

مجله ای برای
زندگی بهتر

سال نوزدهم، آبان ماه ۱۳۹۶، شماره ۳۲۴



ما هنامه
فرهنگی
اجتماعی
آموزشی

۳۰۰ هزار بازنشسته کشوری وام ضروری دریافت میکنند



+ سالمندی برمدار زنانه شدن

+ شکوفایی استعدادها در خانه امید مشهد

+ فعال شدن سفیران هشتگانه بازنشستگی در ۵ منطقه کشور

مهم ترین اقدامات صندوق بازنشستگی کشوری از سال ۹۲ تا ۹۶

سودآوری سالانه شرکتهای تحت مدیریت





خانه امید مشهد	۳۸	خلاصه قرارداد بیمه تکمیلی	۵۶
زنانه شدن سالمندی	۴۲	داوطلبان سالمند سالم ترند	۵۸
گردهمایی سفیران آلزایمر	۴۶	حضور بیشترین سالمند منطقه شرق آسیا در تایلند و چین	۶۰
بازنشستگی سالم	۵۰	معرفی کتاب واندکی ریاضی	۶۱
فعالیت بدنی مناسب	۵۴		



۶

بی تعارف



۹

اخبار صندوق



۱۴

اخبار اقتصادی



۱۶

گوشه و کنار ایران



۲۰

پرونده ویژه



۳۲

مصاحبه

۲۸

گزارش تصویری



ماهنامه ثمر منادی سالمندی پویا

سالمندی مقطعی از زندگی است که در چرخه عمر ناگزیر رخ خواهد داد. اگرچه پیشرفت دانش بشری توانسته متوسط دوره عمر انسان‌ها را افزایش دهد و «پیری» را به تأخیر اندازد، اما این توفیق الزاماً همراه با سلامتی و نشاط نیست. اگر سالمندی تجربه مثبتی است، باید عمر طولانی‌تر با سلامتی و فرصت مشارکت و امنیت همراه باشد. در این چارچوب، سازمان بهداشت جهانی برای دستیابی به این چشم‌انداز، مفهوم «سالمندی پویا» را معرفی کرده است. به این ترتیب که سالمندی پویا «فرآیند بهینه‌سازی فرصت‌ها برای سلامتی، مشارکت و امنیت، به‌منظور افزایش کیفیت زندگی افرادی است که به سمت سالمندی می‌روند».

این مفهوم به افراد امکان شناسایی ظرفیت‌های بالقوه خود برای رسیدن به رفاه فیزیکی، اجتماعی و روانی را می‌دهد. همچنین بیانگر ظرفیت افراد برای مشارکت در جامعه است. واژه «پویا» در این مفهوم به مشارکت مستمر در امور اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، روانی و مدنی اشاره دارد و تنها توانایی فعالیت فیزیکی یا مشارکت در بازار کار را مد نظر ندارد. بنابراین آن‌هایی که بازنشسته می‌شوند یا دچار بیماری و ازکارافتادگی، می‌توانند نقشی فعال در خانواده، گروه همسالان و جامعه ایفا کنند.

با این همه، باید اذعان کرد که با افزایش تعداد سالمندان در جامعه، این پدیده به امری اجتماعی تبدیل شده و نیازمند درک اجتماعی است، درکی که پدیده و موضوع را به سطح فردی تقلیل ندهد و سیاست‌هایی متناسب با ماهیت اجتماعی آن را توصیه کند.

اگر کلیدواژگان سالمندی پویا «استقلال، مشارکت، احترام و مراقبت‌های فردی» است، باید تأکید کرد که هدف سالمندی پویا افزایش امید به زندگی سالم و بهبود کیفیت زندگی برای همه افراد است و کیفیت زندگی افراد به فرصت‌ها و مخاطراتی وابسته است که در سراسر طول عمر با آن‌ها مواجه می‌شوند. بنابراین، سالمندی پویا شرایطی اجتماعی است که مقدمات و الزامات آن سال‌ها پیش از بروز سالمندی مهیا شده و زمینه «فعال شدن سالمند» در دوران سالمندی را فراهم آورده است.

ماهنامه ثمر که زمینه‌ای فرهنگی، اجتماعی و آموزشی دارد، رسالت خود را ترویج سالمندی پویا می‌داند و مصمم است در اطلاع‌رسانی مسائل این دوره از زندگی برای شما گرامیان کوشا باشد.



صاحب امتیاز: صندوق بازنشستگی کشوری

مدیر مسئول: حامد شمس

زیرنظر شورای سردبیری

همکاران این شماره:

محسن لدیلی

سید بهنام اخوت پور

مینا شیروانی

فریبا بهزاد

ابراهیم بیاتانی

هوشنگ اکبری

حمیدرضا شیخی

نادر قانلی

امور توزیع و مشترکین:

جعفر داداشی

عکس: راحله شیخ، سید رضا حسینی

گرافیک های اطلاع رسان :

نیره حسن نیا

طرح روی جلد، گرافیک و صفحه آرایی متن:

نیره حسن نیا

رابط روابط عمومی صندوق بازنشستگی همدان:

محمد افشار

مجری طرح:

نقش باران - ابراهیم غلامی

۶۶۴۰۲۴۹۰/۶۶۹۷۳۹۲۳

دفتر نشریه: تهران، میدان فاطمی، شماره ۶۱، طبقه سوم

اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل

تلفن: ۸۸۹۶۴۰۹۴ فکس: ۸۳۵۱۳۱۱۲

cspfnews@gmail.com www.cspf.ir

@cspf-news





ابراهیم صادقی فر
سرپرست صندوق بازنشستگی کشوری

چهار اصل ضروری برای جلب رضایت بازنشستگان

صندوق بازنشستگی کشوری یکی از نهادهای بیمه‌ای و بازنشستگی و از جمله ۱۸ صندوق بازنشستگی در کشور است که جمعیتی بیش از یک میلیون و ۳۰۰ هزار نفر یعنی حدود ۴/۲۸ درصد جمعیت کشور را تحت پوشش خود دارد. این جمعیت انبوه به همراه مشکلات و چالش‌های هابی که علاوه بر صندوق، بازنشستگان تحت پوشش آن را نیز درگیر کرده است، مدیران و کارشناسان این حوزه را بر آن داشته تا ضمن تاکید بر رفع و کاهش مشکلات معیشتی و بهبود حقوق این عزیزان، بر اصلاح روش‌ها و نوع نگاه به این نهاد بزرگ اجتماعی در کشور تاکید کنند. ارتقای رفاه اقتصادی در کنار توجه به ابعاد رفاه اجتماعی، رعایت حقوق شهروندی و حقوق مدنی بازنشستگان و تکریم آنان از جمله اموری است که توجه به آن می‌تواند به بازنشستگان کمک کند تا فارغ از هرگونه دغدغه مادی در این بخش از زندگی، به دنبال تحقق علایق و انتظاراتی باشند که تا پیش از این امکان تحقق آن‌ها وجود نداشته است.

شاید در دولت یازدهم بسیاری از ضعف‌های گذشته در حوزه بازنشستگی و سالمندی از جمله بهبود حقوق بازنشستگان و متناسب سازی آن با نرخ تورم، از سوی وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی و دولت پیگیری و تا حدودی بهبود یافت، اما راه درازی تا تحقق اهداف و آرمان‌های مورد انتظار در این حوزه باقی مانده است. معتقدم برای جلب رضایت بازنشستگان و ایجاد حس اعتماد عمومی و نیز ملموس شدن تغییرات و اصلاحات صندوق‌ها، به چهار اصل اساسی باید توجه شود. اصل اول، «پاسخگویی به صاحبان صندوق‌هاست»؛ یعنی به تک تک بازنشستگان با اقدامات پیشگیرانه پاسخگویی لازم صورت گیرد. اصل دوم، «پایداری» است که با سرمایه‌گذاری و محاسبات دقیق بیمه‌ای، در جهت پایداری سرمایه‌های صندوق و جلوگیری از کمبود نقدینگی گام برداشته شود. اصل سوم، «شفافیت» است که نمونه آن اجرای قرعه‌کشی برای پرداخت وام یا فروش خودروی قسطی است؛ به این معنی که تمامی فعالیت‌های صندوق به طور شفاف به ذینفعان اطلاع‌رسانی شود و در نهایت، اصل چهارم، «نوآوری و اصلاح بافت‌های قدیمی صندوق» که با هدف پایداری انجام می‌شود؛ چراکه نوآوری، فضای اقتصادی را نیز تغییر می‌دهد. نباید فراموش کرد که فعالانه عمل کردن صندوق بازنشستگی کشوری در بازارهای اقتصادی و سودآور یکی از گام‌های مهم برای بهبود رفاه اقتصادی و اجتماعی بازنشستگان است. در این فرآیند به طور مشخص باید مراقب بود که به ضرر صندوق و بازنشستگان تحت پوشش گامی برداشته نشود و خروج از بنگاه‌های زیان‌ده که در استراتژی‌های صندوق جایی ندارند، در دستور کار قرار گیرد.

به هر ترتیب، باید تلاش کرد تا استانداردهای رفاه اجتماعی، سلامت و برخورداری از حقوق اجتماعی در این دوره ارتقاء یابد. رعایت این چهار اصل به همراه افزایش کیفیت سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی و اجرا در صندوق بازنشستگی کشوری و حرکت رو به توسعه آن می‌تواند مسایل روحی و روانی بازنشستگان را در کنار بهبود معیشت و رفاه اقتصادی مد نظر قرار دهد.



برای فرهنگیان بازنشسته و ایثارگر که تحت پوشش بیمه تکمیلی بنیاد شهید قرار دارند، آیا باید برای تعیین تکلیف بیمه تکمیلی خود و افراد تحت تکفلشان به آتیه سازان حافظ مراجعه کنند؟ پسر من در شهریور ۹۶ از دانشگاه فارغ التحصیل شد، هنوز بیکار و مجرد است و ۲۳ سال سن دارد، آیا باید برای تعیین تکلیف بیمه درمانی ایشان به بنیاد مراجعه کنم یا به صندوق بازنشستگی استان؟

کلیه بازنشستگان ایثارگر از جمله فرهنگیان عزیز می توانند با مراجعه به دستگاه محل خدمت خود، نسبت به حذف یا باقی ماندن در خدمات بیمه تکمیلی درمان اقدام کنند.



بازنشستگان نیروهای مسلح در قالب «حکمت کارت» و بدون در نظر گرفتن عضویت در طرف قرارداد نیروهای مسلح، می توانند از کلیه فروشگاه های اتکا در سراسر کشور خرید کنند که به صورت اقساط ماهانه از حقوق افراد کسر می شود. آیا می توان سازوکاری مهیا کرد تا بازنشستگان کشوری هم از طریق فروشگاه های خاص (مانند فروشگاه های فرهنگیان، رفاه و ...) بدون در نظر گرفتن عضویت در آن فروشگاه، از چنین خدماتی بهره مند شوند؟

پیشنهاد جناب عالی قابل بررسی است و به مسئولان مربوطه ارائه شده است.



چرامسئولان بیمه تکمیلی آتیه سازان حافظ سلیقه ای عمل می کنند؟ من مبتلا به کانسر تیروئید هستم. متأسفانه بیمه تکمیلی، ویزیت متخصص قلب یا هزینه کلاه فیکساتور رادیوتراپی نمی دهد و تعهداتش برای بیمه شده ها واضح و روشن نیست. لطفاً پاسخ دهید.

هزینه های ویزیت در تعهد بیمه تکمیلی نیست و صرفاً برای آن دسته از بیماران خاص که ویزیت آن ها مرتبط با بیماری خاصشان باشد، هزینه ویزیت پرداخت می شود.



پاداش بازنشستگان فرهنگی که اول مهرماه ۹۶ بازنشسته شدند، چه تاریخی واریز می شود؟

پاداش آخر خدمت بازنشستگان باید از طریق امور مالی دستگاه محل خدمت خود پیگیری کنید. پرداخت کننده پاداش آخر خدمت برعهده دستگاه متبوع مستخدم است که در آن اشتغال به کار داشته است.



پرداخت ۱۲ مرحله ای وام بر چه اساسی صورت می گیرد؟ بر اساس حروف الفبا یا عوامل دیگر؟

با مشخص شدن اسامی واجدین شرایط دریافت وام، مراسم قرعه کشی در هفتم آذرماه برگزار شده است. زمان و مراحل پرداخت وام نیز به صورت قرعه کشی خواهد بود.



هوشنگ اکبری

حمیدرضا شیخی

نادر قائدی

«بی تعارف پلاس» بخش تازه نشریه ثمر است که تلاش می کند، موضوعات و سوالات عمده ای که بازنشستگان و مخاطبان ارجمند در کانال تلگرامی «بازنشستگان کشوری» به نشانی @CSPF_NEWS با ما در میان گذارند را پاسخ دهد. شما بازنشسته عزیز نیز می توانید با عضویت در این کانال ضمن مشاهده اخبار و اطلاعاتی صندوق بازنشستگی کشوری، سوالات خود را با ادمین کانال در میان بگذارید.





حقوق بازنشسته فوت شده قطع می شود و پس از آن در صورت واجد شرایط بودن فرزندان برای دریافت حقوق وظیفه مادر، فرزندان(ان) واجد شرایط می توانند مدارک مربوطه را به دستگاه اجرایی محل خدمت مادر ارائه کرده تا حقوق وظیفه برای وراثت واجد شرایط برقرار شود. پاداش آخر خدمت به وراثت تعلق می گیرد.



همسر بازنشسته فرهنگی بودند که متاسفانه فوت کردند. پدر و مادرشان هم پیش از خودشان فوت شدند که در حال حاضر حقوقشان بین من و فرزندانم تقسیم می شود. آیا پاداش بازنشستگی هم مانند حقوق وظیفه تقسیم می شود یا به بقیه وراثت مثل خواهر و برادر مرحوم نیز می رسد؟

پاداش آخر خدمت جزء ماترک بوده که می بایست بین وراثت درجه یک (فرزندان) و همسر تقسیم شود. بدیهی است که این موضوع به خواهر و برادر مرحوم تعلق نمی گیرد.



آیا سابقه حضور در جبهه در حقوق بازنشستگی تاثیر دارد؟ چگونه؟

بله. نحوه عمل و محاسبه سابقه را دستگاه متبوع مستخدم انجام و جهت تغییر حقوق بازنشستگی، مدارک مربوطه به مدیریت صندوق بازنشستگی کشوری ارسال می شود.



پدرم معلم بازنشسته بودند و متاسفانه فوت کردند. آیا غرامت بیمه عمر به ایشان تعلق می گیرد؟ چگونه؟

برای کلیه دستگاه هایی که قرارداد بیمه عمر با صندوق بازنشستگی کشوری داشته باشند در صورت فوت فرد بازنشسته، هزینه خسارت بیمه عمر پرداخت می شود.



از آنجایی که از طریق سایت صندوق، فیش حقوقی را دریافت می کنم، جزییات کسور در فیش وجود ندارد. آیا راهی وجود دارد که بدون مراجعه به ادارات تابعه و از طریق سایت، جزییات فیش را مشاهده کنیم؟

در حال حاضر تا جاییکه امکان داشته، جزییات فیش حقوقی مانند اقساط وام، مانده وام و کسور مربوطه در فیش حقوقی که از طریق سایت صندوق بازنشستگی کشوری به نشانی **CSPF.IR** قابل دسترسی است، ارائه شده است. از آذر ماه نیز سایر کسورات مورد نیاز بازنشستگان در فیش درج خواهد شد.



در صورت امکان برای بازنشستگان کارت استخر یا استفاده از امکانات ورزشی در سطح شهرها با قیمت مناسب در نظر بگیرید. همچنین برای فرزندان بازنشستگان به خصوص افرادی که می خواهند ازدواج کنند، شرایطی چون تالارهای مناسب عروسی مانند ارتش و دستگاه های دیگر فراهم کنید.

پیشنهاد شما به مسوولان مربوطه ارائه می شود تا در صورت تامین اعتبارات لازم، امکان ارائه خدمات رفاهی که مورد نظر شما است، فراهم شود.



بنده ۲۹ اسفند ۹۵ با بیست و پنج سال سابقه بازنشسته شدم. حالا بر مبنای دستورالعمل جدید یعنی ۵ سال ارفاقی به بازنشستگان با ۲۵ سال سابقه و حقوق ۳۰ روز کامل، آیا این شرایط برای من هم صدق می کند یا خیر؟

در برنامه توسعه ششم، بازنشستگی با ۵ سال ارفاق (بازنشستگی پیش از موعد) و ۳۰ روز حقوق در حال حاضر منتفی شده و قابلیت اجرا ندارد.



نحوه محاسبه حقوق بازنشستگی در آموزش و پرورش چگونه است؟

حقوق همه بازنشستگان ارجمند کشوری، براساس معدل ۲ سال آخر خدمت با ضریب سال بازنشستگی، محاسبه می شود.



اگر بازنشسته خانم باشد و قبل از دریافت پاداش، فوت کند، آیا از حقوق ماهانه و پاداش ایشان به فرزندان جلوگیری می شود؟

مرکز پاسخگویی صندوق

بازنشستگی کشوری:

۲۵۰۰ - ۸۵۲۳

کانال تلگرامی:

@cspf-news

چرا لینک مربوط به عینک و سمعک از سایت صندوق بازنشستگی کشوری حذف شده است؟ کسانی که در خانه اینترنت دارند، چرا برای این کار باید هزینه پرداخته و چرا باید به دفاتر خدماتی مراجعه کنند؟

براساس دستورالعمل دولت محترم در اجرای دولت الکترونیک، ارائه خدمات مربوط به دریافت هزینه های عصا، عینک و سمعک به دفاتر پیشخوان دولت واگذار شده است.

چرا بند ۶ ماده ۸۸ برنامه ششم، یک مقطع بالاتر برای بازنشستگان رزمنده و... اجرا نمی شود؟ چرا رزمندگانی که طبق ماده ۲۷ قانون جامع ایثارگران از سنوات ارفاقی استفاده کرده اند و زودتر از ۳۰ سال بازنشسته شده اند نمی توانند برگردند؟ از طریق دستگاه متبوع خود موضوع را پیگیری کنید.

کارت منزلتی که دفاتر پیشخوان دولت بابت آن پنج هزار تومان دریافت می کنند، چه کاربردی دارد؟

در حال حاضر کارت منزلت بازنشستگان کشوری جهت «احراز هویت» بازنشستگان تحت پوشش صادر می شود. صندوق در حال پیگیری برای فراهم شدن ارائه خدمات رفاهی و اجتماعی از طریق این کارت است که در صورت ممکن شدن آن، اطلاع رسانی لازم انجام خواهد شد.

چرا دفترچه بیمه درمانی بازنشستگان شهرستانها در تهران قابل تعویض نیست؟ با توجه به اینکه در فیش حقوقی، کسر بیمه درج نشده چه کنیم؟

از طریق امور مالی دستگاه متبوع خود پیگیری کنید تا پس از کسر حق بیمه، تعویض دفترچه بیمه سلامت در دفاتر پیشخوان دولت امکان پذیر شود. همچنین تعویض دفترچه بیمه درمانی سلامت از طریق سازمان بیمه سلامت و شعبات آن انجام می شود.

آیا از طریق شماره ملی یا شماره بیمه می توان به شماره دفترکل دست یافت؟

خیر. شماره دفتر کل بازنشستگان تحت پوشش صندوق بازنشستگی کشوری در حکم و فیش حقوقی قابل دسترس و مشاهده است. صندوق بازنشستگی کشوری تنها مرجعی است که از طریق کد ملی می تواند به شماره دفترکل بازنشستگان گرامی تحت پوشش دسترسی داشته باشد.

گواهینامه بیمه سهام ملت را دریافت کردم، اما تاکنون بابت آن هیچ مبلغی از حقوق بنده کسر نشده، لطفا راهنمایی بفرمایید.

تاکنون هیچ قسطی بابت سهام بیمه ملت از بازنشستگان سهام دار کسر نشده است. کسر ماهانه حدود ۲۰ هزار تومان به مدت ۳۶ ماه برای بازنشستگان کشوری سهامدار بیمه ملت قرار است از حقوق آذرماه امسال اجرایی شود.



افزایش حقوق بیش از تورم از افتخارات دولت است



مراسم معارفه سرپرست صندوق بازنشستگی کشوری روز سه‌شنبه ۱۶ آبان برگزار شد. در این مراسم احمد میدری با اشاره به استعفای محمود اسلامی از مدیرعاملی صندوق تصریح کرد: «عملکرد صندوق بازنشستگی کشوری یکی از افتخارات دولت آقای روحانی و به‌ویژه تلاش برای بهبود شرایط بازنشستگان کشوری است.»

وی افزود: «در صندوق بازنشستگی کشوری طی این چند سال، با همت آقای اسلامی، این مشکلات وجود نداشته و تلاش‌ها و پیگیری‌های مستمر ایشان سبب شد که حقوق‌ها به موقع پرداخت شود.»

قوت قلبی برای ادامه کار شد. وی افزود: «برخی اقدامات همچون برگزاری جشنواره ورزشی، بیمه تکمیلی درمان، افزایش سفرهای سیاحتی و زیارتی و سایر اقداماتی که انجام شد، تا حدودی آلام بازنشستگان را کاهش داد؛ هرچند ضایعه خیلی سنگین‌تر بود.»

مدیرعامل پیشین صندوق بازنشستگی کشوری ادامه داد: «در ساماندهی هلدینگ‌های تخصصی اقدامات ماندگاری صورت گرفت. بسیاری از اتفاقاتی که در صندوق افتاده بود ریشه در ضعف مدیریت و برنامه‌ریزی داشت. با برنامه‌ریزی‌هایی که انجام شد، توانستیم روند سودآوری خوبی را طی کنیم.» پس از اسلامی، ابراهیم صادقی‌فر، به‌عنوان سرپرست صندوق بازنشستگی کشوری، گفت: «شاهد بودم که چقدر برای شخص وزیر سخت بود که استعفای اسلامی را قبول کند. در سه سال گذشته از نزدیک شاهد خدمات صندوق بازنشستگی کشوری بودم و هر زمان آقای ربیعی از آقای اسلامی حرفی می‌زد، از عمق جان بود.»

وی ادامه داد: «عملکرد صندوق بازنشستگی کشوری در دوران آقای اسلامی بسیار بیش از آن چیزی است که بیان شد، به گونه‌ای که عملکرد این صندوق موجب خرسندی شخص رئیس‌جمهوری است.»

صادقی‌فر تأکید کرد: «دکتر اسلامی فردی اقتصادی است که ردای اجتماعی به تن دارد. تمام کارهای اقتصادی که وی انجام داده، ابعاد اجتماعی نیز دارد و این‌ها نشان می‌دهد که اسلامی از یک اندیشه خاص بهره‌مند است.»

معاون رفاه اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: «جدای از پرداخت به موقع حقوق‌ها، تسهیلات بانکی بازنشستگان چند برابر افزایش یافت. همچنین در حوزه‌های بنگاه‌داری و اقتصادی نیز کارهای بزرگی صورت گرفت و برنامه مدونی برای خروج از بحران در صندوق بازنشستگی کشوری شکل گرفت و این‌ها همه به خاطر تدبیر و مدیریت آقای اسلامی در صندوق بازنشستگی کشوری بود.»

میدری با تأکید بر اینکه هدف وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در دور جدید، جوان‌گرایی در سطح مدیریتی است و به همین دلیل در سازمان فنی و حرفه‌ای کشور این جوان‌گرایی انجام شد، خاطرنشان کرد: «در حوزه صندوق‌های بازنشستگی، آقای اسلامی علاقه‌مند بود این جابه‌جایی صورت بگیرد و تصمیم این شد که آقای صادقی‌فر به‌عنوان سرپرست به صورت موقت معرفی شود تا فردی برای مدیرعاملی انتخاب شود.»

وی همچنین تأکید کرد: «مجموعه مدیریتی صندوق بازنشستگی کشوری در این سه سال به گونه‌ای تلاش کردند که این صندوق اکنون جزو نقاط قوت دولت است و باید همه کمک کنند تا زحمات به هدر نرود.»

در ادامه این مراسم محمود اسلامی، مدیرعامل پیشین صندوق بازنشستگی کشوری، با اشاره به اینکه سه سال پیش قصد بازگشت به دولت را نداشته، گفت: «در همان ابتدای کار، توانستیم در گام اول وام بازنشستگان کشوری را از ۴۰ هزار فقره به ۲۰۰ هزار فقره وام افزایش دهیم و همین

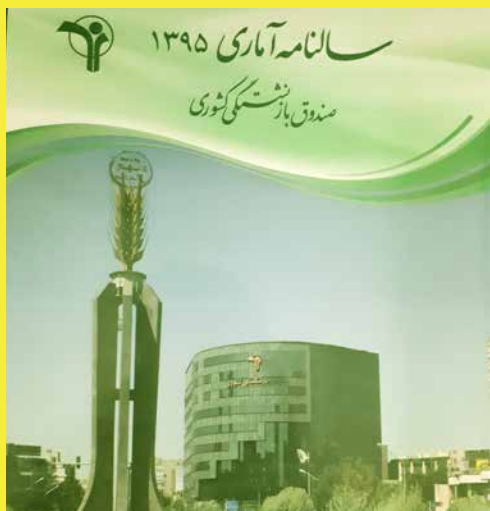
۶۲۳ هزار بازنشسته کشوری متقاضی دریافت وام ضروری ۹۶

سرپرست صندوق بازنشستگی کشوری اعلام کرد: «مراسم قرعه‌کشی تسهیلات وام ۴ میلیون تومانی بازنشستگان این صندوق ۷ آذرماه برگزار شد.»

ابراهیم صادقی‌فر با بیان اینکه ۶۲۳ هزار و ۳۰۶ نفر از بازنشستگان و موظفین صندوق بازنشستگی کشوری، درخواست خود را برای دریافت وام ضروری ۴ میلیون تومانی ثبت کردند، گفت: «مراسم قرعه‌کشی برای دریافت‌کنندگان ۳۰۰ هزار فقره وام ضروری سه‌شنبه ۷ آذرماه در تهران برگزار شد.»

صادقی‌فر تصریح کرد: «با تأکید مجدد وزیر رفاه بر کرامت بازنشستگان، پرداخت وام به ۳۰۰ هزار نفر از بازنشستگان در دستور کار صندوق بازنشستگی کشوری قرار گرفت. با انجام قرعه‌کشی و مشخص شدن ۳۰۰ هزار نفر از بازنشستگان و موظفین صندوق، این تسهیلات در ۱۲ مرحله با همکاری بانک صادرات ایران پرداخت می‌شود.»

سامانه ثبت‌نام «وام ضروری بازنشستگان و موظفین ۹۶» از ۲۲ مهر تا ۲۱ آبان در سایت صندوق بازنشستگی کشوری به نشانی CSPF.IR فعال بود که با پایان یافتن مهلت یک‌ماهه ثبت‌نام، ۶۲۳ هزار و ۳۰۶ نفر از بازنشستگان و موظفین صندوق تقاضای خود را در این سامانه ثبت کردند.



انتشار سالنامه آماري صندوق

سالنامه آماری صندوق بازنشستگی کشوری از سوی دفتر برنامه‌ریزی و توسعه سیستم‌ها در ۱۰۵ صفحه، پاییز امسال برای دومین بار از زمان تأسیس این صندوق تاکنون، منتشر شد.

سالنامه آماری صندوق بازنشستگی کشوری مربوط به سال ۱۳۹۵ است و در قالب ۵۷ جدول و ۳۷ نمودار و گراف آماری به‌عنوان اطلاعات پایه منتشر شده تا برنامه‌ریزان و پژوهشگران بتوانند از آن بهره‌برداری کنند و منجر به تصمیم‌گیری‌های عقلانی و ارائه خدمات مطلوب‌تر به بازنشستگان کشوری شود.

این سالنامه براساس خلاصه‌ای از تعاریف و مفاهیم به منظور آگاهی استفاده‌کنندگان در بخش‌های بیمه‌ای، رفاهی، حمایتی، منابع انسانی، مالی و اقتصادی تنظیم شده است.

صندوق بازنشستگی کشوری مأموریت دارد برای ارائه و گسترش خدمات بیمه‌ای بازنشستگی، از کارافتادگی و فوت در چارچوب قوانین، با اهتمام به افزایش مشترکین و گسترش فعالیت‌های بیمه‌ای مثل بیمه عمر، حوادث و تکمیلی درمان فعالیت کند؛ از این رو، با ۳۶ مدیریت و نمایندگی در استان تهران و سایر استان‌ها به انجام فعالیت‌های بیمه اجتماعی در امور بازنشستگی، از کارافتادگی و فوت مشمولین مقررات بازنشستگی دولتی با رویکرد توجه به تسهیل و تسریع امور می‌پردازد.





