

مجله ای برای
زندگی بهتر

سال هجدهم • شماره ۳۱۶ • دی ماه ۱۳۹۵

ما هنامه
فرهنگی
اجتماعی
آموزشی

یلدایی
باطعم
صمیت



چله نشینی با بزرگان
به بهانه ی یک عمر سایه ساری
در بلندترین شب سال

اثر تورم و تبعیض حقوق، چالش های مهم بازنشستگان
نیاز به تعریف سبک تازه ای از زندگی سالمندی در ایران
سلامتی و نشاط در بازنشستگان با تربیت بدنی پیوند می خورد
تقدیر و حمایت دیرکل ایسا از اقدامات نوآورانه صندوق بازنشستگی کشوری
آب مروارید، بیماری بی صدا

فهرست ۳۱۶

ماهنامه فرهنگی، اجتماعی و آموزشی
سال هجدهم، دی ماه ۱۳۹۵



صاحب امتیاز:

صندوق بازنشستگی کشوری

مدیر مسئول:

حامد شمس
زیر نظر شورای سردبیری

همکاران این شماره:

شایان بهنام
سید بهنام اخوت پور
مینا شیروانی
فریبا بهزاد
نسرین سادات موسوی
سودابه خورسند
فاطمه خواجهوی
ابراهیم بیاتانی
علی گلپاز
پوریا نجاتیان

باسپاس فراوان از آقایان دکتر نعمت الله فاضلی، دکتر محمد حسین عمادی، استاد منوچهر طبیب، استاد پدram اکبری، استاد مجید خالقی سروش و منوچهر مشیری و خاتمهها رخشان بنی اعتماد و مهتاب کرامتی

امور توزیع و مشترکین:

جعفر داداشی
رضا ضابط

عکس: راحله شیخ، سید رضا حسینی
وحسین شریعت

گرافیک‌های اطلاع‌رسان:

احمد غلامی و آتلیه ایرنا
گرافیک و صفحه آرایی: نیره حسن نیا
عکس روی جلد: سید رضا حسینی
طرح روی جلد: خشایار حافظیان

تلفن:
۸۸۹۶۴۰۹۴

فکس:
۸۳۵۱۳۱۱۲
info@cspf.ir
samarcspf.ir

دفتر نشریه:
تهران، میدان فاطمی
شماره ۶۱، طبقه سوم
اداره کل روابط عمومی
و امور بین‌الملل

مجری طرح:

نقش باران - ابراهیم غلامی
۶۶۴۰۲۴۹۰/۶۶۹۷۳۹۲۳

هزاره خاک به باغین به خواند
و زن عمر باطنی به رفتن ...
و من به باغین به خواند
و من به باغین به رفتن ...
آفریده الهت تا وجود انسان در آفرینش و تیرت میان
عمل و عشق معنا شود.

سید مرتضی موسوی



پوستر امضا شده دومین آیین چله نشینی با بزرگان





اثر تورم و تبعیض حقوق، چالش‌های مهم بازنشستگان

■ محمود اسلامیان

یکی از بی‌تدبیری‌ها در دولت‌های نهم و دهم که آسیب‌های فراوانی به اقشار مختلف جامعه به خصوص اقشار آسیب‌پذیری چون بازنشستگان وارد کرد، اجرای سیاست‌های تورم‌زایی از جمله افزایش حجم نقدینگی بود. این افزایش به حدی بود که بررسی‌ها نشان می‌دهد، حجم نقدینگی از حدود ۶۸ هزار میلیارد تومان در اواخر سال ۸۳ به حدود ۵۰۰ هزار میلیارد تومان در سال ۹۲ رسید که چنین افزایش چشم‌گیر و سرسام‌آوری، به طور مستقیم بر زندگی بازنشستگان اثرات قابل ملاحظه‌ای گذاشت.

این اثرگذاری به گونه‌ای بود که با وجود آنکه براساس قانون، حقوق بازنشستگان از جمند کشوری می‌بایست برابر با نرخ تورم افزایش پیدا کند، اما برخلاف آن، حقوق این عزیزان متناسب با نرخ تورم، افزایش پیدا نکرد و همین مساله، به کاهش ۶۷ درصدی قدرت خرید بازنشستگان کشوری منجر شد.

با روی کار آمدن دولت تدبیر و امید، سیاست‌ها و اقدامات ترمیمی دولت، برای بهبود قدرت خرید بازنشستگان کشوری مورد توجه جدی قرار گرفت. بنابراین، در سه سال اخیر تلاش شد با مهار تورم و در کنار آن، افزایش پلکانی حقوق بازنشستگان کشوری، خسارت‌های گذشته تا حدی بهبود یافته و وضعیت معیشتی بازنشستگان کشوری از خسران گذشته نجات پیدا کند. متأسفانه، براساس محاسبات اکچوئری انجام شده، تنها همین مساله یعنی افزایش نقدینگی و کاهش قدرت خرید، ۳۵ هزار میلیارد تومان به بازنشستگان کشوری خسارت وارد کرد. بنابراین سیاست‌های دولت و به تبع آن صندوق بازنشستگی کشوری، کنترل نرخ تورم و در کنار آن، افزایش پلکانی حقوق بازنشستگان

از سوی دیگر، با تصویب قوانین غیر کارشناسی در سال‌های مختلف در مجلس و اجرای دستورالعمل‌های نادرست نهاد دولت در سال‌های گذشته، دومین چالش بازنشستگان کشوری که همانا ایجاد تبعیض در میزان حقوق دریافتی آن‌هاست رقم خورد. اختلاف زیادی که در پرداخت حقوق بین بازنشستگان قدیم و جدید ایجاد شد، دولت یازدهم، را بر آن داشت تا امسال، با اختصاص ۷۰۰ میلیارد تومان اعتبار اضافی به صندوق بازنشستگی کشوری و موافقت با افزایش ۱۲،۵ تا ۲۰ درصدی حقوق بازنشستگان عضو این صندوق، کف حقوق را با ۲۰ درصد افزایش از ۷۵۰ هزار تومان به ۹۰۰ هزار تومان افزایش دهد. بنابراین اگر سیاست افزایش حقوق پلکانی بازنشستگان کشوری تا چند سال به صورت مستمر و پیگیر ادامه پیدا کند، می‌توان امیدوار بود که اختلاف حقوق بازنشستگان به حداقل برسد.

خوشبختانه دولت تدبیر و امید با رویکرد توجه به بازنشستگان، برای سال آینده نیز یک هزار میلیارد تومان بودجه اضافی برای صندوق بازنشستگی کشوری در بودجه دیده است که در صورت تصویب مجلس، تبعیض حقوق‌ها را تعدیل می‌کند. بنابراین دولت تدبیر و امید در این چند سال، نشان داده است که با وجود چالش‌های متعدد، به مشکلات بازنشستگان توجه جدی دارد. یکی دیگر از سیاست‌های حمایتی و بهبود معیشت بازنشستگان کشوری، پرداخت تسهیلات وام ضروری قرض الحسنه به بازنشستگان ارجمند است که ۲۹ آذرماه امسال، آیین قرعه‌کشی ۷۵۰ میلیارد تومان وام ضروری برای بازنشستگان کشوری، با حضور وزیر محترم تعاون، کار و رفاه اجتماعی و نمایندگان بازنشسته برگزار و تکلیف ۲۵۰ هزار وام‌گیرنده مشخص شد. باید یادآور شوم که در سال ۹۲ تنها حدود ۵۰ هزار فقره وام دو میلیون تومانی به بازنشستگان کشوری پرداخت می‌شد که امسال با همکاری بانک عامل و تخصیص اعتبار مناسب، به ۲۵۰ هزار فقره وام سه میلیون تومانی افزایش یافت. البته پرداخت چنین رقم‌هایی به طور قطع پاسخگوی همه نیازهای قشر فرهیخته و تلاشگر بازنشستگان کشوری نیست و انجام این نوع فعالیت‌ها تنها برای گشودن گره‌ای کوچک از مشکلات بازنشستگان است.

یکی دیگر از سیاست‌هایی که با تاکید وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی برای سهیم شدن بازنشستگان در سهام شرکت‌های پربازده، ارزشمند و با سودآوری مطمئن در حال اجرا است، واگذاری بخشی از سهام بیمه ملت به صورت وام قرض الحسنه با بازپرداخت ۳۶ ماهه به بازنشستگان کشوری است.

قابل ذکر است که پیش از این، صندوق در سیدگردانی سهام بیمه ملت، تنها یک سهم در اختیار داشت که با خرید دومین سهم به ارزش ۸۰ میلیارد تومان، این سهم در اختیار بازنشستگان کشوری قرار می‌گیرد. در نهایت، افزایش اعتبار سفرهای سیاحتی و زیارتی از ۲۱ میلیارد تومان در سال ۹۲ به ۴۵ میلیارد تومان در سال ۹۵ و امکان ۲ بار استفاده از سفرها در طول دوران بازنشستگی به ۳ بار از دیگر برنامه‌های صندوق بازنشستگی کشوری برای رفاه بیشتر بازنشستگان ارجمند کشوری بوده است که امید می‌رود با ادامه این نوع سیاست‌ها تا حدی وضعیت رفاهی و معیشتی این عزیزان بهبود یابد.

همواره شاد و سلامت باشید.

پرسش:

با سلام سازمان بازنشستگی حقوق‌ها را چگونه پرداخت می‌نماید؟

پاسخ:

صندوق بازنشستگی کشوری ۲۵ درصد حقوق بازنشستگی مشترکین خود را از کسورات کارکنان و منابع سرمایه‌ای خود (هلدینگ‌ها، شرکت‌های تحت پوشش و...) و ۷۵ درصد مابقی را از خزانه دولت پرداخت می‌نماید.

پرسش:

سلام اینجانب (م-ش) بازنشسته، در فیش حقوقی خود مبلغ یکصد هزار تومان بابت بدهی به صندوق کسر شده که برایم غیر قابل توجیه است؛ در صورت اشتباه اصلاح بفرمائید.

پاسخ:

با سلام بازنشسته گرامی، ۶۰ هزار تومان بابت بدهی وام ضروری که در آذر ماه سال ۹۴ از صندوق بازنشستگی کشوری دریافت کرده اید که از آن تاریخ و تا ۳۶ ماه کسر خواهد شد و ۴۰ هزار تومان هم بابت بیمه تکمیلی آتیه سازان دونفر (هر نفر ۲۰ هزار تومان لغایت مرداد ماه ۹۵ بوده که از شهریور ماه ۲۴ هزار تومان شده است) که در مجموع ۱۰۰ هزار تومان از حقوق کسر شده می‌شود.

پرسش:

اینجانب بازنشسته خارج از کشور هستم. لطفا نحوه ارتباط تصویری (اسکایپ) و دریافت شماره رمز را توضیح دهید؟

پاسخ:

باسلام لطفاً بازنشسته بامستمری بگیری (همسر) یا وکیل بازنشسته از ساعت ۸/۳۰ تا ۱۵ به وقت ایران وارد سایت صندوق بازنشستگی کشوری شده و اطلاعات خود را ثبت نمایند. پس از ثبت، سیستم کد رهگیری ارائه می‌دهد.

سپس برای برقراری ارتباط از طریق اسکایپ با نشانی ID cspf.ir درخواست نمایند و پاسخ پرسش‌هایی که برای آنها ارسال می‌شود؛ تایپ کنند. سپس تصویر خود و پاسپورت معتبر ایرانی را نمایش دهند تا رمزی در اختیارشان قرار گیرد.

این رمز را در اختیار وکیل خود در ایران قرار دهید تا ایشان به همراه اصل و کالتمان به مدیریت‌های صندوق بازنشستگی کشوری در مراکز استانها و یا در تهران ارائه نمایند تا معرفی نامه به بانک برایشان صادر و برای حقوق راهنمایی شوند.

در صورت نیاز به راهنمایی بیشتر با شماره‌های ۸۸۹۷۲۸۴۵ و ۸۳۵۱۳۱۳۰ یا ۰۲۱-۸۳۵۱۳۱۳۰ در تهران تماس حاصل نمایید.

پرسش:

اینجانب (م-ا) طی دوهفته گذشته و در ساعت‌های تعیین شده مقرر مسئولین محترم سازمان از طریق اسکایپ که توسط خودشان پیشنهاد شده است، برای دریافت رمز مخصوص در ساعت‌های مختلف اداری به وقت ایران از ونکوور کانادا جهت ارتباط تصویری اعلام آمادگی نمودم؛ اما نمی‌دانم چه اشکالی در سیستم سازمان وجود دارد که به محض درخواست فعال کردن دوربین برای ارائه پاسپورت ارتباط قطع می‌شود و این کار در طی چند هفته اتفاق افتاده و موفق نشده‌ام. لازم به یادآوری است در سالهای گذشته ارتباط تصویری از طریق یاهو مسنجر راحت تر برقرار می‌شد.

پاسخ:

با سلام به اطلاع می‌رساند در چند هفته گذشته و در حال حاضر (اواخر مهرماه ۹۵) سایت‌های دولتی ایران از سوی کشور کانادا فیلتر شده و تارفع موانع و فیلتر شمامی بایست به نزدیک ترین کنسولگری جمهوری اسلامی ایران مراجعه و برای ارسال و کالتمان معتبر به وکیل خود در ایران اقدامات لازم را مبذول فرمائید. که به طریق مقتضی نسبت به دریافت معرفی نامه بانکی جهت حقوق راهنمایی شود.

توضیح: هم اکنون در زمان زیر چاپ رفتن نشریه شماره ۳۱۶، سایت صندوق برای اسکایپ و ارتباط تصویری هیچ مشکلی ندارد. ظاهراً سایت‌های دولتی از فیلتر در آمده‌اند.

پرسش:

باعرض سلام. فکر کنید ۱۲ درصد ۳ میلیون چقدر می‌شود؟
و ۲۰ درصد ۷۵ هزار تومان چقدر؟ بنابراین دولت با این فرمول باز هم فاصله‌ها را افزایش می‌دهد؛ منتهی باشیب ملایمتر. آیا بهتر نبوده سال مبلغ

ثابتی بصورت یکسان به همه اضافه می‌شد؟ و دولت برای کم درآمدترها در طول سال مزایایی در نظر می‌گرفت؟

موضوع دوم تورم است که هر روز دم از کنترل آن زده می‌شود. هنوز اوایل سال این چندرغاز اضافه پرداخت نشده دیدیم اقلام مصرفی چقدر گران شد. پول گاز و آب و... سربه فلک می‌زند. این عدالت نیست. خودتان بهتر می‌دانید با این سن و سال نه توان کار داریم نه کسی به ما کار می‌دهد. امیدوارم دولت فکر خدا پسندانه تری بکند دست کم این حقوق بازنشستگی خرج نیمی از ماه را تامین کند!

تفریح و مسافرت و خرید و... باشد برای آن دنیا. پاینده و موفق باشید.

پاسخ:

بازنشسته گرامی حق باشماست، مدیریت هزینه امروز زندگی با حقوق مختصر بازنشستگی بسیار مشکل است. لذا همانطور که می‌دانید مسئولان صندوق بازنشستگی و کشور از این سختی فرساینده شما و سایرین به خوبی آگاهند و برای حل آن به سختی می‌کوشند؛ مسئولان در تلاشند تا دستگاههای اقتصادی سودآور و وابسته به صندوق کشوری را رونق بخشند تا منابع درآمدی و تأمین حقوق بازنشستگان عزیز جان تازه بگیرد. توجه

باید کرد که کشور دوره بلندی را در تورم‌های سنگین به سر برده و زیر فشارهای بین‌المللی متحمل هزینه و خسارات سنگینی شده، در این دوران مسئولان موظفند در آرامش کامل و صبوری، پس از آواربرداری و شناخت درد برای درمان مناسب تدبیر کنند و این مستلزم زمان و صبوری ما و شما عزیزان است.

پرسش:

آیا سنوات خدمت سپری شده در تأمین اجتماعی (بخش خصوصی نه دولتی) می‌تواند در سنوات خدمت بازنشستگی کشوری محاسبه و در حقوق بازنشستگی منظور شود؟

پاسخ:

باسلام سنوات خدمت در بخش خصوصی پس از احراز شرایط بازنشستگی توسط دستگاه اجرایی متبوع، قابل احتساب است که پس از تهیه و تنظیم مدارک توسط دستگاه محل خدمت برای بررسی و تأیید نهایی و منظور



این نشانی اینترنتی برای ارسال

مطالب و نظرات و پیشنهادهای

شما گرامیان است:

منتظر دل‌نوشته‌ها

نظرات، پیشنهادها، انتقادهای

و عکس‌های شما هستیم.

info@cspf.ir

این پرسش در شماره قبل مطرح شده بود که پاسخ آن اصلاح و به آگاهی خوانندگان ارجمند می‌رسد:

پرسش:

سلام همسر اینجانب که سال ۹۴ از آموزش و پرورش بازنشسته شده است به بیماری ام‌اس مبتلاست و علاوه بر درمان دارویی باید الزاماً از کاردرمانی استفاده نمایند و این مورد برای ایشان بسیار ضروری است. اما هزینه کاردرمانی متأسفانه از طرف بیمه تکمیلی آتیه سازان مورد پذیرش نیست. در این مورد مساعدت لازم را خواستارم.

پاسخ:

با سلام و آرزوی سلامتی برای همسر گرامی. بیماری ام‌اس جزء بیماری‌های خاص بوده و داروهای اصلی مرتبط به بیماری طبق قرارداد قابل پرداخت است.

ضمناً براساس قرارداد هزینه‌های کاردرمانی جزء تعهدات قرارداد بیمه تکمیلی آتیه سازان حافظ نیست.

پرسش:

با عرض سلام خدمت مسئولین صندوق بازنشستگی کشوری. احتراماً به استحضار می‌رسانم آقای (خ-س-الف) بازنشسته آموزش و پرورش در سال گذشته فوت نموده‌اند. لذا با توجه به این که نامبرده دارای دو همسر بوده‌اند حقوق بازنشستگی ایشان بین زوجین ایشان تقسیم می‌شود. با عنایت به اصل ۱۴۱ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران که ممنوعیت جمع مشاغل را مطرح می‌کند خانم (ک-پ) به عنوان زوجه اول ایشان از شبکه بهداشت حقوق دریافت می‌کند و از تمکن مالی برخوردار است. لذا از سازمان محترم درخواست می‌شود مستمراً فوق‌الذکر به استناد قانونی قطع شده و به حساب همسر دوم (ت-و) واریز شود. با عنایت به اینکه همسر دوم از شرایط مالی نامناسب برخوردار هستند.

پاسخ:

باسلام.

براساس قانون استخدام کشوری حقوق مستمری بگیری شوهر، در صورت داشتن دو همسر بین هر دو بصورت مساوی تقسیم می‌شود، لذا قانون مدیریت خدمات کشوری مصوب سال ۱۳۸۶ هم بر آن صحنه گذاشته و بر همین اساس صندوق بازنشستگی کشوری نیز قانون را اجرا می‌نماید.

شدن در حقوق بازنشستگی به یکی از نمایندگی‌های صندوق بازنشستگی کشوری ارسال می‌شود و ما به التفاوت کشور آن نیز براساس حقوق و مزایای ماهانه زمان تقاضا به نرخ روز دریافت می‌شود.

پرسش: با سلام من چندین بار و در سال‌های قبل این پیشنهاد را داده بودم که ما خانم‌های بازنشسته مجرد هزینه مرخصی زایمان را از زوی دوش دولت برداشته‌ایم و حتی هزینه‌های ورثه بگیری بعد از خود را نیز نداریم (فرزندان) پس خواهش می‌کنیم حداقل هزینه سفر جمعی ما را از ۲ بار به چند برابر افزایش دهید که این مسئله (سفر جمعی) کمی به تنهایی ما کمک نماید.

پاسخ:

با سلام و آرزوی سلامتی برای بازنشستگان مجرد.

با عنایت به حجم بالای تقاضای مسافرت جمعی همه بازنشستگان و با توجه به اینکه بر آوردن همه نیازهای عزیزان مشترک صندوق در حد اعتبارات تخصیص داده شده امکان پذیر نیست، اما از خرداد ماه امسال (۹۵) مقرر شده است همه‌ی مشترکین صندوق بازنشستگی کشوری از ۳ نوبت مسافرت جمعی با استفاده از یارانه تعیین شده بهره‌مند شوند. امید است شما نیز از این امکان بهره‌مند شوید.

حقوق بازنشستگی و وظیفه چگونه محاسبه و تعیین می‌شود؟

۱ سابقه پرداخت کسور بازنشستگی یا حق بیمه
اگر چه سابقه پرداخت کسور بازنشستگی اغلب مترادف با سابقه خدمت
پرداخت شده است ملاک قرار می‌گیرد. همچنین به موجب قوانین ذکر شده
افزایش میزان حقوق بازنشستگی آنان موثر است.

۲ معدل حقوق و مزایای مشمول پرداخت حق بیمه یا کسور بازنشستگی
متغیر تاثیرگذار دیگر در میزان حقوق بازنشستگی، معدل حقوق و
معدل برای مشترکین صندوق بازنشستگی کشوری حسب قوانین

۳ مدت زمان لازم برای پرداخت حق بیمه یا کسور بازنشستگی
متغیر سوم تاثیرگذار در میزان حقوق بازنشستگی و وظیفه
بازنشستگی و وظیفه به میزان کامل (معادل معدل حقوق و
در محاسبه حقوق بازنشستگی و وظیفه برابر یک سی ام

میزان حقوق بازنشستگی

۴ میزان حقوق بازنشستگی مشترکین صندوق بازنشستگی
مصوب ۱۳/۱۲/۱۳۶۸ ق. ۱۰ ک و ماده ۴۳ آئین
برابر است با: میزان حقوق بازنشستگی = ست
معدل حقوق و مزایا = معدل تمامی حقوق و مزایا
سنوات خدمت قابل قبول = سنوات خدمتی که

۵ با توجه به ماده ۴ قانون نظام هماهنگ حقوق
حقوق و مزایای مقرر برای مستخدمین ش

۶ به موجب ماده ۹۸ قانون استخدامی
رسمی شاغل تغییر یابد دولت مکلف
با توجه به مفاد ماده ۱۰۰ و ۱۲۴ ق
کشوری پرداخت می‌شود. این امر

۷ به موجب بند ۵ ماده ۹۱ قانون

۸

چه شود؟

تلقی می شود اما در محاسبه حقوق بازنشستگی سابقه ای که کسور بازنشستگی آن پرداخت شده و یا تعهد مرتبط بعضاً برای برخی از کارکنان بدلائل ویژگی های خاص بطور ارفاقی سنوات کاری در نظر گرفته می شود که در

نتیجه در چند سال آخر خدمت (معدل حقوق و مزایای مشمول) و مزایای مشمول کسر حق بیمه یا کسور بازنشستگی در چند سال آخر خدمت است. در حال حاضر این ن ذیربط بر مبنای دریافتی ۲ سال آخر با اعمال آخرین ضریب حقوقی سال بازنشستگی در نظر گرفته می شود .

