پیاده روی و دوش آب گرم به کاهش فشار عصبی کمک می کند.

– تقویت آرامش درونی: تحقیقات اثبات کرده بین معنویت و سلامت مغز ارتباط



سلامت روان در دوران بازنشستگی

تالیف و ترجمه: زهرا زارعی / کارشناس ارشد رفتار حرکتی / عضو علمی پورتال پایش

شرایط، مستلزم توسعه حمایت های عاطفی، اقتصادی، اجتماعی، همکاری و آگاهی رسانی می باشد.

سلامت روان و تندرستی ارتباط زیادی با هم دارند و این ارتباط با بالا رفتن سن، به دلیل شیوع بیماری های مزمن مشهودتر می شود. متأسفانه اکثر سالمندان در یک چرخه معیوب قرار می گیرند. اینگونه که بیماری های جسمانی باعث تنش روانی شده و از طرفی تنش روانی، بیماری های جسمانی شان را تشدید می کند. چون نشانه های بیماری جسمانی ملموس تر است، افراد اختلال روانی و اضطراب را که می تواند علت مشکلات جسمانی باشد نادیده گرفته و درمان بیماری های روانی را به تاخیر می اندازند و توجه به درمان بیماری های جسمانی در دستور کار قرار می گیرد. در مقابل اگر افراد در این سن روان آسوده ای داشته باشند، امید به زندگی شان بالا رفته و بدنبال آن درمان برای بیماری ها موثر تر واقع می شود و این امر اهمیت بهزیستی را در دوره سالخوردگی پررنگ می کند.

اما اینکه سلامت روان می تواند مقیاسی برای ارزیابی تندرستی باشد چیز جدیدی نیست، آنچه در پژوهش های اخیر به چشم می خورد این است که سلامت روان، رضایت مندی و شادکامی فاکتور «حمایت کننده» تندرستی است که باعث کاهش خطر بیماری های مزمن و طول عمر شده و می توان از روی سطح سلامت و آرامش روان فرد، مرگ و میر نابهنگام و حالات بیمارگونه در آینده را پیش بینی کرد.

سازمان جهانی بهداشت، سلامت را تنها در وضعیت جسمانی مطلوب نمی داند بلکه سلامتی را مجموعه رفاه و آرامش روانی، جسمانی و اجتماعی تعریف کرده است.

سلامت روان، حداکثر سازش ممکن فرد و استعداد ذهنی جهت هماهنگی با جهان اطراف است به طوری که باعث شادی و برداشت مفید فرد شود و انعطاف پذیری در موقعیت های دشوار و توانایی بازبایی تعادل را به همراه داشته باشد. سلامت روان در تمام دوره های زندگی دستخوش تغییراتی می شود که در زمان های حساسی همچون نوجوانی و سالمندی مشهودتر است. همزمان با بالا رفتن سن در دوره سالمندی و به دنبال آن تغییرات وضعیت جسمانی و روانی، ویژگی های همچون خودبینی، افسردگی، بی حوصلگی، خود رایی و تمایل به تنهایی بروز می نماید. بیماری های حاد و مزمن یکی بعد از دیگری ظاهر شده که منجر به اضطراب و تنش و ترس می گردد. در جنبه محیطی نیز شرایط اقتصادی، عدم استقلال در زندگی، از دست دادن نزدیکان، تغییر وضعیت تاهل و بیوه شدن، دلسوزی جوان تر ها، حس شکست بعد از بازنشستگی از دلایل عمده اختلال روانی و اضطراب است.

از طرفی با گذر از جامعه سنتی به صنعتی، بسیاری از ساختارها دگرگون شده و به لحاظ روانی زندگی تمام افراد به خصوص سالمندان را تحت تاثیر قرار می دهد. پس زندگی کردن در این

سن بازنشستگی چه تاثیری بر سلامت روان دارد؟

زمان بازنشستگی نه تنها بر درآمد افراد بازنشسته و وضعیت اقتصادی و امنیت اجتماعی آنها تاثیر می گذارد بلکه به وضعیت سلامت جسمانی و هیجانی فرد اشاره دارد. توجه ویژه به بالا رفتن سن بازنشستگی در دنیا و مزایای اقتصادی، اغلب این سوال را ایجاد می کند که تا چه سنی می توان به کار کردن پرداخت؟ بازنشستگی زودتر از زمان مشخص باعث کاهش استرس مرتبط با شغل، اختصاص زمان بیشتری جهت تمرین و داشتن اوقات فراغت می شود. اما از سوی دیگر بازنشستگی دیرتر نیز مزایای سلامتی را برای فرد به همراه دارد زیرا چارچوب کار، بخشی از هویت افراد میانسال است و برای آنها منابع مالی، اجتماعی و روانشناختی فراهم می کند. تعدادی از پژوهش ها نشان داده اند که ماندن در شرایط کار فرصت پیوستن به فضای فعال و اجتماعی را برای فرد فراهم می کند. در پژوهشی که به ارتباط سن بازنشستگی و سلامت روان پرداخته شد، به این نتیجه رسیدند که ماندن در فضای کار تا قبل از ۶۲ سالگی باعث افزایش معنا دار سلامت جسمانی و هیجانی می شود در حالی که بعد از آن بخصوص در سن ۶۷ سالگی به بعد ادامه کار در شرایط قانونمند، نتایج مفیدی به همراه نخواهد داشت. در مجموع می توان گفت بازنشستگی انتخاب محدود شده ای است که تندرستی یکی از عوامل مهم تاثیرگذار در سن بازنشستگی می باشد و عوامل دیگری همچون ویژگی های شخصیتی و ذاتی در این امر مداخله می کند.

چه راهکاری جهت بهزیستی و ارتقا سلامت روان در این دوره پیشنهاد می شود؟

تحقیق های بسیاری نشان داده اند که کیفیت زندگی افراد در سطح تندرستی بسیار موثر است. اما در سنین بالا عوامل دیگری غیر از سلامت جسمانی بر آسودگی روان تاثیر می گذارد که شامل پیوندهای اجتماعی و خانوادگی می باشد. پیوندهای اجتماعی عامل مهم ارتباط عاطفی است که باعث احساس امنیت و تعلق خاطر

بیشتر شده و نهایتا سلامت روان را ارتقا می دهد. بیشتر کردن پیوندهای اجتماعی افراد سالمند با پیوستن به گروه های مختلف باعث بهبود حس تعلق، همبستگی و مشارکت در جنبه های مختلف شده و از سوی دیگر سالمندان با سلامت روان مطلوب تر، واجد شرایط پذیرش مسئولیت شده و نهایتا نه تنها از چرخه اجتماعی جدا نمی شوند بلکه به طور مفیدتری می توانند با کارهای لذت بخش و ساده در نقش های اجتماعی سهیم باشند.

از مداخله های مهم و تاثیرگذاری که جهت بهزیستی دوره سالمندی و حفظ پیوندهای اجتماعی ثابت شده است «فعالیت بدنی» است. در پژوهش های بسیاری به تاثیر تمرین در دوره سالمندی پرداخته شده است که از جمله آن می توان تاثیر تمرین بر حفظ سلامت جسمانی و قوی ماندن جهت انجام کارهای روزانه، حفظ استقلال، ارتقا عزت نفس و ارتباط های اجتماعی به واسطه فراهم شدن فرصتی جهت بودن کنار دوستان در فضای شاد و لذت بخش اشاره کرد.