حمایت از ۳۲ هزار بیمار خاص و صعب‌العلاج

صندوق بازنشستگی کشوری از ۳۲ هزار بازنشسته کشوری که به بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج مبتلا هستند، حمایت می‌کند.

براساس آمار، در حال حاضر ۳۲ هزار و ۱۰۴ بازنشسته کشوری و افراد تحت تکفل آن‌ها که مبتلا به بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج هستند، در ۳۱ استان کشور تحت حمایت درمانی صندوق بازنشستگی کشوری قرار دارند به نحوی که بخش قابل توجهی از هزینه‌های درمانی این عزیزان از سوی صندوق پرداخت می‌شود.

طبق آمار سالنامه آماری ۱۳۹۵ صندوق بازنشستگی کشوری که دومین سالنامه آماری صندوق از ابتدای تأسیس تاکنون است، استان‌های تهران، آذربایجان شرقی، اصفهان، خراسان رضوی، خوزستان، فارس، گیلان و مازندران بیشترین بیماران خاص را به خود اختصاص داده‌اند که این بیماران به صورت ویژه تحت پوشش صندوق قرار دارند.

مسئولیت بررسی بیمه‌ای بیماران خاص شامل ویزیت پزشک، تهیه دارو تا بستری فوق تخصصی برعهده کمیته رسیدگی به اسناد بیماران مبتلا به بیماری‌های خاص است و این کمیته بر مبنای اسناد پزشکی که در اختیار دارد، تصمیمات لازم را برای حمایت از بازنشستگان کشوری مبتلا به بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج می‌گیرد.

یکسان‌سازی فیش حقوق بازنشستگان کشوری

حسین بخشی‌زاده، مدیرکل امور مالی صندوق بازنشستگی کشوری، در کارگاه آموزشی «آشنایی با سیستم پرداخت مستقیم حقوق برای دستگاه‌های بزرگ اجرایی در استان تهران» اظهار داشت: «با توجه به اینکه فیش‌های حقوقی بازنشستگان با فیش‌های حقوقی که توسط دستگاه‌های اجرایی این صندوق صادر می‌شود متفاوت است، از تیرماه امسال نسبت به طراحی مجدد سامانه پرداخت مستقیم حقوق اقدام شد.»

وی گفت: «تغییرات ایجادشده در سامانه پرداخت مستقیم حقوق بازنشستگان کشوری، از مهرماه امسال نهایی شده و کلیه دستگاه‌های اجرایی سراسر کشور از آبان‌ماه سال جاری، در صورتی که نسبت به بارگذاری ریز اطلاعات بدهی اقساط وام در سامانه اقدام کرده باشند، می‌توانند نسبت به صدور همزمان فیش حقوق مطابق با کسورات بازنشستگان خود در سامانه پرداخت مستقیم حقوق اقدام کنند.»

بخشی‌زاده تأکید کرد: «با اجرای این طرح و تغییرات و به‌روزرسانی سامانه پرداخت مستقیم حقوق، کلیه فیش‌های حقوقی بازنشستگان کشوری در سراسر کشور یکسان خواهد شد.» وی تصریح کرد: «تمامی دستگاه‌های اجرایی می‌توانند تمام اطلاعات اقساط وام و مانده اقساط وام بازنشستگان خود را در سایت وارد کنند. در پایان هر ماه این اطلاعات در فیش حقوقی و سیستم پرداخت مستقیم حقوق به صورت هماهنگ اعمال می‌شود.»

بخشی‌زاده یادآور شد: «ارسال ریز بدهی‌ها مثل اقساط وام، کد ملی، اضافات و کسورات حقوق به صورت یکجا صورت می‌گیرد، در حالی که تا پیش از این، اطلاعات لازم در قالب دو فایل جداگانه برای صندوق بازنشستگی کشوری ارسال می‌شد.»



سند راهبردی آموزش و توسعه صندوق اجرایی می شود

مدیر آموزش و توسعه صندوق بازنشستگی کشوری از طراحی و تدوین سند راهبردی آموزش و توسعه صندوق و اجرای آن خبر داد. زهرا زاده غلام اظهار داشت: «سند راهبردی آموزش و توسعه صندوق بازنشستگی کشوری طراحی، تدوین و پیاده سازی شده است.»

زاده غلام با بیان اینکه این سند حاصل تلاش چهارماهه کارگروه تدوین سند برنامه ریزی راهبردی آموزش صندوق است، گفت: «ترسیم مسیر حرکت کلان مجموعه آموزش صندوق بازنشستگی کشوری و یکپارچه سازی برنامه ها و فعالیت های جاری از جمله اهداف پروژه تدوین سند راهبردی آموزش و توسعه است که اکنون در مرحله پیاده سازی کامل قرار دارد.»

وی تهیه سند راهبردی آموزش، ترسیم نقشه استراتژی آموزشی و تعریف سنجه های استراتژیک و برنامه های توسعه را از جمله نتایج سند راهبردی آموزش و توسعه صندوق بازنشستگی کشوری عنوان و بیان کرد: «نظام مندی، تمرکز و انسجام فعالیت ها و برنامه ها، رویکرد سه وجهی راهبردهای آموزشی در یک سازمان است که با استفاده از آن می توان به برنامه ریزی، طراحی و اجرای آموزش اثربخش دست یافت.» وی با بیان اینکه در حوزه آموزش علاوه بر کارکنان، بازنشستگان، فرزندان و خانواده بازنشستگان تحت پوشش نیز مورد توجه قرار گرفته اند، اظهار داشت: «براساس نقشه استراتژی آموزشی، چابکی، بهره وری، رضایتمندی و توانمندی از جمله محورهای اصلی و تعیین کننده در این مدل است.»

مدیر آموزش و توسعه صندوق بازنشستگی کشوری با اشاره به موضوع آموزش بازنشستگان تحت پوشش و شاغلان در آستانه بازنشستگی گفت: «اطلاع از قوانین بازنشستگی، شناسایی نشانگرهای روحی و جسمی و ابعاد شخصیتی، محورهای مهم تعیین برنامه های آموزشی در جهت آماده سازی جامعه هدف برای ورود به این دوران است. همچنین مهارت آموزی برای فراهم آوردن امکان اشتغال مجدد یا انجام فعالیت های کارآفرینانه و داوطلبانه از جمله محورهای آموزشی پس از بازنشستگی است.»



افزایش سن بازنشستگی ضروری است

عبدالرضا عزیزی، رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی، با بیان اینکه هدف از تشکیل صندوق های بازنشستگی ایجاد رفاه و آرامش برای بازنشستگان کشوری بوده است، گفت: «این صندوق ها باید کمک کنند تا بازنشستگان در سال هایی که امکان کار کردن ندارند، بتوانند از آرامش و رفاه برخوردار باشند و دغدغه مسائل درمانی و مالی را نداشته باشند.»

عزیزی گفت: «یکی از بحران هایی که صندوق های بازنشستگی در حال حاضر با آن روبه رو هستند، افزایش غیرطبیعی تعداد بازنشستگان است که این موضوع، به بازنشستگی های پیش از موعد و سن بسیار پایین بازنشستگی بازمی گردد.»

وی اظهار داشت: «در ایران متوسط سن بازنشستگی حدود ۵۲ سال است، در حالی که در سایر کشورها سن بازنشستگی ۶۵ سال است و همین فاصله سنی، علاوه بر افزایش تعداد بازنشستگان، هزینه صندوق ها را نیز بالا برده است.»

عزیزی تأکید کرد: «این در حالی است که باید با تدوین قوانین جدید، سن بازنشستگی در کشور را به حد معقول رساند تا صندوق های بازنشستگی از بحران خارج شوند.»



سود بیمه ملت برای ۱۳۰ هزار بازنشسته سهامدار

مدیرعامل شرکت بیمه ملت اعلام کرد:

«این شرکت سود سهام ۱۳۰ هزار نفر از بازنشستگان کشوری سهامدار بیمه ملت را پرداخت کرد.»

علی‌رضا ابراهیم‌پور اظهار داشت: «تا پایان آبان امسال سود سهام بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری که سهامدار شرکت بیمه ملت هستند، به حساب آن‌ها واریز شد.»

وی با تأکید بر اینکه در آبان ماه، هر هفته سود سهام ۳۰ هزار نفر از بازنشستگان کشوری سهامدار به حساب آنان واریز شده است، گفت: «همه بازنشستگان کشوری سهامدار بیمه ملت، سود سهام خود را دریافت کرده اند.»

ابراهیم‌پور در خصوص سایر سهامداران حقیقی شرکت بیمه ملت نیز افزود: «در مهرماه سال جاری، سایر سهامداران حقیقی با اعلام کدملی و کد بورسی خود به بانک ملت، سود سهامشان را دریافت کردند.»

بهبود ۵۸ رتبه‌ای کیفیت افشای اطلاعات «وصندوق»

به‌صورت دوره‌ای بین تمامی شرکت‌های بورسی انجام می‌شود، شرکت سرمایه‌گذاری صندوق بازنشستگی کشوری (هلدینگ انرژی) در پایان سال مالی گذشته موفق شد بین ۳۰۲ شرکت بررسی‌شده بورس اوراق بهادار تهران رتبه ۳۴ را کسب کند.

وی افزود: «این رتبه نسبت به رتبه ۹۲ در دو سال گذشته ۵۸ رتبه بهبود یافته است.»

شاه‌ولدی اظهار داشت: «همچنین این هلدینگ بین ۱۱۲ شرکت پذیرفته‌شده در بازار اول بورس، رتبه ۱۲ و بین شرکت‌های هلدینگ رتبه ۳ را کسب کرده است.»

وی با تأکید بر اینکه حفظ و ارتقای جایگاه فعلی از مهم‌ترین برنامه‌های این شرکت است، اظهار داشت: «همسو با سیاست‌های وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و با توجه به اینکه عمده سهامداران این شرکت بازنشستگان هستند، افزایش شفافیت و انتشار اطلاعات به‌موقع می‌تواند در تصمیم‌گیری بهتر برای حداکثر کردن ثروت آن‌ها نقش حائز اهمیتی داشته باشد.»

طی دو سال گذشته رتبه کیفیت افشای اطلاعات شرکت سرمایه‌گذاری صندوق بازنشستگی کشوری با نماد «وصندوق» در سازمان بورس و اوراق بهادار تهران ۵۸ رتبه بهبود یافته است.

حسن شاه‌ولدی، مدیر امور مالی هلدینگ انرژی صندوق بازنشستگی کشوری، با اعلام این مطلب گفت: «براساس گزارش رتبه‌بندی سازمان بورس و اوراق بهادار، که از منظر کیفیت افشا و اطلاع‌رسانی مناسب روی سامانه کدال



گروه صنعتی ملی مجری تولید کفش سلامت شد

تفاهم‌نامه همکاری تولید انبوه کفش سلامت برای شهروندان ایرانی بین مدیرعامل گروه صنعتی ملی و رئیس دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران امضا شد.

برای نخستین بار در کشور با امضای تفاهم‌نامه تولید کفش سلامت، همکاری صنعت و دانشگاه به صورت جدی و عملی اجرایی می‌شود. علی شالباف، مدیرعامل گروه صنعتی ملی، در آیین امضای تفاهم‌نامه تولید کفش سلامت، همکاری بخش صنعت و دانشگاه را مهم و ضروری عنوان کرد و گفت: «سال‌هاست با تولید و توزیع کفش‌های بی‌کیفیت و غیراستاندارد به پای ایرانیان جفا شده و اکنون مشکلات پا و مسائل سلامت مربوط به آن گریبانگیر بخش بزرگی از جامعه ایرانی است.»

شالباف با تأکید بر سابقه ۶۰ ساله کفش ملی و نفوذ آن در جامعه ایرانی گفت: «این گروه صنعتی به‌عنوان یک مسئولیت اجتماعی در حوزه آنتروپومتری یا شناخت ساختار پا وارد شده و بیومکانیک پای ایرانیان را، برای استفاده از کفش‌هایی که مطابق با نیاز مردم این جغرافیا طراحی شده باشد، مورد توجه جدی قرار داده است.» وی در ادامه گفت: «همکاری دانشگاه علوم پزشکی ایران و گروه صنعتی ملی برای تولید و عرضه انبوه مدل‌های ویژه کفش و قالب‌های خاص پای ایرانیان در سنین و جنسیت‌های مختلف یک اتفاق تازه و مهم در این صنعت محسوب می‌شود.»

شالباف با یادآوری اینکه گروه صنعتی ملی زیرمجموعه صندوق بازنشستگی کشوری است، گفت: «یکی از رسالت‌های این مجموعه خدمت به بازنشستگان و سالمندان به‌عنوان اعضای محترم و زحمت‌کش کشور است. حدود یک میلیون و ۳۰۰ هزار نفر از بازنشستگان کشور تحت پوشش صندوق بازنشستگی کشوری قرار دارند، که با احتساب خانواده‌های این عزیزان، بخش بزرگی از جامعه هدف به‌شدت نیازمند استفاده از کفش‌های استاندارد هستند.» وی اضافه کرد: «به همین دلیل، عرضه کفش‌های سلامت با توجه به ویژگی‌های پای افراد سالمند، یکی از اصلی‌ترین اولویت‌های کفش ملی در این طرح خواهد بود.»



پگاه در میان ۹ صادرکننده ممتاز کشور

در همایش روز ملی صادرات که با حضور معاون اول رئیس‌جمهور و وزیر صنعت، معدن و تجارت در سالن اجلاس سران برگزار شد، از ۹ صادرکننده ممتاز از جمله شرکت بازرگانی صنایع شیر ایران (پگاه) تجلیل شد.

در همایش گرامیداشت بیست‌ویکمین سالروز ملی صادرات، از شرکت‌های بازرگانی صنایع شیر ایران (پگاه)، خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی ایران‌دوستان، فرآب، ایران گلاب مرغوب، صنعتی داداش برادر شونیز، پاکسان، بازرگانی زعفران اسفدان، مجتمع صنایع لاستیک یزد، و پتا اکسپرس (سهامی خاص) به‌عنوان ۹ صادرکننده ممتاز کشور توسط معاون اول رئیس‌جمهور و وزیر صنعت، معدن و تجارت تجلیل شد.

معاون اول رئیس‌جمهور در این همایش تأکید کرد: «حضور در بازارهای بین‌المللی نیازمند رقابت‌های جدی و افزایش بهره‌وری برای کاهش هزینه‌هاست و بالا بردن کیفیت باید به طور جدی در دستور کار باشد.»

اسحاق جهانگیری گفت: «اگر بخواهیم اتکای اقتصاد کشور را به درآمد نفت کاهش دهیم و درآمدهای متنوعی را به آن وارد کنیم، آن درآمدی که می‌تواند جایگزین درآمد نفتی شود و اقتصاد را به سرمنزل مقصود برساند درآمد حاصل از صادرات غیرنفتی و کالاهایی است که باکیفیت بالا در داخل کشور تولید می‌شوند.»

وزیر صنعت، معدن و تجارت نیز در این همایش با تأکید بر اینکه برای توسعه صادرات باید موانع صادراتی برداشته و دیوار مشوق‌ها را بالا ببرد، گفت: «تبدیل بنگاه‌های تولیدی به بنگاه‌های صادراتی مهم‌ترین هدف ماست و همزمان تولید و نوسازی صنعتی باید به طور جدی در دستور کار باشد.»

محمد شریعتمداری عامل اصلی عدم توسعه صادرات را نبود باور و عزم ملی برای جهش صادرات در بین فعالان اقتصادی و مردم برشمرد و افزود: «فقدان عزم ملی و باور نداشتن به اینکه صادرات تنها راه شکوفایی اقتصادی کشور است، شکافی بین داشته‌ها و خواسته‌ها در عرصه تولید، تجارت و صادرات ایجاد کرده است.»





«ایرانول ۵۰ درصد خام فروشی خود را کاهش داد»

وی تاکید کرد: خوشبختانه با اجرای برنامه های استراتژیک شرکت ایرانول در تمامی زمینه ها با پیشرفت چشمگیری مواجه شده که با تدوین استراتژی ۱۴۰۴ تلاش می کنیم «ایرانول» در سطح کشور و منطقه یک شرکت برتر در تمامی حوزه ها باشد.

اسحاقی با اشاره به اینکه تا سال ۱۴۰۰ تعداد ۱۰ پروژه تدوین و برنامه ریزی شده است، گفت: نتیجه اجرای این پروژه ها، رشد سود، افزایش سهم بازار و کاهش هزینه ها است.

وی یادآور شد: بهره برداری از تولید روغن موتور الوند پس از ۳۶ سال، راه اندازی برج خنک کننده در پالایشگاه آبادان در سال جاری و آماده بهره برداری شدن پروژه پایانه صادراتی ایرانول در بندر ماهشهر با ظرفیت ۲۵ هزار تن از پروژه های مهم این شرکت در سال ۹۶ است.

مدیرعامل شرکت نفت ایرانول از افزایش بیش از ۵۰ درصدی سود خالص و کاهش ۵۰ درصدی خام فروشی در شش ماهه اول سال جاری خبر داد.

عیسی اسحاقی، افزود: شرکت نفت ایرانول طی سه سال گذشته با برنامه ریزی های انجام شده موفق به ثبت رکوردهای مختلفی از جمله میزان سود، تولید، فروش، صادرات به ویژه صادرات محصولات نهایی و افزایش سهم بازار شده است.

وی ادامه داد: طی سه سال گذشته سهم بازار ایرانول از ۱۹ به حدود ۲۶ درصد افزایش یافته است.

اسحاقی اظهار داشت: توانستیم با افزایش سهم بازار، افزایش صادرات محصول نهایی و کاهش ۵۰ درصدی خام فروشی و کاهش مطالبات، سود خالص شرکت را در شش ماهه اول بیش از ۵۰ درصد نسبت به مدت مشابه سال قبل افزایش دهیم.

نفتکش های ایران تحت پوشش بیمه های معتبر دنیا



است و دومین اولویت این شرکت، همکاری با شرکت های خارجی است.»

موسوی با اشاره به ازسرگیری تردد نفتکش های ایرانی به بازارهای اروپا گفت: «پس از رفع تحریم، راه نفتکش های ایران به بازارهای اروپا باز شد؛ البته کشورهای اروپایی هم به همکاری با شرکت ملی نفتکش ایران تمایل دارند.»

موسوی در مورد مقاصد نفتکش های شرکت ملی نفت ایران نیز گفت: «با اجرایی شدن برجام، لغو تحریم ها و حل شدن مشکلات بیمه، کلاس، پرچم و گواهی نامه های بین المللی، تردد کشتی های شرکت ملی نفتکش ایران به بنادر اروپایی از سر گرفته شده است.» وی یادآور شد: «هم اکنون ناوگان شرکت ملی نفتکش ایران علاوه بر اروپا و مدیترانه، به بنادر کره جنوبی، چین، هند، تایوان، سنگاپور، اندونزی، امارات، لیبی، الجزایر، ترکیه، برخی کشورهای آمریکای لاتین از جمله مکزیک و... نیز تردد می کند.»

موسوی همچنین با تأکید بر اینکه سوخت مصرفی ناوگان ایران یکی از بهترین سوخت های جهان است، گفت: «صد درصد سوخت ناوگان شرکت ملی نفتکش ایران در داخل کشور تأمین می شود.»

مجید موسوی، جانشین رئیس منطقه شرکت ملی نفتکش ایران، درباره وضعیت بیمه نفتکش های ایران گفت: «در زمان تحریم ها نفتکش های ایران از نظر بیمه دچار مشکل بودند اما در فضای پسابرجام مشکل بیمه نفتکش های ایرانی برطرف شد و در حال حاضر مشکلی در این زمینه وجود ندارد.»

موسوی تأکید کرد: «هم اکنون کشتی های شرکت ملی نفتکش ایران تحت پوشش بیمه P&I و بیمه های معتبر بین المللی موسوم به I.G.A قرار دارند که از کشورهایی مانند انگلیس، سوئد و نروژ اخذ شده است؛ ضمن اینکه از پوشش های بیمه کلوپ P&I کیش نیز استفاده می شود.» وی از امضای قرارداد همکاری برای تشکیل شرکت مشترک نوسازی ناوگان این شرکت نیز خبر داد و گفت: «به منظور تقویت صنایع کشتی سازی داخلی، شرکت ملی نفتکش ایران علاوه بر سفارش های گذشته، با سازمان گسترش نوسازی و صنایع و کشتیرانی جمهوری اسلامی قراردادی برای تشکیل یک شرکت مشترک امضا کرده است.»

جانشین رئیس منطقه شرکت ملی نفتکش ایران در منطقه خاگ با بیان اینکه شرکت ملی نفتکش ایران قصد دارد مجدداً سهم خود را از بازارهای بین المللی و اروپایی پس بگیرد، افزود: «البته تأمین نیازهای وزارت نفت نخستین اولویت شرکت ملی نفتکش

آغاز عملیات اجرایی خانه امید نهادند با حضور وزیر رفاه



خانه امید نهادند در استان همدان با اعتبار یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان با حضور وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی کلنگ‌زنی شد.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در مراسم کلنگ‌زنی خانه امید نهادند، در پارک آزادگان این شهر، اظهار داشت: «فراهم کردن زمینه سلامتی برای سالمندان و بازنشستگی توأم با تندرستی، از راهبردهای دولت تدبیر و امید است؛ چراکه وجود معلولیت برای این قشر می‌تواند تبعات اجتماعی منفی برای فرد و جامعه به دنبال داشته باشد.» وی با بیان اینکه جمعیت کشور در آینده به سمت افزایش سالمندان گام برمی‌دارد افزود: «ما برای ورود به این دوره برنامه‌ریزی کرده‌ایم. از مهم‌ترین بخش‌های این برنامه می‌توان به اجرای طرح غربالگری آلزایمر اشاره کرد که در حال اجراست.»

مدیر صندوق بازنشستگی کشوری استان همدان نیز عنوان کرد: «ارتقا و بهبود وضعیت روحی و جسمی بازنشستگان، حضور در اجتماع و خروج از عزلت و خانه‌نشینی و تکریم و بزرگداشت بازنشستگان ازجمله اهداف ساخت خانه امید است.»

غلامرضا سیفی اضافه کرد: «خانه امید شهرستان نهادند دارای زیربنای ۷۲۰ مترمربعی است که با اعتباری بالغ بر یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان همچون خانه‌های امید همدان و ملایر دارای بخش‌های مختلفی است. این مجموعه فرهنگی و آموزشی با طرحی جدید در یک طبقه ساخته می‌شود که دارای بخش‌های مختلفی همچون سالن اجتماعات، نمازخانه، سالن ورزشی، اتاق پزشک، کتابخانه و آمفی‌تئاتر است.»

کارگاه آموزشی «تغذیه، بهداشت و زندگی سالم» در تهران برگزار شد

کارگاه آموزشی «تغذیه، بهداشت و زندگی سالم» برای سالمندان، با هماهنگی مدیریت صندوق بازنشستگی کشوری در استان تهران با حضور سفیران تغذیه کانون‌های بازنشستگان کشوری این استان در سالن همایش‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برگزار شد.

در این کارگاه یک‌روزه مهین عظیمی رئیس اداره سالمندان وزارت بهداشت درباره «شیوه زندگی سالم»، آزاده سادات زنده‌باد متخصص طب سالمندی درباره «راه‌های تقویت حافظه و پیشگیری از آلزایمر»، پریسا ترابی مدیر گروه تغذیه سالمندان دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت درباره «تغذیه سالمندی»، و فاطمه کمیجانی کارشناس ارشد کاردرمانی سالمندان نیز درباره «تمرین درمانی» سخنرانی کردند.

رئیس اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، سالمندی را یک موفقیت دانست و افزود: «سالمندی معضل نیست، بلکه یک موفقیت است. با افزایش سن، بیماری‌های غیرواگیر مانند فشارخون بالا، دیابت و قند افزایش پیدا می‌کند که اصلاح شیوه زندگی مهم‌ترین عامل پیشگیری از این بیماری‌هاست. مراقبت‌های دوره‌ای مانند چکاپ فشارخون، قند و چربی خون، تعادل و قوت حافظه می‌تواند به سلامتی سالمندان کمک شایانی کند.»

مهین عظیمی فعالیت‌های فیزیکی، تغذیه، مراقبت از مفاصل کمر، زانو و پاها، پیشگیری از حوادث و سقوط، بهداشت دهان و دندان، پیشگیری از پوکی استخوان، یبوست، بی‌اختیاری ادرار، کنترل استرس و افسردگی را از آموزش‌های لازم برای سالمندان عنوان کرد. ۵۱ درصد جمعیت سالمندان کشور را مردان و ۴۹ درصد را زنان تشکیل می‌دهند. همچنین ۲۸ درصد از جمعیت سالمندان روستایی و ۷۲ درصد شهرنشین هستند که هرکدام مشکلات خود را دارند.





آشنایی بازنشستگان زنجان با آموزش‌های فنی و حرفه‌ای



همایش آشنایی با دوره‌های فنی و حرفه‌ای و تأثیر آن در مهارت‌آموزی، اشتغال و کارآفرینی بازنشستگان کشوری و خانواده آن‌ها با هدف ارتقای سطح آگاهی و توانمندسازی بازنشستگان زیرپوشش صندوق در زنجان برگزار شد.

محمدرضا یوسفی، سرپرست اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان زنجان، در این همایش دوران بازنشستگی را بهترین دوران زندگی هر فرد دانست و افزود: «بازنشستگان می‌توانند با حضور خود در دوره‌های آموزش فنی و حرفه‌ای هم تجربیات خود را در اختیار هنرآموزان این مرکز قرار دهند و هم مهارت‌های لازم را از مربیان این مرکز بیاموزند.» میرهادی موسوی، مدیر صندوق بازنشستگی کشوری استان زنجان، در این همایش اظهار داشت: «صندوق بازنشستگی کشوری علاوه بر پرداخت حقوق و ارائه خدمات بیمه‌ای و رفاهی، در سال‌های اخیر اقدام به برگزاری دوره‌های مختلف آموزشی مثل پیشگیری از آلزایمر، ورزش و تندرستی، کارآفرینی و اشتغال، و همچنین تغذیه و بهداشت برای بازنشستگان تحت پوشش و خانواده آن‌ها کرده است.» وی با بیان اینکه دوره‌های آموزشی با همکاری و هماهنگی کانون‌های بازنشستگی و دستگاه‌های اجرایی ذیربط برگزار می‌شود، گفت: «هدف صندوق بازنشستگی کشوری از برگزاری این دوره‌های آموزشی، توسعه سلامت و بهداشت و حرفه‌آموزی برای بازنشستگان تحت پوشش است.»

مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای استان زنجان نیز با تأکید بر اهمیت نگرش و انگیزه افراد در زندگی گفت: «مهم‌ترین موضوعی که موجب نشاط و شادابی در یک فرد می‌شود، فعالیت و یادگیری مهارت‌های فنی است که می‌تواند انسان را از دیگران بی‌نیاز کند.»

محمدرضا انصاری اظهار داشت: «آموزش منجر به ایجاد انگیزه، روحیه خودباوری و نشاط اجتماعی در بین بازنشستگان می‌شود؛ چراکه آموختن سن و مسئولیت نمی‌شناسد و در هر مقطعی از حیات انسان، می‌تواند منجر به شادی، پویایی و توسعه شود و فرهنگ ریسک‌پذیری را در بین بازنشستگان ترویج کند.»

خانه امید در راه اردبیل



شهردار اردبیل از ساخت خانه امید ویژه بازنشستگان در این شهر خبر داد. حمید لطف‌اللهیان تصریح کرد: «این طرح با مشارکت صندوق بازنشستگان کشوری اجرا می‌شود.» وی هدف از احداث این مجموعه را توسعه مراودات اجتماعی سالمندان و بازنشستگان و ایجاد زمینه‌های نشاط آن‌ها عنوان و اضافه کرد: «در این طرح شهرداری زمین و مجوز لازم را تأمین می‌کند و صندوق بازنشستگی نیز اقدام به ساخت مجموعه خواهد کرد.»

شهردار اردبیل با بیان اینکه سه مکان زناس، بوشلی باغی و دانش برای ساخت این مجموعه پیشنهاد شده است، ادامه داد: «بعد از ساخت هیچ سندی برای اخذ مالکیت عیان و عرصه برای صندوق بازنشستگی کشوری صادر نمی‌شود.»

لطف‌اللهیان با تأکید بر اینکه ساخت خانه امید تجربه موفق بسیاری از کشورهای پیشرفته است گفت: «شهرداری‌ها همچنان که در مقابل شاغلان جامعه تکالیفی دارند، در مقابل بازنشستگان نیز تکلیف ایجاد زمینه‌های تفریح و نشاط را بر عهده دارند.»