به منظور امکان دریافت حقوق بازنشستگی به میزان یک ماه حقوق و مزایای مشمول پرداخت (ضریب سنوات) ، (که میتوان آنرا ثابت هم تلقی نمود) پیش فرض سنوات پرداخت کسور بازنشستگی لازم جهت دریافت حقوق مزایای مشمول) است. حسب قوانین ذیربط این پیش فرض برابر ۳۰ سال است با این توضیحات ضریب سنوات است.

بازنشستگی و صندوق شهرداریها به موجب ماده ۱ و تبصره ۳ ماده ۲ قانون اصلاح مقررات بازنشستگی نامه استخدامی شهرداریها و ماده ۶ قانون اصلاح پاره ای از مقررات بازنشستگی مصوب ۱۳۷۹/۱۲/۱۳ سنوات خدمت قابل قبول (حداکثر ۳۰ سال) * معدل حقوق و مزایا * ۱/۳۰
یای دریافتی که ملاک کسور بازنشستگی است در ۲ سال آخر خدمت با اعمال آخرین ضریب حقوق به جهت تعیین حقوق ملاک محاسبه قرار می گیرد

ق بازنشستگی و وظیفه مصوب ۱۳۷۳/۰۶/۲۳ حداقل حقوق بازنشستگی همواره برابر حداقل افل است.

کشوری و تبصره ۴ ماده ۱ قانون نظام هماهنگ پرداخت در صورتی که ضریب جداول حقوق مستخدمین است به نسبتی که هزینه زندگی موجب این تغییر شده است حقوق بازنشستگان و وظیفه بگیران را ترمیم کند .
توان استخدامی کشوری مبلغ ماه اول هرگونه افزایش حقوق بازنشستگی و یا وظیفه به صندوق بازنشستگی در مورد کارکنان شهرداریها تصریح ندارد

ن مالیات های مستقیم، حقوق بازنشستگی و وظیفه از پرداخت مالیات معاف است.

File پرونده

۱۷



آرامش بزرگ، نیاز جامعه امروز ایران

۱۴



یلدایی با طعم صمیمیت

۱۹



وام ضروری بازنشستگان

آئین سر در مناطق مختلف

آیین

File
پرونده

چله نشینی ایرانی

تزیین
خیر

مردم این دیار
احساس تشنه

گلستان

خوردن لیمو

پرتقال

ولیک و کندس و شیرینی‌هایی
مانند دمت و گسَمک

برگرفته از واژه ای سریانی به معنای زایش و تولد

نام دیگر: شب چله

محدوده زمانی: غروب آفتاب در ۳۰ آذر تا طلوع آفتاب

در نخستین روز دی ماه

(در ازترین شب سال)

قدمت: دوره باستان ۷ هزار سال

باور کهن: فزونی تابش نور ایزدی

خراسان

حمل چراغ توسط هر یک از میهمانان شب چله

برگزاری مراسم سر حمامی برای عروس و داماد
در حمام‌های عمومی

شاهنامه خوانی

کف زدن (تهیه نوعی شیرینی از گیاه چوبک)

اصفهان

رفتن تازه دامادها با هدیه یا خوانچه به خانه نو عروس

تهیه مخلوط برف و شیر به انگور به عنوان شربت

غذای پلوماهی، کوفته، گندی یا دلمه

فارس

برپایی سفره ای رنگین مانند نوروز

پذیرایی با مرکبات، خرما و رنگینک

سیستان و بلوچستان

پذیرایی با پودر خوش خور به نام «ستو» و دوشاب

اجرای موسیقی محلی

شب یلدا

شب یلدا ایران

آذربایجان غربی

آذربایجان شرقی

گیلان

تزئین هندوانه و قرار دادن یک شال قرمز در خوانچه و بردن آن به خانه تازه عروس

ماهی بزرگ و بردن آن به خانه عروس برای و برکت زوج‌های جدید و باروری در عروس

معتقدند هر فردی که در شب چله هندوانه بخورد در تابستان گی نمی‌کند و در زمستان نیز تشنگی را احساس نخواهد کرد.

پذیرایی شام بادلمه و نان سنگک

کرسی گذاشتن

خوردن کالک ترش

خوردن آتو (خوشه انگور به نخ کشیده شده)

خوردن دلمه

کاسه هاوسا (همسایه)

گوروا بازی (شال انداختن)

خوانچه بردن

جوراب بازی

فال سوزن

خوردن کشمش گردو و مویز

لرستان

به کار بردن واژه «شو اول قاره» به جای شب یلدا

دید و بازدید اقوام

فال چهل سرود

دراز کردن شال یا چادر از پشت بام همسایه‌ها برای دریافت آجیل و میوه

تهیه تنقلات از گندم، شاهدانه، کنجد و گردو

آیین‌های مشترک شب یلدا

جمع شدن خانواده‌ها دور هم

شب زنده داری

خوردن آجیل هندوانه، انار، شیرینی و

میوه‌های گوناگون

شکستن گردو

فال حافظ

شاهنامه خوانی

بازگویی خاطرات و قصه‌گویی پدر بزرگ‌ها

و مادر بزرگ‌ها

خوراکی‌های اصلی: انار و هندوانه (رنگ قرمز که نمادی از نور و گرماست)

یلدایی با طعم صمیمیت

گزارشی از دومین دوره چله نشینی با بزرگان

کننده انواع و اقسام مدیران خبری بود و ...

بزرگان صندوق به قول محمد صالح علاء ((یکان یکان جان)) در هوای سردی که در انتهای شب، نم کریستال های زیبای برف را به همراه داشت؛ قدم رنجه کردند و در مقابل در ورودی تالار و در محوطه ای که سرمای دو شب پیش از دی ماه را با گرمای حضور پیشکسوتان و آدم های خونگرم عوض کرده بود، با بساطی از لبوهای شیرین و نیمه سرد نیمه گرم و باقلاهای گرم و تخمه های آفتابگردان



سید بهنام اخوت پور

بخش خوش طعم شب یلدا را کوچکترها به انار دانه دانه و نمک و گلپر خورده اش، هندوانه قاچ خورده و قرمز، شیرینی، آجیل و خلاصه تنقلات و خوراکی هایش می شناسند. اما برای بزرگترها، شب یلداست و بلندی یک شب دورهمی که آدم های خانواده از کوچک و بزرگ و زن و مرد و همه و همه دور هم جمع می شوند تا بسیار بگویند و بخندند و خاطره ها از کهن ترین ها بشنوند و پاسی از شب آخرین روز پاییز را با فالی از حافظ شیراز بدرود گویند و آن را به فردای سرد دی ماه بسپارند.

با این اوصاف، شب یلدا قرن هاست با فرهنگ ایرانی هم رنگ و هم آوا شده و پر است از مهر و صفای ایرانی که به قوم و زبان و نژاد هم خلاصه نمی شود. بزرگان خانواده ایرانی، اکنون گرد تجربه بر پیشانی دارند و پس از سال ها تلاش مستمر و پیگیر برای خدمت به میهن و اعتلای وطن که تاریخی کهن را به اندازه عمر اساطیر ایران باستان با خود همراه دارد، کوله بار سنگین شان را زمین گذاشته اند که یا خستگی آن دوران را به در کنند یا همت کنند و دوره ای تازه بنانهند.

صندوق بازنشستگی کشوری به عنوان یک نهاد خدمتگزار با خانواده ای بزرگ، امروز، پذیرای ایام پختگی انسان هایی است فرهیخته و پیشکسوت. صندوق با تغییر رویکردها و نگاه ویژه مدیران خود به دوران بازنشستگی پویا، دو سالی است برای دورهمی بازنشستگان و پیشکسوتان عرصه های مختلف و سپاسگزاری از یک عمر خدمت و تلاش صادقانه نخبگان آن، آیین چله نشینی با بزرگان راه انداخته که امسال با اتفاق تازه ای گره خورد.

دومین آیین چله نشینی با بزرگان صندوق بازنشستگی کشوری که به همت اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل و با همکاری سایر ادارات صندوق و با حضور استادان و اعضای هیات علمی دانشگاه ها، روسای تعدادی از کانون های بازنشستگی، نمایندگان بازنشستگان استان ها، هنرمندان، مدیران و وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی و هیات همراه در مجموعه فرهنگی تلاش برگزار شد، روز سه شنبه ۲۹ آذرماه، حال و هوای ویژه ای داشت. نه از تشریفات و سخنرانی های رسمی و خسته



بانو فاطمه ساعی / تقال به حافظ می زند



بازار داغ باقلا و لبو



عکس: رضا حسینی

بسیاری از برنامه ها در این کلان شهر اثر گذاشته است، اشاره و گلایه می کند. اجرای تک نوازی پیانو و صدای گرم خواننده جوان مسعود پکتا که همراه با ترانه های قدیمی است، گرمای محفل بزرگان را دوچندان می کند. وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی از شب یلدا ی ایرانی می گوید که حرف های زیادی دارد و نیز امروز جامعه ایرانی به همین شب های یلدا و خانواده هایی است که زمانی ستونی استوار در جامعه بودند و حالا با آسیب هایی روبرو هستند و نیاز است تا خانواده و در مرکز ثقل آن بزرگان و پیران جمع مورد توجه قرار گیرند. او حمایت از سالمندان و سیاست های سالمندی دولت یازدهم، را برای جمع تشریح می کند.

تقدیر از پنج تن از خیرین پیشکسوت و عضو صندوق بازنشستگی (بانو فاطمه ساعی، بانو سرور دادخواه، آقای غلامحسین کروب، آقای محسن افشاری، آقای محمود زارعی) که هر یک، کاری سترگ و ویژه برای منطقه یا کشور انجام داده بودند، بخش دیگری از آیین چله

شده در تهران، به لطف حجم سنگین ترافیک و شلوغی شب ها و مدیریت احسنت برانگیز خیابان ها، با یک ساعت تاخیر با نمایش نمایی از چله نشینی سال ۹۴ آغاز می شود. سهیل محمودی که صدایش در رادیو پیام برای پیر و جوان و شاد و خسته ما ایرانی ها یادآور صدایی آرامش بخش در شب هایی است که آدمی نیاز مبرمی به آرامش دارد، سخنور ماهر و مجری طنز این شب به یادماندن می شود. نوبت دکتر اسلامیان مدیرعامل صندوق می شود که قرار است با صحبتی کوتاه از وضعیت صندوق بازنشستگی کشوری بگوید که با تاخیر حضور دکتر ربیعی، وزیری که با سادگی و با لبخند و صحبت های خودمانی و دلسوزانه اش، محفل کارشناسی و غیر کارشناسی را مزین به سخنان علمی به زبان همگانی می کند، اندکی به درازا می کشد و همین امر هم در جمله دکتر اسلامیان بروز می کند. البته او، اندکی بعد در کلامش به مدیریت شهری و ترافیک سنگین تهران که به گره ای کور تبدیل شده و همین امر بر برپایی

نمکین که بر چند گاری طحافی پهلوی گرفته بود و در کنجی دیگر، زیر سقف چادری استوار که مردی بالباس اقوام ایرانی چای دیش قندپهلوی تعارف می کرد، پذیرایی می شدند. با ورود به داخل ساختمان مجموعه فرهنگی تلاش سرمای سوزان بیرون کم کم رخت می بندد و بالاخره گرمای محفل دوستانه و دورهمی بزرگان صندوق که اندکی از طعم شیرین آن که در جمع دوستان خندان در محوطه مجموعه چشیده شده بود، حس می شود. پس از ثبت نام اولیه که باروی گشاده و مهربان پذیرندگان انجام می شود، در داخل هم با بسته هایی از صدانه یاقوت (انار)، قاچی از هندوانه و شیرینی، شکر کام شده و به سمت تالار تلاش هدایت می شوند.

مراسمی که در خیابان ولیعصر تهران، آن هم شب هنگام و در هوای یلدا یی برگزار شود، اگر مهمان ها به موقع بیایند و سر وقت در سوت شروع برنامه دمیده شود، جای تعجب دارد و از آنجایی که این فرض محالی است، برنامه چله نشینی با بزرگان صندوق مانند بسیاری از گردهمایی های برگزار



نشینی با بزرگان را تشکیل می داد. اما دومین آیین چله نشینی، شاهد اتفاق جدیدی هم بود و آن برگزاری مراسم قرعه کشی ۷۵۰ میلیارد تومان وام قرض الحسنه برای ۲۵۰ هزار بازنشسته کشوری از سراسر ایران بود. گردونه قرعه کشی وام قرض الحسنه با پیشنهاد دکتر اسلامیان در شب چله به دستان یادگار پروفیسور محمود حسابی مهندس ایرج حسابی می چرخید. خنده های شیرین و خاطره های چون شکرش در هر محفلی زبان زد است. گوی چرخید و بالاخره عدد یک از آن خارج شد. همین تک رقمی، نتیجه فرآیند سنگین، پیچیده، طولانی و حساس ماه ها تلاش را مشخص کرد. سیستم رایانه ای قرعه کشی نتیجه ۲۵۰ هزار نفر را از میان ۴۱۰ هزار درخواست کننده وام مشخص کرد.

سهیل محمودی در بخش پایانی مراسم، از خانم مهدخت معین، دخت بزرگ و ارجمند دکتر محمد معین که خود ادیبی حاذق و معلمی فرهیخته در محفل چله نشینی بود، برای تفال بر دیوان خواجه شیراز دعوت کرد، که به دلیل حضور نداشتن وی در آن لحظه، قرعه فال بر دیگر بانوی ادیب جمع و



مراسم قرعه کشی وام قرض الحسنه بازنشستگان کشوری



معلم بازنشسته خانم فاطمه ساعی افتاد تا سهیل محمودی، غزلی از دیوان حافظ شیراز را با صدای گرم خود، همراه بانوای دل انگیز پیانو تقدیم حاضرین کند:

مژده ای دل که دگر باد صبا باز آمد هدهد خوش خبر از طرف سبا باز آمد
بر کش ای مرغ سحر نغمه داوودی باز که سلیمان گل از باد هوا باز آمد
عارفی کو که کند فهم زبان سوسن تا بپرسد که چرا رفت و چرا باز آمد
مردمی کرد و کرم لطف خداداد به من کان بت ماه رخ از راه وفا باز آمد
لاله بوی می نوشین بشنید از دم صبح داغ دل بود به امید دوا باز آمد
چشم من در ره این قافله راه بماند تا به گوش دلم آواز در باز آمد
گرچه حافظ در رنجش زد و پیمان بشکست
لطف او بین که به لطف از در ماباز آمد



پایان بخش مراسم دومین دوره چله نشینی با بزرگان در یلدای سال ۱۳۹۵ اجرای سرود جمعی از بازنشستگان آموزش و پرورش بود که با تحسین سهیل محمودی و مهمانان همراه شد.

سخنان شب یلدایی دکتر ربیعی در دومین دوره آیین چله نشینی بابزرگان صندوق بازنشستگی کشوری

آرامش بزرگ، نیاز جامعه امروز ایران

آن ها است که برای نخستین گام در این زمینه، فروش بخشی از سهام بیمه ملت به بازنشستگان تحت پوشش صندوق بازنشستگی کشوری اجرایی شده است.

ربیعی، با اشاره به دستور رئیس جمهوری برای عقب راندن اثر تورم در زندگی اقشار ضعیف جامعه از جمله بازنشستگان، اظهار داشت: اجرای این دستور نیاز به تامین منابع زیادی داشته که سال گذشته با اختصاص ۷۰۰ میلیارد تومان وامسال نیز با اختصاص بیش از یک هزار میلیارد تومان، افزایش پلکانی حقوق بازنشستگان کشوری و کاهش تبعیض حقوق آن ها، عملیاتی شده است.

وی یادآور شد: حقوق بازنشستگان امسال نسبت به تورم یک پله افزایش یافته و باید طی چند سال با تزیق اعتبارات مناسب و افزایش تدریجی، این شکاف حقوق کاهش یابد. ضمن اینکه اثر تورم در زندگی بازنشستگان تا حدی کنترل شود.

ربیعی با تاکید بر اینکه آرزوی دولت برای کفاف دوران بازنشستگی، شرایط کنونی نیست، گفت: دولت تلاش می کند با اجرای سیاست های جبرانی که نیازمند زمان است، مشکلات را کاهش دهد و تحول بیشتری در زندگی سالمندان و بازنشستگان ایجاد کند.

وی به توجه دولت به حقوق شهروندی اشاره کرد و گفت: براساس حقوق شهروندی، تلاش شده تا به کانون های بازنشستگی و ایجاد تشکلهای منسجم برای بازنشستگان و سالمندان توجه شود تا این تشکلهای بتوانند در سیاست گذاری های کلان نیز مشارکت کنند.

ربیعی، دولت یازدهم را دولت تعقل و مدارا توصیف و تاکید کرد: جامعه امروز ایران نیاز به آرامش بزرگ دارد و دولت در سایه آرامش بزرگ، می تواند پیش برود.

علی ربیعی در آیین قرعه کشی ۷۵۰ میلیارد تومان وام ضروری بازنشستگان کشوری که همزمان با برگزاری مراسم چله نشینی بابزرگان در سالن تلاش برگزار شد، اظهار داشت: برای سنجش اخلاق در یک جامعه باید به چگونگی رفتار جامعه بابزرگان، بازنشستگان و سالمندان توجه شود. جامعه ای که در آن بزرگان آرامش ندارند، قطعاً روی خوش نمی بیند.

ربیعی با تاکید بر اینکه یکی از شاخص های جامعه اخلاقی، توجه و احترام به حقوق سالمندان است، گفت: حفظ بنیان خانواده و محترم شمردن حقوق بزرگان جامعه، اعتقاد دولت تدبیر و امید است. معتقدم که حداقل کار ممکن، رعایت حقوق بازنشستگان به معنای عام آن است و باید به گونه ای عمل شود تا لذت دوران سالمندی چشیده شود.

وی بابیان اینکه امروز سالمندی در کشور با سختی هایی همراه است، گفت: معلولیت و سالمندی دو مقوله جدا از هم هستند، اما سالمندان با رسیدن به این دوره، عملاً توانایی خود را از دست می دهند؛ بنابراین باید زندگی سالم و راحت برای آن ها فراهم شود.

ربیعی احیای شورای سالمندی در دولت یازدهم را یکی از سیاست های حوزه رفاه اجتماعی خواند و افزود: برنامه های مختلفی برای رسیدن به زندگی آرام در دوران سالمندی طراحی شده که افزایش پوشش های بیمه ای درمان، غربالگری آلزایمر، بهبود پرداخت وام های ضروری، ایجاد مراکزی به عنوان پاتوق و محل گفت و گوی بازنشستگان، توجه به تشکلهای سراسری بازنشستگان کشوری و انجام سرمایه گذاری های مختلف و سودآور برای بازنشستگان از آن جمله است.

وی، خانه سالمندان را محور تحولات اجتماعی دانست و گفت: خانه سالمندان این ظرفیت را دارند تا به محور تحولات اجتماعی و نقطه اتصالی برای ایجاد انسجام اجتماعی تبدیل شوند. باید سالمندان و بزرگان جامعه، همچون گذشته به عنوان یک کانون مهم مورد توجه قرار گیرند.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، تصریح کرد: این وزارتخانه به دنبال خرید سهام ارزشمند، مطمئن و سودآور برای بازنشستگان و سرمایه گذاری برای



وام ضروری بازنشستگان کشوری

۷۵۰ میلیارد تومان

اعتباری بالغ بر ۷۵۰ میلیارد تومان
در سال ۱۳۹۵ برای وام ضروری
بازنشستگان و موظفین مصوب شد

وام های پر
تعداد بازنشستگان
هر استان م

قرعه کشی وام قرض الحسنه
بازنشستگان ۲۹ آذرماه ۱۳۹۵ در
مجموعه فرهنگی ورزشی تلاش انجام شد

۲۵۰ هزار نفر وام ۳ میلیون
تومانی را دریافت می نمایند

اولین
بازنشستگان
تاکتون و

در سال ۱۳۹۵ اعتبار وام ۷۵۰ میلیارد
تومان شد و به ۲۵۰ هزار نفر وام ۳
میلیون تومانی پرداخت می شود

پرداخت مرحله اول وام
ضروری، از دهه نخست
دی ماه انجام شد

پرداخت وام های سال ۱۳۹۵
در شش مرحله، با فاصله
زمانی دو ماهه انجام می شود

د اختی بر اساس
ستگان و موظفین
شخص می شود

وام های پرداختی بدون وثیقه و
ضامن با بازپرداخت ۳۶ ماهه کسر از
حقوق بازنشستگان و موظفین است

ثبت نام وام ضروری، از اول تا ۳۰ آبان
ماه از طریق سایت صندوق انجام شد
ثبت نام ۴۱۰ هزار نفر در این دوره
قطعی شد

ت دریافت وام با
ان و موظفینی است که
م دریافت نکرده اند

۴۰۰ میلیارد تومان

در سال ۱۳۹۳ در دولت
یازدهم ۲۰۰ هزار نفر از
اعتبار وام ۴۰۰ میلیارد
تومانی بهره‌مند شدند

۵۰۰ میلیارد تومان

در سال ۱۳۹۴ این رقم به
۵۰۰ میلیارد تومان رسید

با پرداخت وام ضروری به ۲۵۰ هزار
بازنشسته کشوری در سال جاری، اکثر
جامعه یک میلیون و ۳۱۷ هزار نفری
بازنشستگان تحت پوشش صندوق از
تسهیلات وام بهره‌مند شده اند

چنانچه تاکنون از نتیجه قرعه کشی
وام مطلع نشده اید، به سایت
صندوق مراجعه نمایید.
www.cspf.ir





آئین تجلیل از بازنشستگان خیر کشوری
در دومین دوره چله نشینی با بزرگان با حضور وزیر تعاون، کار
ورفاه اجتماعی و مدیر عامل و اعضای هیئت مدیره صندوق
۲۹ آذر/تالار تلاش/تهران



بازدید جمعی از مدیران صندوق از آسایشگاه امام
خمینی (ره) در سومین روز از هفته بسیج



غرفه بخش خرد و تجربه/در دهمین جشنواره بین المللی فیلم مستند ایران
۲۱-۱۴ آذرماه/تهران/پردیس چارسو



اجرای برنامه گروه موسیقی بازنشستگان (سرافرازی)/دومین
دوره چله نشینی با بزرگان / ۲۹ آذر/تالار تلاش/تهران



بازدید جمعی از بازنشستگان کشوری از فیلم‌های بخش خرد و تجربه دهمین جشنواره بین‌المللی فیلم مستند ایران



اهدای لوح تقدیر و جایزه نفر اول کارگردانی فیلم‌های بخش خرد و تجربه به سعید آلبو عبادی ۲۹ آذر ۹۵ / تالار اندیشه حوزه هنری / تهران



منوچهر مشیری / کارگردان فیلم‌های مستند پرتله در حال امضا پوستر بخش خرد و تجربه دهمین جشنواره بین‌المللی فیلم مستند ایران



بازدید جمعی از بازنشستگان کشوری از فیلم‌های بخش خرد و تجربه دهمین جشنواره بین‌المللی فیلم مستند ایران

حفظ پرتفوی صندوق و افزایش بهره وری سرمایه گذاری ها، دو ماموریت اصلی معاونت اقتصادی صندوق



معاون سرمایه گذاری و امور اقتصادی صندوق بازنشتی کشور، حفظ پرتفوی صندوق و افزایش بهره وری سرمایه گذاری ها را دو ماموریت اصلی این حوزه عنوان کرد.