از مزایای شناختی تمرین می توان به حفظ توجه، بهبود سرعت پردازش و حافظه که با بالا رفتن سن دچار اختلال بسیاری در فرد شده و این امر تاثیر بسزایی در کاهش اعتماد به نفس و انزوا در سالخوردگی دارد، اشاره کرد. از ویژگی های مهم فعالیت جسمانی جهت تاثیر مطلوب در دوره سالخوردگی، انجام تمرین مداوم با مدت زمانی متوسط (۳۱ تا ۴۵ دقیقه در هر جلسه)، ترکیب تمرینات هوازی و حرکات کششی و انجام تمرینات گروهی می باشد.

اما یک سوال مهم باقی می ماند که با توجه به تاثیرات بسیار مهم و غیر قابل انکار ورزش و در عین حال در دسترس بودن فضاهای ورزشی در کشورمان، چه موانعی در این مسیر باعث عدم گرایش افراد بازنشسته و یا سالمندان جهت شرکت در فعالیت های بدنی می شود؟ راه های ترغیب و ایجاد انگیزه برای طراحی زندگی پویا که بهترین و ساده ترین راهکار بهزیستی دوره بازنشستگی و سالمندی می باشد، کدام است؟ و مهمتر از همه اینکه سهم خود فرد و از طرفی جامعه جهت هموار شدن این مسیر چقدر است؟



دمنوش ها و نوشیدنی های مفید برای روزه داران

و برای جلوگیری از احساس خشکی در دهان و گلو توصیه می شود. ممکن است طعم این عرق گیاهی را نپسندید، در این صورت می توانید آن را با خاکشیر و عسل مخلوط کرده و میل کنید. همچنین می توانید از مخلوط عرق کاسنی و شاتره ۲ تا ۳ استکان در این فاصله استفاده کنید. برای خریدن این عرقیات می توانید به عطاری ها و فروشگاه های مواد غذایی معتبر مراجعه کنید. در نظر داشته باشید که حتما از برند شناخته شده ای خرید کنید تا محصول مورد نظرتان صد درصد خالص و منطبق بر استانداردها باشد.

پیشنهاد: برای آنکه هم از خواص این عرقیات بهره ببرید و هم یک نوشیدنی با طعم خوب میل کنید می توانید کاسنی و شاتره را با سکنجبین و خیار مخلوط کرده و این شربت را بنوشید.

دمنوش نعناع

این دمنوش برای بهبود اختلال سیستم گوارشی و نفخ بسیار مؤثر است، به همین دلیل مصرف آن در ماه رمضان که معده برای مدت طولانی خالی است توصیه می شود. علاوه بر آن از بوی بد دهان جلوگیری می کند. همچنین برای کاهش دمای بدن نیز استفاده می شود. می توانید این دمنوش را با استفاده از برگ های تازه نعناع آماده کنید. چند برگ نعناع را در آب جوش انداخته و حدود ۵ تا ۸ دقیقه در پوشی روی فنجان بگذارید تا دم بکشد. اگر برگ های تازه نعناع در دسترس شما نیست می توانید از بسته بندی های آماده این دمنوش که به صورت غیر کیسه ای و کیسه ای در بازار عرضه می شود استفاده کنید.

با همزمان شدن ماه رمضان و فصل گرما ممکن است روزه داران احساس تشنگی بیشتری کنند. بسیاری از ما سعی می کنیم پس از افطار تشنگی خود را با نوشیدن آب خنک، چای، نوشیدنی های گازدار یا آبمیوه های مصنوعی رفع کنیم. اما آیا این مواد برای جبران کم آبی بدن که در این ایام از اهمیت بالایی برخوردار است مناسبند؟ مطمئنا آبمیوه های موجود در بازار به دلیل مواد قندی، فشار خون را افزایش داده و شما را برای مدتی سر حال نگه می دارند اما گزینه مناسبی برای رفع تشنگی نیستند، از طرفی نوشابه های گازدار نیز می توانند در فاصله سحر تا افطار باعث بروز مشکلات معده شوند.

حتی بهتر است در این روزها چای را به صورت کم رنگ بنوشید، زیرا برگ چای به دلیل خاصیت مدر بودن باعث از دست رفتن آب بدن می شود. ما پیشنهاد می کنیم اگر عرقیات گیاهی یا دمنوش ها تا به حال در سفره شما جایی نداشته در این ماه آنها را به عنوان نوشیدنی های مناسب این ایام امتحان کنید. اما کدام گیاهان دمنوش و عرقیات مفیدتری برای این زمان هستند؟

عرق کاسنی و شاتره

عرق کاسنی یکی از بهترین عرقیات برای کاهش دمای بدن است، علاوه بر آن می تواند باعث مقاومت بدن در برابر گرما باشد. با نوشیدن این عرق عملکرد معده و اندام گوارشی نیز بهتر می شود. می توانید یک یا ۲ استکان از آن را در فاصله افطار تا سحر بنوشید. اما توجه کنید اگر فشار خون تان پایین است آن را با شکر یا گلاب مخلوط کرده و سپس استفاده کنید. عرق شاتره نیز در رفع تشنگی بسیار مؤثر است



اعصاب و خواب آور است.

پیشنهاد: اگر می خواهید این دمنوش را به صورت سرد مصرف کنید بهتر است هنگام تهیه آن چند چوب دارچین نیز در آب انداخته و پس از خنک شدن کمی عسل و آبلیمو به آن اضافه کنید.

عرق بهار نارنج

اگر در طول روز در معرض گرما بوده و کلافه شده اید، خوردن این عرق بعد از افطار می تواند شما را سرحال کند. عرق بهار نارنج نشاط آور بوده و اضطراب را از بین می برد. همچنین سردردهای ناشی از گرمزدگی را بهبود می بخشد و برای ناراحتی های گوارشی مفید است. توجه کنید که به دلیل طعم و عطر خوب این عرق می توانید آن را با شربت ها یا عرقیات دیگر مخلوط کرده و میل کنید.

پیشنهاد: اگر دو قاشق غذاخوری عرق بهار نارنج را با نصف لیوان آب و کمی خاکشیر مخلوط کنید، یک نوشیدنی عالی برای رفع عطش خواهید داشت. خاکشیر نیز مانند تخم شربتی آب را درون خود نگه داشته و تشنگی را کاهش می دهد.

عرق بیدمشک

میوه یکی از چیزهایی است که معمولاً بعد از افطار می خوریم، با توجه به آنکه میوه های این فصل اکثراً طبع سرد دارند، ممکن است کمی ما را دچار معده درد یا اختلالاتی در ناحیه شکم کنند؛ برای رفع این مسئله می توانید عرق بیدمشک را استفاده کنید. این عرق همچنین خاصیت تب بر دارد و می تواند باعث کاهش گرما در بدن شود، علاوه بر آن، به عنوان یک آرام بخش خوب نیز می توان روی آن حساب کرد. اما توجه کنید که قند خون را به شدت کاهش می دهد. می توانید یک استکان از آن را به هر شربتی که می خواهید اضافه کرده و سپس میل کنید.

پیشنهاد: می توانید این عرق را با مقداری آب، تخم شربتی و گلاب مخلوط کرده و سپس بنوشید. تخم شربتی با ذخیره آب درون خود می تواند به کمتر تشنه شدن شما کم کند.

منبع: همشهری

پیشنهاد: پس از حاضر کردن این دمنوش می توانید برای مدتی آن را در یخچال گذاشته تا سرد شود و سپس با اضافه کردن تکه های لیموی تازه و کمی شکر یا عسل به صورت یک نوشیدنی خنک نیز آن را میل کنید.