کمک غذایی خیرین و بازنشستگان کرمانشاهی به زلزله‌زدگان

جلیل رحیمی صدر، با تسلیت ضایعه درگذشت تعداد زیادی از هموطنان در زلزله کرمانشاه، از تمام کانون‌های بازنشستگی استان خواست برای جمع‌آوری کمک‌های نقدی و غیرنقدی بازنشستگان و سایر افراد جامعه حداکثر توان خود را به کار گیرند.

رحیمی افزود: «مکاتباتی با مسئولان صندوق بازنشستگی کشوری صورت گرفته تا به بازنشستگان شهرستان‌های آسیب‌دیده در زلزله اخیر، بدون قرعه‌کشی، وام قرض‌الحسنه پرداخت شود.» وی همچنین اظهار داشت: «با دستگاه‌های اجرایی مشترک صندوق بازنشستگی کشوری نیز مکاتباتی شده تا به سرعت شاغلان مشترک صندوق، که در حادثه دلخراش زلزله جان خود را از دست داده‌اند، شناسایی شوند و پرونده آنان برای برقراری حقوق بازماندگان ارسال شود.» وی یادآور شد: «قرار است روزانه ۵ هزار پرس غذای گرم به همت بازنشستگان و خیرین استان در محل کاروانسرای عباسی شهرستان ماهیدشت طبخ شود و با همکاری هلال احمر به مناطق زلزله‌زده ارسال شود.»

مدیر صندوق بازنشستگی استان کرمانشاه در هشتمین نشست هم‌اندیشی ماهانه رؤسای کانون‌های بازنشستگان کشوری این استان از پخت روزانه ۵ هزار وعده غذایی توسط خیرین، بازنشستگان و کانون‌های بازنشستگی برای زلزله‌زدگان خبر داد و گفت: «این وعده‌های غذایی با کمک هلال احمر بین زلزله‌زدگان توزیع می‌شود.»



ارسال کمک‌های بازنشستگان کردستان به مناطق زلزله‌زده

مدیر صندوق بازنشستگی کشوری استان کردستان از ارسال محموله کمک‌های انسان‌دوستانه بازنشستگان کشوری این استان به مناطق زلزله‌زده کرمانشاه خبر داد. محمد احمدی در گفتگو با خبرگزاری فارس، ضمن ابراز همدردی بازنشستگان کشوری استان کردستان با آسیب‌دیدگان زلزله، اظهار داشت: «محموله کمک‌های انسان‌دوستانه، توسط جامعه بازنشستگان کشوری استان کردستان جمع‌آوری و به مناطق زلزله‌زده استان کرمانشاه ارسال شد.» وی در ادامه یادآور شد: «این کمک‌ها توسط همکاران این مدیریت و جمعی از کانون‌های بازنشستگی اداره کل آموزش و پرورش، آموزش و پرورش ناحیه ۲ سنندج، جهاد کشاورزی، دانشگاه علوم پزشکی، بهزیستی، فرهنگ و ارشاد اسلامی و شرکت پست به صورت خودجوش و خیرخواهانه جمع‌آوری شد.»

احمدی ارزش این کمک‌ها را بیش از ۴۰ میلیون تومان اعلام کرد و افزود: «این محموله اهدایی در قالب اقلام مورد نیاز از جمله چادر، پتو، لباس گرم، پوشاک بچه، نایلون ضخیم رولی و متری، آب‌معدنی، کنسرو، زیرانداز، فرش و چراغ‌والور بارگیری و به سمت مناطق زلزله‌زده کرمانشاه ارسال شد.»





مجمع عالی کانون‌های بازنشستگان کشوری چشم‌انتظار مجلس و دولت

مشخص نیست به استناد کدام قانون منسوخ شده است.» مقدم ادامه داد: «به دلیل این غفلت و جایگزین نشدن قانون و مصوبه مرتبط، تمام کانون‌های بازنشستگی و تشکل‌های صنفی از نظر قانونی در خلأ و بلا تکلیفی قرار دارند و ادامه فعالیت و تغییرات قانونی در آن‌ها مشخص نیست.»

وی تأکید کرد: «طرح نمایندگان مجلس شورای اسلامی با هماهنگی وزارت کشور در قالب یک ماده‌واحد و الحاق آن به قانون مربوطه به منظور احیای بخش تشکل‌های صنفی و کانون‌های بازنشستگی و انتزاع صد درصدی از احزاب کشور است که در صورت نهایی و تصویب شدن این طرح و الحاق ماده‌واحد به قانون، تشکل‌های صنفی و کانون‌های بازنشستگی تعیین تکلیف می‌شوند.»

مقدم تصریح کرد: «از سوی دیگر، آیین‌نامه‌ای به منظور اصلاح اساسنامه کانون‌ها در وزارت کشور تدوین شده و منتظر تصویب و ابلاغ دولت دوازدهم است که با تحقق آن اساسنامه کانون‌ها اصلاح می‌شود و با تغییرات اساسی قابلیت‌های لازم را جهت ایجاد شرایط و وظایف درآمدی برای کانون‌ها فراهم می‌سازد و قابلیت‌ها و ظرفیت‌های قابل توجهی را برای کانون‌ها ایجاد می‌کند.»

رئیس هیئت‌مدیره منتخب شورای کانون‌های کشوری استان تهران همچنین یادآور شد: «نزدیک یک سال است که قانون ماده ۱۰ احزاب به دلیل ابلاغ قانون جدید احزاب و ماده ۲۳ در وزارت کشور فعال نبوده و همین امر سبب شده تا کلیه امور و فرآیندهای قانونی تشکل‌ها و کانون‌ها تعیین تکلیف نشده باقی بماند و مشکلات متعددی ایجاد شود.»

مقدم تأکید کرد: «به هر حال هر تصمیمی در دولت و مجلس گرفته شود، مجمع عالی و کانون‌های بازنشستگی تابع آن خواهند بود. اما امیدواریم وضعیت فعالیت تشکل‌های صنفی و کانون‌های بازنشستگی برای بازگشت به حالت عادی، هرچه سریع‌تر مشخص شود.» وی همچنین با اشاره به فعالیت هیئت‌مدیره منتخب شورای کانون‌های بازنشستگان کشوری استان تهران در یک سال اخیر گفت: «این هیئت کاملاً فعال بوده و در حال پیگیری امور مربوط به کانون‌های بازنشستگی است. همچنین به منظور بررسی و ارائه راهکار و پیشنهاد برای قانون خدمات کشوری، بیمه تکمیلی بازنشستگان و قانون بودجه ۹۷ نشست‌های متعدد و جدی برگزار شده است.»

مقدم یادآور شد: «نخستین نشست هماهنگی و تبیین و تشریح وظایف هفت گروه سفیران بازنشسته شامل تغذیه، آرایشی، کارآفرینی آقایان، کارآفرینی خانم‌ها، مهارت‌های فنی و حرفه‌ای، غذای سالم و ارگانیک، و ورزش در مهرماه امسال برگزار شد.»



عضو هیئت مؤسس مجمع عالی کانون‌های بازنشستگان کشوری گفت: «تعیین تکلیف و ثبت این مجمع در انتظار نهایی شدن و تصویب طرح ماده‌واحد الحاقی مربوط به تشکل‌های صنفی و کانون‌های بازنشستگی به قانون مربوطه در مجلس و تصویب آیین‌نامه مربوط به کانون‌ها و تشکل‌های صنفی در دولت است.»

فرامرزی میرزاخانی مقدم اظهار داشت: «با توجه به ابلاغ قانون جدید احزاب در ۲۶ آبان ۹۵ توسط دولت و به استناد ماده ۲۳ آن مبنی بر منسوخ شدن قانون احزاب، تشکل‌ها، انجمن‌ها و اقلیت‌های دینی مصوب سال ۶۰، کانون‌های بازنشستگی و تشکل‌های صنفی مرتبط، و وضعیت امور این تشکل‌ها در سکوت و خلأ قانونی قرار گرفته است.»

وی با بیان اینکه این شرایط یک سال است که ادامه دارد افزود: «در حال حاضر منتظر تصمیم مجلس شورای اسلامی برای تصویب ماده‌واحد و تصویب و ابلاغ آیین‌نامه مربوط به اساسنامه کانون‌ها و تشکل‌های صنفی در دولت هستیم.» مقدم در خصوص طرح نمایندگان مجلس شورای اسلامی اظهار داشت: «کانون‌های بازنشستگی در سطح کشور با توجه به ماهیت فعالیت‌ها و اساسنامه خود، حزب محسوب نمی‌شوند و نمی‌توان براساس قوانین، ضوابط و دستورالعمل‌های حزبی آن‌ها را بررسی و نظارت کرد. این تشکل‌ها از جنس تشکل‌های صنفی هستند و اهداف صنفی را دنبال می‌کنند.» وی با بیان اینکه کانون‌های بازنشستگی باید براساس قوانین صنفی مورد ارزیابی قرار بگیرند و قوانین مرتبط در مورد آن‌ها اجرا شود، گفت: «جدایی کانون‌های صنفی و بازنشستگی از احزاب یکی از اهداف و اولویت‌های کاربردی برای کانون‌هاست که برای تحقق آن تلاش می‌کنند.»

عضو هیئت مؤسس مجمع عالی کانون‌های بازنشستگان کشوری تصریح کرد: «این موضوع در ابلاغ قانون جدید احزاب و گروه‌های سیاسی توسط دولت در سال ۹۵ صرفاً در بخش احزاب محقق شد اما بخش تشکل‌های صنفی

پرونده ویژه

Special Faile

۳۷ ماه تلاش بی وقفه برای ساخت یک هویت تازه

صندوق بازنشستگی کشوری دیگر یک کارپرداز نیست

علی ربیعی شخصیتی سیاسی و اجتماعی و از جمعیت کارگران کشور بود که با نظر رئیس‌جمهور دولت یازدهم و اعتماد مجلس شورای اسلامی، سکان‌دار یکی از پرچالش‌ترین وزارتخانه‌ها در دولت تدبیر و امید شد. او از همان ابتدای ورود به وزارتخانه، دیدگاه متفاوتی در مورد صندوق‌های بازنشستگی داشت. ربیعی همواره نقش صندوق‌های بازنشستگی را فراتر از یک صندوق صرف کارپرداز می‌دید که تنها وظیفه توزیع حقوق و دریافت کسور بازنشستگی را دارد. همین دیدگاه البته در شخصیت محمود اسلامیان نیز وجود داشت.

محمود اسلامیان مهرماه سال ۹۳ در شرایط ویژه‌ای وارد ساختمان شماره ۶۱ میدان فاطمی شد. مدیریت پیش از او به هر دلیل با نظر وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی از کار بر کنار شده بود و ورود اسلامیان که سابقه درخشانی در کارنامه خود داشت، می‌توانست نویدبخش روزهای بهتر برای بازنشستگان این صندوق باشد. پاییز ۹۳ دورانی بود که عملکرد و هویت صندوق بازنشستگی کشوری بیشتر در قالب یک صندوق کارپرداز و کمتر به‌عنوان یک صندوق واقعی بیمه‌گر و حمایت‌کننده شکل گرفت.

این تفکر و سیاست تازه را مدیریت جدید صندوق همراهی کرد تا جایی که مدیرعامل جدید دست به اصلاح اساسی روش‌ها و دیدگاه‌های گذشته صندوق بازنشستگی کشوری زد و علاوه بر توجه جدی به جنبه معیشتی بازنشستگان، که صندوق در آن نقش چندانی نداشت، فعالیت‌ها و برنامه‌های کلان این نهاد را در حوزه‌های تازه‌تری سرمایه‌گذاری کرد. اسلامیان مسائل اجتماعی و روانی بازنشستگان و آنچه را در این مسیر قابل‌اعتنای کارشناسان و صاحب‌نظران حوزه اجتماعی بود در برنامه‌های خود پررنگ‌تر از گذشته طرح‌ریزی و اجرا کرد.





فعالیت‌های صورت گرفته در این سه سال تأکید کرد: «طی سه سال گذشته، حقوق بازنشستگان کشوری بیشتر از تورم افزایش یافت. وام‌های قرض‌الحسنه از ۸۰ میلیارد تومان به ۱۲۰۰ میلیارد تومان و سفرهای زیارتی و سیاحتی به ۴ برابر افزایش پیدا کرد، واگذاری ۲ هزار دستگاه خودرو و پرداخت حقوق کلیه استان‌ها به صورت مستقیم انجام شد. به تعداد ۱۳۵ هزار نفر از شما خوبان، سهام بیمه ملت واگذار شد. تعداد خانه‌های امید که ملجأ بازنشستگان است، به ۴۳ باب افزایش یافت. برای اولین بار در سطح کشور جشنواره ورزشی بازنشستگان با استقبال بیش از ۵ هزار نفر پایه‌گذاری شد. در حوزه اقتصادی شرکت‌ها ساماندهی شدند و حداقل ۲۱۰۰ میلیارد تومان اموال ازدست‌رفته با حمایت دستگاه قضایی به صاحبان آن یعنی شما بازنشستگان بزرگوار عودت داده شد.»

به نظر می‌رسد با تمام نواقص و ضعف‌های موجود در سه سال ۹۳ تا ۹۶، صندوق بازنشستگی کشوری در دفاع از هویت این صندوق و تغییر نگاه دولتمردان و مجلس گام‌هایی اساسی برداشته است؛ تا جایی که «بحران صندوق‌های بازنشستگی» به واسطه فعالیت‌های رسمی و غیررسمی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، صندوق بازنشستگی کشوری و سازمان تأمین اجتماعی، وارد ادبیات سیاسی و اجتماعی کشور شده و اکنون ضمن تبدیل شدن به تیت‌ر نخست رسانه‌های سراسری و مهم کشور، در بیانات مقامات ارشدی چون حسن روحانی به‌عنوان رئیس‌جمهوری در بین یکی از سه چالش مهم ایران بر آن تأکید شده است. اینک دیگر کسی نیست که از بحران صندوق‌های بازنشستگی سخن به میان نیارد.

به هر ترتیب صندوق بازنشستگی کشوری و جمعیت یک میلیون و ۳۰۰ هزار نفری بازنشستگان تحت پوشش آن در دوران جدید چشم‌انتظار مدیریتی اقتصادی، اجتماعی و آگاه به مسائل و ارتباطات سیاسی و رسانه‌ای است تا بتواند این نهاد بین‌نسلی و مهم را که به دلایل مختلف دچار آسیب‌های جدی شده به ساحل امن رهنمون کند.

اسلامیان که فردی اقتصادی اما با دیدگاه‌های اجتماعی بود، به واسطه سوابق مختلف و تجربیاتی که از میادین متعدد کسب کرده بود، رویکرد اجتماعی و فرهنگی و حتی ورزشی صندوق بازنشستگی کشوری را تقویت کرد؛ تا جایی که آثار رویکرد سه‌ساله صندوق بازنشستگی کشوری در دوران مدیریت محمود اسلامیان را چنین می‌توان فهرست کرد: برگزاری نخستین جشنواره ورزشی بازنشستگان در استان‌ها و سپس جشنواره ملی ورزش بازنشستگان کشوری، افزایش ۱۸ برابری اعتبارات وام ضروری، تلاش برای متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان با نرخ تورم سالانه، بهبود نسبی حداقل حقوق بازنشستگان و افزایش ۲۰۹ برابری آن، تأمین اعتبار خدمات بیمه تکمیلی با وجود قطع کمک دولت در این حوزه و افزایش سقف کمک‌هزینه‌ها و مواد تحت پوشش بیمه، برون‌سپاری خدمات صندوق به دفاتر پیشخوان دولت، توجه به حوزه IT و الکترونیکی کردن خدمات برای کاهش هزینه و اتلاف وقت بازنشستگان، توجه به حوزه پژوهش و مطالعات به‌ویژه مشاوره بین‌المللی شرکت مکنزی در حوزه چالش‌ها و راهکارهای بحران صندوق، توجه به حوزه آموزش پیش از بازنشستگی، پس از بازنشستگی و آموزش فرزندان، کمک به آموزش‌های حرفه‌ای و خوداشتغالی بازنشستگان با امضای قرارداد همکاری بین صندوق و سازمان فنی و حرفه‌ای کشور، آموزش‌های ال‌زایمر، تغذیه، ورزش و... و اجرای طرح سفیران هشتگانه بازنشستگی در کل کشور، تلاش برای حق رأی بازنشستگان و کانون‌ها در هیئت‌مدیره صندوق با تشکیل مجمع عالی کانون‌های بازنشستگان کشوری و کمک به استقلال و توانمندی کانون‌های فراگیر و... عزم جدی و محسوسی برای تغییر در رویکرد و حرکت صندوق از خمودگی و پنهان شدن در سایه دولت به سمت استقلال، شکوفایی و هویت‌یابی شکل گرفت.

دوره ۳۷ ماهه مدیریت محمود اسلامیان در آبان‌ماه ۹۶ با استعفای وی از مدیرعاملی صندوق بازنشستگی کشوری و تسلیم این استعفا به وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی پایان یافت. وی در بخشی از متن استعفای خود با اشاره به



از اجرای طرح تکریم بازنشستگان تا برون سپاری خدمات

مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه سیستم‌های صندوق بازنشستگی کشوری از اجرای طرح راهنمای خدمات این صندوق برای بازنشستگان تحت پوشش تا پایان آذرماه امسال خبر داد.

بهرروز انتظاری گفت: «طرح راهنمای خدمات صندوق بازنشستگی کشوری در راستای اجرای بخشنامه دولت تا پایان آذرماه امسال اجرایی می‌شود. این طرح اطلاع‌نگاشت راهنما یا اینفوگراف ۳۳ خدمت صندوق بازنشستگی کشوری را در اختیار مراجعان می‌گذارد.»

انتظاری با بیان اینکه تدوین این طرح از اوایل سال ۱۳۹۵ در دستور کار قرار گرفت اظهار داشت: «طرح تکریم، با هدف جلب رضایت ارباب رجوع، توسعه خدمات الکترونیکی، منشور حقوق شهروندی برای توسعه کیفی خدمات صندوق بازنشستگی کشوری و تکریم بازنشستگان تحت پوشش اجرا شده است.» وی افزود: «برای تهیه این طرح ۱۴۳۰ نفر ساعت، کارشناسی و تجزیه و تحلیل اطلاعات انجام شده است. همچنین در اجرای آن، دفاتر برنامه‌ریزی و توسعه سیستم‌ها، معاونت فنی، فرهنگی و اجتماعی استان تهران و امور مالی و امور استان‌ها همکاری کردند.»

انتظاری یادآور شد: «طرح در قالب اطلاع‌نگاشت یا اینفوگراف و به تفکیک خدمات برای درج در سایت صندوق بازنشستگی کشوری و ارائه به مراجع نظارتی و دستگاه‌های اجرایی و مشترکین صندوق تدوین شده و شامل پنج حوزه فنی، درآمد و هزینه، فرهنگی و رفاهی و مالی و سه خدمت قابل ارائه در دفاتر پیشخوان و بخش خصوصی است.»

مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه سیستم‌های صندوق بازنشستگی کشوری با اشاره به ۳۳ خدمت صندوق به بازنشستگان تحت پوشش گفت: «برقراری حقوق بازنشستگی (عادی)، برقراری حقوق وظیفه از کارافتادگی، برقراری حقوق وظیفه وراثت بازنشسته یا از کارافتاده متوفی، برقراری مجدد حقوق بازنشستگی و وظیفه، برقراری حقوق بازنشستگی خویش‌فرمایی، احتساب سوابق مدیریتی و مناطق جنگی، تصویب از کارافتادگی، فوت به سبب انجام وظیفه، سنوات ارفاقی، جانبازان و معلولین، قطع حقوق بازنشستگی یا وظیفه و اصلاح اطلاعات هویتی بخشی از این خدمات است.»

وی ادامه داد: «این صندوق خدمات دیگری نیز شامل اصلاح حقوق بازنشستگی یا وظیفه، انتقال حقوق بازنشستگی یا وظیفه از یک استان به استان دیگر، انتقال حق بیمه یا کسور بازنشستگی به صندوق بازنشستگی، انتقال کسور بازنشستگی مشترکین صندوق به سایر صندوق‌های بازنشستگی، استرداد کسور مازاد بر ۳۰ سال خدمت، استرداد کسور بازنشستگی شاغلان مشمول صندوق بازنشستگی کشوری، احراز هویت بازنشستگان و موظفین داخل کشور، احراز هویت بازنشستگان و موظفین خارج از کشور و اشتراک خویش‌فرمایی با صندوق دارد.»

انتظاری تصریح کرد: «پاسخ به استعلام دستگاه‌های اجرایی، برقراری بیمه تکمیلی درمان بازنشستگان و موظفین صندوق، بررسی پرونده‌های بیمه تکمیلی درمان بازنشستگان و موظفین صندوق، انعقاد قرارداد بیمه عمر و حوادث کارکنان دولت و بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری، پرداخت غرامت بیمه عمر و حوادث،





مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه سیستم‌های صندوق بازنشستگی کشوری خاطرنشان کرد: «حدود یک میلیون و ۳۰۰ هزار بازنشسته تحت پوشش صندوق بازنشستگی کشوری هستند و این صندوق در ۳۱ استان کشور به مشتریان خود خدمات ارائه می‌دهد.»

۱۶ هزار تماس با مرکز پاسخگویی در تابستان ۹۶

انتظاری درباره عملکرد مرکز پاسخگویی صندوق بازنشستگی کشوری، با بیان اینکه پیش از این شماره تماس ۸۵۲۳ در مرکز پاسخگویی تلفنی صندوق بازنشستگی کشوری راه‌اندازی شده بود، گفت: «با توجه به حجم بالای نظرات، پیشنهادها و انتقادها بازنشستگان پیرامون مسائل مختلف بازنشستگی و نیاز به پاسخگویی سریع، دقیق و جامع و همچنین به منظور جلوگیری از تردد و حضور این افراد برای طرح سؤالات خود در محل ساختمان صندوق بازنشستگی کشوری، شماره ۲۵۰۰ نیز از ابتدای مهرماه راه‌اندازی شده است تا در روزهای غیرتعطیل آماده پاسخگویی به بازنشستگان ارجمند کشوری باشد.»

مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه سیستم‌های صندوق بازنشستگی کشوری با بیان اینکه مرکز ارتباط تلفن‌گویا در سال ۱۳۹۵ به ۱۵۹ هزار تماس تلفنی در ارتباط با پیگیری نامه، حکم، و فیش حقوقی بازنشستگان پاسخ داده است، اظهار داشت: «این امر موجب ایجاد رابطه دوسویه مطلوب و صرفه‌جویی‌های مالی و زمانی برای بازنشستگان و کاهش تردد آنان به صندوق بازنشستگی کشوری به‌خصوص در استان‌ها شده و پاسخگویی بهتر کارشناسان صندوق به جامعه مخاطب را سبب شده است.» وی گفت: «در مرکز پاسخگویی، رسیدگی به موضوعاتی از قبیل کارت منزلت، وام، دریافت حکم و فیش حقوقی، حق تأهل و حق اولاد، ذخیره اندوخته فرهنگیان، رتبه‌بندی فرهنگیان، پاداش آخر خدمت، کمک‌هزینه ازدواج، هزینه عینک و سمعک، ضمانت‌نامه، وکالت‌نامه، احراز هویت، افزایش حقوق،

بیمه آتیه‌سازان، افزایش حقوق، پرداخت حق‌بیمه، کسور بازنشستگی و انواع مرخصی‌ها برای شاغلان انجام می‌شود.»

پرداخت وام ضروری بازنشستگان و موظفین، تورهای مسافرتی بازنشستگان صندوق بازنشستگان کشوری، پرداخت حقوق بازنشستگان و موظفین، صدور ضمانت بانکی، صدور ابطال دفترچه بیمه سلامت، استعلام بازنشستگی، چاپ فیش حقوقی، چاپ حکم حقوق مشترکین و صدور کارت شناسایی یا منزلت از دیگر خدمات صندوق بازنشستگی کشوری است.»

وی با بیان اینکه دفاتر پیشخوان دولت برای ارائه این خدمات، آموزش‌های لازم را دیده‌اند، افزود: «این دفاتر به صورت مستمر به کمک سامانه آموزشی صندوق بازنشستگی کشوری، که با همکاری شرکت بهور و دفتر برنامه‌ریزی و توسعه سیستم‌ها راه‌اندازی شده است، در این زمینه آموزش می‌بینند تا خدمات برون سپاری شده به بهترین نحو در اختیار بازنشستگان قرار بگیرند.»

۸۸ هزار مراجعه به دفاتر پیشخوان دولت

مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه سیستم‌های صندوق بازنشستگی کشوری درباره میزان موفقیت و صرفه‌جویی برون‌سپاری برخی خدمات صندوق بازنشستگی کشوری بیان داشت: «قبلاً صدور کارت منزلت سه ماه طول می‌کشید و ۲۵ هزار تومان هزینه داشت، اکنون این زمان به ۳ تا ۵ دقیقه رسیده و هزینه آن به ۴۵۰۰ تومان کاهش یافته است.»

انتظاری افزود: «با برون‌سپاری خدمات، عدالت در ارائه این خدمات ایجاد شده است به طوری که بازنشستگان کشوری در دورافتاده‌ترین نقاط کشور نیز می‌توانند به دفاتر پیشخوان مراجعه و خدمات لازم را دریافت کنند، این در حالی است که قبلاً بازنشستگان باید به ادارات بازنشستگی مراجعه می‌کردند که منجر به ایجاد مشکلاتی در شهرستان‌های دور از ادارات بازنشستگی می‌شد.» وی ادامه داد: «پس از اجرای مرحله نخست طرح برون‌سپاری خدمات صندوق بازنشستگی، در گام دوم، خدمات عصا، عینک و سمعک بازنشستگان این صندوق نیز به دفاتر پیشخوان دولت واگذار شد که در شش ماه نخست امسال با استقبال ۸۸ هزار و ۸۲۹ بازنشسته در ۳۱ استان مواجه شده است.» به گفته انتظاری، برون‌سپاری خدمات غیرحاکمیتی صندوق بازنشستگی کشوری در راستای مصوبات ابلاغی و با توجه به تأکید دولت بر واگذاری خدمات مورد نیاز مردم به دفاتر پیشخوان دولت صورت می‌گیرد.

همچنین دسترسی آسان‌تر به مراکز ارائه خدمات برای بازنشستگان کشوری در سراسر کشور به‌ویژه در نقاطی که به مراکز استان و ادارات بازنشستگی کشوری دور هستند، کاهش رفت‌وآمد بازنشستگان، دردسترس بودن دفاتر پیشخوان دولت در شهرستان‌ها، ارائه خدمات اصلی به بازنشستگان در این دفاتر و صرفه‌جویی در وقت و انرژی این عزیزان ازجمله اهداف و دستاوردهای طرح برون‌سپاری است.



مهم ترین اقدامات صندوق بازنشستگی کشوری از سال ۹۲ تا ۹۶

اعتبار بیمه تکمیلی درمان



مهم ترین اقدامات صندوق بازنشستگی کشوری از سال ۹۲ تا ۹۶

افزایش حداقل حقوق بازنشستگان



صندوق در چه شرایطی است؟

میانگین حقوق پرداختی به حقوق‌بگیران صندوق نیز تا پایان بهار ۱۳۹۶ برابر با ۱۷ میلیون و ۹۸۷ هزار و ۱۷۲ ریال است که نسبت به بهار سال گذشته ۲۱ درصد رشد داشته است.

آمار منتشرشده از میزان حقوق پرداختی به بازنشستگان کشوری نشان می‌دهد که ۱۶،۴ درصد از مشترکین صندوق بازنشستگی کشوری کمتر از ۱۳ میلیون و ۸۵۰ هزار ریال، و ۰،۹ درصد بیشتر از ۴۱ میلیون و ۱۸۵ هزار ریال دریافت می‌کنند. در این بین ۳۵،۶ درصد مشترکین از ۱۳ میلیون و ۸۵۰ هزار ریال تا ۱۷ میلیون و ۳۵۰ هزار ریال، ۴۱،۴ درصد از ۱۷ میلیون و ۳۵۰ هزار ریال تا ۲۴ میلیون و ۳۵۰ هزار ریال، و ۵،۷ درصد از ۲۴ میلیون و ۳۵۰ هزار ریال تا ۴۱ میلیون و ۸۵۰ هزار ریال دریافت می‌کنند.



۲۲ درصد بازنشستگان کشوری تهرانی هستند

استان تهران با ۲۹۶ هزار و ۶۰۷ نفر بازنشسته ۲۲،۳ درصد حقوق‌بگیران صندوق بازنشستگی کشوری را به خود اختصاص داده و از این نظر در جایگاه نخست قرار گرفته است. پس از استان تهران، استان‌های خراسان رضوی، اصفهان، فارس، مازندران، آذربایجان شرقی، گیلان، خوزستان و کرمان قرار گرفته‌اند. همچنین استان خراسان شمالی با ۹ هزار و ۴۶۴ نفر کمترین تعداد حقوق‌بگیران صندوق بازنشستگی کشوری را داراست.