محمود شهشهانی پور با اعلام این مطلب گفت: از تعداد ۱۸۷ شرکت، صندوق در ۶۰ شرکت قدرت کنترلی دارد که بیشترین سهام یا عضویت در هیأت مدیره آن را در اختیار دارد. حدود ۶۰ شرکت حق مدیریت بدون کنترل دارد و در سایر شرکت ها نیز سهام دار اصلی نیست.

شهشهانی پور با اشاره به دو ماموریت اصلی این معاونت در صندوق بازنشتی کشور، گفت: از سال گذشته دو ماموریت از سوی مدیرعامل صندوق برای این معاونت تعریف شد. نخست حفظ پرتفوی صندوق تا ثروت کاهش پیدا نکند و دوم افزایش بهره وری سرمایه گذاری ها است که در این خصوص سازماندهی مناسبی انجام شد.

وی با بیان اینکه ساختاری چابک، کوچک و کارآمد در معاونت اقتصادی صندوق ایجاد شده است، تاکید کرد: با تشکیل هلدینگ های تخصصی، آیین نامه های مناسب و دقیقی برای ارتباط صندوق با هلدینگ ها و همچنین هلدینگ ها با شرکت های زیرمجموعه تهیه و ابلاغ شد.

از سوی دیگر، طرح های اقتصادی و سرمایه گذاری برای اجرا در این معاونت با دقت و به شکل علمی بررسی می شود.

وی با اشاره به تمرکز صندوق بر وصول مطالبات و بازگرداندن سرمایه های از دست رفته، یادآور شد: مطالبات صندوق از شرکت ها در سالهای مختلف، در مجموع بیش از دو هزار و ۴۰۰ میلیارد تومان تعیین شد که با محوریت دکتراسلامیان و بخش حقوقی صندوق پیگیری وصول این مطالبات در دستور کار قرار گرفت.

معاون سرمایه گذاری و امور اقتصادی صندوق بازنشتی کشور ایجاد ساختارهای اقتصادی و آینده نگری در این زمینه را از دیگر اقدامات معاونت اقتصادی و سرمایه گذاری صندوق عنوان و بیان کرد: نظام نرم افزاری جدیدی پایه ریزی شده که براساس آن شرکت های بزرگ و اقتصادی صندوق تحت نظارت برخط قرار می گیرند. برای ۴۰ شرکت اجرای این سیستم پیش بینی شده است که تا پایان سال جاری در ۲۵ شرکت بزرگ صندوق اجرایی می شود.



بیمه ملت

اعلام جزئیات خرید سهام بیمه ملت

هلدینگ مالی صندوق بازنشتی کشور، با انتشار اطلاعیه ای، ضمن اصلاح تاریخ آغاز فروش تسهیلات مربوط به سهام بیمه ملت به بازنشتیان کشور، شرایط، ضوابط و چگونگی خرید آن را اعلام کرد.

هلدینگ مالی صندوق بازنشتی کشور در ابتدای این اطلاعیه با اشاره به اهداف و مزیت های خرید سهام بیمه ملت، تصریح کرده است: با توجه به سیاست های اخیر صندوق بازنشتی کشور، مقرر شده تا در راستای توانمندسازی هرچه بیشتر بازنشتیان کشور، سهام برخی از شرکت های مالی و خدمت محور، شناسایی و پس از مذاکره و خریداری از طریق بازار بورس، با اختصاص تسهیلات لازم به بازنشتیان فرهیخته مشترک این صندوق واگذار شود.

بدین منظور از کلیه بازنشتیان مشترک صندوق بازنشتی کشور دعوت می شود از تاریخ اول لغایت ۱۵ دی ماه ۹۵ با توجه به شرایط و ضوابط اعلام شده در این اطلاعیه، فرم درخواست خرید سهام بیمه ملت که در سایت این صندوق به نشانی www.cspf.ir بارگذاری می شود را تکمیل و سپس فرم شماره ۲ را چاپ کرده، پس از تکمیل و امضا، این فرم را به هلدینگ مالی صندوق بازنشتی کشور ارسال کنند.

استقبال بازنشتیان کشور از واگذاری

سهام بیمه ملت

تا زمان بسته شدن این صفحه برای انتشار نشریه در مورخ هفتم دی ماه، ۵۰ هزار بازنشته طی چهار روز کاری در سایت صندوق بازنشتی کشور برای خرید سهام بیمه ملت ثبت نام کردند. پیش بینی می شود تا پایان روز ۱۵ دیماه مهلت ثبت نام برای خرید سهم بیمه ملت بیش از ۱۰۰ هزار نفر ثبت نام نمایند.

این صندوق به دنبال اجرای سیاست های مشارکت دهی بازنشتیان در سرمایه گذاری، اقدام به واگذاری ۳۴۵ میلیون سهم خریداری شده از بیمه ملت به ۱۰۰ هزار نفر از بازنشتیان کشور کرده است.

این تعداد سهم، در قالب وام قرض الحسنه سه ساله و بدون بهره، با ارزش تقریبی ۷۰۰ هزار تومان و اقساط ۳۶ ماهه به بازنشتیان کشور واگذار می شود که با این شرایط، ماهانه ۲۰ هزار تومان از حقوق بازنشتیان متقاضی کسر خواهد شد.



رئیس جمهوری در بیانیه ای ضمن رونمایی از منشور حقوق شهروندی و امضای سند منشور تصریح کرد که بر اساس اصل یک صد و سی و چهارم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، «منشور حقوق شهروندی» را به مثابه برنامه و خط مشی دولت برای رعایت و پیشبرد حقوق اساسی ملت ایران اعلام می کند.



دکتر احمد میدری؛ معاون وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی: با چند مسأله بغرنج همچون بحران محیط زیست، آب، بانک ها و صندوق ها روبرو هستیم که حل آن ها نیازمند تغییر رفتار بازیگران بوده و کار بسیار دشواری است. برای حل این بحران ها نیاز به شوک است و در غیر این صورت دولت ها نمی توانند در خصوص حل آنها کاری انجام دهند. بر اساس قانون، وظیفه معاونت رفاه، سنجش فقر و رفاه در جامعه است که در سه سال گذشته این وظیفه را انجام داده و نتیجه آن را به مسئولان ذیربط ارسال کرده ایم.



تکلیف ۲۵۰ هزار فقره وام بازنشستگان کشوری مشخص شد

با آغاز ثبت نام اینترنتی وام ضروری بازنشستگان کشوری از اول تا ۳۰ آبان ماه امسال، ۴۱۰ هزار بازنشسته کشوری از سراسر کشور ثبت نام کردند. وام پرداختی به بازنشستگان کشوری به مبلغ سه میلیون تومان به صورت قرض الحسنه با کارمزد چهار درصد و با دوره بازپرداخت ۳۶ ماه است. اسامی ۲۵۰ هزار بازنشسته کشوری دریافت کننده وام ضروری، در سایت صندوق به آدرس cspf.ir اعلام شده است.

در آیین قرعه کشی ۷۵۰ میلیارد تومان وام ضروری بازنشستگان کشوری، تکلیف دریافت کنندگان ۲۵۰ هزار فقره وام مشخص شد. در آیین قرعه کشی وام ضروری بازنشستگان کشوری که با حضور وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، مدیرعامل و تعدادی از مدیران صندوق بازنشستگی کشوری، جمعی از بزرگان و نمایندگان بازنشسته کشوری در مجموعه تلاش برگزار شد، ۲۵۰ هزار دریافت کننده وام ضروری ۳ میلیون تومانی مشخص شدند.

اعلام کد ملی برای دریافت حق عائله مندی و اولاد ضروری است



بازنشستگان کشوری که در حقوق آذرماه در حقوق آذرماه ۹۵، پرداخت حق عائله مندی و اولاد امسال، حق عائله مندی و اولاد دریافت نکرده بازنشستگان کشوری تنها با ارائه کد ملی افراد تحت اند، اطلاعات کد ملی افراد تحت تکفل خود را تکفل آن ها امکان پذیر است، بنابراین در صورت هر چه سریعتر به دستگاه اجرایی زمان نقص یا موجود نبودن اطلاعات لازم، از پرداخت این خدمتشان اعلام کنند. بخش از حقوق بازنشستگان جلوگیری می شود. حسین بخشی زاده، مدیر کل امور مالی صندوق وی با بیان اینکه در صورت تکمیل اطلاعات، ضمن با اعلام این خبر گفت: همانطور که پیش از این برقراری حق عائله مندی و اولاد در حقوق دی ماه، اعلام شده بود، بازنشستگانی که نقصی در معوقه آذرماه نیز پرداخت می شود، گفت: این دسته اطلاعات کد ملی افراد تحت تکفل خود داشته از بازنشستگان کشوری، باید هر چه سریعتر کد ملی اند، حق عائله مندی و اولاد را از حقوق آذرماه افراد تحت تکفل خود را به دستگاه اجرایی زمان امسال تا زمان تکمیل اطلاعات توسط دستگاه خدمتشان اعلام کنند تا در حقوق دی ماه ۹۵ معوقه اجرای محل خدمت، دریافت نمی کنند. خود را دریافت کنند. بخشی زاده اظهار داشت: براساس اعلام قبلی،



مجلس از مصوبات غیر کارشناسی دوری کند

مجلس دهم باید از مصوبات غیر کارشناسی دوری کرده و با بررسی های دقیق و جامع، بار هزینه ای که بر دوش صندوق بازنشستگی کشوری افتاده را کاهش دهد.

کمال الدین پیرمؤمن عضو هیأت مدیره صندوق، با اعلام این مطلب، اظهار داشت: با تصویب بازنشستگی پیش از موعد در مجلس هشتم، هزینه های بسیاری بر صندوق بازنشستگی کشوری تحمیل شد؛ به همین منظور باید در کمیسیون های مختلف مجلس دهم، به ویژه کمیسیون اجتماعی، از مصوبات غیر کارشناسی جلوگیری شود.

وی با اشاره به لزوم رفع خلاءهای قانونی و پیگیری مطالبات صندوق از دولت، تصریح کرد: مصوبات غیر کارشناسی مجلس و عدم توجه نهاد دولت به محدودیت منابع مالی صندوق بازنشستگی باعث دو چندان شدن مشکلات و بروز بحران در این صندوق شده است.

عضو هیأت مدیره صندوق بیان داشت: برای کاهش چالش های کنونی صندوق بازنشستگی کشوری، طرح هایی در دست تدوین است که امیدواریم با پیگیری مستمر مسوولان صندوق و ایجاد هماهنگی لازم بین متولیان دو قوه مجریه و مقننه، مشکلات به حداقل برسد.

وی با بیان اینکه پس از محیط زیست و آب، صندوق های بازنشستگی مهم ترین بحران پیش روی کشور است، اظهار داشت: افزایش بهره وری صندوق بازنشستگی کشوری و رفع مشکلات بحرانی آن، از مهم ترین اهداف مدیرعامل و هیأت مدیره صندوق است که در سایه همراهی و توجه سایر دستگاه های اجرایی محقق می شود.

پیرمؤمن با بیان اینکه با استفاده از نظرات صاحب نظران و تجارب کشورهای پیشرفته، باید سن بازنشستگی افزایش یابد، تاکید کرد: مجلس و دولت باید تصمیم جدی و تاثیر گذاری در زمینه افزایش سن بازنشستگی تا ۶۵ سال بگیرند.



ایران برای پنجمین سال، عضو هیأت رئیسه اسیاباف می ماند

گردهمایی انجمن جهانی تأمین اجتماعی، مهم ترین رویداد بین المللی در حوزه بیمه های اجتماعی ۱۴ تا ۱۸ نوامبر ۲۰۱۶ برابر با ۲۴ تا ۲۸ آبان ماه سال جاری در پاناماسیتی و به میزبانی سازمان تأمین اجتماعی پاناما برگزار شد.

گردهمایی انجمن جهانی تأمین اجتماعی از جمله مهم ترین رویدادهای جهانی حوزه بیمه های اجتماعی است که ضمن بررسی چالش های پیش روی بیمه های اجتماعی و ارائه راه حل مناسب برای آن ها، به گسترش منابع انسانی، توسعه فرهنگ نوآوری، فن آوری های جدید، ICT و همچنین رویکردهای نوآورانه برای مقابله با گریز از پرداخت حق بیمه و... می پردازد.

در سی و ششمین نشست شورای اتحادیه بین المللی تأمین اجتماعی، ایران به اتفاق آراء برای پنجمین دوره متوالی، به عنوان عضو هیأت رئیسه این اتحادیه انتخاب شد.

در گردهمایی جهانی امسال، موضوعات برجسته و چالش های کلیدی نظام های بیمه اجتماعی در جهان نظیر پیری جمعیت، افزایش نابرابری، افزایش بیماری های غیر واگیر، ارائه راه حل های مناسب برای کاهش خطرات و تضمین پایداری نظام های بیمه های اجتماعی، نقش اساسی رهبری و نوآوری در بهبود بیمه های اجتماعی و توسعه دامنه پوشش، نتایج حاصل از پژوهش های بین المللی در زمینه تاثیرات اجتماعی و اقتصادی نظام های بیمه ای مورد بحث و بررسی نمایندگان بیمه های اجتماعی از سراسر جهان قرار گرفت.

معرفی رهنمودهای جدید اتحادیه، تقدیر اتحادیه برای دستاوردهای چشمگیر تأمین اجتماعی در کشورهای جهان، بیان رویکردهای جدید در پایداری و کفایت مستمری ها، سرمایه گذاری در خانواده، فرزندان و همچنین تقویت اشتغال از جمله برنامه های اجرا شده در اجلاس جهانی امسال بود.



رئیس هیات مدیره صندوق بازنشستگی کشوری تاکید کرد: اعضای هیات مدیره صندوق، علاوه بر مسئولیت های قانونی، مشارکت فعالی در حوزه های پارلمانی، فرهنگی و سرمایه گذاری ها صندوق دارد.



انوشیروان محسنی بندپی، رئیس سازمان بهزیستی کشور در حکمی «محسن سلمان نژاد» را به عنوان رئیس دبیر خانه شورای ملی سالمندان کشور منصوب کرد.



همایش دو روزه آموزش ناظران بیمه تکمیلی درمان بازنشستگان با حضور مدیران صندوق بازنشستگی کشوری، نماینده شرکت آتیه سازان حافظ و کارشناسان ناظر صندوق در شعب آتیه سازان سراسر کشور در تهران برگزار شد.

مدیر استانیهای صندوق خبر داد:

آیین نامه نظارت بر خانه های امید منصوب و به استانیها ابلاغ شد

ماموریت های نمایندگی های استانی صندوق بازنشستگی کشوری از سه مورد به ۱۵ مورد افزایش یافته و این امر نشان دهنده حجم سنگین فعالیت های صندوق در استان های کشور است. حسن حاج قربان، مدیر امور استان های صندوق بازنشستگی کشوری، با اشاره به تصویب آیین نامه نظارت بر خانه های امید و ابلاغ آن از سوی مدیر عامل صندوق، گفت: از آبان سال گذشته بازدیدهای مستمری از خانه های امید انجام و گزارش های تحلیل و دقیقی نیز در این زمینه تهیه شد. وی افزود: با توجه به نظر مدیر عامل صندوق برای مبنای قرارداددن رویکرد اجتماعی و فرهنگی در خانه های امید، پیوست فرهنگی و اجتماعی برای این خانه ها تدوین شده و این پیوست نیز به استان ها ابلاغ شده است. حاج قربان با بیان اینکه براساس دستور العمل خانه های امید، مدیران استانی باید گزارش فعالیت این خانه ها را پایان هر ماه تهیه و به ستاد صندوق ارسال کنند، گفت: رویکردی که در نشست ها و ارائه گزارش کانون های بازنشستگی به مدیریت های استانی و ستادی صندوق پیگیری می شود در خانه های امید نیز باید به آن توجه شود.



عبادت از بازنشسته هنرمند

فعالیت های شاخصی دیگری چون مستندسازی و بازی در فیلم های سینمایی را هم در کارنامه دارند. عباس بنان که در شرایط جسمانی نامناسبی به سر می برد، در این ملاقات ضمن قدردانی از حضور مسئولان صندوق از همسر خودنیز بانو زهره شیر خدایی سپاس و قدردانی نمود و اظهار داشت: چند ماهی است که ابتلا به بیماری، من را زمین گیر کرده و به دلیل نوع بیماری بارها به بیمارستان های مختلف تهران مراجعه کردم که بعضی از آن ها به دلیل ضعف جسمانی و سن بالا، برخورد نامناسبی داشتند و وظایف مراقبتی خود را به درستی انجام ندادند. عباس بنان از تیرماه امسال به بیماری آرتریت سپتیک یا عفونت مفصلی مبتلا شده و تحت درمان هستند.

با خبر شدیم که استاد عباس بنان از پیشکسوتان آموزش و پرورش و فرهنگی صندوق و از جمله هنرمندان کشورمان مدتی است در بستر بیماری هستند. به دنبال بیماری و وضعیت ایشان، معاون اداری و مالی صندوق بازنشستگی کشوری، باوی ملاقات کرد. محمدرضا ترابی در این ملاقات که در محل منزل استاد بنان انجام شد، با آرزوی سلامتی و بهبودی هرچه سریعتر، نسبت به مساعدت صندوق برای پرداخت بخشی از هزینه های درمانی استاد بنان تاکید کرد. ترابی با بیان اینکه استاد بنان و سایر پیشکسوتان صندوق بازنشستگی کشوری، بر گردن جامعه و کشور حق زیادی دارند و باید جویای احوال آنان بود، گفت: استاد بنان از جمله بازنشستگان فرهنگی صندوق هستند که به غیر از سال ها فعالیت در آموزش و پرورش و خدمت به کشور،



مذاکرات آتیه صبا برای رونق گردشگری کلبه خورد

راست‌صورت گرفته است. «ورود هر گردشگر معادل صادرات ۱۰۰ بشکه نفت» را شعار کلیدی هلدینگ آتیه صبا عنوان کرد و گفت: ایران جزء کشورهای امن جهان بوده، در بین ۱۰ کشور زیبای دنیا قرار گرفته و جاذبه‌های لازم برای جذب گردشگر وجود دارد.

چون چن‌ای مدیرعامل هلدینگ راندیر چین نیز در این نشست، یکی از بهترین انواع تجارت در دنیا را فعالیت در صنعت گردشگری عنوان کرد و گفت: گردشگران در سراسر دنیا به مکانی مناسب برای اقامت و خدماتی مناسب نیاز دارند.

وی با اشاره به وجود امنیت در ایران به ویژه برای گردشگران، تأکید کرد: با این وجود، متأسفانه بسیاری از گردشگران چینی از امنیت در ایران بی‌اطلاع هستند و همین امر یکی از چالش‌های ورود گردشگران از چین به ایران است. بنابراین، یکی از اقدامات مهم، انجام اطلاع‌رسانی و تبلیغات مناسب درباره ایران و اصلاح تصورات نادرست است.

چون چن‌ای، با تأکید بر آمادگی هلدینگ راندیر چین برای سرمایه‌گذاری، انجام تبلیغات مناسب و ساخت هتل در ایران، پیشنهاد کرد: در کنار ساخت هتل‌های لوکس، باید فرهنگ چند هزار ساله ایران و جاذبه‌های متنوع آن معرفی شود. هلدینگ راندیر، این امکان را دارد، با مشارکت شرکت سرمایه‌گذاری آتیه صبا، مرکزی را در شهر پکن به همین منظور راه‌اندازی کند.

شرکت سرمایه‌گذاری آتیه صبا و هلدینگ راندیر چین، در زمینه رونق فعالیت‌های گردشگری و جذب توریست با یکدیگر مذاکره کردند. احمد رضا نیک‌کار اصفهانی مدیرعامل هلدینگ آتیه صبا با اشاره به افزایش حضور گردشگران در ایران در سال‌های اخیر، گفت: یکی از رسالت‌ها و اولویت‌های اصلی هلدینگ آتیه صبا، ساخت و بازسازی هتل‌های ایرانگردی و جهانگردی و ایجاد سایر زیرساخت‌های لازم برای رونق گردشگری در ایران است.

نیک‌کار اصفهانی همچنین گفت: با برداشته شدن تحریم‌ها، فرصت‌های تازه‌ای در ایران ایجاد شده که یکی از آن‌ها افزایش حضور گردشگر در کشور است. تا پیش از برداشته شدن تحریم‌ها، ۸۹۰ میلیون گردشگر در سراسر دنیا جابجایی شد که سهم ایران تنها ۴۳ هزار نفر بود، اما در سال ۲۰۱۶ میلادی، سهم ایران در بین یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون گردشگر جابجا شده در دنیا، به چهار میلیون نفر رسیده است.

وی با اشاره به کمبود هتل و لزوم ایجاد زیرساخت‌های گردشگری در کشور، خاطر نشان کرد: افزایش حضور گردشگران در ایران، ما را با کمبود هتل مواجه کرده، بنابراین یکی از اولویت‌های آتیه صبا، باسازی هتل‌های موجود و ساخت هتل‌های جدید با حضور سرمایه‌گذاران داخلی و خارجی است.

نیک‌کار اصفهانی اضافه کرد: به همین منظور از هتل‌سازان بزرگ دنیا دعوت شده تا برای ساخت هتل در ایران سرمایه‌گذاری و مشارکت کنند. ساخت اولین هتل ۵ ستاره ایران با مشارکت گروه هتل‌های روتانادر اصفهان در همین



مدیرعامل شرکت هواپیمایی آسمان از اضافه شدن ۷ فروند هواپیمای ایرباس به ناوگان این شرکت خبر داد. به گزارش ایرنا، حسین علایی با اعلام این خبر، گفت: شرکت هواپیمایی آسمان در دو سال گذشته ۳ فروند هواپیمای ایرباس و ۲ فروند هواپیمای بویینگ به ناوگان خود اضافه کرده و قرار است هفت فروند ایرباس دیگر به این ناوگان اضافه شود.

علایی تأکید کرد: شرکت آسمان افزودن انواع هواپیماهای مناسب به ناوگان و استفاده از آن‌ها در پروازهای داخلی و منطقه‌ای را در دستور کار خود قرار داده است. وی با بیان اینکه تاکنون دو شرکت امبرائر و سوخو به دعوت شرکت هواپیمایی آسمان به ایران سفر کرده‌اند، اظهار داشت: در این سفرها، شرکت‌های بین‌المللی، پروازهای نمایشی را برای متخصصان صنعت هواپیمایی کشورمان اجرا کردند که آخرین آن‌ها هواپیمای سوخو ۱۰۰ بود.