چای سبز

این دمنوش در طب سنتی چین از اهمیت ویژه ای برخوردار است و از آن به عنوان تب بر و برای رفع گرمزدگی استفاده می شود. علاوه بر آن این دمنوش گیاهی از عطش می کاهد و باعث تولید عرق بیشتر در بدن و خنک شدن آن می شود. در ایام ماه رمضان به دلیل خالی بودن معده ممکن است دچار بوی بد دهان شوید. چای سبز برای از بین بردن باکتری های دهان مفید بوده و باعث خوشبو شدن آن می شود. توجه کنید که اگر فشار خون پایینی دارید بهتر است این چای را همراه با عسل بنوشید.

پیشنهاد: چای سبز به صورت طعم دار نیز در بازار موجود است، اگر از افت ناگهانی فشار خون رنج می برید یا طعم چای سبز را دوست ندارید می توانید انواع طعم دار آن را مثل چای سبز دارچینی یا زعفرانی و... بخرید.

دمنوش بابونه

این گیاه در طب سنتی ایران طبعی گرم و خشک دارد اما برای فصل تابستان توصیه می شود. بابونه یک گیاه با خاصیت ضدالتهابی است به همین دلیل برای جلوگیری از گر گرفتگی و عطش در روزهای ماه رمضان می توانید از آن استفاده کنید. علاوه بر آن به تسکین ورم معده کمک کرده و عملکرد کبد را بهبود می بخشد. این دمنوش را می توانید پس از افطار و نزدیک به زمان خوابتان مصرف کنید، زیرا آرام کننده



راهنمای تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان

دکتر سید مرتضی صفوی / متخصص تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان / عضو علمی پورتال پایش

فیزیولوژی روزه داری

در حالت طبیعی، ترشح انسولین با غذا خوردن تحریک می شود و منجر به ذخیره گلوکز در کبد و عضلات به صورت گلیکوژن می شود. برعکس در هنگام گرسنگی، چون میزان گلوکز کاهش می یابد، باعث کاهش ترشح انسولین و افزایش سطح هورمون گلوکاگون و کاتکول آمین ها می شود. این امر سبب تجزیه گلیکوژن و تحریک مسیر گلوکونئوژنز می شود تا سطح گلوکز به مقدار طبیعی باز گردد. اگر گرسنگی ادامه یابد، ذخایر گلیکوژن تمام می شود. در این حین، به علت پایین بودن سطوح انسولین، بدن به سمت استفاده بیشتر از اسیدهای چرب به عنوان سوخت سلولی، متمایل می شود و این اتفاقی است که به دنبال روزه داری در ماه رمضان می افتد.

اصول تغذیه صحیح در زمان روزه داری

مصرف سه وعده غذایی یعنی سحر، افطاری سبک با کالری پایین و شام برای روزه داران ضروری است.

در ماه رمضان، روزه داری بر هر فرد مسلمان واجب است. ماه رمضان از ماه های قمری بوده و بر این اساس، در فصول مختلف سال متغیر است و می تواند تا بیش از ۱۱ ساعت نیز طول بکشد. امسال نیز همانند چند سال قبل، ماه رمضان با ماه های نسبتاً گرم و طولانی مصادف شده است. به همین دلیل روزه داری در چنین شرایطی ملاحظات تغذیه ای خاصی را طلب می کند. به گونه ای که در ماه رمضان، پیروی از برنامه غذایی متعادل و متنوع، شامل گروه های اصلی غذایی (نان و غلات، میوه و سبزی، گوشت و حبوبات، شیر و لبنیات) ضروری است و با رعایت تنوع و تعادل می توان نیازهای تغذیه ای شامل آب، املاح، ویتامین ها، مواد مغذی، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن را تأمین کرد. روزه داری عبارت است از اجرای یک برنامه کامل و منظم بهداشتی که در آن بهداشت جسم و روان، هر دو در نظر گرفته شده است. امروزه به خوبی به اثبات رسیده است که زیاده روی در خوردن غذا نه تنها سلامت جسم را به مخاطره می اندازد، بلکه با تعالی روح نیز در تضاد است.



وعده سحری

سحری وعده غذایی اصلی را تشکیل می دهد. عدم مصرف وعده سحری، منجر به کمبود انرژی در طول روز شده و بدن را به سمت سوخت ناقص چربی و تولید اجسام کتون می برد که تجمع این ترکیبات در بدن باعث ایجاد سردرد، دردهای عضلانی، احساس ضعف، بی حالی، خستگی و بوی بد دهان می شود. از مصرف غذاهای پرادویه، پرچرب، شور و شیرین، زولبیا و بامیه، سوسیس و کالباس، نوشابه های گازدار، نوشیدنی های شیرین، دوغ پرنمک و چای پررنگ که منجر به افزایش حس تشنگی در طول روز می شود، باید اجتناب شود.

کربوهیدرات مصرفی بهتر است از نوع پیچیده (نان و غلات سبوس دار) باشد و غذاهای پروتئینی، باید مورد توجه قرار بگیرند. مواد غذایی سرشار از فیبر، به تنظیم فعالیت گوارشی، ایجاد احساس سیری و تعادل آب در بدن کمک می کنند، به همین دلیل مصرف ۵ تا ۳ واحد میوه و همچنین سالاد و سبزی خوردن در کنار وعده سحری، برای تامین آب و مواد مغذی مورد نیاز بدن ضروری است.

وعده افطار

این وعده باید سبک باشد و بهتر است با شیر ولرم به همراه خرما و یا آب ولرم به همراه آبلیموی تازه و عسل باز شود، افطار هیچگاه نباید با آب سرد شروع شود. استفاده از ترکیب کربوهیدرات و پروتئین نظیر نان و پنیر، سوپ و آش سبک یا حلیم کم چرب و بدون شکر از گزینه های مناسب برای وعده افطار هستند. مصرف خوراکی های مرسوم در این ایام مانند زولبیا، بامیه، حلوا و ... کنترل شده و محدود باشد.

وعده شام

به دلیل کوتاهی شب بهتر است که اندکی پس از صرف افطار سبک، شام مصرف شود. شام می تواند شامل گوشت قرمز، ماهی، مرغ، نان و غلات به ویژه از نوع سبوس دار به همراه سبزیجات باشد. مصرف لبنیات و به ویژه ماست در کنار شام، علاوه بر رفع نیاز به مواد مغذی، در آرامش و خواب خوب افراد روزه دار موثر است.

تامین آب مورد نیاز بدن

نوشیدن آب زیاد در وعده سحری نمی تواند از تشنگی جلوگیری کند. توصیه می شود که علاوه بر نوشیدن متعادل آب در فاصله افطار تا سحر، با مصرف میوه های آبدار، کم شدن آب بدن جبران شود. برای رفع تشنگی نباید از چای پررنگ و قهوه استفاده کرد، زیرا مدر هستند و باعث از دست رفتن آب بدن می شوند. یکی از بهترین راه ها برای کاهش تشنگی، مصرف شربت آبلیمو و عسل در وعده سحر است.

نکات ضروری برای روزه داری سالمندان

افراد مسن با توجه به سنشان به انرژی و غذای کمتری نسبت به سایر افراد احتیاج دارند. اما اگر توان روزه گرفتن را دارند، باید به اندازه کافی غذا میل کنند و باید در طول افطار تا سحر تعداد دفعات وعده های غذایی را افزایش، اما حجم هر وعده را کاهش دهند. سالمندان باید از استفاده بیش از حد مواد غذایی سرخ شده، پر ادویه، چرب و دیر هضم امتناع کنند، زیرا مصرف این ترکیبات سبب احساس سنگینی و ترش کردن معده می شود و بیشتر از غذاهای آب پز استفاده کنند.