براساس گزارش آماری فصل بهار صندوق بازنشستگی کشوری، تعداد کل افراد تحت پوشش این صندوق تا پایان خرداد ۹۶ یک میلیون و ۳۲۶ هزار و ۸۸۷ نفر ۸۸۷ نفر از حقوق‌بگیران مشترک و یک میلیون و ۲۶۲ هزار و ۳۰۰ نفر از شاغلان کسورپرداز است.

نگاهی به آمار منتشرشده از سوی دفتر برنامه‌ریزی صندوق بازنشستگی کشوری

دفتر برنامه‌ریزی و توسعه سیستم‌های صندوق بازنشستگی کشوری، پاییز امسال، با انتشار گزارشی از وضعیت، فعالیت‌ها و عملکرد این صندوق، آمارهای تازه و قابل توجهی ارائه داده است. در این گزارش‌ها تلاش شده با ایجاد آگاهی و ارائه اطلاعات جامع از وضعیت موجود، به سیاست‌گذاران در سیاست‌گذاری‌های آتی کمک شود تا با دیدگاهی متفاوت به ترسیم آینده‌ای بهتر برای این صندوق بپردازند. در گزارش پیش رو سعی شده به برخی از این موارد اشاره شود.

تأمین ۲۱ درصد حقوق از محل پرداخت کسور

منابع تأمین حقوق بازنشستگان و موظفین این صندوق از سه بخش شامل کسور دریافتی شاغلان، درآمد حاصل از سرمایه‌گذاری‌ها و دریافتی از خزانه دولت تأمین می‌شود.

براساس محاسبات دفتر برنامه‌ریزی و توسعه سیستم‌های صندوق بازنشستگی کشوری، سال گذشته ۲۱،۷ درصد معادل یک‌پنجم از حقوق بازنشستگان صندوق از محل پرداخت کسور، ۵،۸ درصد از محل آورده حاصل از سود سرمایه‌گذاری‌های اقتصادی، و ۷۲،۵ درصد از محل اعتبارات دریافتی از خزانه دولت تأمین شده است.

طبق این آمار، ۶۹،۲ درصد از کل حقوق‌بگیران صندوق بازنشستگی کشوری را مردان و ۳۰،۸ درصد آن را زنان تشکیل می‌دهند. همچنین وزارت آموزش و پرورش که بزرگ‌ترین مشترک صندوق بازنشستگی کشوری است با ۷۶۶ هزار و ۳۴۵ نفر ۵۷،۸ درصد کل حقوق‌بگیران صندوق را تشکیل می‌دهد.





میانگین مدت پرداخت حقوق به بازنشستگان کشوری ۲۷ سال است

خدمت صندوق به ۴,۲۸ درصد

جمعیت کل کشور

بر اساس آمار منتشر شده، مشخص شد که ۴,۲۸ درصد کل جمعیت کشور تحت پوشش صندوق بازنشستگی کشوری قرار دارند. براساس این آمار، صندوق بازنشستگی کشوری با ۶ شعبه در تهران و ۳۰ مدیریت در مراکز استان‌ها به ۴,۲۸ درصد کل جمعیت کشور خدمات ارائه می‌کند. همچنین ۸۱ درصد حقوق‌گیران صندوق بازنشستگی کشوری بازنشسته، یک درصد از کارافتاده، ۵ درصد شاغل متوفی و ۱۳ درصد بازنشسته متوفی هستند. بر این اساس، از یک میلیون و ۳۲۷ هزار و ۹۹۳ حقوق‌گیر صندوق بازنشستگی کشوری، یک میلیون و ۷۷ هزار و ۸۲۰ نفر بازنشسته، ۱۲ هزار و ۶۳۳ نفر از کارافتاده، ۶۰ هزار و ۵۲۵ نفر شاغل متوفی و ۱۷۷ هزار و ۱۵ نفر بازنشسته متوفی هستند. ۳ درصد از کارافتادگی‌ها ناشی از کار و ۹۷ درصد آنان غیر از آن است. در بخش شاغلان متوفی نیز ۱۱ درصد فوت شاغلان ناشی از کار و ۸۹ درصد فوت‌ها غیر از آن است.

براساس آمار منتشرشده، مدت پرداخت حقوق به حقوق‌گیران صندوق بازنشستگی کشوری از زمان بازنشستگی تا زمان قطع رابطه مالی، در سال گذشته ۲۷ سال بوده است؛ این در حالی است که میانگین مدت خدمت حقوق‌گیران در سال ۹۵، ۲۹,۹ سال اعلام شد.

بر همین اساس، میانگین مدت پرداخت حقوق از تاریخ بازنشستگی تا زمان قطع رابطه مالی، در بیشترین حالت مربوط به استان تهران با ۲۹,۹ سال و در کمترین حالت برای استان کهگیلویه و بویراحمد با ۱۲,۲ سال است.

براساس آمار منتشرشده، مدت پرداخت حقوق به حقوق‌گیران صندوق بازنشستگی کشوری از زمان بازنشستگی تا زمان قطع رابطه مالی، در سال گذشته ۲۷ سال بوده است؛ این در حالی است که میانگین مدت خدمت حقوق‌گیران در سال ۹۵، ۲۹,۹ سال اعلام شد.

بر همین اساس، میانگین مدت پرداخت حقوق از تاریخ بازنشستگی تا زمان قطع رابطه مالی، در بیشترین حالت مربوط به استان تهران با ۲۹,۹ سال و در کمترین حالت برای استان کهگیلویه و بویراحمد با ۱۲,۲ سال است.

میانگین مدت پرداخت حقوق از تاریخ بازنشستگی تا زمان قطع رابطه مالی پس از استان تهران، در استان‌های مرکزی با ۲۷,۴ سال، استان سمنان با ۲۶,۴ سال و در استان‌های آذربایجان شرقی، اصفهان، بوشهر، خراسان جنوبی، خراسان شمالی، زنجان، فارس، قزوین، قم، مازندران، هرمزگان و همدان نیز حداکثر ۲۵,۸ سال بوده است. میانگین مدت پرداخت حقوق از تاریخ بازنشستگی تا زمان قطع رابطه مالی در استان‌های آذربایجان غربی، البرز، خوزستان، کردستان، کرمانشاه نیز حداکثر ۲۴,۸ سال عنوان شده است.



گزارش
تصویری

Picture report



بازدید ریاست جمهوری از
شرکت پگاه / سال ۹۳



مراسم معارفه / سال ۹۳ و آغاز
حرکت تازه



انتخابات شورای موقت
کانون ها / سال ۹۴



همایش مدیران ارشد صندوق / سال ۹۴



نشست مجمع عالی بازنشکان کشوری
انتخابات مجمع عالی کانون های
بازنشستگی / سال ۹۵



امضای قرارداد آسمان و بویینگ / سال ۹۶



نخستین جشنواره ملی ورزش
بازنشستگان / سال ۹۶



دومین جشنواره ورزشی
استان تهران / سال ۹۵



رونمایی از تندیس بازنشسته
نمونه / سال ۹۶



حضور در نمایشگاه بورس،
بیمه و بانک / سال ۹۵

مهم ترین اقدامات صندوق بازنشستگی کشوری

از سال ۹۲ تا ۹۶

سرمایه بیمه عمر و حادثه





جامعه



مصاحبه



خانه امید مشهد



زنانه شدن سالمندی

به وقت بازنشستگی تا دکترای تاریخ

اکرم نجفی متولد ۲۱ دی ماه ۱۳۲۸ بازنشسته آموزش و پرورش در استان مرکزی و شهر اراک که در سال ۱۳۶۲ با مدرک دیپلم بازنشسته شد. دو دختر دارد که هر دو ازدواج کرده اند. دختر بزرگتر متولد ۱۳۵۲ است و مطب مامایی دارد و دختر کوچک هم متولد ۱۳۵۸ و مسوول بخشی از آزمایشگاه در دانشگاه است.

تلاش من برای ادامه راهی که انتخاب کرده بودم، بیشتر و بیشتر شد تا امروز که روی کارت دانشجویی من، کلمه دکترای تخصصی درج شده است.

از جوان های دانشجو جلوتر بودم

همان زمان به این فکر می کردم که شاید ادامه تحصیل من کار اشتباهی باشد به خصوص اینکه بخواهم در کنار جوان ترها به دانشگاه بروم و درس بخوانم و این موضوع من را نگران می کرد. اما با ورود به دانشگاه و شروع درس ها، متوجه شدم که از دانشجویان جوان جلوتر هم هستم. پس از دریافت مدرک کارشناسی از دانشگاه در ۳۰ بهمن ماه ۱۳۹۱ بلافاصله در رشته تاریخ برای کارشناسی ارشد همان رشته امتحان دادم و در دانشگاه پیام نور تهران قبول شدم. تاریخ ایران پس از اسلام رشته ای بود که با آن دوران کارشناسی ارشد را گذراندم و بهمن ۱۳۹۴ موفق به دفاع از پایان نامه ارشد که درباره «نقش امنیت در سقوط احمدشاه و برآمدن رضاشاه» بود، شدم و رتبه عالی با نمره ۱۹ را دریافت کردم.

در فروردین ۱۳۹۵ موفق به اخذ مدرک کارشناسی ارشد تاریخ شدم و پس از آن، با توجه به برگزاری امتحان کنکور مقطع دکترا در آذرماه، به سرعت شروع به مطالعه کردم و خودم را برای کنکور آماده کردم. وقتی نتایج اعلام شد، من برای دانشگاه پیام نور، شبانه و آزاد اسلامی رتبه آورده بودم و این جای

از بازنشستگی ام ۳۴ سال می گذرد. من با ۱۶ سال سابقه بازنشسته شدم و در آن زمان تنها حدود ۳۶ سال سن داشتم. دلیل این بازنشستگی زود هنگام، افسردگی شدید بود که حدود هفت سال من را خانه نشین کرد و با وجود مراجعه به پزشک های فراوان، وضعیت من مثل گوشه گیری، گریه های مداوم و در کل افسردگی، در آن مدت هیچگاه بهبود نیافت و همین امر نگرانی های زیادی برای خانواده ام به وجود آورد. ناامید شده بودم و هیچ وقت به فکر خوب شدن نبودم و همه دکترها هم عقیده داشتند که خانواده باید با من مدارا کند. بالاخره به یکی از دکترهای تهران در خیابان سمیه که دکتر معروفی بود، مراجعه کردم. شرایط بسیار بدی داشتم و زندگی من مختل شده بود. مواجه با این دکتر، خیلی اثرگذار بود. از همین نقطه بود که حال من رو به بهبودی گذاشت و آرامش را حس کردم. در عرض دو ماه حال من بهتر شد؛ دکتر داروهای من را قطع کرد و از آن زمان تا کنون هم خوشبختانه نیازی به دارو و درمان پیدا نکردم.

زندگی را دوباره شروع کردم

زندگی که دوباره شروع شد، درگیر زندگی و بزرگ کردن بچه ها و درس و دانشگاه بچه ها شدم. بعد از تحصیل هم نوبت ازدواج و سروسامان یافتن آن ها شد که به لطف خدا همه این دوران ها را پشت سر گذاشتم و حالا نوبت خودم بود که با فرصتی که داشتم فعالیت را شروع کنم. همین شرایط من را مجاب کرد که به سمت ادامه تحصیل بروم. در اولین گام و پس از ورود به دانشگاه وقتی دیدم که «می توانم»، علاقه و



در این سن، جوان تر شده ام

حالا احساس می کنم که این سن من نیست، خیلی از زنان امروز هم سن و سال من هستند که از زندگی شکایت دارند یا حوصله کاری ندارند. اما وقتی جوان ها را در دانشگاه می بینم که با چه شور و حالی درس می خوانند، خودم هم احساس جوانی می کنم و باید در این سن خودم را به شرایطی برسانم که در جامعه زندگی کنم. در این مسیر هم تلاش فراوانی کردم تا به مقطع دکترا برسم و شاید با توجه به تعداد قبولی و پذیرش دکترا در دانشگاه، وقتی قبول شدم مثل یک گنج بود و برای من بسیار جای خوشحالی داشت.

وقتم را هدر نمی دهم

آخرین کتابی که در حال خواندن آن هستیم، «دیپلماسی در زمان هخامنشی» است که دکتر محمودآبادی مدرس دانشگاه اصفهان آن را تالیف کرده اند. اتفاقا این کتاب را همراهم دارم تا هر زمان که فرصتی پیدا می کنم بخش تازه ای از آن را مطالعه کنم. من از جوانی دوست داشتم که زمان را هدر ندهم. الان هم بایدتا زنده هستم از وقت استفاده کنم و آن را صرف کار مثبت و استثنایی کنم. شاید افرادی که بازنشسته شدند و این دوران را سپری می کنند، به خصوص خانم ها، وقتی که دارند را بدون هدف و کار خاصی سپری می کنند، اما من عقیده دارم که اگر زمانی که دارم به مطالعه یا نوشتن یک مقاله علمی سپری کنم، حداقل یک کار مفید انجام داده ام.

خوشحالی داشت. در مصاحبه دکترا، به غیر از سوالات شفاهی، نمره پایان نامه و نوشتن مقاله و کتاب هم اثرگذار بود، بنابراین، با توجه به نمره عالی پایان نامه و مقالاتی که داشتم، در این مرحله هم قبول و عملا وارد مقطع دکترا در رشته تاریخ شدم؛ همه این دوران تحصیلی، در طول دوره بازنشستگی ام گذشت.

چرا تاریخ

یکی از دختران من پیشنهاد کرد که برای تحصیل، رشته حقوق بخوانم، اما واقعیت این بود که برای حقوق نیاز بود که شاید در شرایطی دروغ بگویم و براساس وظیفه از کسی دفاع کنم که حق او نیست. این فکرها من را به سمت تاریخ ترغیب کرد. با تاریخ می توانستم حداقل تحقیقاتی انجام دهم یا کتاب هایی بنویسم که پس از مرگ هم به یادگار بمانند و دیگران از آن استفاده کنند.

کتاب های خوبی گردآوری کردم

من از زمانی که دوباره شروع به درس خواندن کردم، هر ماه مبلغی را برای کتاب خریدن کنار می گذاشتم و با همین روش بیش از ۴۰۰ عنوان کتاب خریداری و مطالعه کردم. هر بار که به کتابخانه می رفتم کتابی انتخاب می کردم و می خریدم، یا آشنایی بود که به صورت قسطی از او کتاب می خریدم یا از کتاب فروش هایی که کنار خیابان بساط می کردند، کتاب می خریدم که اتفاقا کتاب های بسیار نفیسی را از این طریق جمع آوری کردم. بنابراین در مطالعه و نوشتن پایان نامه، از کتاب های خودم هم استفاده کردم.



از یزد تا بوانات

«آفاق سالاری نصرآباد» نام بانوی کارآفرین و نام آشنا از خطه فارس و منطقه محروم بوانات است. او که پس از بازنشستگی به فکر ادامه یک زندگی خلاق و توأم با کار شبانه روزی و خستگی ناپذیر بود با کمک همسر و فرزندان، فعالیت اقتصادی را شروع کرده که علاوه بر امرار معاش برای ۶۰ نفر نیز اشتغال ایجاد کرده است، خانم سالاری حالا یکی از کارآفرینان خوش ذوق و خلاق بوانات است و صندوق بازنشستگی کشوری نیز افتخار حضور ایشان در جمع بزرگ خود را دارد. وی از جمله بازنشستگان نخبه صندوق بازنشستگی کشوری است که امسال در مراسم تجلیل از بازنشسته نخبه موفق به دریافت لوح تقدیر از معاون اقتصادی رئیس جمهور شد.

نقطه آغاز: یزد

من در سال ۱۳۲۸ در یزد متولد شدم و طول دوران کودکی تا بازنشستگی را به غیر از زمان تحصیل در اصفهان، در این شهر گذراندم. سال ۱۳۴۵ وارد دانشسرای مقدماتی یزد شده و دو سال بعد فارغ التحصیل شدم. از سال ۱۳۴۵ عملاً استخدام آموزش و پرورش یزد شدم. سال ۱۳۴۷ علاوه بر اینکه ازدواج کردم، دیپلم طبیعی را هم گرفتم و همان سال هم در دانشسرای عالی اصفهان امتحان دادم و قبول شدم و پس از دو سال، موفق به دریافت مدرک فوق دیپلم علوم تجربی و ریاضی شدم. با وجود اینکه به دلیل شاگرد اول بودن در دانشسرای اصفهان می توانستم ادامه تحصیل بدهم و مدرک کارشناسی را دریافت کنم اما به دلیل ازدواج و به دنیا آمدن دو فرزند پسر و دختر در سال های ۴۸ و ۴۹ امکان ادامه

تحصیل مشکل شد. بنابراین، با فارغ التحصیلی از دانشسرا، در سال ۱۳۵۰ اولین دبیر دوره راهنمایی یا دوره جدید آموزشی در یزد شدم. فعالیت های آموزشی من در یزد در حوزه های مختلف ادامه یافت تا پس از ۳۰ سال به درجه بازنشستگی نائل آمدم. بازنشستگی در سال ۱۳۷۵ با توجه به فعالیت های زیادی که من در دوران خدمت داشتم، قابل تحمل نبود و نمی توانستم به راحتی آن را قبول کنم چراکه اولاً سن چندانی نداشتم و ثانیاً از معلمی، مدیریت مدرسه، گرداندن آموزشگاه زبان انگلیسی تا سایر فعالیت های فرهنگی و اقتصادی همه سبب شده بود که کارهای فراوانی در طول روز انجام دهم.

شیراز گامی پس از بازنشستگی

حضور من در شیراز توأم بود با حضور در نمایشگاه های مختلف مثل صنایع دستی و صنایع غذایی که به دلیل علاقه و توانی در هنرهای مختلف داشتم، حضور فعالی هم در این نمایشگاه ها داشتم. پس از دو سال حضور در نمایشگاه های شیراز به این نتیجه رسیدم که این کارهایی نیست که من را نهایت آنچه می خواستم برساند، پس با توجه به تحصیلاتی که فرزندم در حوزه صنایع غذایی داشت، بر آن شدیم تا با اندک سرمایه، یک واحد تولیدی یا کارخانه احداث کنیم. همین شد که با مطالعات فراوان یکی از مناطق محروم استان فارس که اتفاقاً ۷۰ کیلومتری و نزدیک یزد هم بود، به نام «بوانات»، برای احداث کارخانه انتخاب کردیم. این شهر توسعه یافته نبود و نرخ بیکاری زیادی داشت. با جهاد منطقه صحبت هایی شد که بلافاصله از سوی مسوولان نیز پذیرفته شد، بنابراین، سال ۱۳۷۵ طرح توجیهی ارائه شد و سه سال پس از آن با طی شدن فرآیندهای لازم برای دریافت مجوزها، موافقت اصولی این طرح اخذ شد. اوایل سال ۱۳۷۹ موفق به دریافت زمین از منابع طبیعی شدیم و در نهایت پس از یکسال و به سرعت فاز نخست کارخانه که شامل تولید حلوا شکر بود، به بهره برداری رسید. یکی از اتفاقات جالب این بود که زمانی که ما برای نخستین بار آگهی دعوت به کار در منطقه بوانات منتشر کردیم، حدود یک هزار نفر از مردم به خصوص جوانان منطقه از دور و نزدیک برای درخواست کار سراغ ما آمدند، این در حالی بود که کارخانه تنها به ۱۲ نفر نیرو نیاز داشت؛ این وضعیت ناراحت کننده ای بود که باید به این جمعیت اعلام می کردیم که ما فقط تعداد محدودی نیاز داریم. پس از آن، زیرساخت های لازم برای اجرای فاز دوم یا تولید فرآورده لبنی فراهم شد، این بخش از کارخانه عملاً در سال ۱۳۸۲ به بهره برداری رسید. فاز دوم کارخانه با تولید ۷۰۰ کیلوگرم شیر در روز شروع شد و در مدت زمان کوتاهی این میزان تولید در سال ۱۳۸۳ به حدود ۲۰ تن رسید. با همکاری جهاد و بازاریابی های انجام شده، محصولات لبنی کارخانه





کارهای خلاقانه زیادی انجام دادیم

برای خنک کردن دستگاه ها، استخری ساخته بودیم و آب را به اطراف دستگاه هدایت می کردیم تا عملیات خنک سازی انجام شود. این کار کاهش برق و انرژی را به دنبال داشت و نوع پیاده سازی آن سبب شد تا جایزه کارآفرینی استان فارس را دریافت کنیم. وقتی فاز دوم کارخانه تعطیل شد، این سیستم عملاً کارایی نداشت، بنابراین، ما در این استخر پرورش ماهی را آغاز کردیم و از پساب آن برای آبیاری مزرعه گیاهان دارویی. یا چون از قبل، دو سالن برای استریل شیر ساخته بودیم، پس از تعطیلی فاز دوم دیگر آن ها نیز کاربردی نداشتند که با رایزنی انجام شده با فرمانداری و موافقت آن ها این سالن ها تبدیل به تالار عروسی شد. از سوی دیگر، در حال حاضر به دنبال ساخت مهمانسرا یا هتل اقامتی و یک پمپ بنزین هستیم، چراکه کارخانه در مجاورت جاده ای است که هم ترانزیتی است و هم به نوعی گردشگری، بنابراین این پتانسیل را دارد که چنین مجموعه هایی در این محدوده راه اندازی شود.

بازنشستگان کارهای تازه یاد بگیرند

به نظرم بازنشستگان ما چندان خطرپذیری ندارند. زمانی ما برای ساخت یک منبع آب در منطقه مرتفعی که نزدیک کارخانه بود، با وجود همه مخالفت ها و ابراز نگرانی هایی که برای این کار وجود داشت با همتی که انجام شد، یک مخزن ۲۰۰ مترمکعبی ساخته و آب را از ارتفاع ۷۰ متری وارد کارخانه شد. این کار ریسک بالایی نیاز داشت.

بنابراین، به اعتقاد من بازنشستگان باید با پذیرش خطر و ورود به عرصه های تازه، فعالیت های جدیدی انجام دهند. من کارآفرینی و خطرپذیری و همچنین دست و پنجه نرم کردن با شرایط دشوار را از پدر بزرگم در یزد یاد گرفتم. من همیشه به دنبال این بودم که کار تازه ای انجام دهم و کارآفرینی یکی از راه ها برای رسیدن به اهداف و اغنای من از جوانی تا کنون بوده است.

به مناطقی چون کرج و تهران منتقل می شد و از این طریق علاوه بر درآمدزایی، اشتغال مستقیم و غیرمستقیم زیادی یعنی حدود ۶۰ نفر اشتغال مستقیم ایجاد شد؛ تا جایی که تولید ما در سال ۱۳۸۹ به حدود ۵۰ تن رسید.

هدمندی یارانه و تعطیلی کارخانه

این شرایط ادامه داشت، متأسفانه طرح های بدون برنامه مانند هدمند کردن یارانه ها که موجب گرانی سوخت و انرژی شد، به شدت روی صنعت کشور به خصوص صنایع آسیب پذیر مثل تولید فرآورده های لبنی یا تن ماهی اثر منفی گذاشت. وضعیت به گونه ای شد که هزینه برق کارخانه به یکباره ۱۱ برابر شد، هزینه های سوخت که گازوئیل بود از ۳۰۰ هزار تومان به ۳ میلیون رسید. این افزایش های ناگهانی با کاهش بهره وری و کارآمدی نیز توأم شد و کار به جایی رسید که همه کارخانه های لبنی به خصوص واحد های کوچک از جمله ما که پشتوانه دولتی نداشتیم دچار نوسان شد و دیگر دخل و خرج به هم نمی خورد. همین شد که سال ۱۳۹۰ فاز دوم کارخانه تعطیل شد. با وجود اینکه فعالیت اقتصادی نیازمند برنامه ریزی دقیق و پیش بینی های ویژه ای است، متأسفانه برنامه ریزی درستی در کلان کشور وجود نداشت و همه شرایط دست به دست هم داد تا با تعطیلی فاز دوم، در آن زمان به تولید حلوای شکری اکتفا کنیم.

مأیوس نشدیم؛ ادامه دادیم

از سال ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۵ فاز اول کارخانه ادامه یافت. اما در کنار فاز نخست و در همین مدت پنج سال، با توجه به تجهیزات و سالن هایی که موجود و بدون استفاده شده بود، دنبال تغییر کاربری رفتیم. از سوی دیگر، ما مجبور شدیم نیروهای موجود را به ۲۴ نفر کاهش دهیم، اما چون علاقه ای به خروج افراد نداشتیم، نوع فعالیت آن ها را از کار در کارخانه به کار در فضای سبز یا ساخت سوله و سازه ها تغییر دادیم. با توجه به خشکسالی های منطقه و زیر کشت رفتن زمین های منطقه با گل محمدی و گیاهان دارویی، از سال ۱۳۹۵ گلاب گیری به تولیدات ما اضافه شده و روزانه ۵۰۰ تا ۶۰۰ لیتر گلاب تولید می شود و بسته بندی گیاهان دارویی نیز به زودی به فعالیت های کارخانه اضافه خواهد شد.



بازنشسته و باغدار نمونه

گفت و گو: محمد افشار

سعید حاجیان از آن بازنشسته های عزیزی است که سال ها عمر خود را در درس دادن به بچه ها گذرانده و حالا به جای گوشه خانه به انتظار حقوق بازنشستگی، روز را به شب و شب را به روز رساندن؛ استین همت را بالا زده و با اندک سرمایه خودش و دوستان، کسب و کار جالبی راه انداخته که اتفاقاً موفق از آب درآمده است. موفق تا جایی که ادبیات خوانده و درس داده اما حالا باغدار نمونه استان همدان است. سعید حاجیان گلخانه ای دارد که حالا بخش عمده آن زیر کشت گوجه فرنگی است.

سرمایه شخصی و همفکری دوستان

من متولد ۱۳۴۱ در شهر همدان هستم و دو فرزند دارم. همسرم هم بازنشسته آموزش و پرورش همدان است. در دی ماه ۱۳۹۰ با ۳۰ سال سابقه خدمت در آموزش و پرورش و مدرک تحصیلی کارشناسی در رشته ادبیات بازنشسته شدم. پیش از بازنشستگی هیچگونه کار کشاورزی یا حرفه و تخصص دیگری جز معلمی نداشتم. اما پس از اینکه بازنشسته شدم، به فکر افتادم که خودم را باید به نوعی سرگرم کنم. همین ذهنیت بود که با سرمایه اندکی که داشتم و با همفکری و پیشنهاد چند نفر از دوستان، اقدام به راه اندازی یک گلخانه کردم. مبلغ کل سرمایه اولیه برای خرید گلخانه و راه اندازی آن حدود ۲۱۲ میلیون تومان شد که تاکنون برای این کار، از هیچ گونه منابع دولتی استفاده نکردم. گلخانه ما در زمینی به مساحت ۲۸۰۰ مترمربع ساخته شد که هم اکنون ۲۵۰۰ مترمربع آن، زیر کشت گوجه فرنگی قرار دارد. در این گلخانه، یک خانواده مشغول به کار هستند که زن و شوهر هر دو مشغول به کار هستند. علاوه بر این دو نفر، ۴ نفر نیز به صورت غیر مستقیم از حمل میوه تا فروش آن مشغول به کار هستند. البته در دوره هایی که کشت خاصی انجام می شود، روزانه ۲۰ نفر هم اینجا کار می کنند.

اهمیت لطافت کار در دوران بازنشستگی

به نظرم پس از ۳۰ سال کار و تلاش هر روزه، اکنون برای ادامه زندگی بهتر است کار و فعالیتی انتخاب کنیم که از لطافت بیشتری برخوردار باشد و روح و روان انسان را بیشتر جلا دهد. به همین دلیل هم بود که ترجیح دادم در این ایام با گیاه که موجود زنده و حساسی است کار کرده و در زمینه باغداری و کشاورزی فعالیت کنم؛ به نظرم این نکته، چندان تصمیم اشتباهی هم نبوده و زندگی پس از بازنشستگی را نه تنها خسته کننده نکرده که پویایی و شادابی خاصی به آن بخشیده است.



بیکاری، بیماری می آورد

بازنشستگی پایان کار و فعالیت های اجتماعی و اقتصادی نیست. انسان تا زمانی که زنده است باید کار کند و این کار، هم باعث نشاط و سلامت انسان می شود و هم درآمدی دارد که می تواند کمک خرج افراد در این دوران باشد. کاری که من به آن اشتغال دارم، هم باعث سلامتی و شادابی من شده و هم درآمد آن، کمک خرج زندگیم است. بسیاری از بیماری ها به علت نبود اشتغال و فعالیت نکردن پیش می آید؛ وقتی انسان تنها می شود یا بیکار، فقط فکر و خیال است که به سراغ انسان می آید و همین فکرها و تنش های پس از آن سبب ایجاد بیماری در افراد به خصوص در دوران بازنشستگی می شود. بنابراین، چه بهتر و چه فرصتی مغتنم تر از این دوران که بازنشستگان به فعالیت های مختلف بپردازند و به عرصه هایی وارد شوند که تاکنون شاید آن را تجربه نکرده باشند.