علایی با اشاره به مذاکرات شرکت هواپیمایی آسمان برای افزودن تعداد بیشتری از هواپیماهای ایرباس و بویینگ به ناوگان این شرکت، گفت: در حال حاضر، مقدمات خرید هفت فروند هواپیمای ایرباس عملیاتی شده است. این شرکت برای تأمین ناوگان هواپیمایی خود همچنان در حال مذاکره با شرکت بویینگ است.



سیروس کیان ارثی، مدیر عامل شرکت ملی نفتکش ایران گفت: در حال حاضر این شرکت با بهره مندی از ۶۹ فروند کشتی و ظرفیت حدود ۱۵،۵ میلیون تن، یکی از بزرگترین ناوگان های کشتیرانی نفتی در جهان است. وی افزود: ورود به بازارهای جدید مانند LNG یا گاز مایع طبیعی یکی از اولویت های شرکت ملی نفتکش است.



مدیرعامل هلدینگ صنایع غذایی، کشاورزی و دارویی صندوق بازنشستگی کشوری: بانک مرکزی اعلام کرده است با هدفمندی بارانه ها، مصرف لبنیات ۴۲ درصد در کشور کاهش یافته است. دولت بایستی با اختصاص یارانه به دامداران و صنایع غذایی لبنی، فرهنگ مصرف لبنیات را در کشور ارتقا دهد.

شرکت انبارهای عمومی و خدمات گمرکی ایران نخستین انبارهای چند منظوره و مکانیزه در فاز دوم بندر امام خمینی (ره) را با سرمایه ۳۱۰ میلیارد ریال، در زمینی به مساحت پنج هکتار و در مدت زمان ۲۴ ماه احداث می کند. این قرارداد که در قالب BOT اجرا می شود، حق بهره برداری از انبارهای ساخته شده را تا ۱۸ سال به شرکت انبارهای عمومی و خدمات گمرکی ایران واگذار

می کند. انبارهای ساخته شده، ظرفیت انبار سالانه بیش از یک میلیون تن کالا را خواهند داشت.

فضای رقابتی در صنایع غذایی الگویی برای سایر صنایع کشور

فضای رقابتی صنایع غذایی کشور می تواند الگو و مدلی برای سایر صنایع باشد؛ چرا که این فضا منجر به افزایش کیفیت، تنوع و قیمت رقابتی در محصولات می شود.

محمود اسلامیان در نخستین همایش "امنیت غذا؛ سلامت و توسعه"، بابیان این مطلب اظهار داشت: در برخی صنایع، فضای رقابتی وجود ندارد و این امر باعث فاصله گرفتن تولیدات صنعتی کشور از دنیا شده است، در صورتیکه رقابت، توسعه اقتصادی را به همراه دارد.

وی بابیان اینکه در حوزه صنایع غذایی کشور رقابت بالایی وجود دارد و نتیجه آن تنوع و کیفیت بالای محصولات غذایی است، ادامه داد: باید در تولید سایر محصولات صنعتی از فضای رقابتی بهره مند شویم تا مردم توان انتخاب محصولات با کیفیت را داشته باشند.

اسلامیان اظهار داشت: مبنای رشد اقتصادی رقابت و خلاقیت است، بنابراین مردم در فضای رقابتی همراه با نوآوری و تنوع محصولات، حداکثر بهره مندی را خواهند داشت.

وی با اشاره به تشکیل هلدینگ های تخصصی در صندوق بازنشستگی کشوری، گفت: هلدینگ صنایع غذایی، کشاورزی و دارویی صندوق با تخصصی عمل کردن امانتدار سهامداران است.

وی با تقدیر از تولیدکنندگان صنایع غذایی به ویژه محصولات لبنی، بیان داشت: تنوع در محصولات غذایی موجب افزایش صادرات می شود، همچنین باید از تنوع در محصولات لبنی برای تشویق کودکان به مصرف لبنیات استفاده شود.

رشد قابل توجه لوله سازی اهواز در ۳ سال گذشته



معاون اقتصادی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: شرکت لوله سازی اهواز در سه سال اخیر به خوبی توانسته ضمن ارتقای فعالیت های خود، زمینه رشد آن را نیز فراهم کند.

حجت الله میرزایی در بازدید از شرکت لوله سازی اهواز اظهار داشت: هدف از بازدید شرکت های وابسته به وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و نهادهای زیر مجموعه آن، بررسی مسائل مختلف از

جمله عملکرد، پیشرفت ها، برنامه های آینده و همچنین کمک هایی است که وزارتخانه در تعامل با شرکت ها می تواند انجام دهد.

میرزایی همچنین گفت: شرکت لوله سازی اهواز، بیش از ۵۰ سال در سطح ملی سابقه فعالیت دارد که در شرایط فعلی، یک بنگاه انحصاری برای تولید کالاهای استراتژیک و مهم برای خطوط انتقال نفت، گاز و طرح های آبرسانی محسوب می شود.

وی ادامه داد: خوشبختانه تولیدات این شرکت از کیفیت بسیار عالی و با رعایت استانداردهای معتبر بین المللی برخوردار است و در سال های اخیر نیز توانسته از یک بنگاه غیر فعال به یک بنگاه پر رونق اقتصادی تبدیل شود.

میرزایی همچنین عنوان کرد: شرکت لوله سازی اهواز، نمونه بارزی از ایفای نقش دولت یازدهم در حل و فصل مسائل بین المللی و خروج از رکود است. این شرکت به دلیل شرایط رکود و تحریم ها، زمین گیر و پروژه های نفت و گاز آن عملاً تعطیل بود.

وی تأکید کرد: با روی کار آمدن دولت یازدهم، خروج از تحریم ها، اجرای سیاست هایی که منجر به خروج از رکود شد و آغاز دوباره پروژه های نفت و گاز در کشور، زمینه رونق مجدد این بنگاه را فراهم کرد. از سوی دیگر، شرکت لوله سازی اهواز نیز به خوبی از فرصت های موجود استفاده کرده و زمینه رشد اقتصادی را در سه سال گذشته فراهم کرده است.

معاون اقتصادی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در ادامه با اشاره به عمده مشکلات بنگاه های استان خوزستان، تصریح کرد: تامین منابع مالی و نقدینگی از عمده مشکلات بنگاه های این استان است. تعدادی از بنگاه ها نیز بدهی های بانکی بزرگی دارند که سبب ایجاد مشکلاتی برای آن ها شده و به همین دلیل تجدید ساختار مالی این بنگاه ها به شدت ضروری است.

میرزایی تصریح کرد: شرکت لوله سازی اهواز با توجه به دارایی های موجود خود می تواند وضعیت کنونی را تغییر داده و از روش های جدید تامین مالی استفاده کند.

Society جامعه



نیاز به تعریف سبک تازه‌ای از
زندگی سالمندی در ایران

۳۰



ضرورت تغییر نگاه به
خانه سالمندان

۳۳



بازنشستگی خاتمه راه نیست

۳۷



نیاز به تعریف سبک تازه‌ای از زندگی سالمندی در ایران

دکتر نعمت‌الله فاضلی
عضو هیأت علمی پژوهشگاه علوم انسانی

نیستیم و تصاویر انسان‌های گرسنه اگر چه از قاره آفریقا و سایر کشورها پیش چشم ما است اما در ایران تصاویر گرسنگی انبوه در ایران وجود ندارد. ما همچنین خرسندیم که جامعه ایران دیگر توانسته برای مواجهه با انواع دردها و آلام‌های جسمانی که مردم ما برای قرن‌های طولانی از آن رنج می‌بردند، داروها و راه‌های درمان و مواجهه درست و مناسب را بدست آورد و با وجود مشکلات جسمانی، اما، دوره‌های درد و رنج جسمی میان مردم ما کاهش یافته است.

همچنین می‌توان گفت که افزایش امید به زندگی، بهبود تغذیه و داشتن سلامتی نوعی امید اجتماعی و شادی پایدار را از بُعد جسمانی برای جامعه ما به ارمغان آورده است. سرمایه‌گذاری‌های عظیم جامعه ایران در زمینه گسترش دانش و آموزش پزشکی، گسترش نهاد بیمارستان و سازمان‌ها و نهادهای بهداشتی و گسترش آگاهی‌ها و دانش عمومی در زمینه سلامتی و درمان، امروزه، جزئی از مولفه‌های ساختاری جامعه ایران را تشکیل می‌دهد؛ چیزی که هرگز در طول تاریخ این سرزمین، پیشینه‌ای نداشته است. با وجود تمام این پیشرفت‌ها و دستاوردهایی که حاصل یک قرن سرمایه‌گذاری مادی، معنوی و انسانی در حوزه سلامت بوده است، اما اکنون که به سال‌های پایانی قرن حاضر نزدیک می‌شویم و در آستانه ورود به قرن تازه‌ای هستیم، با چالش‌های تازه‌ای نیز در زمینه سلامتی و جمعیت در حال روبرو شده‌ایم. چیزی که شاید ۵۰ یا ۱۰۰ سال پیش هرگز تصور آن را نمی‌کردیم.

در نتیجه سیاست‌های جمعیتی و پیشرفت‌هایی که به بخشی از آن‌ها اشاره شد، شاهد آن هستیم که به تدریج، جمعیت ایران با تحولی جدید روبرو است. اینکه بخش قابل توجهی از جمعیت ایران می‌تواند بیش از ۶۰ سال زندگی کنند. افزایش میزان جمعیت بالای ۶۰ سال، یعنی بالای سن پیری که ما اصطلاحاً آن را «دوره سالمندی» می‌نامیم، اگر چه خبر خوشایندی است، اما می‌تواند برای ساختارهای اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و حتی سیاسی کشور پیامدهایی به بار آورد. از این رو، باید از هم اکنون برای جامعه قرن آینده ایران اندیشه کنیم که با این جمعیت انبوه سالمند چگونه باید روبرو شد؟ اگر چه همواره در طول تاریخ،

انسان‌هایی بودند که عمر طولانی داشتند اما پدیده‌ای که اکنون با آن مواجه می‌شویم، پدیده اجتماعی جدیدی است که می‌توان آن را «سالمندی انبوه» نامید. سالمندی انبوه وضعیتی است که تعداد یا درصد قابل توجهی از جمعیت ایران، امکان زندگی طولانی را بدست می‌آورند.

پیش‌بینی می‌شود که در قرن آینده، ممکن است ۲۰ درصد جمعیت ایران، در دوره پیری و سالمندی قرار گیرند. معنای این سخن این است که میلیون‌ها نفر قرار است ۶۰ سال و بیش از آن را زندگی کنند. این جمعیت چند میلیون نفری که خود می‌توانند کشور مستقلی باشند، نیازمند مجموعه وسیعی از امکانات و فرصت‌های خاص دوره زندگی خود هستند. دوره سالمندی، دوره کاملاً متفاوتی با دوره بزرگسالی، میان‌سالی، جوانی، نوجوانی و کودکی است. شاید توضیح تفاوت‌های این دوره با دوره‌های دیگر چندان ضروری نباشد؛ چرا که هر یک از ما وقتی به اطراف خود نگاه کنیم و زندگی مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌های خود را مشاهده کنیم، به این واقعیت پی می‌بریم که آن‌ها نیازمند مراقبت‌های جسمی و روحی بیشتری هستند، آن‌ها توانایی‌های محدودی برای انجام فعالیت‌های اقتصادی،

جامعه ایران کم‌کم با پدیده اجتماعی به نام سالمندی روبرو می‌شود. بر اساس سرشماری سال ۱۳۳۵ تنها ۳/۲ درصد جمعیت ایران بالای ۶۰ سال بود و اکنون این رقم به حدود ۸ درصد رسیده و پیش‌بینی نشان می‌دهد تا سال ۱۴۰۴ به بیش از ۱۲ درصد و تا ۲۰۵۰ حدود ۲۶ میلیون نفر خواهد شد.

رشد سالمندی در ایران ۶ درصد است که چند برابر میزان نرخ رشد ۱/۵ درصدی کشور است. رشد سالمندی در سال‌های اخیر موجب شکل‌گیری «گفتمان سالمندی» شده و دال مرکزی این گفتمان عبارت است از فهم این پدیده به عنوان چالشی برای نظام تأمین اجتماعی و اقتصاد و به طور کلی جامعه ایران است. از این رو، سالمندی رانه‌ر خدای سازنده بلکه چالش اجتماعی و اقتصادی می‌داند. در اینجا می‌خواهم رویکردی متفاوت به پدیده سالمندی داشته باشم و آن را نشان دهنده پیشرفت‌های گسترده در کلیت جامعه ایران می‌دانم. بهره‌گیری از سالمندی به عنوان فرصت اجتماعی مستلزم رسیدن به درک تازه از مؤسسات و نهادهای اجتماعی است.

در این مقاله تلاش می‌کنم این رویکرد را مختصراً شرح دهم.

سالمندی یکی از پدیده‌های دوره پسمدرن است. در دوره مدرن در نتیجه پیشرفت‌های پزشکی و با گسترش کشاورزی، بهبود وضعیت تحصیلی، گسترش امکانات و خدمات لازم برای آسایش و رفاه عمومی افراد، دسترسی آن‌ها به دانش و آگاهی‌های گوناگون به ویژه فضاهای مربوط به بدن و گسترش نظام‌های رفاهی و خدماتی، باعث شد تا در تمام جوامعی که فرایند توسعه‌ی راطی می‌کنند، امید به زندگی و میانگین طول عمر افراد افزایش یابد. جامعه ایران مانند سایر جوامع در حال توسعه توانست در سده گذشته یعنی از سال‌های ۱۳۰۰ تا امروز موفقیت چشمگیری در زمینه بهداشت و درمان و همچنین بهبود وضعیت تغذیه و رفاه عمومی جامعه بدست آورد. اگر در نظر داشته باشیم که در سال‌های ۱۲۵۰ هجری شمسی به بعد، قحطی و بیماری‌های عمومی بخش عظیمی از کشور و بحران بیماری‌های عمومی و قحطی تا سال

۱۳۰۰ به صورت جسته و گریخته وجود داشته و این مرگ و میر گسترده باعث شد تا دسترسی به زندگی سالم و خدمات بهداشتی و درمانی به عنوان مهم‌ترین آرزوی جمعی ملت ایران بدل شود. به همین ترتیب، با شکل‌گیری دولت ملت مدرن مهم‌ترین بخش سیاست‌گذاری در ایران به موضوع مواجهه با قحطی و بیماری‌های عمومی و واگیردار اختصاص پیدا کرد. نتیجه این سرمایه‌گذاری عظیم یک قرن گذشته، این بود که تقریباً در یک قرن گذشته به رغم مشکلات گوناگونی که جامعه ایران داشته و همچنان دارد، اما از نظر بسیاری از شاخص‌های بهداشت، سلامتی و تغذیه در وضعیت قابل قبولی در مقیاس جهانی قرار دارد. به طوری که امید به زندگی، در میان مردم ایران از حدود ۵۰ سال در سال ۱۳۰۰ به بین ۷۴ سال در حال حاضر افزایش یافته است.

این تحول جمعیتی، برای جامعه ما پیامدهای گسترده‌ای داشته است. طبیعتاً موجب خوشحالی است که اکنون می‌توانیم زندگی طولانی‌تر و سلامت بیشتری را برای مردم ایران مشاهده کنیم.

ما امروز دیگر شاهد تصاویر قحطی و گرسنگی فرزندان و ساکنان ایران زمین

سالمندی در شرایط جدید امری اجتماعی و فرهنگی محسوب می‌شود که مجموعه‌ای از ارزش‌ها، باورها، هنجارها و سبک‌های زندگی را دربر می‌گیرد



زندگی مبتنی بر سالمندی رانه تنها برای سالمندان بلکه برای آموزش به گروه های اجتماعی دیگر فراهم کند.

بدون تردید اگر نظام رسانه ای ایران از هم اکنون آماده آموزش جامعه برای زیست اجتماعی جدید در قرن آینده را فراهم نکند، بحران سالمندی می تواند به نوعی بحران اجتماعی تبدیل شود. همانطور که اگر در دهه های گذشته، رسانه در زمینه محیط زیست توانایی این را داشت که جامعه را در زمینه محیط زیست آموزش دهد، امروز با بحران های گوناگون محیط زیستی مثل بحران آب، خاک و هوا روبرو نبودیم.

نه تنها نظام رسانه ای بلکه نظام آموزشی یعنی آموزش و پرورش و نظام آموزش عالی نیز باید خود را آماده کنند تا بتوانند سبک زندگی سالمندی و ساختارهای اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و فرهنگی لازم را در برنامه درسی و فرآیندهای یادگیری و یاددهی برای نسل های جوان جامعه قرار دهند.

جوانان امروز باید بیاموزند که چگونه با سالمندان زندگی کنند و مقتضیات سبک زندگی سالمندی و شیوه همکاری و هم زیستی با آنان را به نحو دقیقی فرا گرفته و ارزش های انسانی و وجودی لازم برای توجه عمیق به سالمندان را بیاموزند.

همچنین آن ها باید بیاموزند که چگونه با دوره سالمندی خود سازگار شوند. جوانان امروز، لاجرم سالمندان آینده جامعه خواهند بود. آن ها امروز اگر نتوانند مقتضیات جامعه جدید که در آن سالمندی، پدیده ای همگانی، عمومی و انبوه به شمار می رود را بیاموزند، فردا خود نمی توانند با شرایط سالمندی شان سازگار شوند.

سالمندی در شرایط همگانی شده یا انبوه، دیگر تنها مساله ای معطوف به سن یا امری زیست شناختی نیست. سالمندی در شرایط جدید امری اجتماعی و فرهنگی محسوب می شود که مجموعه ای از ارزش ها، باورها، هنجارها و سبک های زندگی را دربر می گیرد.

از آنجایی که جامعه ایران، به طور تاریخی با پدیده سالمندی انبوه هرگز مواجه نبوده است، آمادگی های لازم برای اینکه چگونه باید با آن سازگار شود تا بتواند دهه های پایانی زندگی خود را در جامعه سالمند شده زیست نماید را نیاموخته است. از این رو، باید نظام آموزش و پرورش و آموزش عالی کشور در زمینه های گوناگون، از جمله تولید دانش و تحقیقات ضروری و همچنین شیوه تفکر ضروری برای جامعه

اجتماعی، سیاسی یا فرهنگی دارند. آن ها در دوره ای از زندگی خود به سر می برند که حتی از نظر ارتباطات اجتماعی نیز با محدودیت های خاصی روبرو هستند. زندگی برای این انبوه سالمندان، لاجرم باید با سبک خاصی همراه باشد که شاید بتوان آن را سبک زندگی سالمندی نامید. سبکی که در آن سالمندان با بحران انزوا و تنهایی روبرو نشوند. سبکی که در آن سالمندان بتوانند کرامت انسانی و ارزش های حقوق بشری را بدست آورند. سبک زندگی که

برای آن ها هویت انسانی را تضمین کند و مجال کافی برای زندگی شرافتمندانه و برخورداری از امکانات لازم برای دستیابی به سلامت جسمی و روحی آن ها فراهم شود. در شرایطی که جامعه به سوی سالمندی انبوه گذار می کند، طبیعتاً باید ساختارهای اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و فرهنگی کشورمان نیز خود را متناسب با ظهور این پدیده اجتماعی امروزی، آماده سازد.

ارزش ها، نگرش ها، باورها و فضای فکری که انبوه سالمندان بتوانند در آن زندگی شرافتمندانه داشته باشند. همچنین باید به این بیندیشیم که در کلان شهرها و شهرها، باید متناسب با زندگی انبوه سالمندان، امکانات و شرایط لازم در طراحی و برنامه ریزی های شهری و خدمات شهری مانند حمل و نقل عمومی، خدمات

درمانی و خدمات قضایی و سایر خدمات اجتماعی برای این گروه بزرگ از جامعه در نظر گرفته شود. لاجرم باید متناوب بر نامه ریزی شهری را به گونه ای متحول کنیم تا امکان ساختن شهرهای دوستدار سالمند فراهم شود. شهرهایی که سالمندان مانند کودکان، بتوانند با احساس امنیت و بر خودار از فضای اجتماعی لازم، زندگی انسانی را تجربه کنند. همچنین نظام رسانه ای و ارتباطی ما یعنی مطبوعات، مجلات، خبرگزاری ها، رادیوها و تلویزیون ها و کلیه رسانه ها باید مسوولیت اجتماعی تازه خود برای ارائه تصویر تازه ای از زندگی جمعی که در آن سالمند به عنوان انسانی شرافتمند و در عین حال برخوردار از فرصت های لازم برای حیات اجتماعی را ارائه دهند. تصویری که تاکنون رسانه ایرانی از زندگی تولید کرده است، مبتنی بر نیازهای قشرهای بزرگسال، میان سال، جوانان و کودکان بوده است. ماهنوز رسانه سالمند محور یا رسانه دوستدار سالمند را نشناخته ایم. اگر قرار باشد درصد قابل توجهی از مردمان این سرزمین، دوره طولانی زندگی را تجربه کنند، لاجرم نظام ارتباطی و رسانه ای باید توانایی ارائه برنامه های متناسب با نیازهای سالمندان و همچنین ارائه نوعی تخیل اجتماعی از

**باید تخیل اجتماعی و
گفتمان عمومی جامعه
آماده شود تا بتواند از
سالمند و سالمندی به
مثابه نوعی خاصی از
سرمايه انسانی
استفاده نماید**

سالمندی به معنی دوران بیهودگی، از کارافتادگی، بیماری یا هر شکل منفی از جامعه باشد، پرهیز کنیم. لازمه این کار نیز این است که به تدریج فرصت ها و

امکان هایی برای سالمندان فراهم شود تا آن ها بتوانند در فرآیندهای زندگی جمعی ادغام شده و مشارکت موثر و فعال واقعی در زندگی اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی داشته باشند.

سالمندی در دنیای جدید مساله اجتماعی محسوب می شود که باید هم مدیران و هم محققان کشور، متناسب با آن، مجموعه وسیعی از گفت و گوهای اجتماعی را شکل داده و امکان ایجاد گفتمان تازه ای از مفهوم سالمندی و پیری را در جامعه ایران فراهم کنند. گفت و گویی که در آن سالمندان به عنوان سرمایه و نه به عنوان سربار برای جامعه شناخته شوند. گفتمانی که در آن سالمندان امکان برخورداری از قدرت و مشارکت در زندگی جمعی را داشته باشند و صدای سالمندی نه به عنوان صدای گروه فرودست جامعه که به عنوان صدایی رسالتی شود که در بهبود شرایط زندگی جامعه به اشکال مختلفی مشارکت می کند و ارزش های خاصی متناسب با نوع ارزش ها و سرمایه های اجتماعی جامعه شکل می دهد.