مصرف نان های سبوس دار، نخودفرنگی، لوبیا سبز و آلو که باعث تنظیم حرکات دودی روده و مانع از بروز یبوست می شود نیز به این افراد توصیه میشود. روزه داران باید پس از صرف سحری نخوابند و به مدت حدود ۱۰ دقیقه پیاده روی ملایم داشته باشند. همچنین مصرف لبنیات مانند پنیر به همراه پونه کوهی، شوید، گردو و خرما در سالمندان سبب شده که نیاز روزانه آن ها به کلسیم تأمین شود

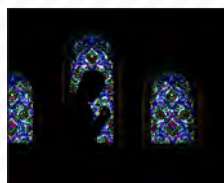


فرهنگ و هنر



همه بزرگان ادب
ایران وامدار
فرزانه فرمند طوس اند

صفحه ۶۰



میهمانی خدا

صفحه ۵۶

سهمانی خدا در ایران

فردی جای خود را مشخص می‌کند. در طول ۳۰ روز ماه مبارک رمضان هر روز یک جزء از کلام وحی قرائت می‌شود تا کل قرآن مجید ختم شود. بانوان مؤمن یزدی اعتقاد دارند که در جلسات ختم قرآن مجید در طول ماه مبارک رمضان در پایان، سوره توحید به هر کسی برسد در کارش گشایش و زندگی‌اش توأم با خیر و برکت در طول سال خواهد بود.

«پیراهن فاطمه» آذربایجانی حاجت می‌دهد!

در این ماه نیز برخی از آداب و سنت‌های مردم آذربایجان شرقی متمایز از دیگر مناطق کشور و منحصر به این خطه از ایران اسلامی است. در آذربایجان شرقی، دو سنت «قاباخلاما» و «کیسه‌دوزی» با گذشت قرون همچنان پابرجاست و به خصوص قاباخلاما با جدیت اجرا می‌شود. آخرین جمعه ماه رمضان، ۲۷ ماه رمضان یا آخرین پنجشنبه این ماه، روزی است که در نقاط مختلف استان، زنان و دختران گرد هم می‌آیند و هر خانواده برای خود کیسه‌ای می‌دوزد. سپس مقداری پول در این کیسه‌ها می‌گذارند، بر آن دعا می‌خوانند، فوت می‌کنند و آن

آداب و رسوم ماه مبارک رمضان یکی از مباحث مهم فرهنگ مردم ایران است و از آنجا که این آداب و رسوم ریشه دینی دارد توجه همگان را به خود جلب کرده است. در ماه رمضان، مردم به شکل هماهنگ برای انجام تکالیف شرعی آماده می‌شوند و برای به جای آوردن این وظایف، هر جمعیت و گروهی با آداب و تشریفات خاص خود مراسم رمضان را برگزار می‌کنند. این ماه از دیرباز، حال و هوای ویژه‌ای را برای مردم این مرز و بوم به ارمغان آورده است. در شهرهای مختلف ایران هم آداب و رسوم گوناگونی در این ماه برگزار می‌شده که در برخی نقاط همچنان در حال انجام است. در این مطلب سعی داریم تنها گوشه‌ای از آیین ایرانیان در ماه رمضان را بیان کنیم.

گره‌گشایی سوره توحید برای بانوان مومن یزدی

در ماه مبارک رمضان جلسات قرائت قرآن مجید در سطح مساجد یا منازل برای مردان و زنان مؤمن این دیار از شور و هیجان ویژه‌ای برخوردار است. از روز نخست ماه مبارک رمضان، بیشتر بانوان در منزل یکی از داوطلبان و یا در مکتب‌خانه‌هایی گرد هم جمع شده و هر

ماه، سبب خوشحالی هر ترکمن می‌شود. آن‌ها در ماه رمضان از مرد و زن و پیر و جوان با شور و شعفی بسیار، غیر از به جا آوردن فرایض، در تمامی مراسمی که ویژه این ماه است، شرکت می‌کنند. ترکمن‌ها حداقل یک هفته قبل از حلول ماه مبارک رمضان، مقدمات ورود به این ماه پرفیض و برکت را فراهم می‌کنند. زنان بیشتر از روزهای معمول به نظافت خانه و حیاط منزل می‌پردازند و مردان نیز خواربار و ملزومات این ماه را خریداری می‌کنند. در بسیاری از مناطق ترکمن نشین، رسم است که مردم در آخرین جمعه قبل از حلول ماه رمضان، به شکل دسته جمعی، مسجد محل خود را نظافت کنند. برخی از خانواده‌ها نیز سجاده‌هایی را از جنس قالیچه و نمدها که به آن «نماز لیق» می‌گویند، به مسجد محل خود اهدا می‌کنند. رویت هلال ماه رمضان نیز در میان ترکمن‌ها با هیجان خاصی همراه است.

«سرروزهای» کرمانی‌ها

مردم کرمان نیز در ماه مبارک رمضان، آداب و رسوم ویژه‌ای را دنبال می‌کنند و در تزکیه نفس و انجام عبادات و فرایض مقدس این ماه مقید هستند. مردم کرمان سعی می‌کنند هرگونه جشن و مراسمی را که تدارک دیده‌اند، قبل از حلول ماه مبارک رمضان در ماه شعبان برگزار کنند. در قدیم، اوایل ماه مبارک رمضان در میان خانم‌ها به‌ویژه زنان سالخورده رسم بود به خاطر خواصی که قهوه دارد، پس از حل کردن آن در آب، آن را به پیشانی خود می‌مالیدند. در کرمان بزرگ‌ترها با دادن «سرروزهای» به دختران و پسران که نوعی هدیه و کادوی مناسب بود، بچه‌هایی را که به سن تکلیف می‌رسیدند، به انجام فریضه روزه داری ترغیب می‌کردند.