راه اندازی تعاونی بهتر از سود بانکی است

آنچه مسلم است این که، بازنشستگان به دنبال منبع درآمدی برای کمک به گذران زندگی خود هستند و تقریباً همه آنها سرمایه ای هر چند اندک دارند، اما سال هاست که افراد ترجیح می دهند به جای انجام فعالیت اقتصادی، از سود بانکی استفاده کنند و پول و سرمایه شان را در بانک هایی سرمایه گذاری کنند که سود بیشتری می دهند. در صورتیکه به نظرم اگر تعاونی هایی تشکیل شود و با جمع آوری سرمایه های اندک بازنشستگان فعالیت هایی که توجیه اقتصادی دارند انجام دهند، حتماً می تواند هم باعث افزایش سرمایه افراد شود و هم کمک می کند که بتوانند در این تعاونی ها مشغول به کار شوند. این کار می تواند توسط خود بازنشستگان نیز انجام شود؛ به هر حال، این کار بهتر از بیکار نشستن و منتظر حقوق ماندن است. مثل معروفی است که می گوید «خواستن، توانستن است»؛ با همت و پشتکار و با توکل به خداوند باید قدم در راه گذاشت، این راه یا یک کسب و کار جدید است یا هر کار دیگری مثل فعالیت های اجتماعی. مطمئن باشید در هر کاری که فرد احساس می کند می تواند انجام دهد، بالاخره موفق می شود.

روزی ۲ ساعت بدنسازی می کنم

نگرش هر فرد به زندگی، در ساختن یک زندگی خوب و با نشاط موثر است. به نظرم ورزش و مطالعه، دور شدن از استرس و اضطراب و در صورت امکان، داشتن یک شغل مناسب نیمه وقت و مناسب برای یک بازنشسته با توجه به شرایط جسمی و سن افراد، برای ایجاد نشاط و پویایی در زندگی افراد نقش بسزایی دارد. من با توجه به کار روزانه و مستمر در گلخانه، روزی ۲ ساعت به ورزش مشغول هستم که این ورزش در افزایش روحیه و نشاط من اثر زیادی گذاشته است.



شکوفایی استعدادها در خانه امید مشهد

گزارش: مینا شیروانی ناغان

استان خراسان رضوی ۱۸۰ هزار بازنشسته و ۹۰ هزار وظیفه‌گیر دارد، شهر مشهد نیز ۵۲ هزار و ۲۱۶ بازنشسته دارد. خانه امید این شهر در مساحت ۶۸۰ مترمربع در غرب این شهر ساخته شده است.

دوران سالمندی ویژگی‌های خاصی دارد که مشکلات فراوانی را در کلیه ابعاد زندگی فردی و اجتماعی ایجاد می‌کند و باعث افزایش نیازهای حمایتی افراد سالمند می‌شود. از این رو در قرن حاضر افزایش سریع تعداد سالمندان، کاهش استقلال و افزایش وابستگی در بسیاری از آنان، ضرورت توجه به مسئله حمایت اجتماعی را در این قشر افزایش داده است. بنابراین حمایت عاطفی بیشترین تأثیر را بر کیفیت زندگی سالمندان دارد و انواع حمایت اجتماعی بیشترین همبستگی را با بعد اجتماعی ایجاد می‌کند.

علی‌رضا کریم‌دادی، مدیر صندوق بازنشستگی کشوری در استان خراسان رضوی، با بیان اینکه افزایش حمایت اجتماعی در انجام فعالیت‌های روزانه و ارتقای سلامت سالمندان اثرات مستقیمی بر سلامت و بهزیستی آنان دارد، گفت: «با هدف حمایت و ارتقای رفاه بازنشستگان، کارگروه‌های مختلفی با نمایندگان مجلس، استانداری و فرمانداری‌ها، فرهنگ و ارشاد، تولیت آستان قدس رضوی و میراث فرهنگی تشکیل دادیم. یکی از مزیت‌های تشکیل این کارگروه کمک به افزایش کارکردهای کارت منزلت در قالب استفاده در مترو، سینما، اتوبوس و... است. همچنین فرهنگ‌سازی برای اطلاع‌رسانی به بازنشستگان را از سال قبل در سایت کشوری پایش شروع کردیم.»

وی جذب مخاطب را در خانه‌های امید اولویت مدیریت صندوق بازنشستگی خراسان رضوی عنوان کرد و افزود: «در صورت استقبال بازنشستگان می‌توان فعالیت مستمر در این اماکن فرهنگی و آموزشی را ادامه داد. نبود نمایندگی صندوق در شهرستان‌ها باعث ایجاد مشکلاتی در خدمات‌رسانی به‌موقع به آنان می‌شود. بنابراین از این حیث در شهرستان‌ها برای خدمات‌رسانی بهتر به بازنشستگان با مشکل مواجهیم.»

مدیر صندوق بازنشستگی کشوری در استان خراسان رضوی، اظهار داشت: «اگر ثبت‌نام تورهای گردشگری در استان‌ها به صورت متمرکز باشد، خدمات‌رسانی به بازنشستگان و فراهم آوردن رضایت آنان بهتر میسر می‌شود. در خراسان رضوی برای ۴ هزار نفر یارانه سفر در نظر گرفته شده است که تاکنون ۱۲۰۰ بازنشسته از آن استفاده کرده‌اند. تقاضای ما استانی شدن مدیریت تورهای گردشگری است.»

پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که بهره‌گیری از حمایت اجتماعی مثبت به سلامت و بهزیستی سالمندان منتهی می‌شود و افزایش تعاملات اجتماعی و ارتقای همبستگی آنان را به دنبال دارد. از این رو تقویت فعالیت‌های خانه امید منجر به حمایت و مشارکت اجتماعی بیشتر بازنشستگان می‌شود.

کریم‌دادی گفت: «خانه امید مشهد ورزش و تغذیه را نسبت به دیگر

مشهد کلان‌شهری در شمال شرقی ایران و مرکز استان خراسان رضوی و دومین شهر پرجمعیت ایران پس از تهران است. این شهر به واسطه وجود حرم علی بن موسی الرضا (ع)، هشتمین امام مذهب شیعه، سالانه پذیرای بیش از ۲۷ میلیون زائر از داخل و ۲ میلیون زائر از خارج از کشور است. شهر مشهد در حوزه رودخانه کشف‌رود و در دشت مشهد بین کوه‌های هزار مسجد و بینالود گسترده شده است و دارای آب‌وهوای متغیر، اما معتدل و متمایل به سرد و خشک، از تابستان‌های گرم و خشک و زمستان‌های سرد و مرطوب برخوردار است. مشهد در سال ۱۳۸۸ رسماً به‌عنوان «پایتخت معنوی ایران» و در سال ۲۰۱۷ به‌عنوان «پایتخت فرهنگ اسلامی» انتخاب شد.





خدمات آموزشی و فرهنگی به بازنشستگان ارائه می‌شود. در سالن اجتماعات خانه امید با گنجایش ۶۰ نفر، در طول هفته دو کارگاه آموزشی در زمینه ورزش، تغذیه، کامپیوتر و آلازیمر برای بازنشستگان برگزار می‌شود.

بیژن صدرا همچنین بیان داشت: «کتابخانه این مرکز با بیش از ۴ هزار جلد کتاب در زمینه فلسفه، کامپیوتر، اقتصاد، روان‌شناسی، ادبیات، جغرافیا، علوم اجتماعی و تاریخ برای استفاده بازنشستگان در طول هفته فعال است و تاکنون ۳۰۰ بازنشسته عضو این کتابخانه شده‌اند.»

وی ادامه داد: «پزشک خانه امید روزانه ۲۵ تا ۳۰ بازنشسته را معاینه می‌کند و برای تعیین میزان دیابت و چربی خون، آن‌ها را به پزشکان متخصص ارجاع می‌دهد.»

صدرا بیان داشت: «خدمات مشاوره و سلامت، هنرهای ادبی، کافی‌نت، کافی‌شاپ، سالن ورزشی، کلاس آموزشی قرآن و کامپیوتر برای بانوان و آقایان در خانه امید مشهد دایر است.»

باهره مقصودی، بازنشسته آموزش‌وپرورش و یکی از اعضای خانه امید مشهد، نیز گفت: «از ابتدای فعالیت خانه امید تاکنون با همسر من به آن رفت‌وآمد می‌کنیم. فرزندم از پزشک خانه امید برای کنکور مشاوره تحصیلی گرفت و اکنون وارد دانشگاه شده است. مشاوره خانوادگی که در خانه امید ارائه می‌شود هم مطلوب است. همچنین از مجلات و کتاب‌های کتابخانه استفاده می‌کنم؛ همیشه هم پاک‌کن همراهم هست تا جدول‌های سودوکوی مجلات موجود در خانه امید را حل کنم، چون تأثیر زیادی بر تقویت حافظه‌ام دارد و من را از بیماری آلزایمر دور می‌کند.»

خانه امید باعث شد من به استعداد خود در این رشته ورزشی پی ببرم و در کلاس‌های آموزشی خانه امید شرکت کنم. مشوق اصلی خودم را در پیشرفت در این رشته ورزشی خانه امید می‌دانم.

فعالیت‌ها بیشتر مورد توجه قرار داده است؛ چراکه ورزش و تغذیه سالم تأثیر مستقیمی بر سلامت بازنشستگان دارند؛ همچنین غرفه ایستگاه سلامتی را با هدف غربالگری آناتومی بدن بازنشستگان راه‌اندازی کردیم.»

سیدمحمد کفشار حسینی، بازنشسته راه‌آهن و از فعالان خانه امید مشهد، درباره آشنایی با این مرکز گفت: «در پارک مشغول بازی با وسایل ورزشی بودم که کاملاً تصادفی با خانه امید مشهد آشنا شدم و الان جزو افرادی هستم که هرروز به این مرکز مراجعه می‌کنم و مسئولیت آموزش تنیس روی میز و تورگردانی بازنشستگان را برعهده دارم؛ به طوری که بیشتر سفرهایم را از طریق خانه امید انجام می‌دهم.»

وی با بیان اینکه سفیر ورزشی بازنشستگان شهر مشهد هم هست، گفت: «در حال حاضر مربی تنیس روی میز هستم و در خانه امید هم تنیس روی میز بازی می‌کنم و به دیگر بازنشستگان آموزش می‌دهم. در جشنواره ورزشی بازنشستگان رتبه پنجم کشوری را کسب کردم. پیشنهاد می‌کنم مسابقات تنیس روی میز در جشنواره ورزشی، در دو گروه سنی زیر ۶۰ سال و بالای ۶۰ سال برگزار شود تا بازنشسته ۵۰ ساله با ۷۰ ساله بازی نکنند»

راضیه توکلی، بازنشسته آموزش‌وپرورش، نیز درباره فعالیت‌هایش در خانه امید مشهد می‌گوید: «در کلاس ورزشی دارت خانه امید شرکت می‌کنم و در جشنواره ورزشی بازنشستگان رتبه اول استانی را کسب کردم و در جشنواره ملی هم حضور داشتم. هم‌اکنون به صورت حرفه‌ای تمرین می‌کنم. خانه امید باعث شد من به استعداد خود در این رشته ورزشی پی ببرم و در کلاس‌های آموزشی خانه امید شرکت کنم. مشوق اصلی خودم را در پیشرفت در این رشته ورزشی خانه امید می‌دانم.»

سالمندی دورانی است که به سبب تغییرات فیزیکی و بیولوژیکی، فرد بیشتر در معرض ابتلا به انواع بیماری‌ها و اختلالات جسمی است و آگاهی از این آسیب‌ها و شیوه پیشگیری از آن‌ها می‌تواند به کیفیت زندگی سالمندان و بازنشستگان کمک کند. از این رو داشتن فعالیت بدنی مناسب برای افراد مسن از اهمیت به‌سزایی برخوردار است، زیرا موجب می‌شود آن‌ها سالم‌تر زندگی کنند. از آنجایی که خانه‌های امید دارای کارکرد ورزشی نیز هستند و تجهیزات ورزشی مناسبی مانند تنیس روی میز، دارت، صندلی ماساژور، شطرنج و خدماتی چون کلاس‌های یوگا و تیم‌های کوهنوردی دارند، بازنشستگان می‌توانند با مراجعه به این مراکز از این امکانات و خدمات استفاده کنند و به حفظ سلامت جسمانی خود کمک کنند.

مدیر خانه امید مشهد با بیان اینکه این خانه امید در سال ۱۳۸۸ به بهره‌برداری رسید، گفت: «در نوبت صبح خدمات اداری و عصرها





علی‌رضا طاهر نیا، بازنشسته آموزش و پرورش، هم خانه امید را نقطه قوتی برای بازنشستگان می‌داند و می‌گوید: «ما در اینجا همدیگر را پیدا می‌کنیم و این خود منجر به همبستگی و مشارکت اجتماعی ما در کلاس‌های آموزشی می‌شود. تقاضای ما این است که دوره‌های برگزاری جشنواره ورزشی بیشتر شود، چراکه این جشنواره‌ها به ما روحیه، امید به زندگی و انرژی مثبت می‌دهد. همچنین متقاضی برگزاری کلاس‌های موسیقی در خانه امید هستیم که هنوز مجوزهای لازم برای این کار دریافت نشده است.»

مسعود مکتبی، کارشناس تربیت بدنی و مسئول غرفه آناتومی بدن خانه امید مشهد، با بیان اینکه تشکیل پرونده سلامت و راه‌اندازی تیم ورزشی سالمندان از برنامه‌های آتی ایستگاه سلامت برای بازنشستگان خانه امید است، گفت: «سه ایستگاه سلامت در خانه امید برای استفاده بازنشستگان با ۵۰ درصد تخفیف مستقر شده است. در این ایستگاه‌ها نحوه صحیح ایستادن، نشستن، تست نبویورک، آناتومی سر، گردن، کمر و پرانتزی زانوها در بازنشستگان بررسی و برنامه ورزشی اصلاحی به آنان داده می‌شود.»

اما محمود عیدی، شهردار منطقه ثامن مشهد، درباره لزوم ساخت و استفاده از خانه‌های امید اظهار داشت: «از آنجایی که منطقه یک مشهد به جامعه ایمن بین‌الملل پیوسته

است و همه گروه‌های سنی به‌ویژه سالمندان مورد توجه قرار گرفته‌اند، از این رو اقدامات ایمن‌سازی خوبی در حوزه‌های مختلف حمل‌ونقل، ترافیک و بوستان‌ها در کلان‌شهر مشهد انجام شده است.» وی با بیان اینکه در حوزه سالمندی و برخورد با سالمندان، ارتباط بین‌نسلی میان کودکان، نوجوانان و جوانان با سالمندان تقویت شده و همچنین مناسب‌سازی محیط برای آنان مورد توجه قرار گرفته است، گفت: «برنامه‌ریزی برای پُر کردن اوقات فراغت سالمندان با مشهدگردی در «پروژه مشهد را از نو ببینیم»، افزایش سواد تغذیه‌ای در دوران سالمندی با برگزاری کارگاه‌های آموزشی و برنامه‌های فرهنگی در فرهنگسراهای شهرداری، مناسب‌سازی فضاهای شهری برای سالمندان با هدف افزایش سلامت جسمی، روانی و اجتماعی سالمندان در شهرداری انجام می‌شود تا با ارتقای کیفیت زندگی سالمندان شاهد زیست سالمی در جامعه باشیم.»

وی همچنین بیان کرد: «با توجه به جمعیت بازنشستگان شهر مشهد، در صورتی که صندوق بازنشستگی کشوری آمادگی ساخت خانه امید دیگری را در این شهر داشته باشد، شهرداری همکاری‌های لازم را برای احداث آن در پارک وحدت به عمل می‌آورد. همچنین برای احداث زائرسرای ارزان‌قیمت

نیز آمادگی لازم را دارد.»

کریم‌دادی، مدیر صندوق بازنشستگی کشوری در استان خراسان رضوی، با تأکید بر اینکه اطلاع‌رسانی درباره خانه‌های امید و کارکردهای آن باید در سطح ملی و به‌ویژه از طریق صداوسیما انجام شود، گفت: «اطلاع‌رسانی جامع سبب می‌شود بازنشستگان ضمن آشنایی با فعالیت این اماکن فرهنگی و تعداد آن‌ها در هر استان، به آن‌ها مراجعه کنند و از مزایای این خانه‌ها برخوردار شوند. هم‌اکنون کمبود اطلاعات منجر به عدم استقبال بازنشستگان از خانه‌های امید در اکثر استان‌ها شده است.»

کریم‌دادی با بیان اینکه با فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی صحیح می‌توان نحوه برخورد و رفتار مناسب خانواده‌ها با بازنشستگان و بزرگان را ترویج داد، گفت: «این کار سبب جلوگیری از بیماری‌های روحی و روانی آنان می‌شود. بنابراین، انتظار می‌رود در زمینه فرهنگ‌سازی و برای رفاه حال بازنشستگان فعالیت‌های بیشتری صورت گیرد.» وی تصریح کرد: «با توجه به حضور رابطان روابط عمومی در هر یک از نمایندگی‌های استانی، می‌توان با ایجاد انگیزه لازم در آن‌ها، به اشاعه مستمر فرهنگ بازنشستگی که به نتایج مطلوبی منجر می‌شود، کمک کرد؛ ضمن اینکه فعال شدن این رابطان می‌تواند به پیگیری مؤثرتر فعالیت‌های خانه امید نیز بینجامد.»

در صورتی که صندوق بازنشستگی کشوری آمادگی ساخت خانه امید دیگری را در شهر مشهد داشته باشد، شهرداری همکاری‌های لازم را برای احداث آن به عمل می‌آورد.



گزارش تصویری



گزارش
تصویری

Picture report



سالمندی بر مدار زنانه شدن

ایران از جمله کشورهایی است که با وجود تاریخچه‌ای طولانی از حضور جمعیت جوان، این روزها حال و هوایی رو به سالمندی دارد. کارشناسان و متخصصان حوزه سالمندی ایران را تا ۳۰ سال آینده کشوری با جمعیت بالای سالمند می‌دانند؛ جمعیتی که به تدریج تعداد زنان آن از مردان پیشی می‌گیرد. بنابراین چندان دور از انتظار نخواهد بود که ایران در چنین دورانی با زنانه شدن سالمندی روبه‌رو شود. مسئله‌ای که خود را به‌خوبی در گفتار و نشست‌ها و همایش‌های کشور نشان می‌دهد و از وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی تا سایر مسئولان و صاحب‌نظران اصطلاح تازه‌ای با عنوان «زنانه شدن سالمندی» را در کشور ترویج می‌کنند.



جامعه به سمت سالمندی زنان پیش می‌رود

اجتماعی، حمایت اجتماعی، بهداشت صحیح و... در جامعه است که باعث شده جمعیت به سالمندی برسد.

رئیس سازمان بهزیستی کشور در ادامه با بیان اینکه میانگین طول عمر در کشور ۷۴ سال است و امید به زندگی زنان ۲ سال بیشتر از مردان است، گفت: «حدود ۵۱ درصد از جمعیت سالمندان بالای ۶۰ سال را زنان و ۴۹ درصد آن را مردان تشکیل می‌دهند و به این ترتیب به علت افزایش امید به زندگی در زنان به سمت زنانه شدن سالمندی می‌رویم.» وی در ادامه در خصوص ویژگی‌های منفی دوره سالمندی نیز گفت: «در حال حاضر از هر ۱۰۰ سالمند ۱۳ نفر از آن‌ها تنها هستند و تنهایی یکی از جنبه‌های منفی سالمندی است که می‌تواند فرد را دچار نگرانی، اضطراب و... کند. با افزایش سن، افراد مستعد پذیرش بیماری‌های گوناگون به‌خصوص بیماری‌های اسکلتی، آرتروز، مشکلات روحی‌روانی، گوارشی و... می‌شوند.»

حدود ۵۱ درصد از جمعیت سالمندان بالای ۶۰ سال را زنان و ۴۹ درصد آن را مردان تشکیل می‌دهند و به این ترتیب به علت افزایش امید به زندگی در زنان به سمت زنانه شدن سالمندی می‌رویم.

رئیس سازمان بهزیستی کشور با اشاره به اینکه در سال ۸۰، ۹۰ درصد از جمعیت کشور را سالمندان تشکیل می‌دادند، گفت: «پیش‌بینی می‌شود تا سال ۱۴۰۴، ۱۰ درصد جمعیت کشور سالمند و در سال ۱۴۳۰ نیز ۲۱ تا ۲۵ درصد کشور را سالمندان تشکیل دهند، به طوری که تعداد افراد زیر ۱۵ سال و افراد بالای ۶۰ سال با هم برابر شود.»

انوشیروان محسنی بندپی ضمن تأکید بر اهمیت نقش سالمندی در فرآیند توسعه کشور گفت: «با تلاش‌های دبیرخانه شورای عالی سالمندان در طول سه سال گذشته به‌ویژه یک سال اخیر مسئله سالمندی در کشور مورد توجه سیاست‌گذاران قرار گرفته و بهزیستی نیز در این زمینه تلاش خوبی کرده است.» وی در ادامه در خصوص نرخ سالمندی در کشور اظهار داشت: «در سال ۱۳۳۵، ۳ درصد از جمعیت کشور را سالمندان تشکیل می‌دادند؛ این در حالی است که این رقم در سال ۱۳۹۰ به ۸.۲ درصد رسید. سالمندی و افزایش تعداد سالمندان پدیده‌ای جهانی است؛ به طوری که در آینده نه‌چندان دور سالمندان گروه اجتماعی بزرگی را شامل می‌شوند.»

بندپی در ادامه با تأکید بر اینکه سالمندان دیروز و امروز با یکدیگر تفاوت‌های عمده‌ای دارند و یکی از تفاوت‌های اساسی آن‌ها داشتن سواد و تحصیلات است، گفت: «یک‌پنجم طول زندگی هر فرد در دوره سالمندی سپری می‌شود و برای دستیابی به شاخص‌های توسعه پایدار باید به سالمندان نه به چشم تهدید بلکه به‌عنوان فرصت نگاه شود و از تجارب سالمندان در جهت توسعه کشور استفاده شود.»

رئیس سازمان بهزیستی کشور در ادامه بر اشتغال‌آفرینی ویژه گروه سنی سالمندان تأکید کرد و گفت: «ایجاد اشتغال برای سالمندان در مؤسسه‌ای که با عنوان خیریه فعالیت می‌کنند، می‌تواند عملکرد بسیار مثبتی در جامعه باشد. درواقع سالمندی تهدید نیست، بلکه نشان‌دهنده رفاه



۲ اصلی‌ترین دلیل زنانه شدن سالمندی توسعه‌یافتگی است



و خانواده مهم‌ترین پشتوانه و بهترین منبع حمایت مالی و اجتماعی و معنوی برای سالمندان محسوب می‌شود در حالی که برای بسیاری از خانواده‌ها فراهم آوردن حداقل نیازهای سالمندان نیز با دشواری‌های زیادی همراه است. به همین خاطر کارشناسان تأکید دارند سالمند شدن جمعیت در ایران یکی از اساسی‌ترین چالش‌های نظام تأمین اجتماعی است چراکه با سالخورده شدن جمعیت، بار مالی آن بر این نظام‌ها افزون‌تر می‌شود و باید برای آن تدبیری جدی اندیشیده شود.

یکی دیگر از چالش‌های بسیار مهم در مورد سالمند شدن جمعیت در ایران، «زنانه شدن» سالمندی است. بررسی‌ها نشان می‌دهد در سال ۱۴۳۰ زنان سالمند ۳۴ درصد جمعیت ایران را تشکیل می‌دهند و مردان سالمند ۳۱ درصد. بر همین اساس اصلی‌ترین دلیل زنانه شدن سالمندی توسعه‌یافتگی است؛ چراکه در کشورهای توسعه‌یافته امید زنان به زندگی بیش از مردان است و با اینکه نسبت مردان

از بدو تولد به زنان بیشتر است اما این نسبت به‌مرور به سمت زنان تغییر می‌یابد.

این شرایط که تا حدود زیادی محصول پیشرفت در شاخص‌های توسعه‌یافتگی و افزایش امید به زندگی در زنان است به‌نوبه خود پیامدهایی نیز به دنبال دارد و باید در برنامه‌ریزی‌ها توجه ویژه‌ای به آن داشت. ضرورت توجه به این برنامه‌ریزی‌ها از آن رو بیشتر

است که بررسی قانون‌های ۵ ساله توسعه کشور نشان می‌دهد آنچنان که شایسته است به موضوع سالمندان در کشور توجه نشده و با آنکه شورای ملی سالمندان در ایران تشکیل شده فعالیت خاصی انجام نداده است.

سایت فاطمه دانشور / عضو سابق شورای شهر تهران

تحلیل نرخ رشد جمعیت و زادوولد نشان می‌دهد در آینده نه‌چندان دور به علت افت تمایل به ازدواج و فرزندآوری در نسل جوان دهه گذشته و حال، یکی از کهنسال‌ترین کشورهای جهان خواهیم شد.

برای دستیابی به تصویری درست از آنچه باید انجام دهیم، استفاده از تجارب موفق دنیا بسیار مفید خواهد بود. مروری بر آمار سالمندان نشان می‌دهد رشد جمعیت سالمندان در جهان به‌گونه‌ای است که در سالیان آتی به‌ویژه کشورهای درحال توسعه با معضلی به نام «انفجار جمعیت سالمندان» روبه‌رو خواهند شد. امروز بیش از ۶۰۰ میلیون نفر از جمعیت جهان را افراد بالای ۶۰ سال تشکیل می‌دهند و براساس پیش‌بینی‌ها این رقم تا سال ۲۰۲۰ میلادی به یک میلیارد نفر و تا سال ۲۰۵۰ به حدود ۲ میلیارد نفر خواهد رسید و پیش‌بینی می‌شود که در این سال برای اولین بار در طول تاریخ بشر تعداد افراد بالای ۶۰ سال با تعداد کودکان برابری خواهد داشت.

در ایران به مدد افزایش شاخص‌های بهداشتی و درمانی، اقتصادی و اجتماعی، شاخص امید به زندگی به ۷۴ سال رسیده و پیش‌بینی می‌شود جمعیت بالای ۶۰ سال ایران در سال ۲۰۲۱ میلادی یعنی کمتر از ۶ سال دیگر به بیش از ۱۰ درصد جمعیت کل کشور و در سال ۲۰۵۰ میلادی به بیش از ۲۰ درصد این جمعیت بالغ شود. به عبارت دیگر تا سال ۲۰۵۰ میلادی جمعیت سالمندان کشور ایران به بیش از ۲۶ میلیون نفر افزایش می‌یابد. شدت سالمندی جمعیت کشور ایران از سال ۱۴۱۵ به بعد خودنمایی خواهد کرد. در این مورد افزایش نسبت سالمندان ۶۰ سال و بالاتر از حدود ۷ درصد در حال حاضر، به ۱۴ درصد در سال ۱۴۲۵ خواهد رسید.

واقعیت این است که درگیری روزمره با مشکلات نسل جوان و میانسال فعلی برای مسئولان کشورهای درحال توسعه یا کشورهای مانند ایران، چالش‌های فراوانی بر سر راه برنامه‌ریزی و ایجاد زیرساخت‌های لازم برای رفاه همین نسل در آینده به‌وجود می‌آورد. به همین خاطر نیز مسئولان در این

قبیل کشورها معمولاً به بررسی مسائل مرتبط

با پیر شدن جمعیت نمی‌اندیشند، در نتیجه برای آینده پیش‌بینی‌های لازم را به عمل نیاورده و به‌طور ناگهانی با پدیده سالمندی جمعیت و دشواری‌های آن روبه‌رو خواهند شد. از سوی دیگر در کشوری مانند ایران نظام‌های حمایت اجتماعی آنقدر وسیع نیست تا همه سالمندان را پوشش دهد

اصلی‌ترین دلیل زنانه شدن سالمندی توسعه‌یافتگی است؛ چراکه در کشورهای توسعه‌یافته امید زنان به زندگی بیش از مردان است و با اینکه نسبت مردان از بدو تولد به زنان بیشتر است اما این نسبت به‌مرور به سمت زنان تغییر می‌یابد.

زنگ خطر زنانه شدن سالمندی در کشور

۳

می‌دهد درصد قابل توجهی از سالمندان کشور بی‌سواد هستند و در این بین جمعیت بیشتری از خانم‌های سالمند بی‌سوادند و به تبع این بی‌سوادی، شانس اشتغال کمتری در دوران جوانی داشته‌اند و در نتیجه درآمد ندارند و درصد وابستگی آن‌ها بیشتر است، به همین دلیل، نیاز است دولت حمایت بیشتری از آن‌ها کند.»