همچنین مساله سالمندی باید به سویی رهنمون شود که جامعه به نوع تازه ای از آگاهی نسبت به زندگی اجتماعی دست یابد. تاکنون، آگاهی اجتماعی بر خودارز مولفه ای به نام سالمندی نبود. در گذشته عنوان «پیر» یا پدر بزرگ و مادر بزرگ وجود داشت که در نسبت با خانواده تعریف می شد و در ساختار اقتصادی آن زمان که کشاورزی و دامپروری بود و در آن نهادهای اجتماعی خانواده، دین، آیین ها و رسوم از قدرت کافی برای هدایت جامعه برخوردار بودند، سالمندان از موقعیت کافی برای زندگی اجتماعی پر شور و نشاط برخوردار بودند. ضمن اینکه در ساختارهای پیشامعاصر ایران، جمعیت سالمندی انبوهی وجود نداشت. اما در شرایط جدید و جامعه متحول ایران، سالمندی انبوه در حال شکل گیری است که باید به شکل تازه ای از آگاهی اجتماعی نسبت به آن دست یابیم. بنابراین، باید تخیل اجتماعی و گفتمان عمومی جامعه آماده شود تا بتواند از سالمند و سالمندی به مثابه نوعی خاصی از سرمایه انسانی استفاده نماید.

را برای جامعه در حال ظهور ایران تعریف نمود. از مجموعه موضوعاتی که باید به آن هادر زمینه فرهنگ سالمندی توجه شود، درک سالمندان به عنوان انسان هایی است که مانند سایر انسان ها از نیازهای وجودی و عاطفی و احساسی مشابهی برخوردارند. ما باید نوعی حساسیت جمعی نسبت به سالمندان و نیازهای وجودی و عاطفی آن ها ایجاد کنیم. همانطور که در شرایطی که بحران محیط زیست وجود دارد، نیاز است تا نوعی حساسیت زیست محیطی در جامعه رواج یابد، حساسیت اخلاقی و عاطفی نسبت به سالمندان نیز امری ضروری است. باید بیاوریم که سالمندان حتی بیش از افراد دیگر ممکن است از



تنهایی رنج ببرند. آن ها نیازمند هم نشینی و گفت و گو با دیگران هستند. آن ها نیاز دارند که دیگران در زندگی احساس سودمندی و مفید بودن کنند. سالمندان نیز مانند دیگران نیازمند احترام و دوست داشتن و دوست داشته شدن هستند. سالمندان مانند سایر افراد و شاید بیش از همه افراد جامعه، نیازمند مراقبت و مورد توجه قرار گرفتن باشند. آن ها حتی نیاز دارند تا ابراز وجود کنند، دیده شوند و بینند. آن ها باید همچنین برای بروز استعدادهای خود فرصت هایی در زندگی اجتماعی پیدا کنند. این نکات همان نیازهای وجودی سالمندان است. ما باید در شرایط کنونی و در آینده ی نه چندان دور، به این واقعیت توجه داشته باشیم که نه تنها سالمندان مجموعه نیازهای وجودی دارند، بلکه جامعه نیز می تواند به این جمعیت به عنوان منبع انسانی ارزشمندی نگاه کند و از دانش ها، تجربه ها و انرژی عاطفی که آن ها دارند به عنوان سرمایه های انسانی خود بهره مند شود. مانیز در جامعه به سالمندان نیاز داریم. باید این تصور را که

سالمند شده را ابداع کنند. این نقیصه مهم، نباید تنها به عنوان پدیده ای بر عهده حوزه های جمعیت شناسی یا علوم اجتماعی دانست. بلکه در تمام رشته های آموزشگاهی از دانش های پزشکی و مهندسی تا رشته های فلسفه و ادبیات و همچنین سایر رشته های مربوط به جامعه و انسان، باید برای خلق نوع دانش سالمندی و آموزش و انتقال آن به جوانان خود را مهیا کنند. تمام نظام های دیگر جامعه نه تنها نظام ارتباطی، رسانه ای و آموزش عمومی و آموزش عالی بلکه نظام های خدماتی جامعه و نظام اقتصادی و سیاسی نیز باید به تدریج آماده شوند تا قوانین، مقررات، ساختارها و سیستم های لازم برای زندگی در جامعه سالمند شده را مهیا سازند. در اینجاست که برای تمام نظام ها، نسخه از پیش آماده شده ای ارائه دهم. مطالعات موجود و همچنین تجربه کشورهایی که دارای جمعیت انبوه سالمندی مانند ژاپن، ایالات متحده آمریکا و کشورهای اروپایی هستند، می توانند به ما کمک کنند که آن ها چگونه توانسته اند با پدیده سالمندی انبوه مواجه شوند.

جامعه ایران با فرهنگ و تاریخ یگانه و متمایز خود، این توان را دارد تا در چارچوب تجربه تاریخی یگانه و متفاوتش، سالمندی انبوه خود را شناخته و سیستم های لازم برای مواجهه با آن را شکل دهد. همچنین باید در نظر داشت که مساله سالمندی انبوه و جامعه سالمند، مساله ای سازمانی یا معطوف به نظام های اداری جامعه نیست.

بلکه مردم ایران و فرهنگ و جامعه ایرانی است که باید بیاوریم چگونه ارزش ها و باورهای متناسب با سبک زندگی سالمندی را شکل دهد. در این زمینه می توان به مجموعه وسیعی از مباحث و موضوعات فرهنگی و اجتماعی پرداخت که هر کدام از آن ها مستلزم بحث و گفت و گوهای طولانی و مفصل است.

برای مثال ما نیاز داریم تا به احیای بازآفرینی ارزش های فرهنگی و دینی خود بپردازیم که به طور تاریخی در زمینه نحوه همزیستی و کمک به سالمندان در فرهنگ ایرانی شکل گرفته است. زبان و ادبیات فارسی و همچنین متون دینی ما در بردارنده ایده ها و بیان های مهم و تاثیر گذاری در زمینه نحوه سلوک و زیست با افراد سالمند است. باید در شرایط جدید، مجموعه این ایده ها و بیان های زیبا، اخلاقی و غنی از ارزش های معنوی و هنجارها و باورهای موثر و پذیرفته شده در ضمیر ناخودآگاه جمعی را شناسایی کرد و شکل تازه ای از فرهنگ سالمندی سالم و کارآمد



ضرورت تغییر نگاه به خانه سالمندان

میناشیروانی

نگه داری پدر و مادر ندارد، تغییر نگاه به خانه سالمندان از نسلی به نسل دیگر ضرورت پیدا می‌کند.

وی با بیان اینکه با تبلیغات گسترده در حوزه خانه سالمندان که نشأت گرفته از نسل گذشته است، مخالفم، تصریح کرد: باید تبلیغات و فیلم‌ها تفکری را که متناسب با نسل و شرایط امروزی است به بطن جامعه اشاعه دهند و ورود سالمندان به خانه سالمندان را امری پسندیده بدانند.

وی گفت: من هم اکنون مادر خودم را در منزل خودم نگاه‌داری می‌کنم و وظیفه خودم می‌دانم از او مراقبت کنم چون او متعلق به نسلی است که پذیرش خانه سالمندان را ندارد اما نسل من باید این مسئله را بپذیرد که استفاده از خانه سالمندان خیلی هم خوب است.

بنی اعتماد تاکید کرد: این نسل شرایط فرهنگی و تبلیغاتی تفکر قدیمی را حفظ می‌کند که ما بگوییم سالمند به خانه سالمندان نرود، شرایط نسل جدید و تفکر او باید نسبت به نسل گذشته تغییر کند و پذیرش خانه سالمندان را امری بدیهی بدانند چرا که زندگی در شرایط معاصر متفاوت است.

بنی اعتماد یادآور شد: از آنجایی که فرصت کم و محدودی برای فیلم‌سازی دارم، بعد از فیلم کهریزک دیگر قصد ندارم فیلم جدیدی در حوزه بازنشستگی کار کنم.

در دهمین جشنواره بین‌المللی فیلم مستند ایران پای صحبت‌های خانم رخشان بنی اعتماد، فیلم‌ساز برجسته کشورمان نشستیم و نگاه ایشان را در زمینه خانه سالمندان جویا شدیم، خانم بنی اعتماد معتقد است: باید نگاهمان به عنوان نسل جدید به خانه سالمندان تغییر کند و با نگاه احساسی انتخاب زندگی در آنجا را برای بازنشستگان تابو نکنیم.

خانه سالمندان مکان غم‌انگیزی نیست بلکه جایی برای زندگی کردن و همبستگی اجتماعی است. بنی اعتماد با تاکید بر اینکه رویکردمان باید به خانه سالمندان تغییر کند، گفت: نگاه ما نباید به خانه سالمندان کلیشه‌ای باشد بهترین راه برای فکر کردن، به همه چیز کلیشه‌ای نگاه نکردن است و نگاه به مقوله سالمندی هم به همین ترتیب شده است.

این کارگردان سینما با اشاره به فیلم کهریزک افزود: در فیلم کهریزک در «تاق ۲۰۲» فردی به عنوان یک میانسال یا کسی در آستانه پیری است با دغدغه نگهداری از مادرش روبروست و دختری هم دارد پس آدمی است که دو نسل را در پس و پشت خودش دارد. وی تاکید کرد: با توجه به نسل‌های مختلف باید نگاه مان نسبت به خانه سالمندان تغییر کند، همچنین انتخاب زندگی را در آنجا برای بازنشستگان تابو نکنیم و به آن نگاه احساسی نداشته باشیم.

بنی اعتماد اظهار داشت: وقتی جوان امروزی خود با مشکلات عدیده‌ای روبروست و فضای لازم را برای



ضرورت نگاه اجتماعی و فرهنگی به مسأله بازنشستگی در ایران

دکتر محمد حسین عمادی

بحران های موجود و آینده نیست، این بحران در حقیقت، مسأله ای غامض و پیچیده است که بخش مهمی از آن به مشکلات نظام سیاسی، کارایی و بهره وری مالی بنگاه های اقتصادی و به خصوص نظام مدیریتی و تصمیم گیری دولت ها باز می گردد که نتیجه آن به ناپایداری مالی در صندوق ها انجامیده است.

نگاه فرهنگی و اجتماعی به موضوع و بررسی ابعاد مختلف مسأله بازنشستگی در کشورمان کمتر به آن توجه شده است و در عین حالی که این موضوع بسیار ساده و بسیط و شاید بی اهمیت جلوه کند، اما تجربه در سایر کشورها مانند ژاپن و کشورهای اسکاندیناوی نشان می دهد که اگر به مسائل اجتماعی و فرهنگی بازنشستگان دقت شود، بخش عمده ای از بار مالی صندوق ها کاسته می شود بدون اینکه متحمل هزینه های قابل توجهی برای این رویکرد جدید شوند. این دیدگاه چند بعدی در نظام بازنشستگی، همچنان که هزینه کمتری دارد، اما به عقلانیت و دوراندیشی بیشتری نیاز دارد که باید با

تدبیر و صبر بسیار و با تکیه بر مبانی نظری جدید مورد توجه دست اندرکاران امر قرار گیرد. بنابراین، تنها با تزریق پول و پرداختن به کمک های مالی به بازنشستگان مسأله بازنشستگی در کشورمان قابل حل نخواهد بود و تا زمانی که بانگشای جامع، همراه با مسائل فرهنگی و اجتماعی یا به شکل *integrated view* به آن نگاه نشود، مسأله همچنان باقی خواهد ماند.

این روش و رویکرد جامع کمک خواهد کرد تا علاوه بر هزینه اندک برای صندوق ها، نیاز و انتظارات بازنشستگان برطرف شده، بار مالی دولت کاسته شده و در دراز مدت نیز به کارایی کشور و بهره وری نیروی انسانی در کشور کمک می کند. بنابراین به نظر می رسد، روش های تامین مالی در کنار این نگاه و روش جدید است که می تواند به پایداری صندوق ها کمک کند.

یکی از مهم ترین مسائلی که در برنامه ششم قرار بود به عنوان یک اولویت در کنار مسائل آب و محیط زیست به آن پرداخته شده است، بحث بحران صندوق های بازنشستگی است که این مسأله از ابعاد مختلفی قابل بررسی است.

در کشورمان، با وجود طرح مسأله بحران در صندوق های بازنشستگی و ورشکستگی صندوق ها، هنوز این مسأله با فقدان نگاه دقیق، شفاف، تحلیلی و چند بعدی که مشخص کند دقیقاً بحران چیست و کجاست، مواجهه است. گفت و گو و پرسش از مسوولان امر نیز مسأله بحران در صندوق های بازنشستگی را بیشتر معطوف بحران پایداری مالی صندوق های کند که این امر تنه ها مشکل کشورمان نیست و در تمام دنیا پایداری مالی صندوق های بیمه و بازنشستگی یکی از چالش ها و

مسائل مهم قلمداد می شود؛ اما طبیعت این بحران در ایران گسترده تر و جدی تر است.

نگاه عمیق تر و پارادایمی نه نگاهی پارامتری به موضوع بحران در صندوق های بازنشستگی نشان می دهد که اروپا، آمریکا و سایر کشورهای جهان از سال های ۲۰۰۳ و ۲۰۰۴ میلادی به بعد به بحران صندوق های بازنشستگی به شکلی چند منظوره و چند بعدی نگاه شده است و تنه های یکی از مسائل دخیل در این بحران ها یا نتایج حاصل از آن تامین منابع و پایداری مالی صندوق ها و میزان ورودی و خروجی آن ها است. سال ها همکاری با سازمان ملل و سازمان های بین المللی فعال در این حوزه به من آموخته است که نگاه تک بعدی به مسائل مالی و پایداری مالی صندوق ها راهگشای

ساختار متفاوت جامعه ایرانی
باید معادلات بازنشستگی و
نظام سالمندی کشور را با
دیدگاه های جدید و متفاوتی
نسبت به گذشته روبرو کند



شرایط امروز صندوق‌های بازنشستگی در کشور نشان می‌دهد که حرکت صندوق‌ها بر پایه رشد اقتصادی و تورم بی‌نتیجه و حتی در مواردی مُسکنی کوتاه‌است که به‌ور شکستی صندوق‌های بیمه‌ای در کشور منجر شده‌است. در نگرش فرهنگی و اجتماعی اعتقاد بر این است که سیاست‌ها و قوانین باید به گونه‌ای مدون تنظیم شوند تا به تدریج و به مرور زمان و با سیاست‌گذاری مشخص، طرح و ساختار نوینی در نظام بازنشستگی کشور در انداخته شود.

یکی از نمونه‌هایی که تفاوت‌های ساختاری فرهنگ و اجتماع ایران با سایر کشورها به خصوص کشورهای توسعه یافته را نشان می‌دهد، میزان تعهداتی است که افراد در زمان بازنشستگی عهده دار آن می‌شوند. در این دوران، عمده بار زندگی و مسوولیت‌های

سنگین تک‌تک افراد خانواده بر دوش فرد بازنشسته افتاده‌است و او باید علاوه بر تامین زندگی عادی به فکر ازدواج، تحصیل و تامین آتیه فرزندان خود باشد. این وضعیت نشان می‌دهد که طبیعت جامعه ایرانی با سایر کشورهای دنیا متفاوت است؛ در حالی که بازنشستگان در برخی کشورها با دو تا سه هزار دلار در ماه از یک زندگی آرام و خوب برخوردار است، به دلیل وضعیت اجتماعی و فرهنگی جامعه ایران و نگاه خاصی که خانواده به پدر یا سرپرست خانواده حتی در زمان بازنشستگی دارد، همچنان تمامی بار زندگی بر دوش او افتاده و به همین امر سبب می‌شود که حتی با افزودن حقوق و تزریق منابع مالی، فرد همچنان با مشکلات اقتصادی دست به گریبان باشد.

از سوی دیگر، فرد بازنشسته در این سن به دلیل حجم سنگینی

اگر به مسائل اجتماعی و فرهنگی بازنشستگان دقت شود، بخش عمده‌ای از بار مالی صندوق‌ها کاسته می‌شود، بدون اینکه متحمل هزینه‌های قابل توجهی برای این رویکرد جدید شوند

از تعهدات زندگی، تورم و مسائل اقتصادی کشور با بحران‌های روحی و جسمی نیز مواجه می‌شود این در حالی است که بازنشستگان و سالمندان در ژاپن یا بیشتر کشورهای اروپایی، کوچک‌ترین تعهدی ندارند، ضمن اینکه از بیمه و امکانات خوبی نیز برخوردارند. بنابراین، فقدان نگاه همه‌جانبه به خصوص نگاه فرهنگی و اجتماعی به مسأله بازنشستگی در ایران و اتخاذ تصمیمات آنی و تک‌بعدی در کشور مان سبب شده تا مسأله بازنشستگی همچنان لاینحل باقی بماند.

ساختار متفاوت جامعه ایرانی باید معادلات بازنشستگی و نظام سالمندی کشور را با دیدگاه‌های جدید و متفاوتی نسبت به گذشته روبرو کند. ما باید بپذیریم که به هر دلیل،

اکنون سن بازنشستگی در کشورمان پایین آمده‌است و عمده افراد بازنشسته با سنین پایین، در دوره بازنشستگی، به کارهای مختلفی از رانندگی و تا شغل‌های ساده‌ای چون نگهداری روی آورده‌اند که این شرایط به ویژه در قشر فقیر و متوسط بازنشستگان کشور بسیار بیشتر است.

کشورهای مختلف دنیا نیز که زمانی به چنین پدیده‌هایی مواجه بوده‌اند، به دنبال راهکارهای مختلفی برای خروج از بحران بازنشستگی و صندوق‌های بیمه‌ای بوده‌اند که موفقیت‌هایی نیز در این زمینه بدست آورده‌اند. این کشورها اکنون به دنبال بررسی حذف بازنشستگی هستند که بسیاری از کشورهای اروپایی در حال بررسی ابعاد مختلف آن هستند یا تلاش می‌کنند تا سالمندی کارآمد یا سالمند بهره‌ور را در جامعه خود ایجاد کنند. در این روش



اجتماع ایران نگاه و توجه نماید و برای آن برنامه ریزی کند، وجود ندارد. این مجموعه و مغز متفکر باید بتواند در مورد زندگی و آینده بازنشستگان و سالمندان کشور به صورت جامع راه حل بدهد.

بنابراین شکل گیری چنین نهادی حداقل در سطح معاون وزیر یا در ابعاد گسترده تری همچون سازمان های زیر نظر رئیس جمهور همچون سازمان محیط زیست و غیره به عنوان یک مانیتورینگ و سیاست گذار کلان که با انجام یک کار آکادمیک و کارشناسی مشکل را شناخته و راه حل درست ارائه دهد، می تواند به حل مشکلات بازنشستگی کمک نماید.

وضعیتی که اکنون در کشورمان، صندوق های بازنشستگی با آن مواجه هستند و یا با بنگاه داری گذران عمر می کنند یا ورشکسته شده و دغدغه هرروزه آن ها تامین حقوق بازنشستگان در آخر هر ماه است، راه به جایی نخواهد برد و نتیجه ای نخواهد داشت. مگر اینکه مسوولان امر، با جدیت و با دیدگاهی همه جانبه به سراغ حل مسأله بروند و به عنوان یک سیاست گذار کلان برای بازنشستگان و مشکلات و نقش و کارکرد موثر و سالم بودن

آن ها در جامعه برنامه ریزی کنند. بازنشستگان کشورمان از ظرفیت های بالقوه ای برخوردار هستند و می توانند با ورود به تشکلهای مختلف و کلان در جامعه علاوه بر حل مشکل خود و جامعه به حل مسائل اقتصاد ملی نیز کمک کنند. پس نهادهای دخیل در این مسأله بایستی به موضوع بازنشستگی نگاه جامع و چند بعدی کنند و از پرداختن صرف به ورشکستگی و ناپایداری مالی صندوق ها پرهیز کنند.

تبدیل کارمند به بازنشسته هدف نیست، بلکه تلاش می شود با استفاده از روش های مختلف، بازنشسته به سمتی سوق داده شود که علاوه بر درآمدزایی و تامین مالی برای خود، و جلوگیری از گوشه نشینی، انزوا و بی تحرکی، از رقابت بازنشستگان با فرزندان خود یا جوانانی که پس از آن ها قرار است وارد سیستم اداری شوند، جلوگیری شود. یکی از روش هایی که می توان در این زمینه بکار گرفت، استفاده از بازنشستگان براساس تجربه و کارآمدی آن ها و ورود آنان به تشکلهای جدیدی است که در قالب شرکت های مشاوره بتوانند در بخش های مختلف

اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و حتی سیاسی کارهای مشورتی انجام دهند. همچنین می توان آن بخش از بازنشستگان که از نظر مالی توانمند هستند اما از احساس بی نقشی و بی اهمیتی در جامعه رنج می برند را به حضور در امور خیریه یا فعالیت های charity تشویق کرد تا از این طریق نقش خود را در جامعه ایفا کنند. در کشورهایی مثل انگلیس، افراد بالای ۶۰ سال به شدت جذب سازمان ها و نهادهای خیریه، نهادهای فعال محیط زیستی و

غیره می شوند که این فعالیت ها در ایران به صورت غیررسمی و بسیار اندک از سوی بازنشستگان دنبال می شود و نیاز است تا نهاد دولت ضمن نهادسازی در این امر، بازنشستگان را ترغیب به ورود در چنین فعالیت هایی نماید.

به نظر می رسد، عدم وجود مجموعه ای متخصص، متفکر و کارشناس که به عنوان یک مغز متفکر در وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی یا حتی بالاتر از آن در دولت، به مسأله بازنشستگان و سالمندان به عنوان یک طبقه خاص از

بازنشستگان کشورمان از ظرفیت های بالقوه ای برخوردار هستند و می توانند با ورود به تشکلهای مختلف و کلان در جامعه علاوه بر حل مشکل خود و جامعه به حل مسائل اقتصاد ملی نیز کمک کنند.



بازنشستگی خانمه راه نیست بازنشستگی ادامه یک مسیر دیگر است



محمد علی ابراهیمزاده
معاون فنی صندوق

نیازهای بازنشستگان و انتقال آن، گام نوینی در این زمینه بردارد و توجه بیشتر این قشر را به مسائل و دغدغه های بازنشستگان جلب کند.

یکی از مهم ترین مباحثی که در رابطه با بازنشستگی مطرح می شود، ورود به دروازه بازنشستگی است. سابقه خدمت افراد هنگامی که از مرز ۲۲ سال می گذرند، نوعی نگرانی نسبت به بازنشستگی به سراغ شان می آید که بخشی از آن مربوط به مسائل معیشتی و بخش دیگر آن در رابطه با مسائل دیگری است و یکی از خواسته های ما از جامعه ی هنرمندان و سینماگران عرصه مستند این است که این بخش غیر معیشتی مورد توجه قرار گیرد. بازنشستگی، خاتمه راه نیست؛ بلکه ادامه یک مسیر دیگر است. همانطور که دوران جوانی خصوصیت های مربوط به خود را دارد، دوران سالمندی هم، دوران استفاده از تجربه به حساب می آید و جلوه های خاص خود را دارد. موضوع دیگری هم که می توان به آن اشاره کرد، خانواده سالمندان است. خانواده سالمندان و نگاه بازنشسته به خانواده از آن جهت که تمامی تلاش ها وابسته به آنهاست به اندازه خود سالمندان از اهمیت برخوردار هستند. زمانی که افراد بازنشسته می شوند متأسفانه ارتباطشان با سیستم اداری و محل اشتغال شان قطع می شود و این به لحاظ روحی به بازنشستگان ضربه می زند که تمام سعی ما این است که ساز و کارهایی را در نظر بگیریم تا از این اتفاق جلوگیری کنیم.