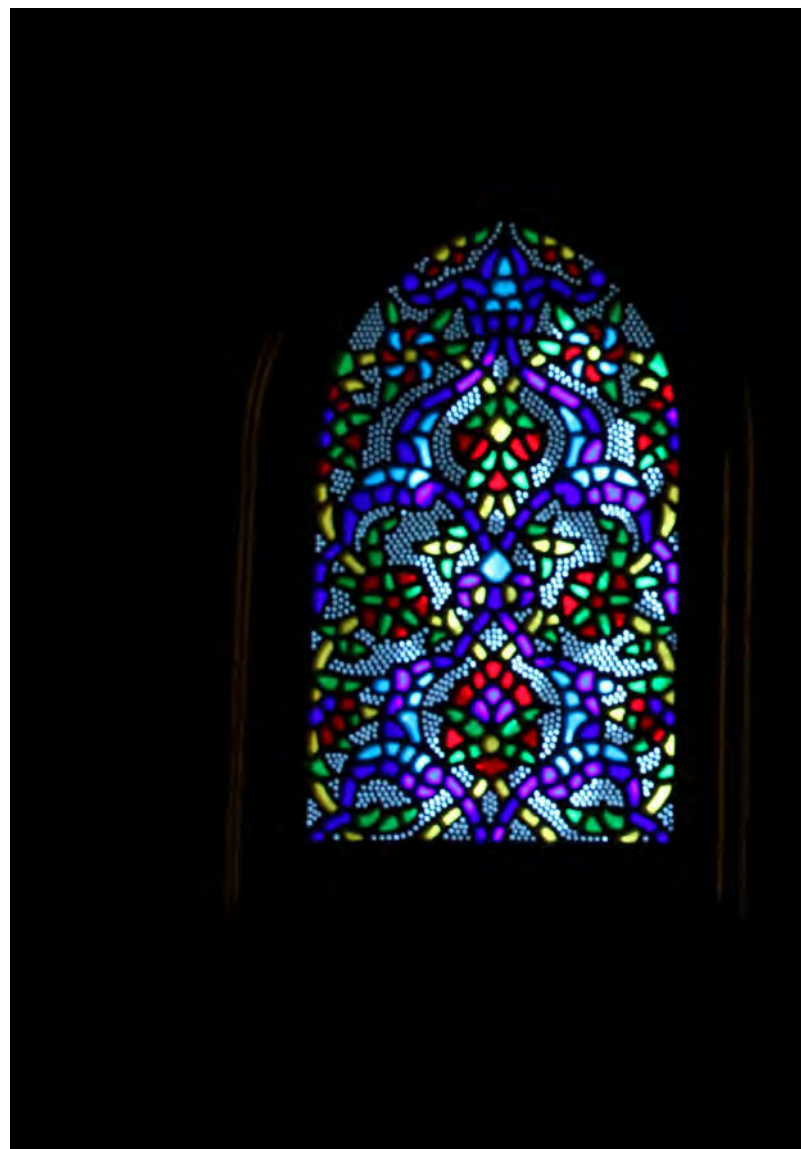
یکی دیگر از رسوم ماه رمضان در برخی مناطق استان کرمان، خواندن «الله‌مضونی» پسران و «کلیدزنی» دختران در شب‌های قدر است. ثبت آداب و رسوم ماه مبارک رمضان در فهرست میراث معنوی کشور، نشان از اهمیت این فرهنگ در میان ایرانیان دارد که هر کدام به نوعی و با توجه به خاستگاه اعتقادی و آیینی خود، این روزها را گرامی می‌دارند.

«کاسم سا» سنت رایج لرستان در ماه رمضان

مردم استان لرستان همواره با حلول ماه رمضان، از مدت‌ها قبل، خود را برای برگزاری آیین‌های ویژه این ماه مبارک آماده می‌کنند. یکی از سنت‌های رایج مردم این دیار که در ایام ماه مبارک رمضان بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد، فرستادن بخشی از غذای افطار و سحر به منزل همسایگان است که به اصطلاح عامیانه به آن «کاسم سا» می‌گویند. بانوان لرستانی نیز توجه ویژه‌ای به پخت غذای افطار و سحر دارند و با پختن انواع آش، شله زرد، فرنی، حلوا و شیربرنج، جلوهای خاص به سفره خود می‌بخشند.

«روز والون» شیرازی برای تازه عروسان

شیرازی‌ها، آخرین جمعه ماه شعبان را «کلوخ‌اندازان» می‌گویند. در این روز رسم است که مردم دسته دسته به گردشگاه‌های اطراف



را تا سال دیگر در صندوقچه خود نگاه می‌دارند. این کیسه را «برکت کیسه‌سی» یا کیسه برکت می‌نامند و اعتقاد دارند بدین صورت، هرگز دچار فقر و بی‌پولی نخواهند شد.

در برخی از روستاهای آذربایجان شرقی، در روز جمعه آخر ماه رمضان، زنانی که بچه‌دار نمی‌شوند، هنگام عصر به مسجد می‌روند و دو رکعت نماز حاجت به جا می‌آورند. سپس از مسجد خارج می‌شوند و به منزل هفت زن که اسم آنها فاطمه است، می‌روند و از هر کدام یک تکه پارچه می‌گیرند. آنها از پارچه‌های یاد شده، پیراهنی بچه گانه به نام «پیراهن فاطمه» می‌دوزند و نزد خود نگاه می‌دارند و عقیده دارند تا ماه رمضان سال آینده حتماً بچه‌دار خواهند شد.

خانه تکانی زنان ترکمن در ماه رمضان

ترکمن‌های ایران به لحاظ کثرت آداب و رسوم در زندگی روزمره، دارای فرهنگی بسیار غنی هستند. این مردم به‌دلیل داشتن پیشینه فرهنگی بسیار کهن، تقریباً برای هر مناسبتی، مراسم خاصی دارند که یکی از این مناسبت‌ها، ماه مبارک رمضان است. فرارسیدن این



ضربه می‌زدند تا مردم برای سحری بیدار شوند که البته این رسم‌ها هم‌اکنون از بین رفته است.

رمضان و ایرانیان اهل سنت

اهل سنت نیز از بیستم ماه رمضان، نماز قیام را برپا می‌کنند که این نماز از ساعت ۱۲ شب آغاز و پیش از سحر به پایان می‌رسد، در نماز قیام هر شب نمازگزار باید سه جز قرآن را در نماز تلاوت کند یا به امام جماعت که تلاوت می‌کند گوش فرا دهد. در پایان ماه رمضان مردم اهل تسنن سیستان و بلوچستان به بلندی‌های اطراف می‌روند و بی‌صبرانه رویت هلال ماه شوال را جستجو می‌کنند. عید سعید فطر یکی از مهمترین اعیاد اهل تسنن است که به مدت سه روز گرامی داشته می‌شود.

در این میان می‌توان به استان‌های اردبیل، چهارمحال و بختیاری، اصفهان، مرکزی، کردستان، خراسان جنوبی و دیگر شهرها و استان‌های کشور نیز اشاره کرد که آداب و سنن خاص خود را برای ایام ماه میهمانی خدا دارند.

”ترکمن‌ها حداقل یک هفته قبل از حلول ماه مبارک رمضان، مقدمات ورود به این ماه پرفیض و برکت را فراهم می‌کنند. زنان بیشتر از روزهای معمول به نظافت خانه و حیاط منزل می‌پردازند و مردان نیز خواربار و ملزومات این ماه را خریداری می‌کنند.“

بر سر سفره افطار متبرک شمرده می‌شوند. کسانی که در مازندران برای نخستین بار به سن تکلیف می‌رسند و روزه می‌گیرند تا زمانی که از جانب بزرگ‌ترها به عنوان روزه‌سری هدیه‌ای نگیرند، افطار نمی‌کنند. معمولاً این هدایا شامل چادر نماز و طلاجات برای دختران، پول و انواع نقره‌جات قدیمی برای پسران است. در گذشته در مازندران رسم بود افرادی که فرزند پسر می‌خواستند نذر می‌کردند که در طول ماه مبارک رمضان مردم را برای خوردن سحری بیدار کنند. به این صورت که یک پیت حلبی خالی به گردن خود می‌آویختند و با چوب به آن