محمدی افزود: «طبق آمار، بسیاری از زنان سالمند تحت حمایت کمیته امداد هستند و این خبر خوبی نیست. از طرفی سن ازدواج در جامعه در حال افزایش است و ممکن است زنان ازدواج نکنند و در نتیجه فرزند نداشته باشند؛ در این صورت در آینده سالمندان زن حمایت فرزندان را نخواهند داشت.»

دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی تأکید کرد: «ما باید برای مواجهه با این تغییرات آماده شویم و خود را سازگار کنیم. تغییر مهندسی فرهنگی یک اصل اساسی است و باید تمام جامعه در حفظ و ارتقای سلامت خود مشارکت کنند. باید نهادهای مدنی فعال شوند و آموزش‌ها افزایش پیدا کند و این فقط وظیفه سازمان بهزیستی و وزارت بهداشت نیست.» وی هشدار داد: «زنانه شدن سالمندی یعنی تعداد بیشتری بازنشسته مبتلا به پوکی استخوان و افسردگی، یعنی نیاز به مراکز مراقبتی بیشتر و تنها زندگی کردن، و همه این‌ها زنگ خطری است که باید فکری برای آن کرد.»



عضو مرکز تحقیقات سالمندی ایران زنانه شدن سالمندی را یک زنگ خطر در کشور دانست و گفت: «بسیاری از خانم‌های سالمند، بی‌سواد و فاقد درآمد هستند، بنابراین نیاز است که دولت حمایت بیشتری از آن‌ها کند.»

فرحناز محمدی، دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی، با اشاره به اینکه جنسیت یکی از عوامل مهم در حوزه سلامت است، گفت: «از سال ۱۹۹۵ میلادی، بررسی‌هایی در جهان صورت گرفت که نشان داد بسیاری از مشکلات سلامت مردان وابسته به میکروب و ویروس و عوامل شناخته‌شده نیست، بلکه عواملی است که ما به آن می‌گوییم تعیین‌کننده‌های اجتماعی که تأثیر بیشتری بر سلامت دارند.» وی افزود: «وقتی از جنسیت صحبت می‌شود، تنها زن و مرد بودن مطرح نیست، بلکه تبعاتی است که زن یا مرد بودن به همراه دارد؛ به همین دلیل وقتی گفته می‌شود پدیده سالمندی در کشور به سمت زنانه شدن پیش می‌رود، منظور تبعاتی است که به واسطه مشکلات زن بودن مطرح می‌شود یا زنان آن را تجربه می‌کنند.»

عضو مرکز تحقیقات سالمندی ایران با یادآوری اینکه جمعیت سالمند کشور به سمت زنانه شدن در حال پیشروی است، گفت: «بر اساس آمار، ۵۱ درصد جمعیت کل کشور مرد و ۴۹ درصد زن هستند. اما در سالمندان عکس شده و درصد مردان کمتر از زنان است.» وی این مسئله را مشکل‌ساز خواند و متذکر شد: «برای مثال، آمار نشان

عکس از امیر راد





سلامت



۴۶

گردهمایی سفیران آلزایمر



۵۰

بازنشستگی سالم



۵۴

فعالیت بدنی

فعال شدن سفیران هشتگانه بازنشستگی در ۵ منطقه کشور



جمعیت بازنشستگان استان از لحاظ جنسیت، گروه سنی، تخصص، تحصیلات و دستگاه اجرایی به منظور برنامه‌ریزی و بهره‌مندی از تخصص و ارتباطات سازمانی ایشان با رعایت حریم شخصی و حقوق شهروندی، شناسایی بازنشستگان با پیشینه تحصیلی و تجارب مرتبط و فرزندان ایشان و تلاش برای جلب همکاری آنان.»

ترابی ادامه داد: «شناسایی دستگاه‌های دولتی و نهادهای مردمی که می‌توانند در حوزه فعالیت مورد نظر کمک و یا فعالیت داشته باشند، ملاقات با مدیران دستگاه‌های اجرایی به منظور معرفی اهداف طرح و

جلب همکاری، حمایت و کمک آنان با هماهنگی و همراهی مدیر استان، برنامه‌ریزی به منظور برگزاری دوره و کارگاه یا کلاس‌های آموزشی در حوزه مربوطه با توجه به امکانات فیزیکی و منابع انسانی استان و بازنشستگان از دیگر وظایف سفیران بازنشستگی است.»

وی تصریح کرد: «همچنین جلب همکاری رسانه‌های اجتماعی و شبکه‌های خبری محلی به منظور اطلاع‌رسانی و فرهنگ‌سازی در سطح استان و جمع‌آوری آمار و اطلاعات حوزه مورد فعالیت، شناسایی وبسایت‌ها و امکانات بدون استفاده محلی برای پیشبرد اهداف مورد نظر نیز به‌عنوان یک وظیفه باید مورد توجه قرار بگیرد.»

ترابی با بیان اینکه هر بازنشسته می‌تواند یک راهبر اشتغالزایی و کارآفرینی باشد و برای چندین جوان در کنار خود ایجاد اشتغال کند، گفت: «به این روش ضمن تولید کار و شغل، تحرک اجتماعی در سطح جامعه افزایش می‌یابد.»

هر بازنشسته می‌تواند یک راهبر اشتغالزایی و کارآفرینی باشد و برای چندین جوان در کنار خود ایجاد اشتغال کند.

گردهمایی سفیران هماهنگ‌کننده گروه‌های تخصصی هشتگانه ویژه بازنشستگان کشوری منطقه غرب کشور شامل هفت استان غربی در هتل المپیک تهران برگزار شد. معاون اداری و مالی صندوق بازنشستگی کشوری در این گردهمایی یک‌روزه گفت: «این کارگروه‌های هشتگانه، شامل سفیران مبارزه با آلزایمر (طرح سما)، ورزش (طرح سور)، تغذیه (طرح سات)، آموزش و مهارت‌آموزی (طرح سام)، کارآفرینی و اشتغال (طرح کاوش-آقایان)، کارآفرینی و اشتغال (طرح کاوش-بانوان)، ترویج گیاهان دارویی و غذای سالم (طرح سامع)، و شناسایی فرهیختگان و نخبگان و آثار ماندگار بازنشستگان (طرح سان) است که به صورت داوطلب در پنج منطقه شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز کشور فعالیت دارند.»

محمدرضا ترابی با بیان اینکه در هر استان برای هریک از حوزه‌های هشتگانه سه سفیر داوطلب وجود دارد، ادامه داد: «یک میلیون و ۳۵۰ هزار بازنشسته و ۲ هزار نفر از فرزندان آنان، ۴۳ خانه امید و ۷۰۰ کانون بازنشستگی، مراکز دولتی و آموزشگاه‌های آزاد فنی و حرفه‌ای در سطح کشور، فرصت مطلوبی برای همکاری و فعالیت سفیران داوطلب فراهم کرده است.»

ترابی تأکید کرد: «سفیران حوزه‌های هشتگانه بازنشستگی، برای کاستن از هزینه‌های درمانی می‌توانند با استفاده از فرصت‌های موجود ورزش، نشاط و شادابی، تغذیه سالم و مهارت‌آموزی را به بطن جامعه انتقال دهند. همچنین با گزارش گرفتن به‌موقع، ارتباط با سایت پایش و همچنین مقامات ملی می‌توانند بهتر برای بازنشستگان فعالیت کنند.» وی افزود: «سفیران کارگروه‌های تخصصی هشتگانه علاوه بر وظایف ذاتی باید سفیر صندوق بازنشستگی کشوری در محافل مختلف باشند و مسائلی همچون کافی نبودن حقوق بازنشستگان، بی‌عدالتی دستگاه‌های اجرایی در برابر افراد هنگام بازنشستگی و عدم حمایت دولت و مجلس از بیمه تکمیلی بازنشستگان را مطرح کنند.»

معاون اداری و مالی صندوق بازنشستگی کشوری وظایف سفیران بازنشستگی را چنین برشمرد: «برقراری ارتباط و تعامل سازنده با مدیریت بازنشستگی در استان و هیئت‌مدیره کانون‌های بازنشستگی، بررسی



«تلاش صندوق بازنشستگی کشوری برای مقابله با آلزایمر»

صندوق، خدمات ویژه‌ای مانند تسهیلات وام ضروری، تورهای مسافرتی، بیمه مکمل درمان و... را به بازنشستگان ارائه می‌کند.

مدیر صندوق بازنشستگی کشوری استان خراسان رضوی با اشاره به ضرورت آموزش فرهنگ بازنشستگی در کشور گفت: «باید فرهنگ بازنشستگی در استان ترویج شود و بر این اساس، به آموزش نحوه تعامل با بازنشستگان نیز توجه شود. بازنشستگی در آینده پیش روی همه شاغلان است و به همین دلیل ترویج، نهادینه کردن و ارتقای فرهنگ بازنشستگی در جامعه بسیار مهم است.»



مدیر صندوق بازنشستگی کشوری استان خراسان رضوی گفت: «این صندوق از سال گذشته برنامه‌ریزی‌هایی برای ورود به موضوع مبارزه با آلزایمر انجام داده است از جمله برگزاری دوره‌های آموزشی و آموزش ۱۳۰ بازنشسته در قالب سفیران آلزایمر.»

علی‌رضا کریم‌دادی در همایش سالمندی و آلزایمر، با اشاره به فعالیت‌های صندوق بازنشستگی کشوری در خراسان رضوی، اظهار داشت: «از سال گذشته برنامه‌ریزی‌هایی برای ورود به موضوع مبارزه با آلزایمر انجام شده است. در همین زمینه امسال یک دوره آموزشی ملی برای ۱۳۰ نفر از بازنشستگان در استان خراسان رضوی برگزار شد که پس از ارائه آموزش‌های لازم، این عزیزان به‌عنوان «سفیران آلزایمر» برای برگزاری دوره‌های آموزشی به سراسر کشور اعزام شدند.»

وی با بیان اینکه صندوق بازنشستگی کشوری در ۳۱ استان کشور نمایندگی دارد و پس از تأمین اجتماعی، دومین صندوق بزرگ بازنشستگی است، گفت: «بیش از یک میلیون و ۳۰۰ هزار نفر بازنشسته و وظیفه‌گیر مشمول صندوق بازنشستگی کشوری هستند که ۱۱۰ هزار نفر از بازنشستگان کشوری مربوط به استان خراسان رضوی می‌شوند. خراسان رضوی پس از استان تهران، با ۳۳۰ هزار بازنشسته کشوری، از نظر جمعیت بازنشستگان کشوری رتبه دوم را به خود اختصاص داده است.»

کریم‌دادی تصریح کرد: «یکی از مهم‌ترین وظایف صندوق پرداخت حقوق بازنشستگان و وظیفه‌گیران است. همچنین

برگزاری کارگاه پیشگیری از آلزایمر در خانه امید اهواز

رشادتمند با تأکید بر اینکه مدیران عالی صندوق بازنشستگی کشوری توجه ویژه‌ای به مسائل معیشتی، پزشکی، فرهنگی و ورزشی بازنشستگان کشوری دارند، گفت: «بر همین اساس، در استان خوزستان نیز به تمامی این مسائل توجه جدی شده و برنامه‌ریزی مناسبی برای اجرای هریک از اهداف و برنامه‌های صندوق انجام می‌شود.» وی با اشاره به تعامل این صندوق با کانون بازنشستگان آموزش و پرورش خوزستان، تصریح کرد: «تلاش شده از مسئولان کانون بازنشستگان آموزش و پرورش به‌عنوان رابط صندوق با شبکه‌های بهداشتی و درمانی استان برای برگزاری کارگاه‌های آموزش آلزایمر و تغذیه استفاده شود.»

شلیل احمدی، جراح و فوق تخصص مغز و اعصاب، نیز در این همایش درباره آلزایمر، تاریخچه و راه‌های پیشگیری از آن سخنرانی کرد.

مدیر صندوق بازنشستگی کشوری در استان خوزستان از برگزاری کارگاه پیشگیری از آلزایمر در شهرهای مختلف این استان، با همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی کانون‌های بازنشستگی و سفیران آلزایمر خبر داد.

آرش رشادتمند در کارگاه آموزشی «پیشگیری از آلزایمر» که با حضور بازنشستگان کشوری و سفیران آلزایمر صندوق بازنشستگی کشوری در خانه امید اهواز برگزار شد، گفت: «بیماری آلزایمر شایع‌ترین نوع بیماری دمانس است و باعث اختلال جدی در حافظه و مهارت‌های فکری فرد، مانند قدرت تفکر، استدلال، قضاوت، محاسبه و... می‌شود و در نهایت انجام فعالیت‌های روزمره را سخت می‌کند.»

رشادتمند با بیان اینکه آلزایمر سبب می‌شود فرد بیمار برای مراقبت از خود نیاز به کمک پیدا کند، اظهار داشت: «با توجه به اهمیت این بیماری، قرار است در شهرهای مختلف استان خوزستان با همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی و کانون‌های بازنشستگی و سفیران آلزایمر، کارگاه‌های آموزشی برگزار شود.»



نقش چشمگیر مدیریت استرس در پیشگیری از آلزایمر

اختلال در انجام وظایف روزمره، گم کردن زمان و مکان، اختلال در گفتار و قضاوت، تفکر، تغییر خلق و خو، جابه‌جا گذاشتن وسایل، از دست دادن یا کاهش انگیزه زندگی، تغییرات شخصیتی از جمله علائم ابتلا به بیماری آلزایمر است.

علیایی با تأکید بر اینکه مدیریت استرس در پیشگیری از بیماری آلزایمر نقش چشمگیری دارد، گفت: «با انجام تمرینات فکری، حل کردن جدول، مطالعه و بازی‌های فکری، فرد سالمند کمتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار می‌گیرد.»

سفیر انجمن آلزایمر ایران در کردستان نیز گفت: «انجمن آلزایمر ایران تاکنون از تعداد زیادی بیماران مبتلا به آلزایمر حمایت کرده است. همچنین در زمینه ارتقای میزان دانش و آگاهی عمومی از این بیماری و برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام آن فعالیت کرده است.»

بهجت احسن در دوره علمی، آموزشی پیشگیری از بیماری آلزایمر اظهار داشت: «صندوق بازنشستگی کشوری به منظور تکریم بازنشستگان تحت پوشش خود در سال‌های اخیر، برنامه‌هایی با محوریت پیشگیری از بیماری آلزایمر، بهبود تغذیه و مهارت‌آموزی، کارآفرینی و ورزش سالمندان و بازنشستگان برگزار کرده و سفیرانی را آموزش داده است.»

احسن اظهار داشت: «بار مراقبتی این بیماری چالش بزرگی برای اقتصاد، بهداشت و آینده جوامع بشری است و هزینه سرسام‌آوری به دولت‌ها و خانواده‌ها تحمیل می‌کند.»

مدیر صندوق بازنشستگان کشوری استان کردستان گفت: «رسالت این صندوق علاوه بر پرداخت حقوق به بازنشستگان تحت پوشش، اجرای برنامه‌های فرهنگی، اجتماعی و آموزشی است.»

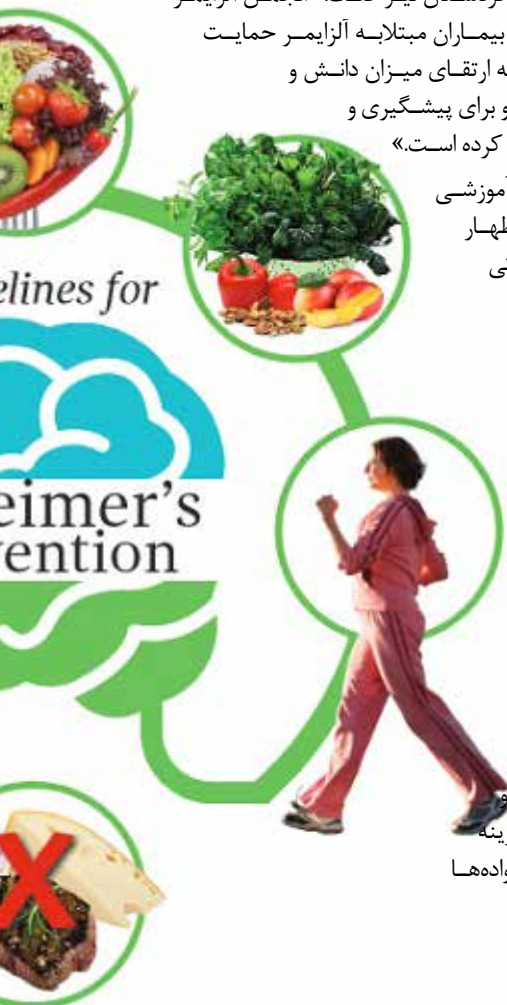
محمد احمدی در دوره علمی و آموزشی پیشگیری از آلزایمر اظهار داشت: «رسالت صندوق علاوه بر پرداخت حقوق و اهدای وام به بازنشستگان تحت پوشش، اجرای برنامه‌های فرهنگی، اجتماعی و آموزشی در قالب برگزاری دوره‌های علمی و آموزشی آلزایمر، ورزش، تغذیه، مهارت‌آموزی و شناخت بازنشستگان نخبه است.»

احمدی هدف از تشکیل انجمن آلزایمر در صندوق بازنشستگی کشوری را شناسایی بازنشستگان مبتلا به آلزایمر، آموزش مراقبت‌های ویژه این بیماری به منظور پیشگیری از آن و توجه به بُعد فرهنگی زندگی بازنشستگان عنوان کرد و گفت: «اگر اکنون برای ارائه آموزش‌های لازم در این زمینه اقدام شود، علاوه بر صرفه‌جویی اقتصادی، از نظر بهداشت اجتماعی و روانی خانواده نیز قدم‌های مثبتی برای افزایش دانش جامعه نسبت به بیماری آلزایمر و کاهش ابتلا به آن در آینده خواهیم داشت.»

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان نیز در این همایش ورزش، نوشیدن مایعات، اجتناب از خوردن نوشیدنی‌های الکلی، و استفاده از ادویه کاری و زردچوبه را در به تأخیر انداختن روند بیماری آلزایمر مؤثر دانست و گفت: «آلزایمر یا دمانس ناشی از پیری، اختلال عملکرد مغزی مزمن و پیش‌رونده‌ای است که با فشار شدید بر حافظه، شناخت و توانایی فرد انجام فعالیت‌های مراقبت از خود را تحت تأثیر قرار می‌دهد.»

نازیلا علیایی با بیان اینکه دلایل کاملاً ناشناخته‌ای برای ابتلا به این بیماری وجود دارد، افزود: «در جریان این بیماری، مغز کوچک و سلول‌های مغزی فاسد می‌شود و در نهایت مغز عملکرد اصلی خود را از دست می‌دهد.»

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان به علائم و نشانه‌های بیماری آلزایمر اشاره کرد و گفت: «اختلال حافظه،





آلزایمر واقعیت جامعه است

ذهنی فرد کاهش می‌یابد و سلول‌های مغزی به‌خوبی گذشته توانایی انجام فعالیت ندارند. همین امر می‌تواند بر عواطف، افکار و رفتار فرد اثرگذار باشد.»

یک متخصص مغز و اعصاب نیز با بیان اینکه ۵ تا ۱۰ درصد از افراد بالای ۶۵ سال دچار بیماری آلزایمر می‌شوند، گفت: «بیماری آلزایمر مشکلی است که تمام جهان با آن مواجه است و داروی قطعی برای درمان آن وجود ندارد.» علی‌اکبر رضایی با اشاره به اینکه نخستین علائم این بیماری فراموشی‌های کوتاه‌مدت است، ادامه داد: «این بیماری به‌تدریج و به‌مرور زمان بیشتر خود را نشان می‌دهد و باعث تخریب در قشر مغز می‌شود.»

وی در خصوص مراحل بیماری آلزایمر در افراد جامعه تصریح کرد: «در مرحله نخست، دو تا چهار سال مدت ظهور تدریجی این بیماری است و دو تا ۱۰ سال نیز مدت ظهور علائم آلزایمر است که نیاز به همراهی دارد. مرحله نهایی و وضعیت وخیم بیماری، ظهور فراموشی و ناتوانی از انجام کار است.»

رضایی با بیان اینکه بیماری آلزایمر شاخه‌ای از زوال عقلی است و آنچه بیشتر در جامعه رواج دارد افسردگی است، نه آلزایمر، گفت: «در کشورهای پیشرفته ۲۰ درصد از جامعه افسرده هستند؛ اما متأسفانه در جامعه کنونی که ما در آن زندگی می‌کنیم، بیماری‌های روحی و افسردگی بسیار زیاد است.»

دومین دوره آموزشی آلزایمر ویژه بازنشستگان کشوری استان همدان با حضور ۲۷۰ نفر از پیشکسوتان، رؤسای کانون‌های بازنشستگی و جمعی از مسئولان استانی در سالن اجتماعات خانه معلم همدان برگزار شد.

غلامرضا سیفی مدیر صندوق بازنشستگی کشوری در استان همدان در این دوره آموزشی اظهار داشت: «این صندوق در نظر دارد برای ارائه خدمات هرچه بهتر به بازنشستگان تحت پوشش خود، چهار برنامه آموزشی شامل آلزایمر، مهارت‌های فنی و حرفه‌ای، ورزش و تندرستی را برگزار کند.» وی افزود: «آلزایمر یک معضل اجتماعی است که جوان و مسن نمی‌شناسد و تنها در کشور ما رایج نیست، بلکه در سراسر دنیا افراد به این بیماری مبتلا می‌شوند.»

سید نصرت‌الله میرمعینی، روانشناس، نیز در همایش آموزشی آلزایمر گفت: «آلزایمر واقعیت جامعه است و گریزی از آن نیست و بیشتر در افراد مسن دیده می‌شود. با گذشت ۶۵ سال از زندگی، اندک‌اندک قوای



Supplement Facts

	Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin B12 (cyanocobalamin)	1000 mcg	200%
Vitamin B6 (pyridoxine HCl)	100 mg	200%
Vitamin B9 (folic acid)	100 mcg	200%
Vitamin B3 (niacin)	100 mg	200%
Vitamin B2 (riboflavin)	100 mg	200%
Vitamin B1 (thiamine)	100 mg	200%
Vitamin B5 (pantoic acid)	100 mg	200%
Vitamin B7 (biotin)	100 mcg	200%
Vitamin B8 (inositol)	100 mg	200%
Vitamin B10 (para-aminobenzoic acid)	100 mg	200%
Vitamin B11 (choline)	100 mg	200%
Vitamin B12 (methylcobalamin)	100 mcg	200%
Vitamin B13 (beta-alanine)	100 mg	200%
Vitamin B14 (carnitine)	100 mg	200%
Vitamin B15 (lipoic acid)	100 mg	200%
Vitamin B16 (alpha-lipoic acid)	100 mg	200%
Vitamin B17 (amygdalin)	100 mg	200%
Vitamin B18 (acetylcholine)	100 mg	200%
Vitamin B19 (creatine)	100 mg	200%
Vitamin B20 (glutamine)	100 mg	200%
Vitamin B21 (glycine)	100 mg	200%
Vitamin B22 (histidine)	100 mg	200%
Vitamin B23 (isoleucine)	100 mg	200%
Vitamin B24 (leucine)	100 mg	200%
Vitamin B25 (methionine)	100 mg	200%
Vitamin B26 (phenylalanine)	100 mg	200%
Vitamin B27 (proline)	100 mg	200%
Vitamin B28 (serine)	100 mg	200%
Vitamin B29 (threonine)	100 mg	200%
Vitamin B30 (tryptophan)	100 mg	200%
Vitamin B31 (valine)	100 mg	200%
Vitamin B32 (alanine)	100 mg	200%
Vitamin B33 (aspartic acid)	100 mg	200%
Vitamin B34 (glutamic acid)	100 mg	200%
Vitamin B35 (propanoic acid)	100 mg	200%
Vitamin B36 (succinic acid)	100 mg	200%
Vitamin B37 (tartaric acid)	100 mg	200%
Vitamin B38 (malic acid)	100 mg	200%
Vitamin B39 (fumaric acid)	100 mg	200%
Vitamin B40 (oxalic acid)	100 mg	200%
Vitamin B41 (citric acid)	100 mg	200%
Vitamin B42 (malic acid)	100 mg	200%
Vitamin B43 (fumaric acid)	100 mg	200%
Vitamin B44 (oxalic acid)	100 mg	200%
Vitamin B45 (citric acid)	100 mg	200%
Vitamin B46 (malic acid)	100 mg	200%
Vitamin B47 (fumaric acid)	100 mg	200%
Vitamin B48 (oxalic acid)	100 mg	200%
Vitamin B49 (citric acid)	100 mg	200%
Vitamin B50 (malic acid)	100 mg	200%
Vitamin B51 (fumaric acid)	100 mg	200%
Vitamin B52 (oxalic acid)	100 mg	200%
Vitamin B53 (citric acid)	100 mg	200%
Vitamin B54 (malic acid)	100 mg	200%
Vitamin B55 (fumaric acid)	100 mg	200%
Vitamin B56 (oxalic acid)	100 mg	200%
Vitamin B57 (citric acid)	100 mg	200%
Vitamin B58 (malic acid)	100 mg	200%
Vitamin B59 (fumaric acid)	100 mg	200%
Vitamin B60 (oxalic acid)	100 mg	200%
Vitamin B61 (citric acid)	100 mg	200%
Vitamin B62 (malic acid)	100 mg	200%
Vitamin B63 (fumaric acid)	100 mg	200%
Vitamin B64 (oxalic acid)	100 mg	200%
Vitamin B65 (citric acid)	100 mg	200%
Vitamin B66 (malic acid)	100 mg	200%
Vitamin B67 (fumaric acid)	100 mg	200%
Vitamin B68 (oxalic acid)	100 mg	200%
Vitamin B69 (citric acid)	100 mg	200%
Vitamin B70 (malic acid)	100 mg	200%
Vitamin B71 (fumaric acid)	100 mg	200%
Vitamin B72 (oxalic acid)	100 mg	200%
Vitamin B73 (citric acid)	100 mg	200%
Vitamin B74 (malic acid)	100 mg	200%
Vitamin B75 (fumaric acid)	100 mg	200%
Vitamin B76 (oxalic acid)	100 mg	200%
Vitamin B77 (citric acid)	100 mg	200%
Vitamin B78 (malic acid)	100 mg	200%
Vitamin B79 (fumaric acid)	100 mg	200%
Vitamin B80 (oxalic acid)	100 mg	200%
Vitamin B81 (citric acid)	100 mg	200%
Vitamin B82 (malic acid)	100 mg	200%
Vitamin B83 (fumaric acid)	100 mg	200%
Vitamin B84 (oxalic acid)	100 mg	200%
Vitamin B85 (citric acid)	100 mg	200%
Vitamin B86 (malic acid)	100 mg	200%
Vitamin B87 (fumaric acid)	100 mg	200%
Vitamin B88 (oxalic acid)	100 mg	200%
Vitamin B89 (citric acid)	100 mg	200%
Vitamin B90 (malic acid)	100 mg	200%
Vitamin B91 (fumaric acid)	100 mg	200%
Vitamin B92 (oxalic acid)	100 mg	200%
Vitamin B93 (citric acid)	100 mg	200%
Vitamin B94 (malic acid)	100 mg	200%
Vitamin B95 (fumaric acid)	100 mg	200%
Vitamin B96 (oxalic acid)	100 mg	200%
Vitamin B97 (citric acid)	100 mg	200%
Vitamin B98 (malic acid)	100 mg	200%
Vitamin B99 (fumaric acid)	100 mg	200%
Vitamin B100 (oxalic acid)	100 mg	200%

۱۰ پیشنهاد «تد» برای زندگی بهتر بازنشستگان

ترجمه: ابراهیم بیاتانی / رئیس انجمن ورزشی بازنشستگان کشور



می‌خواهید هنگام بازنشستگی زندگی بهتری داشته باشید، اما نمی‌دانید چطور به این هدف برسید؟ یا باید ساعت‌ها وقت بگذارید و نتایج آخرین تحقیقات علمی مرتبط با خوشبختی، مخارج زندگی روزمره، اصول سرمایه‌گذاری، حفظ و بهبود سلامت شخصی در دوران بازنشستگی را مطالعه کنید؛ یا اینکه ترجیحاً چند دقیقه وقت صرف کنید و به نصایح ارزشمند «تد» توجه کنید. این صحبت‌های پرجاذبه و جالب‌توجه با نمونه برنامه‌های خلاصه‌شده و آسان، آن‌چنان بینش و بصیرتی به شما هدیه می‌دهد که حتی کوتاه‌ترین مطالب آن می‌تواند به بهبود وضعیت روحی و جسمی شما کمک کند و اطلاعات و دانش شخصی شما را در ارتباط با جهان اطرافتان پالایش کند. ۱۰ فرمان «تد» به شما کمک می‌کند، این احساس به شما القا شود که: زرنگ‌تر و باهوش‌تر شده‌اید و در دوران بازنشستگی زندگی بهتری خواهید داشت.