تا چند سال گذشته، کشور ما یکی از جوان ترین کشورها به حساب می آمد؛ اما در حال حاضر در حال گذار به سمت میان سالی و در نهایت سالمندی حرکت می کند. با توجه به این موضوع نیازمند دقت نظر بیشتری نسبت به نیازها و خواسته های این گروه از جامعه برای پاسخگویی هستیم. صندوق بازنشستگی کشوری با توجه

به شرح وظایف و بودجه ای که برای آن در نظر گرفته شده است؛ تاکنون سعی کرده است در زمینه هایی مانند سفر و درمان بازنشستگان گام های موثری بردارد. علاوه بر این، در چند سال اخیر در زمینه انتقال دغدغه های بازنشستگان، هم تلاش هایی شده است که در این میان، گویا ترین و موثرترین زبان، زبان هنر بوده است و صندوق بازنشستگی کشوری سعی نموده است در این زمینه هم حرکت هایی را انجام دهد.

در گذشته، تنها وظیفه ای اصلی صندوق بازنشستگی کشوری پرداخت مستمری بازنشستگان بوده است؛ اما در سال های اخیر، با توجه به باز خوردی که از جامعه مخاطب خود داشته است، متوجه این امر شدیم که نیازهای معیشتی بخشی از نیازهای این عزیزان است و بخش معنوی مانند نیاز به احترام در مواردی دارای ارزش بیشتری است و به گونه ای مکمل سنین سالمندی به حساب می آید.

در دوره مدیریت جدید، صندوق خود را محدود به پرداخت حقوق به عزیزان بازنشسته نکرده است و در تلاش بوده است تا با شناسایی

همانطور که دوران جوانی خصوصیت های مربوط خود را دارد است دوران سالمندی هم دوران استفاده از تجربه به حساب می آید و جلوه های خاص خود را دارد

سلامتی و نشاط در بازنشستگان با تربیت بدنی پیوند می خورد

درجات علمی یا افتخاری در دوران خدمت

۱۰ سال سرگروه آموزش تربیت بدنی استان تهران بودم. گروه‌های آموزشی مناطق ۲۰ گانه تهران را برای فعالیتهای ورزشی در زنگ ورزش برنامه ریزی و هدایت می کردم. تحقیقات ورزشی کلیه مناطق بیست گانه را براساس فعالیت آنها سطح بندی و هدایت می کردم.

بازنشستگی بهانه‌ای برای پایان فعالیت های ورزشی نشد

زمانی که به اداره بازنشستگی آموزش و پرورش شهر تهران رفتم تا کارت شناسایی بازنشستگی ام را بگیرم؛ هم زمان خانم مسنی آمده بود و به رئیس وقت اداره می گفت: دکنترم می گوید باید استخر بروی. اما من پول برای استخر ندارم. چه کار کنم؟ رئیس هم پاسخ داد: من مسئول پرداخت حقوق ماهانه هستم و استخر رفتن شما به من مربوط نیست. بروید جای دیگر مطرح کنید! آن خانم هم با ناراحتی رفت. من به رئیس وقت اداره گفتم که من بدون تحمیل هزینه، این توانایی را دارم که تربیت بدنی شمارا فعال کنم و پاسخگوی نیاز ورزشی کلیه بازنشستگان باشم. ایشان با تعجب پرسید: مگر چنین چیزی ممکن است؟ به هر حال، یک صندلی در گوشه اتاقی در اداره را در اختیار من و چند نفر از همکاران فعلی گذاشت که هفته ای یک روز بیایم و کارم را شروع کنم.

هم زمان انتخاباتی برای تشکیل کمیته های پنج گانه در اداره بازنشستگی برگزار شد. پس از اخذ آراء به عنوان مسئول کمیته تربیت بدنی انتخاب شدم. مدت ۱۱ سال است این وظیفه را به عهده دارم. اکنون در شرایطی هستیم که می توانیم نیازهای ورزشی بازنشستگان فرهنگی را پاسخگو باشیم. البته این موفقیت فقط مربوط به شخص من نیست بلکه حاصل همراهی تیمی است که سال هاست با من همکاری می کنند. در اینجا لازم می دانم از خدمات و زحمات این تیم ۳۰ نفره که به صورت رایگان در جلسات، هماهنگی ها، اداره اتاق تربیت بدنی و برگزاری مسابقات همکاری خوبی دارند، تشکر کنم. چندین رشته ورزشی علاقه مندان بیشتری دارد ورزش های همچون یوگا، کوهنوردی، تنیس روی میز، شطرنج، شنا، قایقرانی، تیراندازی، کمک های اولیه و تهران گردی. حتی چند دوره کلاس های آموزش سوار کاری هم برگزار کرده ایم. برای شنا هم از کلیه استخرهای موجود در استان تهران چه خصوصی با تخفیفات زیاد، چه شهرداری و آموزش و پرورش کلیه بازنشستگان در تهران بهره مند می شوند.

رسانه هادر اطلاع رسانی ورزش بازنشستگان در سطح ملی و بین المللی مؤثرند. متأسفانه رسانه های جمعی هیچ توجهی به تربیت بدنی بازنشستگان ندارند. فعالیت های ما هم هیچ بازتابی در رسانه ها ندارد و حتی بسیاری از بازنشستگان هم از این فعالیت هایی خبر ندارند! در حالی که تربیت بدنی باعث سلامت و نشاط در افراد بازنشسته می شود. در کشورهای پیشرفته تحقیقات بی شمار و گسترده ای در ارتباط با فعالیت های ورزش بازنشستگان و تأثیر آن بر سلامت آنها انجام شده و می شود. اخیراً صندوق بازنشستگی کشوری و شخص آقای دکتر اسلامیان برای ایجاد نشاط و شادی، نگرش ویژه ای به تربیت بدنی و تفریحات سالم برای بازنشستگان دارند. به تازگی نیز اساسنامه ای در این ارتباط تهیه شده و برگزاری جشنواره ورزشی در خردادماه ۱۳۹۵ نیز نتیجه همین نگرش بود. امید که رسانه هادر اطلاع رسانی ورزش بازنشستگان همکاری لازم را مبذول نمایند.

نقش مؤثر سازمان ها و انجمن هادر گسترش ورزش بازنشستگان

یکی از ارکان اساسی ورزش کشور، فدراسیون ها هستند. وقتی با مسئولان

فاطمه خواجوی

ابراهیم بیاتانی، بازنشسته سال ۱۳۸۳ آموزش و پرورش شهر تهران است. متولد تیرماه ۱۳۳۳، میدان خراسان تهران. خودش می گوید در خانواده ای به دنیا آمده است که در مجموع ۱۰ فرزند دارد و هم اکنون همه ی آنها تحصیلات عالی دارند.

بیاتانی بعد از بازنشستگی همچنان در عرصه ورزش و ترجمه کتاب و مقاله فعال است. به تازگی با حکم سرپرست فدراسیون آماتوری ورزش کارگری، به عنوان نخستین رئیس انجمن ورزش بازنشستگان کشور در این فدراسیون منصوب شده است. همچنین پیش از این در برگزاری دو جشنواره ورزشی بازنشستگان که از سوی صندوق بازنشستگی کشوری برگزار شده است، نقش فعالی ایفا نموده است. ترتیب این گفت و گو و انجام آن از سوی خانم فاطمه خواجوی که از پیشکسوتان و فرهیختگان صندوق بازنشستگی کشوری است انجام شده است؛ که بدلیل کمبود صفحات نشریه خلاصه شده است.

دوران تحصیل

دبستان ادیب نیشابوری. دوره اول در دبیرستان میرداماد و دیپلم را هم از دبیرستان خرداد واقع در میدان امام حسین (ع) دریافت کردم. در سال ۱۳۵۰ دیپلم گرفتم و بلافاصله در کنکور سراسری شرکت کردم. علاقه خاصی به رشته راه و ساختمان داشتم و در کنکور هر پنج دانشگاه راه و ساختمان موجود در ایران شرکت کردم. اما در هیچ کدام قبول نشدم. در سه دانشگاه دیگر در رشته های کامپیوتر دانشگاه مشهد، مدرسه عالی ترجمه و دانشگاه تربیت بدنی قبول شدم. چون به ورزش علاقه داشتم، رشته تربیت بدنی را انتخاب کردم. در این مدرسه عالی حدود ۵۰ درصد اساتید از کشورهای آلمان، سوئد و پاکستان بودند. ما آموزش های بسیار تخصصی می دیدیم. مهرماه ۱۳۵۱ وارد دانشگاه شدم و سال ۱۳۵۶ فارغ التحصیل شدم.

فعالیت های شغلی دوره دانشجویی

از دوره دبیرستان، در دو رشته هندبال و تنیس روی میز فعالیت می کردم. حکم و مدال های زیادی هم داشتم. در دوران دانشجویی داور درجه یک بازی های آسیا بودم. ضمناً به عنوان دبیر مجلس پسرانه دبیر ورزش بودم. حق التربیتی در



چهره موفق

آقای بیاتانی نظر شما درباره این واژه‌ها چیست؟
خستگی

ابتدا باید توجه کرد که عامل خستگی روحی یا جسمی است. برای رفع خستگی جسمی باید استراحت کرد. ولی خستگی روحی زمانی حادث می‌شود که انسان از عملکرد خود راضی نباشد. برای رفع خستگی روحی در سنین بازنشستگی توصیه من این است که به هر بهانه‌ای از خانه بیرون بروید. هر روز فعالیت ورزشی داشته باشید. از گردش و تفریحات سالم بهره‌برید. دوستان خوب انتخاب کنید و با همسایگان خود ارتباط داشته باشید.

احتیاط

معتقدم انسان باید به روز جزا اعتقاد داشته باشد و بداند که خداوند به حساب اعمال بد و خوب او عادلانه رسیدگی می‌کند.

امنیت

امنیت من تا آنجا که به خودم مربوط می‌شود، این است که سالم زندگی کنم. هر چه قدر سالم تر زندگی کنیم در آینده از گزند خطرات به ویژه ابتلاء به انواع بیماری‌های مزمن در امان خواهیم ماند.

چراغ راه زندگی

چراغ راه زندگی من، افراد موفق هستند. حتی به فیلم‌های سینمایی که در آن‌ها الگوهای برای زندگی برتر، قوی تر و موفق تر وجود دارد، علاقه مند هستم و همواره از افراد موفق که در جهت پیشبرد سلامت و توانایی اجتماع خود تلاش می‌کنند الگو برداری می‌کنم.

توقع از خود

از خودم خیلی توقع دارم. همیشه سعی می‌کنم خدا را ناظر بر اعمال و کردار خود ببینم. هنوز نیاز به خودشناسی دارم زیرا هر چه بهتر خود را بشناسیم، قدر تمان بیشتر و موفقیت مان هم بیشتر می‌شود.

بهترین دوره زندگی

فکر می‌کنم دوران کودکی. چون سرشار از نشاط و شادی و پر از جنب و جوش بود. دانشمندان معتقدند اگر سالمندان بتوانند به دوران کودکی خود برگردند، می‌توانند شاد، بانشاط و سلامت باشند.

باید هاتر بیت بدنی در کلیه وزارتخانه‌ها، دوایر دولتی و خصوصی امری جاری، ساری و باقی شود. برای اجرای آن مقررات و چارچوب قانونمند وضع و اجرا شود.

ایران

فقط می‌توانم بگویم که راضی هستم جانم را برایش فدا کنم. فکر نمی‌کنم چیزی بعد از خداوند، عزیزتر و ارزنده‌تر از این باشد که بالاترین حد توانایی، در راه کشور خود خدمت کنم. حتی آرزو دارم بتوانم تا آخرین قطره خون از جان مایه بگذارم.

فدراسیون‌ها درباره ورزش سالمندان صحبت می‌کنم، پاسخ آن‌ها این است که دانش آموزان ما از ورزش محروم هستند آن وقت شما درباره ورزش سالمندان صحبت می‌کنید! ما امکانات و اماکن ورزشی کم نداریم و اگر چه مسأله تربیت بدنی به دوران دانش آموزی برمی‌گردد اما در هر شرایطی، حتی افرادی که هرگز ورزش نکرده‌اند نیز باید در دوران بازنشستگی به ورزش بپردازند. برای تحقق این امر امروز بهتر از فردا است و نتایج درخشانی در حفظ سلامت جسمی و روحی خواهد داشت.

اگر همه سازمان‌های کشوری و لشکری برای بهره‌برداری صحیح از امکانات موجود ورزشی متحد شوند، با کمترین هزینه‌ها نتایج حیرت‌انگیزی به دست خواهد آمد. تاکنون علاقه‌افر جناب آقای دکتر اسلامیان و هماهنگی‌های خوب همکاران صندوق بازنشستگی کشوری به ویژه اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل برای ایجاد نشاط و شادمانی و تحرک در زندگی بازنشستگان نمونه‌ای از این دست بوده است که ادامه‌ی آن می‌تواند اثرات مطلوبی داشته باشد.

در این مورد باید تعامل دو طرفه وجود داشته باشد. بازنشستگان نیز باید به این باور برسند که می‌توانند ورزش کنند و در نهادهای مردمی و تحت پوشش آن‌ها، انجمن‌هایی با حمایت مسئولین ایجاد نمایند. همین افراد متخصص بازنشسته می‌توانند کمک بزرگ و سازنده‌ای در این زمینه باشند. در همین حال نیز، توصیه می‌کنم مسئولین در جهت حمایت از این فعالیت‌ها و برنامه‌ها گام‌های مطلوبی بردارند. زیرا فعالیت‌های ورزشی، موجب ارتقاء سلامتی در سالمندان خواهد شد. و از تحمیل بودجه‌های چند میلیاردی هزینه‌های بهداشت و درمان کم خواهد شد.

حکم بازنشستگی و خوبی‌های این دوران

آن زمان مسئول تربیت بدنی منطقه ۱۲ تهران بودم. حکم بازنشستگی برایم غیر قابل قبول بود. احساسم زمانی که حکم بازنشستگی را دریافت کردم این بود که تجربه‌ها و توانایی‌هایم ممکن است به هدر برود.

در دوران بازنشستگی بیشتر از دوران خدمت، مشغول فعالیت هستم و حس می‌کنم خدمت در این عرصه، براساس علاقه شخصی، از خوب‌ترین اتفاقات تمام دوران زندگی من است.

از اشکالات دوران بازنشستگی اینست که اکثر آگوشه‌خانه‌ها با فسادگی می‌نشینند و منتظر پایان زندگی خود هستند. باید تلاش کنیم جامعه‌ای ایجاد کنیم که بازنشستگان همواره به دنبال زندگی پویا، برنامه‌ریزی و لذت بردن از زندگی خود باشند.

رشته‌های ورزشی مناسب برای بازنشستگان

ورزش‌های هوازی مطلوب‌ترین ورزش برای بهبود سلامت بازنشستگان است. زیرا در هنگام انجام آن سالمند، گرفتار کمبود اکسیژن نمی‌شود. ورزش‌هایی مانند دوای آرام، پیاده روی، کوهپیمایی، قایقرانی، ماهی‌گیری، شنا، دارت، تنیس روی میز، بدمینتون و بازی با وسایل داخل پارک‌ها و ...

مؤده به بازنشستگانی که مایلند در جشنواره ورزشی بازنشستگان شرکت کنند اجرای دو دوره جشنواره ورزشی شور و نشاط بسیاری برای بازنشستگان ایجاد کرد و مسئولان صندوق نیز توجه ویژه‌ای به این امر دارند. این مسابقات در ماه‌های منتهی به سال جاری یاد بهار سال ۹۶ در سطح کشوری و در کلیه استانها در دو بخش بانوان و آقایان در رشته‌های ورزشی تنیس روی میز، شطرنج، دارت، شنا، تیراندازی با تفنگ بادی، دوی ۱۵۰۰ متر و ۳۰۰۰ متر برگزار خواهد شد که متعاقباً برگزاری آن از طریق مختلف اطلاع‌رسانی خواهد شد.



فوائد بازنشستگی کشور استرالیا

فریبا بهزاد

طی سرشماری‌های صورت گرفته در سال ۲۰۱۶، جمعیت کشور استرالیا ۸ میلیون و ۶۱۰ هزار نفر است که ۱۸٫۸ درصد جمعیت کشور را افراد بالای ۶۵ سال سن تشکیل می‌دهند. مردم کشور استرالیا از زندگی طولانی‌تری برخوردارند و تا سال ۲۰۱۳ تعداد سالمندان ۶۵ ساله استرالیایی نسبت به پنج سال قبل افزایش یافته است. در کشور استرالیا، امید به زندگی مردان ۷۸٫۸ و زنان ۸۴ سال است. سن بازنشستگی قانونی برای مردان ۶۵ و برای زنان ۶۰ سال است و سن بازنشستگی زودهنگام برای مردان ۶۴ سال و برای زنان ۵۹ سال است. در این کشور ۱۷ درصد افراد ۴۵ ساله و بالاتر می‌توانند بیش از ۷۰ سال به کار کردن بپردازند. در سال ۲۰۱۲ و ۲۰۱۳ بیش از نیمی از مردان بازنشسته و یک چهارم زنان بازنشسته استرالیایی، به عنوان بازنشستگان دولت محسوب می‌شدند و تنها منابع اصلی آنها، درآمد آنها در نظر گرفته می‌شد و تاکنون

تعداد افراد اعلام شده توسط اداره آمار کشور استرالیا که در هنگام بازنشستگی بر درآمد خود متکی اند، ۴۵ درصد افزایش یافته است. بازنشستگی دولتی برای سالمندان بالای ۶۵ سال که حداقل ۱۰ سال در این کشور زندگی می‌کنند، امکانپذیر است که در سال ۲۰۲۳، سالمندان بالای ۶۷ سال می‌توانند از این امکانات بهره‌مند گردند؛ که در این صورت سالمندان می‌توانند در هنگام بازنشستگی، منافع جزئی و یا کامل را تحت عنوان طرح‌های تشویقی دریافت کنند. دولت استرالیا انواع مختلفی از خدمات مراقبت‌های درمانی را به سالمندان ارائه می‌دهد که این خدمات منجر می‌شود تا سالمندان بتوانند به صورت مستقل در منزل خود زندگی کنند، همچنین پرستاران ویژه‌ای را در اختیار سالمندانی که به مراقبت‌های درمانی بیشتری نیازمند هستند، قرار می‌دهد.





افزایش سهم سالمندی جمعیت در کشورهای اروپایی و آسیای مرکزی

پیری جمعیت تهدیدی برای رفاه اجتماعی کشورها

جمعیت در نیمی از کشورهای اروپایی و آسیای مرکزی کاهش یافته است و حتی در بعضی از کشورها مهاجرت افراد به سایر کشورها منجر به کاهش جمعیت شده است.

پیری جمعیت برای رفاه اجتماعی کشورها به عنوان یک تهدید تلقی می شود. با توجه به اینکه داشتن زندگی طولانی، یک فرصت کلیدی جمعیتی در منطقه به شمار می آید؛ باین حال، امید به زندگی در بسیاری از کشورها در دهه گذشته افزایش و در برخی از موارد نیز کاهش یافته است.

همچنین شواهد حاکی از آن است که با در نظر گرفتن خطر افزایش نابرابری اقتصادی در میان سالمندان، بسیاری از کشورها نیازمند انجام اصلاحات بازنشستگی هستند و در مقایسه با کشورهایی با شرایط اقتصادی مشابه اما با رشد جمعیتی بالا، نشان دهنده این است که جوامع پیری در اروپا و آسیای مرکزی نیازمند صرف بخش کوچکی از درآمد خود در سرمایه گذاری های کلان تر است.

کشورهای اروپایی و آسیای مرکزی با پیری جمعیت مواجه شده اند و متوسط سن جمعیت از ۲۹ سال در سال ۱۹۵۰ به ۳۷ سال در سال ۲۰۱۵ و سهم افراد ۶۵ ساله و بالاتر از ۶ درصد در سال ۱۹۵۰ به ۱۲ درصد در سال ۲۰۱۵ افزایش یافته است.

پیش بینی شده است که با توجه به متوسط باروری سازمان ملل متحد، سهم افراد مسن تا سال ۲۰۵۰ در مرکز اروپا، بالکان غربی و فدراسیون روسیه به ۲۱ درصد خواهد رسید. در حالیکه جمعیت کشورهای ترکیه و آسیای مرکزی بسیار جوان است اما در دهه های آتی ممکن است سن این گونه کشورها حتی بسیار سریعتر از کشورهای اروپایی در دهه های گذشته رشد یابند.

سالمندی در اروپا و آسیای مرکزی از غرب اروپا به سوی شرق آسیا کشیده شده است اما روند سالمندی در دو منطقه دیگر پیشرفت بسزایی کرده است. افزایش میانگین سن در اروپا و آسیای مرکزی بیش از افزایش طول عمر به نرخ پایین باروری وابسته است. بنابراین رشد جمعیت با کندی مواجه شده است. در واقع، در حال حاضر



کتاب «پیری» از منظر علی‌روشنایی، جامعه‌شناس

خزان عمر در سرزمین هفتاد و دو ملت

۲۰۲۵، ۱۰ درصد از کل جمعیت هند بالای ۶۰ سال خواهند بود. این در حالی است که این نسبت در حالت مطلوب باید زیر ۶ درصد باشد؛ بنابراین چنین افزایش جمعیتی در گروه سنی افراد پیر، نیاز به مطالعه و برنامه‌ریزی علمی دارد. این کتاب بخشی از این رویکرد و پاسخ به چنین نیازی به حساب می‌آید.

کتاب با رویکردی چندرشته‌ای و بین‌رشته‌ای به نگارش درآمده است. از این رو هر قسمت از این کتاب به موضوعی خاص پرداخته است. فصل مشترک این کتاب، پرداختن به جامعه سالمندان است. رویکرد مشترک نویسندگان هم این است که پیری، بخشی از چرخه زندگی است. این دوره دارای مشخصه‌های بیولوژیکی خاصی است. هرگاه این مشخصه‌ها بروز می‌کند، مسایل و مشکلاتی هم برای انسان به وجود می‌آید. ارایه راهکارهای عملی برای کاستن عوارض ناشی از پیری، می‌تواند این دوره از زندگی را برای انسان دلپذیرتر و یا قابل تحمل‌تر کند.