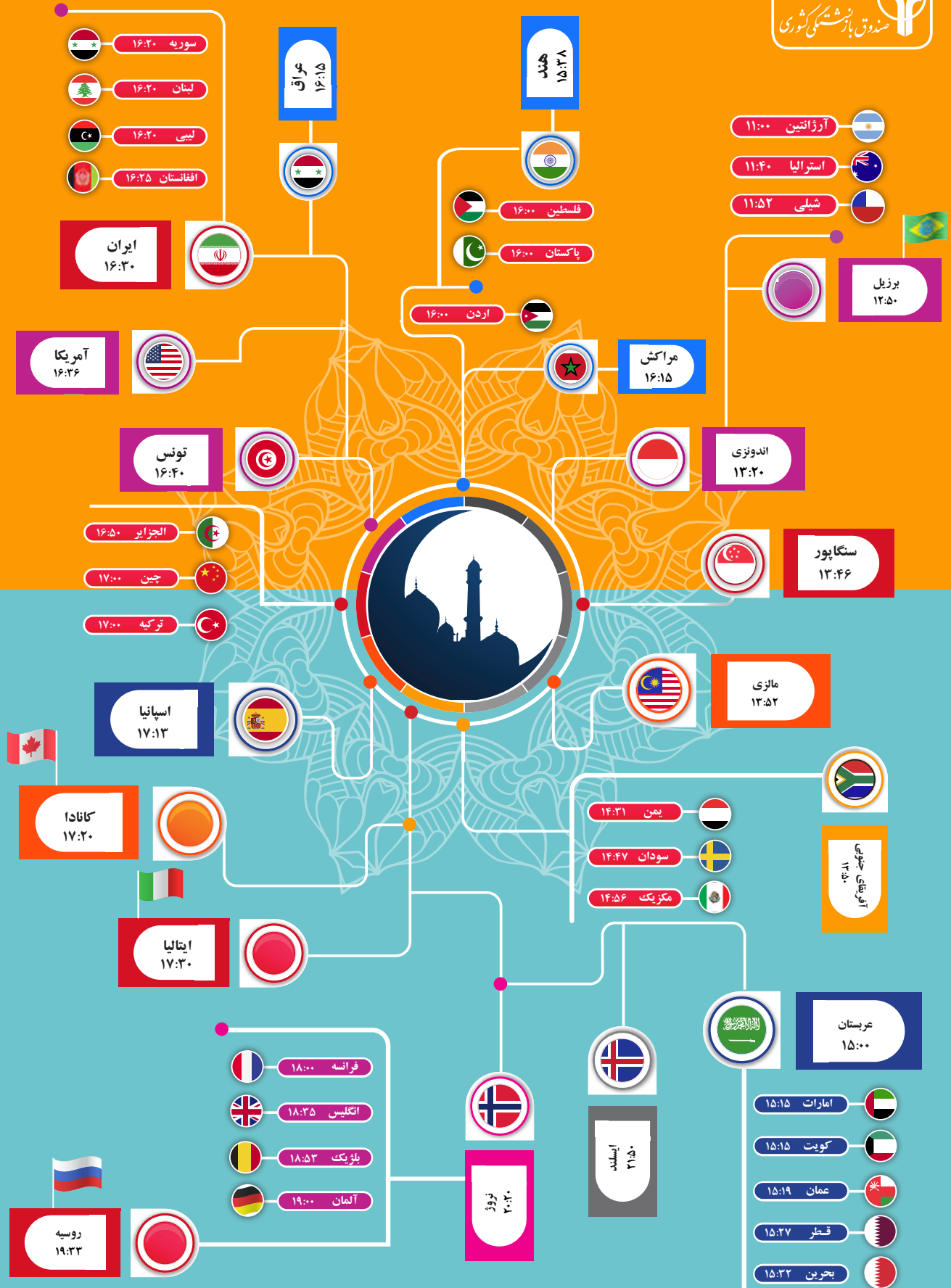
شهر می‌روند و آن روز را با خوشی به شام می‌رسانند، چون باور دارند که رمضان، ماه عبادت است و در این ماه فقط باید عبادت کرد. از چند روز مانده به رمضان، بعضی از خانواده‌ها نذر دارند و افطاری می‌دهند و بیشتر میهمانی‌ها به شکل افطاری برگزار می‌شود. همچنین رسم است که پس از افطار، مردم به دید و بازدید می‌روند و گاهی تا وقت سحر دور هم می‌نشینند، صحبت می‌کنند و شب چره‌ای شامل تنقلاتی مانند رنگینک، زولبیا و بامیه می‌خورند.

خانواده‌هایی که دختری را شوهر داده باشند، در نخستین ماه رمضان پس از عروسی، خود را موظف می‌دانند افطاری کاملی به نام «روز والون» تهیه کنند و همراه با گل برای عروس بفرستند. در استان فارس چند روز قبل از ماه مبارک رمضان، زنان خانه‌دار به فکر تهیه خواربار، انواع ترشی و ادویه، عرقیات و چاشنی‌های گوناگون می‌افتند.

«روزه سری» مازندرانی

مردم استان مازندران ماه مبارک رمضان را در حالی آغاز می‌کنند که روزه اولی‌ها همواره

مسلمانان کدام کشورها بیشترین زمان روزه داری را دارند؟



همه بزرگان ادب ایران وامدار فرزانه فرمند طوس اند

اردیبهشت برای اهالی قلم ماه خاصی است. روز بزرگداشت سعدی شیرین سخن، بزرگداشت شیخ بهایی، بزرگداشت فردوسی و همچنین بزرگداشت حکیم عمر خیام، تقویم روزهای اردیبهشت را خاص‌تر از ماه‌های دیگر کرده است. یکی از شاعرانی که تاثیر شگرفی در ادبیات و حفظ زبان فارسی داشته حکیم ابوالقاسم فردوسی است. شاعری که حماسه‌سرایی او زبانزد نه تنها ایرانیان که جهانیان او را شناخته و ستایش می‌کنند.

میر جلال الدین کزازی از اساتید برجسته حوزه ادبیات و زبان فارسی دانشگاه تهران، درباره سروده شدن شاهنامه می‌گوید: «چندی است که این هنگامه انگیزه شده است که شاهنامه را چند تن سروده‌اند بخش‌هایی اندک یا بسیار از آن بر افزوده است و سروده فردوسی نیست. چه باک که بیتی و بخشی برافزوده باشد. از دید من یکسره یکسان است که شاهنامه را فردوسی سروده باشد. دست بالا فراتر از این نیست که بینگاریم که شاهنامه را از آغاز تا انجام سخنوری دیگر سروده است. آیا از ارج و ارز، فر و فروغ و شور و شرار شاهنامه کاسته خواهد شد. بی‌گمان پاسخ نه است. ایرانیان شاهنامه را با همین ریخت و پیکره صدها سال





دارد که هیچ آرایه ادبی، بدیعی، شگرد معنا شناختی و ... آنها را نمی‌ستاید. شاهنامه علاوه بر زیبایی بیرونی، دارای زیبایی نقض نهان است که به تعبیر حافظ شیرازی «آن» نام دارد. زیبایی نهان و راز آلود شاهنامه را می‌توان شناخت و دریافت اما نمی‌توان بیان و بازگو کرد. «کزازی بیت «که رستم منم کم مماناد نام/ نشیناد بر ماتمم پور سام» در منظومه رستم و سهراب شاهنامه را مثال می‌آورد، بیتی که هیچ آرایه ادبی ندارد، اما از نظر او، واژگان‌اند که در آن، در سوگ سهراب می‌موبند. کزازی معتقد است در مصرع «بغرید غریدنی چون پلنگ»، گویی پلنگ می‌گردد، در بیت «چنانست بگویم به گرز گران/ که پولاد کوبند آهنگران»، کوبندگی و ویرانگری در آواهایی مثل «پ» انعکاس یافته و کوبه‌های پتک در آوای واژگان بیت «مرا مام من نام مرگ تو کرد/ زمانه مرا پتگ ترگ تو کرد» شنیده می‌شود.

این شاهنامه پژوه درباره اهمیت زبان فارسی در سروده‌های فردوسی هم توضیح می‌دهد: «بهره‌ای که فردوسی از زبان پارسی برده، یگانه و بی‌همتا است. سعدی هم در غزل‌ها و بیت‌هایی از بوستان به زبان راستین و سرشتین پارسی سروده است.» از نظر این پژوهشگر، زبان راستین پارسی، زیبارویی است دل‌آرای که زیبایی در او خدادادی است، نه بازسته به زروزیور و به همین دلیل، این زیبایی را نمی‌توان زدود.»