1

برنامه‌های طولانی‌مدت طرح‌ریزی کنید

اگر می‌توانید سعی کنید به زندگی گذشته خود نگاهی بیندازید، چون شما را وادار می‌کند کارها را حداقل کمی بزرگ‌تر از آنچه در صورتان است انجام دهید. برنامه‌ریزی برای زندگی بهتر در دوران بازنشستگی ناشی از نحوه زندگی گذشته شماست. شما به یک برنامه مالی برای هزینه‌های ۲۰-۳۰ سال آینده احتیاج دارید. همچنین براساس آرزوها و کمال مطلوبتان درباره ارث‌ومیراث و طرح‌های پس از مرگتان نظرانی دارید. قبل از اینکه آینده‌ای مبهم، غیرمنصفانه و تاریک بر زندگی شما سایه بیندازد از همین لحظه شروع کنید.

برنامه‌ریزی برای دوران بازنشستگی می‌تواند به کسانی که بازنشسته‌اند در تأمین هزینه‌های زندگی روزمره کمک کند؛ اگر هزینه‌های مراحل مختلف زندگی را اصولی محاسبه کنید، به‌وضوح فشار ناشی از مخارج و تغییرات کوچک را بر هزینه‌های زندگی در دوره‌ای طولانی‌مدت مشاهده می‌کنید.

برنامه‌ریزی و آگاهی شما از اینکه چگونه در دوران بازنشستگی اوقات خود را می‌گذرانید نیز به همین اندازه اهمیت دارد؛ سعی کنید درباره نحوه گذراندن اوقات خود در دوران بازنشستگی طرحی بنویسید یا سه روش برای پی بردن به مفهوم زندگی بعد از بازنشسته شدن را مورد بررسی قرار دهید.

«آری والاچ» مربی آینده‌نگر و عاقبت‌اندیشی است که همواره مشغول گفتگو با مردم درباره فواید برنامه‌ریزی برای ۱۰ یا ۲۰ سال آینده بوده است. اما اخیراً مشاهده می‌کنیم که جهت گفتگوهای او تغییر کرده است. او در این مبحث «تد» سه روش برنامه‌ریزی طولانی‌مدت را مطرح می‌کند. در حالی که برنامه‌ریزی برای شش ماه آینده کار بزرگی محسوب می‌شود، او نمایی کلی ارائه می‌دهد که چطور نظام‌های اجتماعی با اجرای طرح‌ها و برنامه‌های کوتاه‌مدت در حال فروپاشی هستند. این قصور و کوتاهی در عدم چاره‌اندیشی درازمدت، هنگام برنامه‌ریزی طرح‌ها، ما را به سوی «عقب‌ماندگی عمده پایدار» سوق می‌دهد که نهایتاً پاسخگوی نیازهای کنونی ماست، اما حقیقتاً مسائل و مشکلات جامعه را حل نخواهد کرد.

برای رسیدن به امنیت و آسایش، والاچ یافته‌هایش را برای طرح‌ها و برنامه‌های طولانی‌مدت ۳۰ تا ۵۰ سال آینده با درک این حقیقت که بالاخره همگی ما در مرحله‌ای از زمان خواهیم مُرد، به اشتراک می‌گذارد.



3

از ابتلا به آلزایمر پیشگیری کنید

براساس آمار منتشرشده از سوی انجمن جهانی آلزایمر، از هر ۱۰ فرد ۶۵ ساله و افراد مسن‌تر، یک نفر به زوال عقل و آلزایمر مبتلاست. لیزا جنوا، دانشمند عصب‌شناس، در حالی که هنوز درمان قطعی برای مداوای آلزایمر وجود ندارد، معتقد است: «برخی راهکارها وجود دارند که می‌توانیم برای پیشگیری و به تأخیر انداختن این اختلالات عصبی انجام دهیم؛ حتی اگر این اختلالات عصبی ذهن در DNA افراد برنامه‌ریزی شده باشد.»

جنوا، توضیح می‌دهد: «تا وقتی به اندازه کافی بخوابید، مراقب سلامت قلب و عروق خود باشید و اندوخته‌های شناختی خود را توسعه دهید، انعطاف‌پذیری عصبی شما حفظ می‌شود. اگر در حد معمول از عقل و فرزانگی برخوردار هستید، راهکار ما برای شما «حل کردن جدول‌های کلمات متقاطع» نیست، زیرا اطلاعاتی که ما از قبل می‌دانیم به آسانی در دسترس ما قرار می‌گیرد، از این‌رو به جای آن بهتر است برای حفظ و بهبود حافظه و انعطاف‌پذیری سیستم عصبی، ذهنمان را درگیر یادگیری چیزهای جدیدی کنیم که باعث پیدایش اتصالات عصبی جدید در مغز می‌شود. این واقعیت وقتی عینیت پیدا می‌کند که مایل باشیم به کلاس‌های جدید برویم، کتاب بخوانیم، به شهر جدیدی مسافرت کنیم، زبان جدیدی یاد بگیریم و با دوستان جدید آشنا شویم.»



2

به شادی و نشاط عادت کنید



کدام گزینه بهتر است؟ زندگی سرشار از شادی و نشاط یا زندگی توأم با فرازونشیب و تغییرات ناگهانی؟ ما زمانی شکرگزار شیرینی‌های زندگی خواهیم بود، که درد و آلام ناشی از زندگی پرفرازونشیب و ریسک‌های خطرناک پایان یافته باشند.

در بحث‌های «تد» پیرامون «عادت به شادی و نشاط»، یک بیولوژیست فرانسوی به نام ریچارد متیو، که اخیراً راهب بودایی شده، معتقد است: «ما می‌توانیم به حس عمیق آرامش درون و مفهوم حقیقی زندگی پی ببریم؛ نه آن حس ساده زودگذر که بر اثر کسب لذت‌های ظاهری دنیا در ما حادث می‌شود، بلکه حس و حال عمیق توأم با احساس آرامش و امنیت پایدار که زمینه‌ساز و منشأ نفوذپذیری تمام شادی‌ها و مصیبت‌هایی است که نحوه زندگی روزمره برای ما به ارمان می‌آورد.» ریکارد معتقد است که تمرینات ذهنی درست به همان اندازه در روح و روان تأثیرگذار است که تمرینات و فعالیت‌های بدنی برای آمادگی جسمانی و سلامت ما اهمیت دارد و برای داشتن حس خوب زندگی لازم است.

4

رمز و راز تمایل به حفظ
خوشنواوندی پایدار

بزرگ‌ترین کابوس مالی در دوران بازنشستگی، طلاق و جدایی زوجین است. از این رو، براساس یافته‌های این تحقیق، ازدواج برای همه خوب است زیرا پیوند زناشویی رفاقتی بلندمدت و پایدار است. در پیوندهای زناشویی مستحکم و موفق، زن و شوهر در تمام زمینه‌های زندگی کمک‌حال و دوش‌به‌دوش همدیگر هستند، اما پیوندهای زناشویی پراسترس و ناموفق به‌ویژه وقتی پا به سن می‌گذاریم دردناک و زیان‌بارتر می‌شود. ممکن است به‌وضوح دیده باشید و خیلی اهمیت دارد که زن و شوهر در کنار هم با تشریک‌مساعی برای زندگی دوران بازنشستگی برنامه‌ریزی می‌کنند؛ یعنی با کسی که مدت طولانی عاشق او هستند و در این راه دشوار یکدیگر را به یاد دارند و حضور هم را تضمین می‌کنند.



7/ طوری زندگی کنید که از مرز صد سالگی بگذرید

بسیاری از مردم می‌خواهند بیشتر از صد سال عمر کنند، اما دُن بوتنر، متخصص طول عمر، معتقد است ناپسامانی‌ها و پریشانی‌های فراوان پیش روی آن‌ها بیش از آن است که بتوانند به مرز صد سالگی برسند. حقیقتاً برای رسیدن به مرز صد سالگی از چه رژیم غذایی استفاده کنیم؟ گوشت یا ...؟ در دو مارتین شرکت کنیم یا کلاس یوگا؟

برای آشنایی بیشتر با نظرات بوتنر، مدیر مؤسسه ملی سالمندان و جغرافیای سالمندی، می‌توانید کتاب «خطوط آبی» را مطالعه کنید. این کتاب خطوط آبی یا چهار دستورالعمل را تجویز می‌کند که با رعایت آن‌ها شانس ما برای استمرار یک زندگی خوب تا رسیدن به مرز صد سالگی افزایش می‌یابد. او پیشنهاد می‌کند:

- ۱- طوری زندگی کنید که دائم به خودتان سقمه بزنید که برای زنده ماندن باید فعالیت بدنی داشت.
 - ۲- رژیم غذایی گیاهی داشته باشید.
 - ۳- در اجتماع و محلی زندگی کنید که با افراد مسن و بازنشستگان با احترام رفتار می‌کنند.
 - ۴- صبح‌ها برای بیدار شدن از خواب و بیرون رفتن از رختخواب هدف داشته باشید؛ هدف ممکن است رفتن به ماهیگیری برای امرارمعاش خانواده یا گذراندن اوقات خوش با نوه‌هایتان باشد.
- آن روی سکه هم نرسیدن به عمر طولانی است، یعنی هزینه‌ها و غرامتی است که بابت بی‌برنامگی، سردرگمی و پریشانی در زندگی روزمره می‌پردازید. به طور کلی برنامه‌ریزی طولانی‌مدت برای دوران بازنشستگی، زندگی را به‌ویژه برای بازنشستگان جدید آسان می‌کند. به هر حال انتخاب با خودتان است.

میدلبیتی براساس یافته‌های تحقیقاتی، دریافت که هزینه‌های زندگی روزمره در کنار برنامه‌ریزی برای دوران بازنشستگی زن‌وشوهرهایی که زندگی مستحکم و بادوامی دارند، از موضوعات اصلی است. از طرفی برآورد واقعی هزینه‌های مالی که دارای روایی و اعتبار باشد، با مساعی و مشارکت همسری که عاشق او هستید و شریک زندگی شماست، برای محاسبه جزئیات دخل‌وخرج زندگی در دوران بازنشستگی می‌تواند روشی عالی تلقی شود. فقط با اطمینان کامل در هنگام برنامه‌ریزی برای دوران بازنشستگی، از تشریک‌مساعی با همسران بهره‌مند شوید.

5/ چطور از یک دستمال کاغذی حوله‌ای استفاده کنیم!

هرمن ملویل معتقد است: «یک خنده از ته دل عامل خوب و نیرومندی است، مثل اینکه چطور از یک تک‌برگ دستمال کاغذی حوله‌ای استفاده کنیم؟» جو اسمیت، حقوقدان، با یک شوخی کوتاه و در عین حال آموزنده ثابت می‌کند که روش رُک‌وراست و بدون خطا برای خشک کردن دست‌هایمان استفاده از دو سه برگ دستمال کاغذی حوله‌ای نیست، بلکه فقط با استفاده از یک دستمال کاغذی حوله‌ای تک‌برگ هم می‌توان این کار را به‌خوبی انجام داد، درست مانند همان یک خنده خوب و از ته دل.

6/ پس انداز برای فردا؛ باشد برای فردا

بنارتزی اسلمو، اقتصاددان، داستانی از یک گردهمایی تعریف می‌کند. قرار است او در برنامه تد برای جمعیتی سخنرانی کند و شرکت‌کنندگان در این سخنرانی تصمیم بگیرند که می‌خواهند یک عدد موز دریافت کنند یا اینکه ترجیح می‌دهند هفته آینده به جای آن، شکلات بگیرند. اکثر قریب به اتفاق شرکت‌کنندگان همان روز موز را گرفتند. اما هفته آینده چه اتفاقی رخ داد؟ این بار اکثر قریب به اتفاق همان جمعیت شکلات را ترجیح دادند. بنارتزی معتقد است: «دلیل انتخاب صحیح در مرتبه دوم، در این است که مقوله خودکنترلی در آینده یک مسئله نیست، در حالی که گرفتن تصمیم برای خودکنترلی در زمان حال، یک مسئله مهم روانی است. رفع این چالش یعنی قدرت تصمیم‌گیری در حال حاضر، پاسخ به معمای پررمزوراز خودکنترلی و شروع پس‌انداز کردن برای دوران بازنشستگی است. ما همیشه فکر می‌کنیم بعداً (فرداها) بیشتر پس‌انداز خواهیم کرد، در حالی که وقتی زمان موعود (فرداها) فرا می‌رسد پی می‌بریم که دیگر دیر شده و به جای پس‌انداز، کل پول‌هایمان را خرج کرده‌ایم.» منظور بنارتزی عادت کردن مردم به رفتار صحیح و پی بردن به اشتباهات گذشته است. آیا امروز برای رسیدن به زندگی بهتر در دوران بازنشستگی پس‌انداز می‌کنید؟ پس هم‌اکنون شروع کنید. خودکنترلی، نوبدبخش پس‌انداز مکفی و موفقیت در زندگی دوران بازنشستگی است.



10

برای پایانی خوش در زندگی آماده شوید

اندیشیدن به پایان زندگی اغلب با القای ترس و افکار منفی همراه است. اما «جودی مکدونالد»، می‌گوید: «بعد از اینکه به دو نفر از دوستانم کمک کردم در پایان زندگی‌شان احساس خوشبختی کنند، لازم دانستم درباره اینکه نه فقط زندگی خوبی داشته باشم، بلکه درباره اینکه در پایان زندگی‌ام چطور خوب بمیرم نیز بیندیشم.»

با یک طرح خوب و سلامت‌محور، حتی اگر بازنشستگان از نظر کارایی سیستم‌های جسمی و آمادگی عمومی حرکتی، دچار افت بدنی ناشی از سالمندی شوند، می‌توانند در سطح بالایی از کیفیت به زندگی روزمره خود ادامه دهند. مکدونالد، معتقد است هدف از اجرای این طرح فقط پاسخ به این سؤال نیست که من می‌خواهم در خانه خودم بمیرم یا در گوشه‌ای جان بدهم. شما ناگزیرید درباره اینکه می‌خواهید در مراحل پایانی عمرتان کجا و در کنار چه کسانی زندگی کنید، تصمیم بگیرید. همچنین ناگزیرید یک وکیل انتخاب کنید و حقیقتاً قبول کنید که همسر و فرزند شما الزامی ندارند بعد از شما نقش وکیل شما را بازی کنند؛ از طرفی چه کسی جز وکیل شما با اطمینان خواسته و وصیت شما را پس از مرگ انجام می‌دهد؟ این مبحث ممکن است تا اندازه‌ای به چیزهای زیادی بپردازد که شما ترجیح می‌دهید اصلاً در مورد آن‌ها فکر نکنید، اما عناوینی که اجمالاً مرور شد باعث می‌شود در روزها و مراحل پایانی زندگی، با صلح و صفا و آرامش و سلامت از خانه خارج شوید.

8

برای مراقبت از سلامت ذهن خجالت نکشید

اگر سینه‌پهلو شما را از پا درآورد، در اولین فرصت به نزدیک‌ترین بیمارستان مراجعه می‌کنید، اما اگر روزی افسردگی شدید شما را از پا درآورد چه می‌کنید؟ سانگو دلّه، از یک مؤسسه کارآفرینی، برای پیشگیری و مقابله با ضایعه افسردگی که اغلب خودمان بر خودمان تحمیل می‌کنیم، مقاله مفصلی دارد. او معتقد است: «ضایعه افسردگی رفتار ذهنی، هیجانات، احساسات و سلامت اجتماعی ما را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ از این‌رو، باید در حد بیماری‌های جسمانی از سلامت ذهنمان مواظبت کنیم و همواره مراقب درمان به‌موقع آن باشیم.»

9

آنچه یک زندگی خوب بنا می‌کند!

آیا پول و شهرت برای ما خوشبختی می‌آورد؟ بسیاری از مردم بر این باورند، اما «رابرت والدینگر» متخصص روان‌درمانی معتقد است که آن‌ها اشتباه فکر می‌کنند. در سلسله مباحث تد، او آنچه را باعث دوام یک زندگی خوب می‌شود، توسط یافته‌هایی که از طولانی‌ترین تحقیقات به دست آمده، برای رسیدن به خوشبختی در زندگی دوران بازنشستگی توصیف می‌کند.

والدینگر پزشک متخصص روان‌درمانی ۷۵ سال سن دارد و فارغ‌التحصیل دانشگاه هاروارد است. او در زمینه بهبود وضعیت زندگی سالمندان بر روی ۷۲۴ مرد سالمند که نیمی از آن‌ها اهل ایالت هاروارد و نیم دیگر اهل ایالت بوستون (سالمندان کم‌درآمد بوستون) بودند، تحقیقی انجام داد.

در طول ربع قرن (۲۵ سال) گذشته، این پدیده‌ی تحقیقاتی فوق‌العاده، این مردان را به طور مستمر تحت نظر داشته و درباره کارشان، محل سکونتشان، غم و شادی‌هایشان، سلامتشان، ثبت و بررسی آمار پزشکی‌شان و مصاحبه با اعضای خانواده‌شان مکرراً اطلاعات جمع‌آوری و پرس‌وجو کرده است. یافته‌های این تحقیق حاکی از آن است که شادی و نشاط فرآیندی مبتنی بر ثروت و شهرت نیست، بلکه «نتیجه روابط و ارتباطات خوب آن‌هاست». انسان‌هایی که گوشه عزلت و تنهایی را برگزیده‌اند، اصرار دارند کمتر عمر کنند و بدون شک طول عمر کمتری نیز دارند؛ به عبارت دیگر تنهایی به مفهوم مطلق سم مهلک و کشنده‌ای است. از این‌رو، اگر شما ۲۵، ۴۰، ۶۰ ساله یا سالمند هستید، براساس یافته‌های والدینگر، باید روابط و ارتباطات قوی‌تری با دوستان و افراد فامیل داشته باشید.



توصیه سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۷:

فعالیت بدنی مناسب مساوی با زندگی شاد

چند عامل محیطی که به همراه زندگی شهرنشینی به طور خودکار باعث تنبلی، دلسردی و بازدارندگی افراد از انجام فعالیت‌های بدنی می‌شود عبارت‌اند از:

- ۱- ترس از بی‌حرمتی، خشونت، جرم و تبهکاری هنگام انجام فعالیت‌های بدنی خارج از محیط خانه.
- ۲- ترافیک شدید هنگام رفت‌وآمد
- ۳- نبود پارک‌های مناسب، اماکن و وسایل ورزشی ارزان، محل مخصوص پیاده‌روی و نبود تسهیلات لازم برای شرکت در برنامه تفریحات سالم و اوقات فراغت.
- ۴- کیفیت بد و آلوده هوا و دیگر آلاینده‌های محیط



آثار کاهش یا انجام ندادن فعالیت بدنی و

فقر حرکتی

براساس آماری که در سال ۲۰۱۰ منتشر شده است، به طور متوسط ۲۳ درصد از افراد ۱۸ سال به بالا در سطح کافی فعالیت بدنی انجام نمی‌دهند (۲۷ درصد از زنان و ۲۰ درصد از مردان) و در کشورهای با سطح درآمد بالا ۲۶ درصد مردان و ۳۶ درصد از زنان در حد کافی فعالیت بدنی انجام نمی‌دهند و در مقایسه با آن‌ها در کشورهای فقیر و کم‌درآمد، فقط ۱۲ درصد از مردان و ۲۴ درصد از زنان در حد کافی فعالیت بدنی انجام می‌دهند.

تحقیقات نشان می‌دهد بین کاهش نسبت سطح فعالیت‌های بدنی در اقشار مختلف مردم و افزایش عمده تولید ملی (RISING GROSS NATIONAL PRODUCT) در کشورها به مراتب همخوانی و ارتباط معناداری وجود دارد. در ضمن کاهش فعالیت‌های بدنی تا اندازه‌ای به علت سستی، تنبلی، بی‌حرکتی هنگام اوقات فراغت، سکون و رفتار توأم با فقر حرکتی هنگام کار یا ماندن در خانه است. روش‌های حمل‌ونقل ماشینی، و آمدمورفت‌های ساکن و ایستادن نیز از علل کاهش فعالیت‌های بدنی و فقر حرکتی است. بر اساس آمار منتشرشده در سال ۲۰۱۰، حدود ۸۱ درصد نوجوانان ۱۱ تا ۱۷ سال در جهان به اندازه کافی فعالیت بدنی نمی‌کنند. آمار دختران جوان در مقایسه با پسران ۸۴ درصد است. ۷۸ درصد این پسران و دختران از دستورالعمل‌های سازمان بهداشت جهانی بی‌اطلاع هستند و از دسترسی به توصیه‌نامه‌های آن‌ها به علل گوناگون محروم هستند.

چگونه مقدار فعالیت بدنی را افزایش دهیم؟

کشورها و جوامع باید گام‌هایی مؤثر و عملی برای ایجاد فرصت‌های بیشتر برای تندرستی و پویایی مردم بردارند.

- ۱- برنامه‌ریزی، هماهنگی و تصمیم‌گیری برای اقدامات لازم، به‌ویژه ایجاد تسهیلات و ساخت اماکن مناسب برای انجام فعالیت‌های بدنی نسبتاً آسان در حین کار و انجام امور زندگی روزمره
 - ۲- پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و اشکال دیگر رفت‌وآمد فعال و قابل‌دسترس
 - ۳- اصلاح سیاست‌ها و قوانین استخدام در محیط کار به گونه‌ای که محیط کار مشوق فعالیت‌های بدنی و تحرک باشد
 - ۴- ایجاد تسهیلات، فضاها و اماکن امن دانش‌آموزی برای فعال کردن اوقات فراغت آن‌ها
 - ۵- ایجاد تسهیلات و امکانات ورزشی سهل‌الوصول، آسان و ارزان برای همه اقشار برای ورزش در اوقات فراغت.
- نکته مهم اینکه انجام فعالیت بدنی در سطح مطلوب از کودکان حمایت می‌کند تا الگوهای رفتاری خود را در تمام زمینه‌ها توسعه دهند. ضمن اینکه آن‌ها را در طول زندگی از نظر آمادگی عمومی حرکتی همواره پرتحرک نگه می‌دارد. حدود ۸۰ درصد از کشورهای عضو سازمان بهداشت جهانی، طرح‌ها و راهکارهایی برای نظارت بر عدم اجرای فعالیت‌های بدنی دارند اما تنها ۵۶ درصد از این کشورها در سال ۲۰۱۳ عملاً فعال بودند.



سازمان بهداشت جهانی تهیه می‌شوند، گام به گام متغیرهای مهم خطرآفرین را که پیش‌زمینه ابتلای افراد سالمند به بیماری‌های غیرمسمری قلبی و عروقی است تحت نظارت و کنترل قرار می‌دهد و به‌روزرسانی می‌کند.

نظارت بر اجرای برنامه‌های فعالیت‌های بدنی

یک جدول نمونه برای ارزیابی میزان فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۷ ساله که در سنین تحصیلی به سر می‌برند، در انجمن خدمات بهداشتی دانش‌آموزی تهیه شده است. این نهاد دانش‌آموزی یک انجمن بهداشتی جهانی آمریکایی است و روی طرحی برای کنترل و محافظت از سلامت دانش‌آموزان ۱۳ تا ۱۷ ساله کار می‌کند که توسط ۱۰ متغیر کلیدی خطرناک مورد تهدید قرار گرفته‌اند و در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی غیرمسمری قرار دارند. سازمان بهداشت جهانی با کشورهای عضو به صورت داوطلبانه در زمینه یکسری اهداف از جمله کاهش ۲۵ درصدی میزان مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی غیرمسمری و افزایش ۱۰ درصدی اقدامات پیشگیرانه از نداشتن فعالیت‌های بدنی کافی تا سال ۲۰۲۵ توافق کرده است. هم‌اکنون سازمان بهداشت جهانی با کمک دیگر انجمن‌ها و مؤسسات وابسته، طرح‌های فعالی را در سطوح جهانی برای دستیابی به این هدف‌ها دنبال می‌کند.

طرح اقدامات جهان‌شمول برای کنترل

بیماری‌های قلبی و عروقی

سازمان بهداشت جهانی در راستای تلاش برای توسعه برنامه فعالیت‌های بدنی در سراسر جهان و با هدف اقدام برای پیشگیری از ابتلای آحاد مردم به بیماری‌های قلبی و عروقی غیرمسمری (سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۲۰)، نظارت بر اجرای برنامه‌های فعالیت‌های بدنی با تهیه پرسش‌نامه‌های جهان‌شمول و ارتقای کیفیت اجرای برنامه‌های تربیت‌بدنی در چندین سازمان از قبیل سازمان علمی فرهنگی یونسکو و سازمان ورزش ملل متحد، با همکاری کشورهای عضو، انجمن‌هایی تأسیس کرده است.

همچنین تحقیقات مرتبط سازمان بهداشت جهانی بر روی برنامه فعالیت‌های بدنی متمرکز شده و دستورالعمل‌های جهان‌شمول فعالیت‌های بدنی برای حفظ و اشاعه سلامت جهانی تهیه شده است.

توصیه های سازمان بهداشت جهانی

سیاست کلی که در سال ۲۰۰۴ در ارتباط با رژیم غذایی (DIET)، فعالیت بدنی (PHYSICAL ACTIVITY) و تندرستی (HEALTH) مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی قرار گرفت، عمده اقدامات مورد نیاز برای افزایش برنامه فعالیت‌های بدنی در جهان را به‌وضوح تعریف کرده است. راهکار تأکید بر ضرورت انجام اقدامات تأثیرگذار در سطح جهانی، منطقه‌ای و محلی برای توسعه برنامه‌های تربیت‌بدنی و انتشار دستورالعمل در ارتباط با تأثیر فعالیت‌های بدنی بر سلامت افراد جامعه که در سال ۲۰۱۰ توسط سازمان بهداشت جهانی منتشر شده است، بر اصل پیشگیری‌های اولیه برای جلوگیری از ابتلای آحاد مردم به بیماری‌های غیرمسمری توسط اجرایی شدن برنامه‌های فعالیت بدنی تمرکز کرده است. این دستورالعمل گزینه‌های راهبردی چندجانبه‌ای را برای رسیدن افراد به سطوح قابل قبول فعالیت‌های بدنی در تمام کشورهای جهان پیشنهاد می‌کند. از جمله:

۱- توسعه فزاینده استفاده از دستورالعمل‌ها و توصیه‌نامه‌های ملی و محلی برای افزایش فعالیت‌های بدنی سالم بین مردم
۲- یکپارچه شدن و به هم پیوستن برنامه‌های فعالیت‌های بدنی، بر اساس راهبردهای منطقه‌ای مرتبط به منظور حصول اطمینان از اینکه سیاست‌ها و طرح‌های عملیاتی دارای ارتباط و انسجام منطقی هستند و تکمیل‌کننده یکدیگرند.

۳- استفاده فزاینده از وسایل ارتباط جمعی و رسانه‌های معتبر و پرتیراژ، برای آگاه کردن مردم از تأثیر فواید انجام فعالیت‌های بدنی بر سلامت و پویایی آحاد مردم

۴- نظارت و ارزیابی اقداماتی که باعث ترویج برنامه فعالیت‌های بدنی میان اقشار جامعه می‌شوند.