با این رویکرد، این کتاب در قالب یک مقدمه و ۱۹ فصل تنظیم شده است. هر فصل به مثابه مقاله‌ای مستقل است و به موضوعی خاص در خصوص سالمندان پرداخته است. قسمت‌های مختلف کتاب عبارتند:

- * پیرمردان تهی دست و راه حل مشکلات آنان
- * تهیه پوشاک برای مردمان سالخورده به عنوان یک چالش
- * ترویج سلامت برای سالخوردگان: مسائل و راه حل‌های آن در قالب یک سناریوی هندی

- * حمایت و پشتیبانی عمومی غیرمستقیم از افراد پیر
- * مطالعه‌ای موردی در تغییر سلیقه پوشش و لباس زنان در دوره کهنسالی
- * طراحی ارگونومیک میز آرایش: راهی برای پیشگیری اتفاقات ناخواسته

- * سالمندی و تفریح
- * فشار نیروی کار سالمند در بازار کار آلمان: نقدی بر استراتژی مداخله سازمان‌های معتبر آلمانی در این فرآیند

- * پوشش زنان مسن (زنان یک‌سوم بالای هرم سنی)
- * میانسالان سال‌های اخیر: نقطه عطفی برای تغییرات در سبک زندگی، رژیم گرفتن، نحوه فعالیت‌های فیزیکی و بیماری‌ها
- * جامعه سالمندان در هند

دکتر علی‌روشنایی، عضو هیات علمی دانشگاه در رشته جامعه‌شناسی و فعال خانواده در نوشتاری به بررسی کتاب «پیری» اثر دو محقق هندی پرداخته است و اعتقاد دارد نویسندگان این دو کتاب به پیری تنها از منظر بازنشستگی نگاه کرده‌اند.

کتاب شامل مقالات تحقیقی در مورد پیری است که به وسیله دو محقق هندی به نام‌های «سر جو پتل» و «وینا گندوترا» گردآوری و ویرایش شده است.

سالمندی و فرایند بیولوژیک

سالمندی فرایندی بیولوژیکی است که هیچ انسانی را از آن گریزی نیست. پیری دارای اثرات و عواقب بیولوژیکی و روانشناختی است و با وجود این که امری اجتناب‌ناپذیر است ولی زمان شروع آن از فردی به فرد دیگر و از کشوری به کشور دیگر متفاوت است. این امر نه تنها مربوط به وضعیت ژنتیکی افراد است، بلکه از شرایط محیطی و سبک زندگی افراد هم متأثر است. برای مثال، به طور سنتی در هند، افراد مسن در بین خانواده و فامیل از احترام و جایگاه خاصی برخوردارند اما نسل جدید، آن را دوره‌ای برای گذراندن ایام بازنشستگی بدون وظیفه و مسئولیت به حساب می‌آورند. امروزه در هند به پیران به عنوان افرادی غیرفعال و وابسته نگریسته می‌شود؛ از این رو آن‌ها افرادی نیازمند محسوب می‌شوند که لازم است راهکارهای عملی برای رفع نیازهای فیزیکی و روانشناختی آنان ارایه شود.

کتاب پیری تلاشی برای بررسی و معرفی راهکارهای مربوط به این مرحله سنی است.

محققان و سازمان‌ها در اختیار پیری

همکاری پژوهشگرانی از رشته‌های مختلف علوم خانواده، موجب نگارش این کتاب شده است. کتابی در این ابعاد نه تنها از اظهارات خود سالمندان استفاده کرده، بلکه از سازمان‌ها و نهادهای مرتبط با آن‌ها نیز بهره‌مند شده است.

نگارش این کتاب از آنجا اهمیت بیش از پیش پیدایمی‌کند که بدانیم جمعیت‌شناسان در سال‌های اخیر اخطار داده‌اند که ساختار جمعیت هند در حال تبدیل از حالت هرمی به حالت استوانه‌ای است. این بدین معناست که تناسب پیشین نسبت جمعیت پیر و جوان در حال بهم خوردن است. آن‌ها پیش‌بینی می‌کنند در سال



Health سلامت



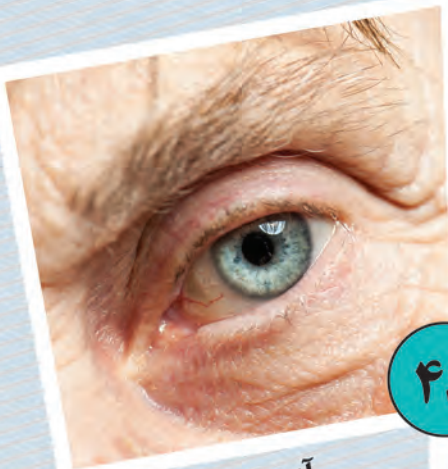
۴۴

ارتباط بین فعالیت های جسمانی و
مهمترین متغیر های دوران باز نشستی



۴۶

دانستنی هایی درباره کلسیول



۴۸

آب مروارید، بیماری بی صدا

ارتباط بین فعالیت‌های جسمانی و مهم‌ترین متغیرهای دوران بازنشستگی

ابراهیم بیاتانی
کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

براساس تحقیقات پنج عامل اصلی و خطرناک که باعث مرگ و میر سالمندان می‌شوند؛ عبارتند از:
۱- فشارخون بالا ۲- استعمال دخانیات ۳- افزایش قندخون ۴- بی‌حرکی و عدم شرکت در برنامه فعالیت‌های بدنی و ورزشی ۵- چاقی. به همان اندازه که چاقی به عدم شرکت در فعالیت‌های ورزشی مرتبط است؛ فشارخون بالا و افزایش قندخون نیز با عدم شرکت در فعالیت‌های ورزشی ارتباط مستقیم و همبستگی بالایی دارد.

به علاوه؛ عوامل بازدارنده در ارگانه‌های فیزیولوژیک بدن از قبیل: ۱- کاهش توده عضلانی ۲- کاهش سطح تعادل بدن و هماهنگی فیزیکی ۳- کاهش قدرت و استقامت عضلانی ۴- زوال حافظه و ایجاد اختلال در مراکز شناختی که به نوبه خود، به موازات

افزایش سن بازنشستگان حادث می‌شوند و به عملکرد آنها ضربه می‌زند، نیز با عدم شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی ارتباط مستقیم و همبستگی بالادارند.

طبق آمار جمعیت سالمندان کشور تا سال ۱۴۰۵ حدود سه برابر افزایش یافته و به مرز ۱۵٫۵ میلیون نفر خواهد رسید؛ این درحالی است که براساس تحقیقات تأثیر ورزش نکردن در سنین بالا، می‌توان حتی از مصرف دخانیات مرگبارتر باشد. براساس آمار، از هر ۶ عامل مرگ و میر میان افراد مسن انگلیسی، یک مورد مربوط به سیگار است، این آمار برای افرادی که دچار کم تحرکی هستند، به یک و نیم مورد در هر ۶ مورد می‌رسد. از طرفی کاهش تستوسترون باعث کاهش سوخت و ساز در بدن افراد مسن شده و در نتیجه مواد غذایی مصرفی در بدن ذخیره می‌گردد؛ و باعث چاقی دور شکم و باسن آنها می‌شود که در نهایت همین اختلال باعث کاهش قدرت جنسی فرد مبتلا خواهد شد. چاقی و ذخیره مواد در بدن، خود عامل فشارخون و دیابت در افراد مسن و بازنشستگان است. از اینرو بازنشستگان به دلیل تغییرات هورمونی، باید در وهله اول ورود مواد غذایی به ویژه نان و برنج را کم کنند، و سپس با تغییر سبک زندگی، حتماً فعالیت‌های جسمانی و تمرینات ورزشی منظم و مستمر روزانه را در برنامه زندگی روزمره خود قرار دهند.

تغذیه مناسب و انجام فعالیت‌های جسمانی و تمرینات ورزشی منظم و ملایم برای پیشگیری از سرطان پروستات و کنترل دیابت بسیار مهم و ضروری است. بی تحرکی یا همان قاتل خاموش، سالمندان را می‌توان با اندکی شادبودن و شرکت در فعالیت‌های ورزشی از میان برد، تکرار اصطلاح از ما گذشته است آنها را به ورطه خمودگی و افسردگی سوق می‌دهد؛ که تحقیقات مغایر روایت ما از مفهوم سالمندی پویاست.

مشارکت سالمندان در فعالیت‌های جسمانی و تمرینات ورزشی منظم و مستمر روزمره، یکی از موثرترین راه‌های حصول اطمینان از کیفیت زندگی بازنشستگان



مقدمه:

استفاده از انواع ماشین، کامپیوتر، رباط و آپارتمان؛ انسان را در گستره ای وسیع، از چرخه حرکت و تکاپو باز می‌دارد؛ و فقر حرکتی، بی تحرکی، بیماری، ناامیدی، از کار افتادگی و افسردگی را جایگزین آن می‌کند. علاوه بر آن فرصت سوزی و ناکارآمدی دولتهای قبلی، جنگ تحمیلی و تحریمهای اقتصادی، بیش از هر زمان دیگر، بازنشستگان را به ستوه آورده و تا سرحد جنون مأیوس و ناامید کرده است.

از هزاران میلیارد هزینه در مانی که صرف بیماریهای لاعلاج بازنشستگان می‌شود، حتی یک درصد هم هزینه پیشگیری، تحکیم مبانی زندگی پویا و حفظ و توسعه شادی و نشاط در آنها نمی‌شود.

براساس تازه ترین یافته های تحقیقاتی، یکی از موثرترین و مقرون به صرفه ترین گزینه ها برای حفظ و بهبود سلامت و شادابی بازنشستگان، شرکت آنها در فعالیت های جسمانی و ورزش منظم روزانه است. سازمانهای ورزش، سلامت، بهداشت، سیاسیون و دولت نقش کلیدی برای تحکیم مبانی زندگی پویا و مشارکت بازنشستگان در برنامه فعالیت های جسمانی و ورزش منظم روزانه برعهده دارند.

برای تحکیم مبانی شروع زندگی پویا و بهره مندی هر بازنشسته از مزایای آن، نقش و عملکرد محققین علوم ورزشی سرنوشت ساز است، و بدون شک با شیوه های علمی و تحقیقاتی می توان تأثیر فعالیت های جسمانی و ورزشی، بر متغیرهای ارزشمند زندگی آنها را مورد ارزیابی و تجزیه و تحلیل آماری قرار داد.

از این رو، بطور روز افزون، تحقیقات گسترده ای، در سراسر جهان در ارتباط با تأثیر فعالیت های بدنی و ورزشی بر متغیرهای ارزشمند زندگی بازنشستگان؛ مثل طول عمر، دیابت، آلزایمر، فشارخون، چربی خون، استرس، افسردگی، هیجان، خواب، چاقی، ضعف عضلانی، سکته و... انجام شده و می شود؛ اگر چه نقش و اهمیت وضعیت اقلیمی؛ ویژگی های بیولوژیکی، آناتومیکی، فیزیولوژیکی و اجتماعی این جمعیت را نباید از نظر دور داشت.



۳- "دن بوتنر" مؤلف کتاب "نه درس برای زندگی بهتر و عمر طولانی تر" معتقد است، ما همگی محتاج به انجام دادن کارهایی هستیم، که از انجام دادن آنها لذت می بریم، حتی اگر انجام دادن آن کارها بر ایمان دشوار و طاقت فرسا باشد. او معتقد است "حفظ تغذیه صحیح، انجام دادن تمرینات ورزشی منظم، ورزش و آمادگی عمومی حرکتی کمک میکند؛ فاکتورهای خطرناک مرتبط با سلامت، در زمینه

امراض قلبی و سکتته؛ از جمله، افزایش فشارخون، سطح کلسترول بالای خون، و اضافه وزن را از خود دور کنید، همچنین باعث سوخت رسانی بهتر و تجدید قوای سلولهای مغزی شده و در بازدارندگی و به تأخیر انداختن ابتلا به بیماری شناختی خفیف قوه ادراک که به آلزایمر منتهی می شود، کمک می کند.

۴- محقق جامعه قلب آمریکا در تحقیقی مشاهده کردند؛ فعالیت های جسمانی و ورزش منظم می تواند، باعث از بین بردن نگرانی، افسردگی، هیجانات و درگیری های ذهنی و پراکنده و مخرب شود؛ همچنین محققین انجمن خدمات انسانی و تندرستی آمریکا در تحقیقی دریافتند؛ زنان و مردانی که هنگام اوقات فراغت؛ تمرینات ورزشی منظم ایروبیک انجام داده اند؛ بطور متوسط چهار سال و نیم بیشتر عمر می کنند؛ حتی

گروههایی که دارای وزن طبیعی، اضافه وزن و چاقی مفرط هستند با تمرینات ورزشی بیشتر عمر می کنند؛ اما افراد چاق که در فعالیت های بدنی و تمرینات ورزشی شرکت نمی کنند؛ نسبت به میزان چاقی خود پنج تا هفت سال کمتر عمر می کنند. این محققین همچنین مشاهده کردند، فعالیت های ورزشی منظم ایروبیک، به حفظ وزن مناسب بدن، سلامت استخوانها، عضلات، مفاصل، بهبود وضعیت روانی و کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن، از قبیل انواع سرطان کمک میکند.

و سلامت و شادابی آنها است؛ و تنها ابزاری است که آنها را از سکون و بی تحرکی؛ به جنبش پذیری، فعالیت و تحرک وای دارد؛ هنگامی که به سن بازنشستگی می رسید؛ باید بازی های بعدی زندگی را تعریف و مشخص کنید؛ بازی بازنشستگی بازی مرگ و زندگی است؛ باید آنرا خوب ارزیابی کنید تا بدانید، چگونه می شود؛ از این بازی برنده خارج شد.

در تحقیقی در ارتباط با طول عمر و سلامتی مردان در یک منطقه ایتالیایی ایسلندی، بنام ساردینا مشاهده شد؛ مردانی که همراه گله هایشان، هر روز بالغ بر ۶ کیلومتر پیاده روی، در مناطق کوهستانی اطراف می کنند، طولانی ترین عمر در جهان را دارند؛ زیرا اقامتشان لذت بخش تر، مفرح تر و اغلب با فعالیت های بدنی در دامان طبیعت سپری می شود.

۱- براساس تحقیقات پژوهشگران دانشگاه هاروارد؛ برای میلیونها نفر از افرادی که با دور اندیشی به سن بازنشستگی می رسند؛ سرمایه گذاری برای ورزش، تفریحات سالم و شاد زیستن، دوست شدن با اشخاص جدید و شرکت مستمر در کلاس های آموزشی، هدفی برای رسیدن به سرچشمه امیال و آرزوهای از دست رفته جوانی است.

۲- به گفته رابرت والدینگر، پزشک متخصص روان درمانی بیمارستان عمومی دانشگاه ماساچوست در والدیهیم و عضو اصلی و رئیس مطالعات این دانشگاه تمرینات ورزشی منظم و آمادگی عمومی حرکتی، برای بازنشستگان مهم ترین گزینه و اصل شماره یک، برای حصول اطمینان از طول عمر و حفظ و بهبود سلامت و نشاط و شادابی در زندگی آنها است. او معتقد است تمرینات ورزشی از قلب حمایت و محافظت می کند و این دستاورد مانع بروز ناتوانی های بعدی در زندگی شماست.

مشارکت سالمندان در تمرینات ورزشی منظم، یکی از موثرترین راه های حصول اطمینان از کیفیت زندگی بازنشستگان و سلامت و شادابی آنهاست



دانشتنی های کلسترول

یک ماده چربی شکل و مومی از دسته لیپید



منابع تامین

ساخت و ترمیم دیواره سلولی

تولید صفرا (متابولیسم چربی ها)

پیش ماده ویتامین D

جزیی از ساختار آنزیم ها و سیستم عصبی

وظایف کلسترول در بدن

سنتز هورمونهای جنسی (استروژن، پروژسترون، تستوسترون)، کورتیزول و آدرنالین

انواع کلسترول

LDL
HDL
VLDL

عوامل مؤثر بر غلظت کلسترول



فعالیت



وزن بدن



نوع و مقدار مواد غذایی

آغاز افزایش غلظت کلسترول خون از ۲۰ سالگی

زنان پیش از یائسگی، غلظت کلسترول کمتری نسبت به مردان همسن خود دارند

دامنه کلسترول در بدن

توصیه های خوراکی

مصرف استرول های گیاهی

دارای ساختار شیمیایی مشابه کلسترول خون

منابع



انواع غلات، روغن های گیاهی مانند کنجد و سبزیجات مانند

کاهش ۸ تا ۱۰ درصدی کلسترول LDL با مصرف روزانه ۲

مصرف حبوبات

لوبیا، نخود و عدس



کاهش ۵ درصدی کلسترول با مصرف روزانه ۱۳۰ گرم حبوبات



رابطه کلسترول



LDL معروف به کلسترول بد

دارای خاصیت چسبندگی

به جدار داخلی دیواره ی رگ ها می چسبند

عامل باریک شدن و انسداد مجرای داخلی رگ ها



HDL معروف به کلسترول خوب

عامل خارج کردن کلسترول بد از سرخرگ ها

کمک به پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی



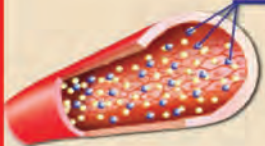
کلسترول VLDL

حامل مولکول های چربی از کبد به دیگر قسمت های بدن

تبدیل به کلسترول LDL بعد از انتقال چربی به بافت ها

موجب زیاد شدن LDL و نازک تر شدن رگ ها

VLDL



سن و جنس



سیگار کشیدن



قند خون



وراثت و ژن ها



بدنی



بسیار خوب

مطلوب

خطرناک

کمتر از ۷۰

زیر ۱۰۰

۱۲۰ تا ۱۶۰

بالا تر از ۱۶۰

mg
میلی گرم

رای افراد در معرض خطر مانند بیماران دیابتی ، کلیوی و قلبی

برای کاهش کلسترول

آجیل و خشکبار



کاهش ۵،۱ درصدی مجموع کلسترول و ۴،۷ درصدی کلسترول LDL با مصرف روزانه ۶۷ گرم مغز خشکبار (نیم فنجان)

روغن زیتون

توصیه به مصرف انواع کمتر تصفیه شده

مولفه اصلی رژیم مدیترانه ای

کاهش ۳۰ درصدی خطر ابتلا به حمله قلبی، سکته مغزی و یا مرگ ناشی از بیماری قلبی با مصرف روغن زیتون



د کلم بروکسل

گرم استرول های گیاهی

آب مروارید، بیماری بی صدا

دکتر امین اله نیک اقبالی
فوق تخصص بیماری های شبکیه

این بیماری چشمی وابسته به سن اگر به موقع تشخیص داده شود با یک جراحی ساده قابل درمان است، اما اگر دیر به داد آن برسند باعث نابینایی می شود تا جایی که متخصصان آنرا جزء عوامل اصلی نابینایی در کشور می دانند و سازمان بهداشت جهانی توصیه می کند سالانه باید بیش از ۳۰۰۰ عمل جراحی آب مروارید در کشورها انجام شود تا اطمینان حاصل شود که فرد نیازمند جراحی آب مرواریدی وجود ندارد که جراحی نشده باشد.

با توجه به اینکه بیماری آب مروارید بدون علائم درد و التهاب بروز می کند و ممکن است در موارد ویژه صدماتی برگشت ناپذیری به چشم وارد کند متخصصان بر راهکارهای پیشگیرانه در افراد سالخورده تأکید دارند و اساسی ترین راهکار پیشگیری از آب مروارید و همچنین آب سیاه دیگر بیماری چشمی شایع دوره سالمندی را مراجعه مرتب به چشم پزشک به صورت دوره ای بویژه برای افراد بالای ۴۰ سال می دانند.

ممکن است یک سالمند و اطرافیان او تصور کنند کاهش بینایی به دنبال افزایش سن رخ داده و طبیعی است؛ این موضوع باعث تشخیص دیرنگام آب مروارید احتمالی می شود. بنابراین اگر سالمند هستی چکاپ های دوره ای و مراجعه به پزشک را فراموش نکنید.

چندی پیش متولیان بیمه تکمیلی درمان بازنشستگان کشوری اعلام کردند جراحی آب مروارید در صدر پرداخت خسارت های بیمه ای قرار دارد و این به معنای آن است که کاتاراکت یا آب مروارید از جمله بیماری های شایع دوران سالمندی است که باید جدی گرفته شود.

تاری و کاهش دید اصلی ترین مشخصه بروز آب مروارید است و پزشکان جراحی را به عنوان راهکار اساسی آن تجویز می کنند. اما چرا به این بیماری آب مروارید می گویند؟

اگر عدسی چشم مبتلا به آب مروارید را خارج کنیم همانند یک مروارید غلطان به نظر می رسد.

توارث، ضربه دیدن چشم، سیگار، نور شدید خورشید، مصرف برخی داروها مانند کورتون و مصرف بی رویه برخی ویتامین ها از عوامل بالابرنده ریسک ابتلا به آب مروارید است. این عارضه آبریزش، سوزش و خارش در پی ندارد و تنها روی بینایی و شماره عینک تأثیر دارد، زیرا در سنین بالا شماره عینک به سرعت تغییر می کند یعنی زمانی که شخصی به سرعت دچار تغییر شماره عینک می شود به دو چیز باید شک کرد: بیماری قند و آب مروارید.

داروهای خارجی، سوغات سفرهای هموطنان

رسمی دارویی کشور انجام می‌شود. در عین حال بر اساس قانون مقدار قابل ترخیص هر فرآورده دارویی برای مصرف حداکثر سه ماه یک فرد مجاز است که از سوی کارشناس اداره بازرسی فنی با توجه به نوع و اندیکاسیون دارو محاسبه و تعیین می‌شود.

رئیس اداره بازرسی و فنی اداره کل دارویی سازمان غذا و دارو ادامه داد: بسته‌بندی کلیه اقلام دارویی باید اصلی، سالم و دارای اطلاعات لازم اعم از نام دارو، نام سازنده، تاریخ انقضاء، شرایط نگهداری و... بر روی برچسب باشد. اگر این اطلاعات به زبانی جز فارسی و یا انگلیسی درج شده باشد، در صورت درخواست کارشناس اداره بازرسی فنی، ارائه ترجمه رسمی آن الزامی خواهد بود. حال در صورت عدم وجود یکی از شرایطی که در بالا گفتیم، ترخیص فرآورده بایررسی مورد تعیین هویت دارو از سوی کارشناس اداره بازرسی فنی امکان پذیر خواهد بود.

داروهایی که ورودشان به کشور غیرمجاز است

وی با تأکید بر اینکه ترخیص داروی تاریخ گذشته یا خارج شده از شرایط نگهداری، مجاز نیست، اظهار کرد: ترخیص فرآورده‌های دارویی به منظور ارائه به وزارت بهداشت یا برای مصارف تحقیقاتی در صنایع داروسازی یا مراکز تحقیقاتی و پژوهش دارویی کشور نیز مستلزم ارسال درخواست کتبی به اداره بازرسی و فنی اداره کل دارویی سازمان غذا و دارو و صدور مجوز کتبی ترخیص است.