بگویم اگر فردوسی نمی‌بود زبان پارسی پایدار نمی‌ماند، در ادامه تصریح می‌کند: «شاید چنین باشد اما برای آنکه ما به شیوه‌ای دانشورانه بدین نکته برسیم، بدان باور بیابیم، نیاز خواهیم داشت به کند و کاوی دیرپاز. می‌تواند بود که چنین باشد. اما آنچه من گمان در آن ندارم این است که اگر فردوسی در یکی از باریک‌ترین، دشوارترین یا آنچنان که امروزی‌ها می‌گویند سرنوشت سازترین روزگاران تاریخ ایران سر بر نمی‌آورد و شاهنامه را نمی‌سرود زبان فارسی به هیچ روی نمی‌توانست آن زبان شکرین و شیوا و شورانگیز بشود که شد، نمی‌توانست بستر و خاستگاه برترین و مایه‌ورترین سامانه ادبی جهان در قلمرو شعر باشد. اگر فردوسی در آن زمان سر بر نمی‌آورد آن سالاران بزرگ سخن که در پی او آمدند، پدید نمی‌آمدند این است که همه بزرگان ادب ایران وامدار فرزانه فرمند طوس‌اند. بر خوانی رنگین نشسته‌اند که او در برابرشان گسترده است.»

او درباره واژه‌شناسی و شناخت واژه‌های ناب پارسی نیز می‌گوید: «فردوسی تنها کسی است که توانسته به زبان سرشتین پارسی سخن براند و زبان سرشتین زبانی است که پیشینه واژه‌های آن ناب و نژاده‌های پارسی است که اگر واژه دیگری را به وام ستانده با ویژگی‌ها و نقض‌ها و نازکی‌های این زبان سازگار بوده است. شاهنامه نظم است نه شعر زیرا در بسیاری از بیت‌هایش زیباشناختی وجود

خوانده‌اند. در گذشته بیشتر پسندیده‌اند، آن را گرمی داشته‌اند. نه تنها در یادشان مانده است راه به نهادشان برده است؛ با شاهنامه زیسته‌اند.»

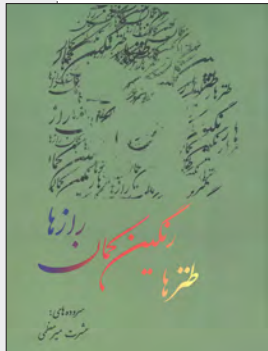
او در ادامه می‌افزاید: «این که ما می‌گوییم شاهنامه نامه‌ای است ورجاوند باز می‌گردد به همگی این شاهکار شگرف. سخن در این نیست که کسی نمی‌توانسته است بیتی یا بیت‌هایی هم‌سنگ و هم‌ارز شاهنامه بسراید. اگر شاهنامه را از آغاز تا انجام روزگاری بی‌چند و چون و با باوری استوار بدانیم که سخنوری دیگر سروده است هیچ اثری نخواهد داشت. هیچ چیز دیگرگون نخواهد شد. برآستی ما از فردوسی چه می‌دانیم؟ اگر بگوییم هیچ سخنی برگزاف نگفته‌ام. ما حتی به درستی نمی‌دانیم نام او چه بوده است. نام فردوسی در شاهنامه نیامده است؛ تنها یکبار در آغاز گشتاسپ نامه دقیقی در بیتی این نام آمده است که در آن بیت هم می‌توان گمان‌مند بود.»

این فردوسی‌پژوه در ادامه با بیان اینکه اگر فردوسی را ارج می‌نهیم و بزرگ می‌داریم به پاس شاهنامه اوست، تاکید می‌کند: «ما درباره حافظ چه می‌دانیم؟ هیچ. کار با این شاهکارهاست نه با آفرینندگان آنها. از این روی داورهایی بدین گونه، شیوه که شاهنامه را دو تن سروده‌اند، بخش‌های سست آن را فردوسی در پیوسته است، بخش‌های سخته و ستوار آن را سخنوری دیگر سروده است یا دیگری بر آن رفته است که در بیت‌هایی که فلان واژه به کار رفته، چند و چون است و سروده فردوسی نیست. این داورهاست که من از آنها سخن می‌گویم.»

نویسنده «در آسمان جان» توضیح می‌دهد: «بخش تاریخی را هر کس جز فردوسی می‌سرود در پیوسته‌ای می‌شد دژم، دیگر. توانایی فردوسی سرآمدگی او در سخن پارسی است که از این بخش هم سروده‌ای دلپذیر و پر کشش پدید آورده است.»

کزازی با بیان اینکه من نمی‌خواهم

بنا داریم از این پس، آثار شما بازنشستگان عزیز کشوری را در حوزه کتاب، در ماهنامه ثمر منتشر کنیم. به همین منظور از همه عزیزانی که آثار چاپی دارند تقاضا می‌شود آثار خود را در زمینه‌های مختلف به همراه یک خلاصه از آنچه منتشر شده است، به روابط عمومی صندوق بازنشستگی کشوری، ارسال کنند تا پس از بررسی، به معرفی آثار گوهریار شما بزرگان بپردازیم.



«طنزها، رنگین کمان رازها»

کتاب «طنزها رنگین کمان رازها» از سروده‌های عشرت میرمعظمی است و به موضوعاتی مانند ادب، اخلاق و حرمت اشخاص که در تمامی آنها سایه طنز وجود دارد و به خوبی خود را نشان می‌دهد، اشاره می‌کند. در این اشعار شعور و اندیشه و عینیت طنز، سازه‌ای شگفت ایجاد کرده است که باعث می‌شود شعر با مخاطب صمیمیت بیشتری برقرار کند. نویسنده سعی کرده

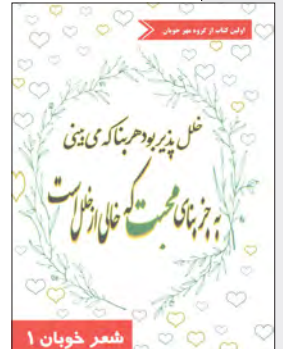
با طنز در اشعارش روح نشاط را در مخاطب احیا کند. با توجه به اینکه چپ‌نشین واژه‌های سخت و گرانیزی در بدنه شعر بر تاثیرگذاری آن گاهی سایه می‌افکند بهره از طنز جایگاه بسیار خوب و مناسبی را به خود اختصاص داده است که در این مجموعه به خوبی مشاهده می‌شود. طنز در اشعار این شاعر، مخاطب خود را سر کیف می‌آورد و باعث می‌شود گاهی به جهان و دردهای عادی آن پوزخند بزند. «براستی که: هیچ کس آنقدر فقیر نیست که نتواند لبخندی به کسی ببخشد و هیچ کس آنقدر ثروتمند نیست که به لبخندی نیاز نداشته باشد».

«طنزها رنگین کمان رازها» هفتمین اثر عشرت میرمعظمی است که در قالب طنزهای منظوم داستانی، اخلاقی، عاطفی و اجتماعی به چاپ رسانده است. آنچه خود شاعر درباره خود می‌گوید این است: «جوانی را در کسوت زیبای تحصیلی و عشق دبیری نیک پوشیدم و به فرزندان وطنم پوشاندم ادب و دانشی را که در کلاس درس افشاندیم. حال پروردگارم را به الطاف گرانبه می‌ستانیم که هنوز قلم بر دست می‌نگارم آنچه در اندیشه دارم». علاقه‌مندان می‌توانند این اثر را از انتشارات نواندیشان دنیای علم، با مبلغ ۱۲ هزار تومان تهیه کنند.