دستورالعمل‌های جهان‌شمول برای حفظ و

سلامت:

برای اندازه‌گیری فعالیت‌های بدنی افراد مسن باید پرسش‌نامه‌های جهان‌شمول برنامه فعالیت‌های بدنی در این گروه سنی را بسط و توسعه داد. این پرسش‌نامه‌ها کمک می‌کنند کشورها یک برنامه کنترلی و هشداردهنده در زمینه تأثیر نداشتن فعالیت بدنی کافی بر افزایش عوامل خطرناکی که پیش‌زمینه ابتلا افراد سالمند به بیماری‌های قلبی است داشته باشند. این پرسش‌نامه‌های جهانی فعالیت‌های بدنی (GPAQ) (GLOBAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE)، که در مؤسسه‌ای در مقرر



خلاصه قرارداد بیمه تکمیلی درمان صندوق بازنشستگی کشوری در سال ۱۳۹۶-۱۳۹۷



مبالغ به ریال



تعهدات بستری فوق تخصصی
بیماریهای خاص و صعب العلاج

سقف تعهدات برای هرنفر ۱۷۰/۰۰۰/۰۰۰

فرانشیز عدم تعهد بیمه پایه، غیرطرف قرارداد بیمه پایه ۳۰٪ یا کسرسهم بیمه پایه



تعهدات بستری عمومی و برخی خدمات
سرپایی گران قیمت

سقف تعهدات برای هرنفر ۸۵/۰۰۰/۰۰۰

از محل تعهدات فوق تخصصی و بیماریهای خاص و صعب العلاج قرارداد

فرانشیز عدم تعهد بیمه پایه، غیرطرف قرارداد بیمه پایه ۳۰٪ یا کسرسهم بیمه پایه



تعهدات خدمات تشخیصی، درمانی
سرپایی

سقف تعهدات برای هرنفر ۶/۵۰۰/۰۰۰

فرانشیز کسرسهم بیمه پایه



تعهدات خدمات آزمایشگاهی

سقف تعهدات برای هرنفر ۳/۲۰۰/۰۰۰

فرانشیز کسرسهم بیمه پایه



تعهدات اعمال مجاز سرپایی

سقف تعهدات برای هرنفر ۳/۵۰۰/۰۰۰

فرانشیز کسرسهم بیمه پایه



تعهدات خدمات رادیوگرافی

سقف تعهدات برای هرنفر ۱/۵۰۰/۰۰۰

فرانشیز کسرسهم بیمه پایه



تعهدات آمبولانس شهری
آمبولانس/هواپیما بین شهری (در سقف تعهدات بستری عمومی یا فوق تخصصی)

۷۵۰/۰۰۰

داخل شهر

۳/۰۰۰/۰۰۰

بین شهری

سقف تعهدات برای هرنفر

ندارد

فرانشیز



بین الملل

پیشنهاد ویژه



داوطلبان سالمند سالمترند



بیشترین سالمند منطقه شرق آسیا



معرفی کتاب



مارک گورمن، مشاور سیاسی ارشد سازمان بین‌المللی هِلپ اِیج (HELP AGE INTERNATIONAL) در گفتگوی اختصاصی با «ثمر»:

داوطلبان سالمند سالم‌ترند

مترجم و خبرنگار: فریبا بهزاد

نرخ و ماهیت سالمندی جمعیت در مکان‌های مختلف نیز متفاوت است. در سراسر جهان، جمعیت ۸۰ ساله و مسن‌تر با سرعت بیشتری نسبت به جمعیت سالمندان در حال افزایش است؛ در حالی که در بعضی از کشورها جمعیت سالمندان نسبت به سایر افراد آن کشور بیشتر است. کشور ژاپن مسن‌ترین کشور جهان است که در آنجا تقریباً ۴۹ هزار و ۵۰۰ فرد مسن ۱۰۰ ساله وجود دارد که تا سال ۲۰۵۰، انتظار می‌رود این تعداد به ۶۱۷ هزار نفر افزایش یابد؛ ۵۰۰ هزار نفر آنان را زنان تشکیل می‌دهند و این بدان معناست که تا سال ۲۰۵۰ تقریباً یک درصد از جمعیت کشور ژاپن را افراد ۱۰۰ ساله یا مسن‌تر شامل می‌شوند.

به هر ترتیب، سالمندی روندی جهانی دارد. در حال حاضر زنان ۵۰ ساله و مسن‌تر بیش از ۲۰ درصد زنان جهان را تشکیل می‌دهند که با گذشت زمان این تعداد در حال افزایش است. در سراسر جهان در سال ۲۰۱۲، به ازای هر ۱۰۰ زن ۶۰ ساله و مسن‌تر ۸۴ مرد وجود داشت که این رقم برای هر ۱۰۰ زن ۸۰ ساله و مسن‌تر به ۶۱ مرد کاهش می‌یافت.

جمعیت سالمندان را در جهان تا سال ۲۰۵۰ چگونه پیش‌بینی می‌کنید؟

جمعیت جهان به سرعت در حال پیر شدن است. در سال ۲۰۱۴، در سراسر جهان ۸۶۸ میلیون نفر زن و مرد در سن ۶۰ سالگی وجود داشتند. پیش‌بینی می‌شود که این رقم کمتر از ۱۰ سال آینده به یک میلیارد نفر برسد و در سال ۲۰۳۰ به یک میلیارد و ۳۷۵ میلیون نفر برسد؛ یعنی افراد ۶۰ ساله و مسن‌تر ۱۶ درصد جمعیت جهانی را تشکیل دهند. در همان زمان، افراد ۶۰ سال و مسن‌تر، از کودکان کمتر از ۱۰ سال بیشتر خواهند بود. در سراسر جهان، نسبت زنان و مردان مسن با سرعت بیشتری نسبت به جمعیت عمومی رشد کرده است. سالمندی جمعیت در سراسر جهان اتفاق می‌افتد اما در کشورهای در حال توسعه با سریع‌ترین رشد خود همراه است. در حال حاضر از ۱۵ کشوری که دارای بیش از ۱۰ میلیون نفر سالمند هستند، ۷ کشور جزو کشورهای در حال توسعه‌اند.

دیدگاه جامعه نسبت به سالمندان و بازنشستگی چیست؟

در بسیاری از کشورها مردم دارای عمر طولانی‌تری هستند و بیشتر عمر خود را در دوران بازنشستگی می‌گذرانند. در گذشته، بسیاری از کارگران برای مدت کوتاهی (کمتر از ۵ سال) پس از بازنشستگی زندگی می‌کردند. در حال حاضر، در برخی از کشورها بسیاری از مردم تا زمانی که بازنشسته شوند به فعالیت می‌پردازند که این موضوع منجر به بحث و گفتگو در مورد اهداف و هزینه‌های بازنشستگی می‌شود.

بازنشستگی در ابتدا تنها به معنای دریافت حقوق بازنشستگی بود، اما با گذر زمان این مفهوم تغییر کرد. به دلیل تعاملات پیچیده، هیچ دلیل واضحی برای بازنشستگی زودهنگام و دیرهنگام وجود ندارد. در بعضی از مناطق، حقوق بازنشستگی مناسب بازنشستگی زودهنگام را افزایش داده و حقوق‌های بازنشستگی ناچیز منجر شده افراد همچنان به کار کردن خود ادامه دهند. کارگران کم‌درآمد با توانایی کم، به دلیل درآمدهای بازنشستگی بسیار ناچیز، پس از کارگران حرفه‌ای بازنشسته می‌شوند.

سلامتی دلیل اصلی سالمندان برای بازنشستگی زودهنگام است، در صورتی که بیشتر کسانی که بازنشسته می‌شوند به

دلیل ناتوانی و میزان حداقل حقوق بازنشستگی است. شواهدی وجود دارد که نشان‌دهنده وضعیت مناسب و یا کیفیت دوران پس از بازنشستگی است. به طور کلی، کیفیت کاری پایین منجر به بازنشستگی زودهنگام می‌شود که در این زمینه با بیماری همپوشانی دارد. تغییرات صنعتی (به‌ویژه کاهش صنعت در منطقه اروپا و آمریکای شمالی) باعث می‌شود تا بسیاری از مردم به بازنشستگی زودهنگام روی آورند که در این شرایط، بازنشستگی به جای انتخاب فرد، در نتیجه وضعیت بازار کار روی می‌دهد.

همچنین مسئولیت مراقبت از سالمندان پس از بازنشستگی بسیار دشوار خواهد بود و می‌تواند منجر به بازنشستگی زودهنگام افراد شود که این مشکل جامعه سالمندان را دوچندان می‌کند. به نظر می‌رسد بسیاری از کارگران سالمند در صدد انتقال تدریجی از دوران کار به دوران بازنشستگی هستند که این امر می‌تواند مسئولیت‌های مراقبت‌های اطرافیان از سالمندان را کاهش دهد. به طور کلی در بازنشستگی تدریجی، کاهش ساعات کار و مشاوره کاری تنها برای کارگران ماهر قابل‌دسترس است. کارفرمایان نیز می‌توانند برای بازنشستگی تدریجی اقدام کنند.





چگونه بازنشستگان می‌توانند برای دوران پس از بازنشستگی خود برنامه‌ریزی مالی داشته باشند؟

در بسیاری از کشورها، خدمات برنامه‌ریزی برای دوران بازنشستگی توسط شرکت‌های خصوصی و برخی از سازمان‌های غیردولتی ارائه می‌شود؛ برای مثال، در کشور انگلستان دوره‌های آموزشی برای برنامه‌ریزی پس از دوران بازنشستگی برگزار می‌شود که فعالیت‌هایی در زمینه مشاوره مالی، مشاوره در زمینه جنبه‌های روان‌شناختی و اجتماعی در زندگی پس از کار، فرصت‌های داوطلبانه، مشاوره حقوقی (ایجاد اراده) و... ارائه می‌دهد. این خدمات مشاوره‌ای توسط دولت انگلیس به طور جدی تنظیم می‌شود تا از سوءاستفاده‌هایی نظیر ترغیب سالمندان به خرید محصولات مالی نامناسب جلوگیری شود.

دیدگاه شما در خصوص کار آفرینی و فعالیت‌های داوطلبانه بازنشستگان چیست؟

پژوهش‌های صورت‌گرفته حاکی از آن است که داوطلبان سالمند فعال‌تر هستند و نسبت به سایر افراد در رده سنی‌های مختلف استرس کمتری دارند. بسیاری از سالمندان به طور مرتب ورزش می‌کنند که فعالیت‌های فیزیکی منجر به شادابی آن‌ها می‌شود؛ بنابراین، تعداد کمی از سالمندان دچار اضطراب، استرس، بی‌خوابی و افسردگی هستند. همچنین مطالعات نشان می‌دهد که تنهایی می‌تواند سلامتی سالمندان را به خطر بیندازد. بنابراین با فعال‌سازی سالمندان می‌توانیم آن‌ها را توانمند سازیم تا به سایر افراد از جمله نسل جوان مهارت‌های جدیدی را بیاموزند که در این صورت سالمندان می‌توانند با شرکت‌های داوطلبانه خود به اقتصاد ملی نیز کمک کنند.

عواقب ازدواج در میان سالمندان چیست؟ دشواری‌های زندگی سالمندان تنها چیست؟ آیا میان شادی و جنسیت سالمندان ارتباطی وجود دارد؟ چگونه بازنشستگان پس از بازنشستگی خوشحال باشند؟

پاسخ من به تمامی این سؤالات مشابه است؛ تحقیقات صورت‌گرفته در میان سالمندان در این زمینه حاکی از آن است که احساس رضایت در زندگی پس از کار فرآیندی است که می‌تواند به طور کامل در خانواده، جامعه، و در میان افراد (مردان و زنان) احساس شود؛ سالمندان توسط دیگران مورد احترام قرار می‌گیرند و این احساسات می‌تواند به افراد متأهل و همچنین سالمندان تنها انتقال یابد.

آیا سالمندان تنها نیاز به ازدواج مجدد دارند؟ چرا؟

با توجه به شرایط زندگی سالمندان در کشورهای مختلف و میزان امید به زندگی آن‌ها، ممکن است ازدواج مجدد سالمندان تنها چندان ضرورتی نداشته باشد. بسیاری از سالمندان تنها در کشورهای توسعه‌یافته زندگی لذت‌بخشی دارند؛ چراکه بسیاری از مایحتاج زندگی برای آسایش سالمندان در اختیار آن‌ها قرار داده شده است، مانند فرصت‌های داوطلبانه، در دسترس بودن باشگاه‌های اجتماعی، خدمات بهداشتی و وسایل حمل‌ونقل عمومی. برای مثال در لندن، استفاده از اتوبوس و قطار برای افراد مسن‌تر از ۶۰ سال رایگان است.





تهیه و ترجمه: فریا بهزاد
منبع: WORLD BANK.ORG

حضور بیشترین سالمند منطقه شرق آسیا در تایلند و چین

افزایش سن، این افراد از نظر شرایط جسمانی ضعیف‌تر می‌شوند و نمی‌توانند به طور مستقل از تسهیلات درمانی استفاده کنند. هنگامی که افراد مسن به دیگران وابسته می‌شوند نیاز دارند تا آن‌ها را به مراکز درمانی ببرند که در این صورت استفاده از خدمات درمانی کاهش می‌یابد؛ این روند در میان سالمندان تهیدست مناطق روستایی و کسانی که با فرزندان خود زندگی نمی‌کنند، بیشتر مشاهده می‌شود.

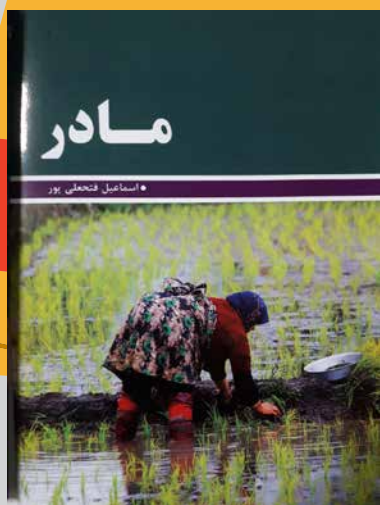
براساس این گزارش، سالمندان مناطق روستایی در دسترسی به خدمات درمانی با موانع متعددی مواجه هستند که مهم‌ترین مانع دسترسی به خدمات درمانی در میان سالمندان مناطق روستایی، فقدان دسترسی به وسایل حمل‌ونقل عمومی و مقرون‌به‌صرفه است؛ آن‌ها باید علاوه بر پرداخت هزینه‌های حمل‌ونقل برای رسیدن به بیمارستان، هزینه‌های غذا و مسکن خود را نیز بپردازند. در این زمینه، دولت تایلند اقدامات مناسبی انجام می‌دهد و خدمات بازدید از منازل سالمندان توسط متخصصان درمانی را ترویج و گسترش داده است و حمل‌ونقل سالمندان به مراکز بهداشتی و درمانی را تسهیل کرده است. همچنین، داوطلبان درمانی روستایی از سلامت سالمندان حمایت می‌کنند و اقدامات ویژه‌ای نظیر بازدید از منازل سالمندان و برگزاری جلسات آموزشی سلامت و فعالیت‌های فیزیکی را انجام می‌دهند. سازمان‌های اداری محلی نیز نقش مهمی در ارتقای دسترسی به خدمات درمانی برای سالمندان جوامع روستایی دارند که از جمله آن می‌توان ارائه کمک‌های اضطراری درمانی و فعالیت‌های ارتقای سلامت سالمندان در جوامع را نام برد.

تعداد سالمندان کشور تایلند که دچار مشکلات درمانی هستند روز به روز افزایش می‌یابد، به گونه‌ای که با گذشت زمان جمعیت آن‌ها از ظرفیت خدمات درمانی آن کشور به‌ویژه در مناطق فقیر روستایی فراتر خواهد رفت.

براساس مطالعه جدید بانک جهانی، گسترش نقش‌های سازمان‌های اداری محلی (LAO) و داوطلبان درمانی روستایی (VHVS) در کشور تایلند می‌تواند با ارتقای سطح بهداشتی، درمانی و اجتماعی، شکاف‌های درمانی سالمندان را از میان ببرند.

در سال ۲۰۱۵ بیش از ۱۰ درصد از جمعیت تایلند، یعنی بیش از ۷ میلیون نفر، ۶۵ ساله یا بیشتر بوده‌اند و پیش‌بینی شده است که تا سال ۲۰۴۰ بیش از یک‌چهارم جمعیت تایلند یعنی ۱۷ میلیون نفر از جمعیت بیش از ۶۵ ساله خواهند بود. اخیراً کشور تایلند به همراه کشور چین بیشترین سهم سالمندان در کشورهای در حال توسعه در منطقه شرق آسیا و اقیانوسیه را دارند و انتظار می‌رود تا سال ۲۰۴۰ بالاترین میزان سالمندان را داشته باشند.

در حالی که همه شهروندان تایلندی از سال ۲۰۰۲ تحت پوشش درمانی جهانی قرار داده شده‌اند، این گزارش نشان می‌دهد که بسیاری از سالمندان در استفاده از خدمات درمانی با چالش‌هایی مواجه هستند. یکی از چالش‌های اصلی سالمندان این است که آن‌ها به خویشاوندان خود متکی هستند تا آن‌ها را به مراکز بهداشتی و درمانی ببرند. این وضعیت ویژه در سالمندان تهیدستی که بالای ۸۰ سال سن دارند و در مناطق روستایی زندگی می‌کنند، بیشتر دیده می‌شود. در فاصله سنی ۵۵ تا ۶۵ سال، اغلب افراد می‌توانند به طور مستقل از تسهیلات درمانی بهره‌مند شوند اما با

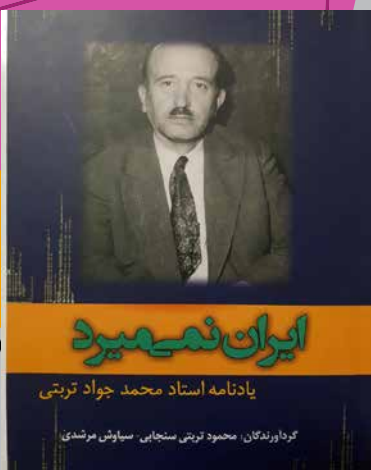


کتاب «مادر» منتشر شد

اسماعیل فتحعلی پور، یکی از بازنشستگان فرهیخته صندوق بازنشستگی کشوری است که پیش از این کتاب «پدر» از وی منتشر شده بود و حالا در سال ۱۳۹۶ کتابی با عنوان «مادر» را در بخش ادبیات داستانی تالیف و منتشر کرده است. این کتاب داستانی در ۴۶ صفحه با رده بندی دیویی ۸۳۴/۶۲ و شماره کتاب شناسی ۴۳۶۱۹۷۸ و با تیراژ یک هزار نسخه با قیمت ۵ هزار تومان در قطع وزیری به چاپ رسیده است.

کتاب «مادر» شش فصل شامل مادر، فرمانده خانه، دوست یکرنگ، مجلس ختم، آپارتمان شماره ۳ و بلدیه تهران دارد.

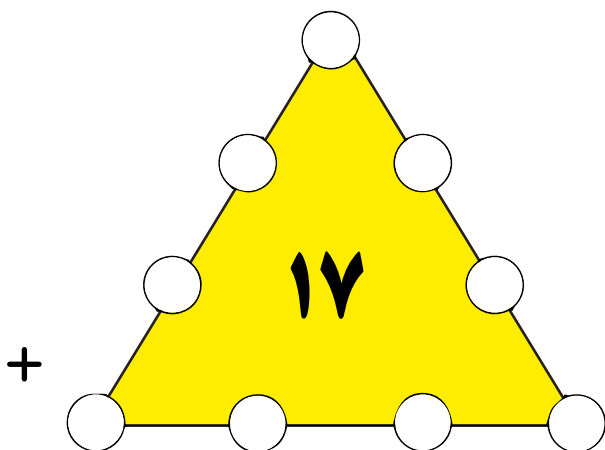
ایران نمی میرد



یادنامه استاد محمد جواد تربتی در ۱۸۰ صفحه به قلم محمود تربتی سنجابی از بازنشستگان عضو صندوق بازنشستگی کشوری و سیاوش مرشدی، توسط انتشارات هزاره سوم منتشر شده است. این کتاب که با دست نوشته دکتر باستانی پاریزی مزین و آغاز شد، حاوی آثار و فعالیت های این استاد بزرگ ایرانی و معلم فرهیخته است و آثاری نیز از بزرگان ادب پارسی درباره استاد تربتی در آن به چشم می خورد. چاپ نخست کتاب «ایران نمی میرد» در سال ۹۲ با قیمت ۷ هزار تومان به چاپ رسیده و در اختیار علاقه مندان قرار گرفته است.

اندکی ریاضی

تست اضلاع هم وزن، یکی از بازی های جالب ریاضی است که ذهن را آماده کرده و به تفکر و حساب کردن وادار می کند. احتمالاً با این تست ریاضی آشنا هستید؛ ما هم برای اینکه چند دقیقه ای فکر کنید، سه مثلث برایتان طراحی کردیم تا با کنار هم گذاشتن اعداد و جمع بین آن ها، به عدد درون مثلث برسید. طراحی این تست ریاضی را جناب آقای سید یحیی عزیزی از بازنشستگان فرهیخته صندوق بازنشستگی کشوری انجام داده اند.





شرکت پتروشیمی جم

مدیرعامل: جناب آقای سید حسین میر افضلی



تولید کننده: الفین، بوتادین، بوتن ۱
پلی اتیلن سنگین، پلی اتیلن سبک

دفتر مرکزی: تهران - میدان توانیر - خیابان نظامی گنجوی - پلاک ۲۷
تلفن: ۰۲۱-۸۸۶۵۴۵۴۵ فکس: ۰۲۱-۸۸۷۷۱۴۲۶
کد پستی: ۱۴۳۴۸۴۳۱۴۵

مجتمع صنعتی: استان بوشهر - عسلویه - منطقه ویژه اقتصادی پارس جنوبی
تلفن: ۰۷۷-۳۷۲۲۳۲۲۱ فکس: ۰۷۷-۳۷۲۲۳۲۱۱
کد پستی: ۷۵۱۱۸-۱۱۳۶۸



info@jpccomplex.com

www.jpccomplex.ir



شرکت ملی نفتکش ایران

مدیرعامل و عضو هیئت مدیره:

جناب آقای سیروس کیان ارثی

کشتیرانی: حمل و نقل دریایی نفت خام، فرآورده های نفتی
پتروشیمی و گاز مایع

دفتر مرکزی: تهران - خیابان نلسون ماندلا (خیابان آفریقا) - خیابان
شهید عاطفی شرقی - پلاک ۳۵

تلفن: ۰۲۱-۲۳۸۰۱ فکس: ۰۲۱-۵۸۷۶۳۰۲۲
کد پستی: ۱۹۱۷۷-۹۷۱۶۳



info@ptsoc.com



(چوکا)

شرکت صنایع چوب و کاغذ ایران

مدیرعامل: جناب آقای دکتر علی برزن

اولین و بزرگترین کارخانه تولید کاغذ از چوب، تولید کاغذ
بسته بندی، چوب بری، چوب آلات، تخته چندلایه، تولید
کمپوست از ضایعات چوبی

دفتر مرکزی: سعادت آباد - پل مدیریت - خیابان علامه - خیابان سی و هشتم غربی
پلاک ۳۲

تلفن: ۰۲۱-۸۸۶۹۴۲۷۵-۴ فکس: ۰۲۱-۸۸۶۹۴۲۷۳
صندوق پستی: ۱۹۳۹۵-۴۳۶۱ فکس: ۰۲۱-۸۸۶۹۴۲۷۵

مجتمع: گیلان - کیلومتر ۵ جاده رضوانشهر به تالش

تلفن: ۰۱۳-۴۴۶۰۹۰۰۰-۴ فکس: ۰۱۳-۴۴۶۰۸۸۰۹-۰۳۳
کد پستی: ۴۳۸۶۱-۹۹۵۳۱ صندوق پستی: ۴۳۸۴۱-۱۱۱۱



www.chouka.ir

manager@chouka.com



شرکت پتروشیمی نوری (برزویه)

مدیرعامل: جناب آقای مجتبی طاهری

یکی از بزرگترین تولیدکنندگان مواد آروماتیکی در جهان

دفتر تهران: میدان هفت تیر - ابتدای کریمخان زند - پلاک ۴۶ - طبقه چهارم

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۲۶۴۲۰ فکس: ۰۲۱-۸۸۸۲۶۴۷۱
کد پستی: ۱۵۸۴۸۹۳۱۱۷

نشانی مجتمع: استان بوشهر - عسلویه - منطقه ویژه انرژی اقتصادی پارس

تلفن: ۰۷۷-۳۷۲۲۳۲۵۰ فکس: ۰۷۷-۳۷۲۲۳۲۵۵
کد پستی: ۷۵۱۱۸۱۱۳۶۶



bpc@bpciran.com

www.bpciran.com



شرکت شیر پگاه فارس

مدیر عامل: جناب آقای دکتر ناصر شجاعی

نام هلدینگ: صنایع غذایی، دارویی و کشاورزی
سازمان بازنشستگی کشوری

تولید و فرآوری شیر، فرآورده های لبنی و پودری



کیلومتر ۳۲ جاده شیراز تخت جمشید
تلفن: ۰۷۱-۳۲۲۴۰۵۲۹ فکس: ۰۷۱-۳۲۶۲۲۴۵۴
کدپستی: ۷۳۴۹۱۳۴۱۱۱ سامانه پیام کوتاه: ۱۰۰۰۳۱۵۷
ارتباط با مشتری: ۰۷۱-۳۲۲۳۵۴۹۴
@pegahfars @pegahfarsmilk



info@pegah-fars.com

www.fars.pegah.ir



شرکت صنایع بسته بندی فرآورده های شیری پگاه

مدیر عامل: جناب آقای دکتر مهرداد وخشور

تولیدکننده انواع ظروف پلی پروپیلن و پلی استایرن و انواع
فیلمهای سه لایه و پنج لایه پلی اتیلن

تهران - کیلومتر ۴۵ اتوبان تهران قم - حسن آباد فشافویه - شهرک
صنعتی شمس آباد - بلور سروستان - گلسترخ ۹
تلفن: ۰۲۱-۵۶۲۳۳۳۷۶ فکس: ۰۲۱-۵۶۲۳۳۳۷۴
کد پستی: ۱۸۳۳۵-۱۴۶



www.plastic.pegah.ir

pegahpackaging.com

infoplastic@irandairy.ir



(سهامی خاص)

شرکت فرآورده های شیلاتی بندرعباس

مدیر عامل: جناب آقای محمدرضا سرائیان

هلدینگ: صنایع غذایی، دارویی و کشاورزی

تولید انواع کنسرو ماهی، کنسروهای خورشتی و فرآوری
انواع آبزیان

بندرعباس - کیلومتر ۱۵ جاده بندرعباس به سیرجان - شهرک صنعتی شماره ۲
تلفن: ۰۷۶-۳۲۵۶۱۰۱۱ فکس: ۰۷۶-۳۲۵۶۱۰۱۴
کدپستی: ۷۹۳۳۱۹۷۴۹۵



www.bafpco.ir

bafpco@gmail.com



(سهامی خاص)

شرکت آزاد راه امیرکبیر

مدیر عامل: جناب آقای سید محمدحسین مصطفوی

هلدینگ: شرکت سرمایه گذاری آتیه صبا

احداث پروژه های عمرانی در بخش راه و ترابری از طریق مشارکت
منابع مالی و پولی کشور

میدان ونک - خیابان ملاصدرا - بعد از بیمارستان بقیه الله - پلاک ۲۱۲
طبقه ۳ - واحد ۹

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۵۵۴۵۰-۱ فکس: ۰۲۱-۸۸۶۱۲۵۴۴
کدپستی: ۱۴۳۵۹۱۶۳۹۵



A.amirkabir_69@yahoo.com



"ارتقای چشمگیر رتبه کیفیت افشای اطلاعات شرکت سرمایه گذاری صندوق بازنشستگی کشوری"

رتبه کیفیت افشای اطلاعات شرکت سرمایه گذاری صندوق بازنشستگی کشوری با نماد "صندوق" در سازمان بورس اوراق بهادار تهران طی دو سال گذشته بیش از ۵۰ رتبه بهبود یافته است.

حسن شاه‌ولدی، مدیر امور مالی هلدینگ انرژی صندوق بازنشستگی کشوری با اعلام این مطلب گفت: بر اساس گزارش رتبه‌بندی سازمان بورس و اوراق بهادار که از منظر کیفیت افشا و اطلاع‌رسانی مناسب بر روی سامانه کدال، به صورت دوره‌ای بین تمامی شرکت‌های بورسی انجام می‌شود؛ شرکت سرمایه‌گذاری صندوق بازنشستگی کشوری (هلدینگ انرژی) در پایان سال مالی گذشته موفق گردید بین ۳۰۲ شرکت بررسی شده بورس اوراق بهادار تهران، رتبه ۳۴ را کسب نماید که نسبت به رتبه ۹۲ در دو سال گذشته، ۵۸ رتبه بهبود یافته است.

وی افزود: همچنین این هلدینگ در بین ۱۱۲ شرکت پذیرفته شده در بازار اول بورس، رتبه ۱۲ و در بین شرکت‌های هلدینگ رتبه ۳ را کسب نمود که حفظ و ارتقای جایگاه فعلی از مهمترین برنامه‌های این شرکت می‌باشد.

شاه‌ولدی اظهار داشت: در راستای سیاست‌های وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و با توجه به اینکه عمده سهامدار این شرکت، بازنشستگان فرهیخته می‌باشند، افزایش شفافیت و انتشار اطلاعات به موقع می‌تواند در تصمیم‌گیری بهتر برای حداکثر کردن ثروت این عزیزان نقش حایز اهمیتی داشته باشد.

وی تاکید کرد: سیاست شرکت سرمایه‌گذاری صندوق بازنشستگی کشوری (هلدینگ انرژی) در دو سال گذشته به گونه‌ای بوده است که اطلاعات مورد نیاز سهامداران و سایر ذینفعان بازار در کمترین زمان و با حداکثر دقت ممکن تهیه و افشا گردد.

نمودار رتبه کیفیت افشای اطلاعات شرکت سرمایه گذاری صندوق بازنشستگی کشوری