«شعر خوبان»

از جمله هنرهای بشری تجلی آرمان‌های او در قالب نظم الفاظ است. این هنر دیرپا و کهن از عهده هر فرد و شخصی برآورده نیست؛ بلکه موهبتی الهی است که افراد محدودی از آن برخوردار هستند. شاعران با تلطیف افکار و اندیشه‌های افراد جامعه پیش‌قدم هستند. تاثیر شعر در تحمل فشارهای زندگی شهری و کم کردن تنش‌های روحی بر هیچ کس پوشیده نیست. همه ما درگیر گرفتاری‌های عجیب و غریب شهری هستیم؛ بنابراین به یک سوپاپ اطمینان روحی نیاز داریم.

در مجموعه «شعر خوبان ۱» که بیش از ۳۰ شاعر بازنشسته آثارشان را در آن منتشر کرده‌اند، تلاش شده است به مهر، انسانیت و عقلانیت، معرفت، مذهب و... پرداخته شود. روایت شاعران این مجموعه روایت صادقانه رابطه‌ای تأثیر و تأثر است. هنر از زندگی متولد می‌شود و بر زندگی هم تأثیر می‌گذارد. نمی‌شود منکر این رابطه شد طبیعتاً وقتی آثار هنری شاخص خلق می‌شود خودشان را بین مخاطبان گسترش می‌دهند و به نحوی مؤلف را بازتولید می‌کنند. «شعر خوبان ۱» مجموعه‌ای لطیف، شیرین و روان است و مخاطب را با تراوشات اندیشه‌های شاعران گوناگون همراه می‌سازد. این مجموعه به عنوان اولین کتاب از گروه مهر خوبان توسط رحمت‌الله صالح گردآوری شده و در اختیار مخاطبان قرار داده شده که عواید فروش آن صرف کودکان سرطانی استان کرمان می‌شود. در اینجا به یکی از اشعاری که توسط سعیده اسماعیلی مقدم، سروده شده است، اشاره می‌کنیم: «دوستت دارم و/ طاق‌ت دوریت را ندارم/ در انتظارت می‌مانم/ ولی نمی‌دانم/ عمری باقی بماند/ که دوباره تو را ببینم/ رنگ رنگ برگ‌هایت را دوست دارم...»



«ندیم بی ندیم»

یکی دیگر از کتاب‌هایی که از عشرت میرمعظمی، معلم بازنشسته شهر تهران منتشر شده‌است داستانی به نام «ندیم بی ندیم» است. این کتاب قصه مردی است با رنج‌ها و تالعات فراوان؛ زندگی «ندیم» قهرمان قصه در کودکی به ناگاه دچار تغییرات و تحولاتی می‌شود. او انتخاب می‌شود! نگهداری از پسر بچه‌ای معلول، عشق ناکام به دختر خان و دوری از خانواده و غم از دست دادن، ماجراهایی است که از ندیم مرد پخته و خود ساخته‌ای می‌سازد که دست به گذشت و فداکاری بزرگی می‌زند. نویسنده کتاب سعی بر آن داشته با زبانی ساده، روان و گویا، احساسات، تالعات و رنج‌های مردی را به تصویر بکشد که در کهنسالی تنها اما آرام زندگی می‌کند. قصه ندیم داستان مردان و زنان بسیاری است که تقدیر و سرنوشتشان در کودکی رقم می‌خورد از آرزوهایشان باز می‌مانند و در جریانی ناخواسته عمر می‌گذرانند. در بخشی از این کتاب آمده است: «اتفاقات سخت زندگی بسیار تکان دهنده هستند. برای لحظه‌ای به خود آمدم که چقدر حضور در خانواده ارزشمند است. ولی من که از این نعمت بزرگ محروم شده بودم. انگار سرنوشت من با سینا در هم آمیخته بود. دور بودن از خانواده میراث من شده بود. به خانه ارباب برگشتم و به زندگی ادامه دادم. خدا رحمت کند آقای مفخم‌راه انسان مسئول و با شرفی بود. در طول سال‌هایی که در خانه او بودم برای ارتقا سوادآموزی من تلاش می‌کرد. من خواندن و نوشتن را در طول دو سال تحصیل در دبستان آموخته بودم اما کافی نبود. اگر کمک‌های او نبود به فراموشی سپرده می‌شد...» «ندیم بی ندیم» کتابی ساده، روان و دوست‌داشتنی و به دور از پیچیدگی‌های نویسندگی است که انتشارات نواندیشان محراب علم با قیمت ۱۰ هزار تومان منتشر کرده است.



مهرورزی های آن آرام جانم آرزوست
تا نماز عشق را در کوی او بر پا کنم
از بلال حنجرش بانگ اذانم آرزوست
تا زدايد تلخکامی از شرنگستان دل
یک تبسم زان لب شکر فشام آرزوست
در خزان مهربانی در غروب همدلی
سر سپاری بر در آن آستانم آرزوست
تا به پایش سرگذارم تا به کویش جان دهم
کاروان تا کاروان از او نشانم آرزوست
جزغم و حسرت نمی بینم به رنجستان دهر
خسته جانم دولت صاحب زمانم آرزوست

محمود خان احمدی ریحان

حسرت پرواز بر دل، آسمانم آرزوست
کوله باری راز در دل، هم زبانم آرزوست
مرغ خوش الحان شعرم تا گشاید بال و پر
از قفس بیزار، باغ و بوستانم آرزوست
در هجوم فتنه های بی امان روزگار

کنون بنده فرمانبر یک زنم
بیفتاده زنجیر زن گردنم
چو من زن ذلیل در این روزگار
تحمل همی خواهم از کردگار
که جرات بیابم در این واپسین
رها کردم از این زن نازنین
ز دستور زن گر پیچی سرت
جدا می کند کله از پیکرت

عنایت ا. احمدی

چنان لرزه افتاده بر پیکرش
بزد بر کله خود روی سرش
کمان را بیفکند و زانو بزد
دو زانو زمین، نزد بانو بزد
به خود گفت آن رستم زابلی
کلاهم ندارد دگر کاکلی
زمانی بدم مرد رزم و ستیز
عدو را بکشتم به شمشیر تیز
بیفکندم آن دیو را در کمند
ببستم چنانش به زنجیر و بند

زمانی که رستم کماندار بود
همان دوره خیلی گرفتار بود
اسیر زنی بوده چون شیر آز
نمی رفته از دست او خواب ناز
به منزل بیامد زنش را بدید
به یکباره برق از سر او پرید
زبان بسته از وحشت بی کران
بشدرنگ رخساره چون زعفران

باران

بهانه بود

که تو

زیر چتر من

تا انتهای کوچه بیایی

و دوستی مثل گلی

شکوفه کند

بر لبانمان!

جواد محقق

به خود گفتم از عمر رفته چه ماند؟

دل خسته لرزید و گفتا دریغ

به دل گفتم از عشق چیزیت هست؟

بگفتا که هست آری اما دریغ

بلی از من و عمر ناپایدار

نمانده ست بر جای الا دریغ

شب و روزها و مه و سالها

گذشتند و ماندند بر جا دریغ

رسیدند هر روز و شب با فسوس

گذشتند هر سال و مه با دریغ

رسیدند و گفتم فسوسا فسوس

گذشتند و گفتم دریغا دریغ

مظاهر مصفا