مطلبی قمی همچنین درباره داروهایی که ورودشان به کشور غیرمجاز است، گفت: باید توجه کرد که ورود و ترخیص داروهای تحت کنترل مانند داروهای مخدر، روانگردان و بیهوشی نیز بدون ارائه نسخه معتبر پزشک و ارائه مدارک پزشکی مجاز نیست. همچنین ترخیص داروهای بنزودیازپن به لحاظ نوع و تعداد منوط به تشخیص کارشناس اداره بازرسی فنی بوده و ورود و ترخیص اقلام دارویی با قابلیت سوء مصرف در دوپینگ مجاز نیستند.

چندیست در میان فامیل و بستگان معمول و مرسوم شده است، زمانی که از سفر خارجی به ایران باز می‌گردند با خود انواع داروها را برای قوم و خویش خود سوغاتی بیاورند.

به گفته‌ی مسئولان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، پدیده داروهای سوغاتی در ایران وجود ندارد.

البته مسئولان وزارت بهداشت آگاهند که این گونه اقلام همراه گردشگران ایرانی از خارج وارد می‌شود و این گونه نیست که لازم باشد از مبادی گمرکی کشور به طور رسمی وارد شود.

دکتر امین مطلبی قمی، رئیس اداره بازرسی و فنی اداره کل داروی سازمان غذا و دارو درباره میزان مجاز فرآورده‌های دارویی که هر مسافر می‌تواند به کشور وارد کند و همچنین ضوابط و چگونگی کنترل آنها توضیح می‌دهد: بنا بر ماده ۱۴ قانون مربوط به مقررات امور پزشکی، دارویی و مواد خوردنی و آشامیدنی که در سال ۱۳۳۴ تصویب شده و نیز بر اساس اصلاحیه‌های پیرو آن، ورود و ترخیص هر نوع دارو، ماده اولیه دارویی و ماده بسته‌بندی داروی وارداتی توسط افراد حقیقی و حقوقی اعم از بخش خصوصی یا دولتی از گمرکات کشور مستلزم دریافت مجوز وزارت بهداشت است.

وی با بیان اینکه بنابراین ترخیص اقلام دارویی همراه مسافران و مرسولات پستی، منوط به بررسی نوع و مقدار آنها و اظهار نظر کتبی از سوی نماینده اداره کل نظارت

و ارزیابی دارو و مواد مخدر حاضر در گمرکات است، افزود: همچنین باید توجه کرد که واردات دارو با مقاصد تجاری و غیر از مصرف شخصی مجاز نیست.

مطلبی قمی در پاسخ به سوالی درباره میزان دارویی که هر مسافر می‌تواند وارد کشور کند و نحوه کنترل کیفیت آن، ادامه داد: ترخیص فرآورده‌های دارویی به عنوان مصرف شخصی صاحب کالا و با ارائه مدارک پزشکی یا نسخه پزشک معالج و همچنین با تشخیص کارشناس اداره بازرسی فنی مجاز است. در عین حال تأکید می‌کنم که واردات دارو با مقاصد تجاری و غیر از مصرف شخصی موضوع این ضوابط نبوده و به طی مراحل قانونی و صدور مجوز کتبی این اداره کل نیازمند است.

وی با بیان اینکه در مورد فرآورده‌های دارویی که طبق اعلام اداره بازرسی و فنی اداره کل دارویی سازمان غذا و دارو حاضر در گمرکات در فهرست داروهای غیرنسخه‌ای (OTC) قرار دارند، نیازی به ارائه نسخه و مدارک پزشکی نیست، گفت: ترخیص فرآورده‌های دارویی بر اساس فهرست



نشانه‌هایی که کمبود ویتا



سر درد و سر گیجه



افسردگی



اختلال دید شبانه



خونریزی لثه و زخم‌هایی که دیر خوب می‌شوند



احساس خستگی



خشکی پوست



خواب رفتن و کرختی دست و پا



درد در انگشت‌ها، پشت ساق پا



ویتامین ها

ریزش موی شدید



B

بی خوابی



B5

شکاف در گوشه لب ها



B

جوش های قرمز در بازوها و گونه ها



A

D

بی اشتها



B

حالت تهوع، یبوست و نفخ



B12

اسهال



B9

به ما می گوید
امین داریم



پا و کف پا



proposal

پیشنهادهاد



۵۵

تقدیر و حمایت دبیر کل ایساز
اقدامات نوآورانه
صندوق باز نشستگی کشوری



۵۶

گاهی روی آب؛ فیلم
«برگزیده خرد و تجربه»



۵۸

در پیمودن این مسیر
جدید خسته نشوید



عکس: راحله شیخ

پوستر بخش خرد و تجربه دهمین جشنواره بین المللی سینمای مستند ایران / طراح پوستر: علی باقری

سینمای مستند، زوایای زندگی اجتماعی را به تصویر می کشد

«خرد و تجربه» در دهمین جشنواره سینما حقیقت، گفت: نوع همبستگی حوزه وزارت تخانه و صندوق بازنشستگی کشوری با این جشنواره، در زمینه مستندهایی با موضوع بازنشستگی بود و به همین دلیل، به طرح این موضوع با زبان مستند توجه شد.

وی با تأکید بر تلاش وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی برای حمایت همه جانبه از سینمای مستند، تصریح کرد: ما سعی می کنیم از سینمای مستند، حمایت کنیم.

ربیعی با قدردانی مستندسازان و دست اندرکاران سینمای مستند ایران، اظهار داشت: باید از رخشانی بنی اعتماد که بانوی اعتماد ایران است قدردانی کنیم که با توجه به اهمیت آثارشان، جامعه نیازمند آثار این بانوی فرهیخته است.

وی همچنین ابراز امیدواری کرد: برگزاری گردهمایی هایی چون دهمین جشنواره فیلم مستند ایران: سینما حقیقت، بتواند به جریان مستندسازی در ایران کمک کند.



وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: سینمای مستند جنبه های مختلفی از زندگی اجتماعی را نشان می دهد.

به گزارش روابط عمومی سینما حقیقت، علی ربیعی، در آیین اختتامیه دهمین جشنواره بین المللی فیلم مستند ایران: سینما حقیقت، اظهار داشت: سینمای مستند زوایای مختلفی از زندگی اجتماعی را به تصویر می کشد. فیلم مستند با ایجاد ارتباط با آحاد مردم، مخاطب را با واقعیت زندگی اجتماعی آشنایی کند. ربیعی با ابراز امیدواری برای اینکه این دوره همی ها مایه خیر و برکت باشد و افراد تازه وارد به عرصه سینمای مستند بتوانند از این موقعیت استفاده کرده و پیشرفت کنند، گفت: مستندسازان دیده نمی شوند و آثاری می سازند که کم تر دیده می شود. به عنوان فردی که تلاش کرده از طریق هنر با عرصه اجتماعی ارتباط برقرار کند، جامعه هنر و به ویژه سینمای مستند در این زمینه به من کمک زیادی کرده است.

وی با تأکید بر اهمیت سینمای مستند، تصریح کرد: می توان از طریق فیلم مستند با نوع و روش زندگی و دیدگاه مردم ارتباط برقرار کرد و از این راه مسائل اجتماعی را تبیین کرد.

ربیعی با اشاره به ارتباط عمیق سینمای مستند با جامعه، اظهار داشت: سینمای مستند بیش از سینمای داستانی با مردم ارتباط برقرار می کند و از آنجایی که فیلم مستند، واقعیت زندگی مردم را روایت می کند، می تواند در تصمیم گیری ها اثرگذار باشد.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، تأکید کرد: این وزارتخانه با در دسترس و نگرانی مردم سر و کار دارد و مستند، رسانه اثرگذاری در این زمینه است. در زمینه آسیب های اجتماعی مطالعات زیادی انجام شده است و اطلاعات جامع و خوبی جمع آوری شده است که می توان از آن ها استفاده کرد.

ربیعی با اشاره به حمایت صندوق بازنشستگی کشوری از بخش



خبرگزاری جشنواره فیلم مستند ایران در سایت اِسا

اتحادیه بین المللی تأمین اجتماعی (ISSA)، با درج خبری در سایت رسمی این اتحادیه به برگزاری دهمین جشنواره بین المللی فیلم مستند ایران اشاره کرده و آورده است: با توجه به اهمیت موضوع سالمندی و بازنشستگی در هر جامعه ای، بخش ویژه این رویداد بین المللی به مسائل مرتبط با بازنشستگی، تکریم بازنشستگان و آغاز دوران جدید زندگی پس از بازنشستگی اشاره دارد و میزبان فیلم های مستند با موضوعات مختلف در باره بازنشستگی است. همچنین از جمله مسائل دیگری که این رویداد به آن می پردازد، تجربیات بازنشستگان، کار آفرینی و فعالیت های داوطلبانه آن ها است. دهمین جشنواره بین المللی فیلم مستند ایران "سینما حقیقت" به میزبانی مرکز گسترش سینما مستند و مشارکت صندوق بازنشستگی کشوری از ۱۴ تا ۲۱ آذر ماه ۱۳۹۵ در شهر تهران، برگزار شد.



شادیرو و حمایت دبیر کل ایسا از اقدامات نوآورانه صندوق بازنشستگی کشوری

کنکلو سکی بایبان اینکه اتحادیه بین المللی تأمین اجتماعی (ISSA) به طور کامل از صندوق بازنشستگی کشوری جمهوری اسلامی ایران در زمینه کسب پیروزی و افتخار برای بازنشستگان با بهره گیری از روش های نوآورانه، حمایت می کند. تصریح کرد: فیلم های مستند با داشتن جنبه های مختلف از جمله حوزه بازنشستگی، برای به نمایش گذاشتن مشارکت های بازنشستگان از طریق فعالیت های داوطلبانه یا کارآفرینی آنان از ظرفیت بالقوه ای برخوردار است. طرح موضوع بازنشستگی در دهمین جشنواره بین المللی فیلم مستند ایران، یک ابتکار قابل توجه از سوی صندوق بازنشستگی کشوری است که اینجانب به نوبه خود به صندوق بازنشستگی برای انجام این اقدام شایسته تبریک عرض می کنم.

وی همچنین تأکید کرد: این اقدام صندوق بازنشستگی کشوری حاکی از آن است که ما همواره نیازمند بهبود شرایط زندگی بازنشستگان، کارآفرینی سالمندان و فعالیت های داوطلبانه آن هادر سازمان های بیمه های اجتماعی در سراسر جهان هستیم و اینجانب اطمینان دارم که این ابتکار عمل صندوق بازنشستگی کشوری جمهوری اسلامی ایران، برای سایر سازمان های عضو اتحادیه بین المللی تأمین اجتماعی، الهام بخش اتخاذ روش های مشابه خواهد بود.

دبیر کل اتحادیه بین المللی تأمین اجتماعی (ISSA) تأکید کرد: طرح موضوع بازنشستگی در دهمین جشنواره بین المللی فیلم مستند ایران، یک ابتکار قابل توجه از سوی صندوق بازنشستگی کشوری است که اینجانب به نوبه خود به صندوق بازنشستگی برای انجام این اقدام شایسته، تبریک عرض می کنم.

به گزارش اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل صندوق بازنشستگی کشوری، به نقل از اتحادیه بین المللی تأمین اجتماعی (ISSA)، هانس هورست کنکلو سکی، در پیامی که ۳۰ نوامبر ۲۰۱۶ میلادی منتشر شد، ضمن تقدیر و حمایت از اقدامات نوآورانه صندوق بازنشستگی کشوری، تأکید کرد: پیشرفت های پزشکی، شیوه زندگی سالم، بهبود شرایط کاری و افزایش آگاهی های بهداشتی به طور چشمگیری امید به زندگی را افزایش می دهد. علاوه بر آن، مردم بدون داشتن سلامتی، از زندگی سالمی برخوردار نخواهند بود. سالمندان نقش مهمی را در جامعه ایفا می کنند و در دستیابی به پیشرفت های اقتصادی و اجتماعی نقش بارزی دارند. در این زمینه، باید تأکید کرد که بهبود شرایط زندگی بازنشستگان، نه تنها منجر به تأمین مالی بازنشستگان می شود بلکه به معنای سرمایه گذاری در توانایی ها و استعداد های سالمندان به شمار می رود.

خرد و تجربه





«گاهی روی آب»: فیلم برگزیده «خرد و تجربه»

«گاهی روی آب» به کارگردانی سعید آلبوعبادی برگزیده بخش «خرد و تجربه» دهمین جشنواره بین‌المللی فیلم مستند ایران؛ سینما حقیقت، شد. در آیین اختتامیه دهمین جشنواره فیلم مستند ایران؛ سینما حقیقت که با حضور علی ربیعی وزیر کار، رفاه و تعاون اجتماعی، محمود اسلامیان، مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری، حجت‌الله ایوبی رئیس سازمان سینمایی، مجید ربیعی معمار مدیرعامل خانه هنرمندان و سعید محمد مهدی طباطبایی نژاد دبیر دهمین جشنواره سینما حقیقت، در سالن اندیشه حوزه هنری برگزار شد، فیلم مستند «گاهی روی آب» ساخته سعید آلبوعبادی به عنوان فیلم برگزیده بخش «خرد و تجربه» انتخاب شد.

جایزه نخست این بخش، شامل لوح افتخار، نشان جشنواره و مبلغ ۵۰ میلیون ریال جایزه نقدی به سعید آلبوعبادی اهدا شد. همچنین منوچهر مشیری برای فیلم «با زبان خاموش» جایزه دوم این بخش شامل لوح افتخار، نشان جشنواره و مبلغ ۴۰ میلیون ریال جایزه نقدی را از آن خود کرد. جایزه سوم بخش «خرد و تجربه» شامل لوح افتخار، نشان جشنواره و مبلغ ۳۰ میلیون ریال جایزه نقدی نیز به سعید بهلولی برای کارگردانی فیلم «سایه‌های تنهایی» رسید.

جوایز این بخش از جشنواره سینما حقیقت، در حضور محمود اسلامیان، مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری و داوران این بخش، آقایان پدram اکبری، مجید خالقی، سروش و مجید نیکروان به برگزیدگان اهدا شد.

دهمین جشنواره بین‌المللی سینمای مستند ایران؛ (سینما حقیقت)، از ۱۴ آذرماه به مدت یک هفته برگزار شد و ۱۰ فیلم راه یافته به بخش «خرد و تجربه»، در سالن چهار پردیس سینمایی چارسو به نمایش درآمد.



سینما



مایلیم بحث‌های روانی و حسی بیشتر دستمایه کارم شود

سعید آلبوعبادی
کارگردان

جایگاهی نیست. و به جای اینکه بنشینند درخاته و بیکار باشد به زادگاهش عزیمت می‌کند و فعالیتش را آغاز می‌نماید که از آن فعالیت هم لذت می‌برد و دستش هم نزد فردی دراز نمی‌شود.

چیزی که به آن فکر می‌کنم و امیدوارم سال بعد هم در جشنواره در همین بخش حاضر شود مباحث آسیب‌های روحی افراد بازنشسته و سالمند است، زمانی در یک کشوری سالمندان زیادی هستند که از لحاظ مالی خیلی در وضعیت خوبی هستند، اما از لحاظ روانی شرایط مناسبی ندارند.

ورود به این مسئله که موضوع حساس و ظریفی است حوزه مورد علاقه ام را تشکیل می‌دهد. با توجه به اینکه اکثر فیلم‌های این بخش مربوط به بحث معیشت و هزینه‌های زندگی هستند و کمتر به بحث روانی و مسائل حسی آنها پرداخته شده، مایلیم بحث‌های روانی و حسی را بیشتر دستمایه کارم قرار دهیم. امیدوارم سال بعد شاهد کارهای بیشتر و هدفمندتری در بخش خرد و تجربه باشیم.

فیلم گاهی روی آب روایت زندگی عمو کاظم است که حالا برای امرار معاش به زادگاه خودش برگشته است تا بتواند گذران عمر نماید.

سوژه اصلی در رابطه با سالمندی است که به سن بازنشستگی رسیده اما از کار ننشسته است، شاید جامعه فرد را کنار گذاشته باشد اما خود فرد با پیگیریها و توانایی‌های شخصی اش همچنان به فعالیت‌های خود ادامه می‌دهد.

من با این ایده کار را شروع کردم، البته عمو کاظم ما را به سمت این ایده راهنمایی کرد. اینکه چطور می‌شود یک نفر در دریا یک سوپر مارکت داشته باشد و شب‌ها هم روی لنج خودش فیلم بخش نماید. فکر کردم اگر این فیلم ساخته شود و فرد بازنشسته‌ای این فیلم را مشاهده نماید، شاید بتواند متوجه شود که در هر سنی و هر موقعیتی که باشد می‌تواند فعالیتی داشته باشد و علاوه بر این می‌تواند امرار معاش نماید و از کارش هم لذت ببرد و سرگرمی داشته باشد. حالا در شهری مثل تهران الان برای این شخصیت

سینمای مستند، چهره واقعی سالمندی را نشان می دهد

منوچهر مشیری
کارگردان فیلم های پر تره

برگزاری نخستین دوره بخش خرد و تجربه به عنوان بخش ویژه جشنواره سینما حقیقت، تنها تلنگری است که نشان می دهد نهاد های متولی چون صندوق باز نشستگی کشوری به این موضوع توجه کرده و آزمون خوبی برای صندوق و نهاد های متولی است تا خود را در این عرصه ارزیابی کنند.

تاکنون، من به عنوان یک مستند ساز، در این حوزه به بخش خاصی از اجتماع سالمندان توجه کرده بودم که این بخش خاص، نیاز واقعی جامعه باز نشستگان کشور مان نیست، باید به شرایط زندگی و نیاز های روحی و عاطفی این قشر از جامعه در گوشه و کنار مختلف کشور مان توجه شود. من در فیلم های مستند که به صورت پرتو ساخته شده است، به انسان هایی پرداخته ام که در ستین بسیار بالا، اما با انگیزه قابل توجه و ارزشمند خود، تصویر زیبا و شگرفی از انسانیت و توانمندی انسان ها خلق کرده بودند.

حوزه سالمندی ظرفیت های بسیار بالایی برای پرداخت در سینمای مستند ایران دارد. باید توجه کرد که در آینده نزدیک کشور مان با انبوهی از جمعیت بالای ۶۰ سال مواجه می شود و همین امر، توجه بیشتر به مسائل مختلف و زوایای گوناگون زندگی باز نشستگان را نشان می دهد.

یکی از ویژگی های مهم سینمای مستند این است که برای طرح موضوع خود، نیازی به قصه پردازی و بازی با نقش های مختلف ندارد تا از این طریق جذابیتی در فیلم ایجاد کند. در این عرصه، نگاه درست به موضوعات از اهمیت ویژه ای برخوردار است. بنابراین، نهاد های متولی برای ورود به این عرصه، سینما، باید به این نکته ظرف توجه کنند که ساخت آثاری با حضور تعدادی از سالمندان یا باز نشستگانی که در فیلم نقش بازی کنند که این نقش، از زندگی واقعی آن ها فاصله زیادی داشته باشد، یک آسیب مهم در تولید فیلم های مستند است. باز نشستگان و سالمندان، انسان هایی هستند که نیازمند کارگردانی و نقش آفرینی نیستند و آن قدر این حوزه ظرفیت دارد که به صورت عریان و واقعی به مسائل مختلف پرداخته شود.

مہتاب کرامتی:

برای دوره سالمندی می توان سوز های مورد قبولی پیدا کرد

سالمندی هم می توان سوز های مورد قبولی پیدا کرد زیرا بسیاری از این انسان ها که کار های درخشانی در کارنامه خود دارند در بی توجهی به فراموشی سپرده می شوند و پرداختن به این موضوع می تواند وظیفه و مسئولیت اجتماعی ما باشد. نکته مهم اینجاست که شماد بر این موضوع فکر می کنید تا از ظرفیت های موجود بهترین بهره را ببرید به این دلیل که در این راه حضور و صحبت به تنهایی مهم نیست.



روز دوشنبه ۱۵ آذر ماه مہتاب کرامتی، بازیگر سینما در دیدار از دهمین جشنواره سینمای مستند ایران، از غرفه خرد و تجربه بازدید داشت و در گفت و گو با مدیر کل و معاون روابط عمومی صندوق باز نشستگی کشوری در باب تجربیات و علل نخستین حضور مشترک صندوق باز نشستگی کشوری و مرکز گسترش سینمای مستند و تجربی به گفت و گو پرداخت.

مہتاب کرامتی در این دیدار ضمن تشکر و تأکید بر حضور صندوق باز نشستگی کشوری در جشنواره سینما حقیقت امسال گفت: "واقعا به شما بابت نگاه ویژه به این موضوع تبریک می گویم و بسیار راه خوبی را آغاز کرده اید و با توجه به اینکه ما تا ۱۵ سال آینده با بحران سالمندی روبه رو هستیم چه خوب که قبل از شروع بحران تصمیم به این کار گرفته اید و به همین دلیل بهترین نتیجه را در آینده خواهد گرفت."

حامد شمس، مدیر کل روابط عمومی و امور بین الملل صندوق باز نشستگی کشوری نیز با تأکید بر تصمیم ویژه صندوق برای انعکاس دغدغه های باز نشستگان به مردم از طریق قالب دور بین هنرمندان گفت: "مادر دنیا شاخصی داریم که تا چند سال پیش کشور ها به آن افتخار می کردند به نام امید به زندگی ولی در حال حاضر این مفهوم زندگی سالمندی پویا هست که مطرح است به طور نمونه در کشور ما سن امید به زندگی در آقایان ۷۲ سال و برای خانم ها ۷۴ سال است ولی نکته جالب این است که در آمار وزارت بهداشت عمر مفید ۶۴ سال است که این بدین معناست که ما از سن ۶۴ سالگی تا ۷۴ سالگی که می افتد سالمند زنده است ولی زندگی نمی کند."

مہتاب کرامتی در این گفت و گو تأکید کرد: "من هم سعی می کنم به نوبه خود سهمی در این حرکت داشته باشم و با همکاران مستند ساز خود این موضوع را مطرح کنم. امسال ما فیلمی در مورد سه خواهر ورزشکار را به جشنواره آورده ایم و در موضوع های مرتبط با



منوچهر طبایب
مستند ساز

در پیمودن این مسیر جدید خسته نشوید

نهادهای متولی، مسائل و نیازها در حوزه
بازنشستگی و سالمندی را اولویت بندی کنند

گسترده و متنوعی دارد که می توان از ظرفیت آن استفاده کرد. دانش امروز در حال افزایش سطح دانش عمومی است یکی از ابزارهای آن سینما است.

صندوق بازنشستگی کشوری، به عنوان نهاد متولی امر بازنشستگی و درگیر در مسائل بازنشستگی باید ابتدا و پیش از مراجعه به فیلم سازان، تکلیف خود را با هدف و انگیزه خود مشخص کند که واقعا چه نیازهایی برای ورود به عرصه سینمای مستند دارد و سپس در این مسیر باید از مشاورانی متخصص استفاده کند تا با برنامه ریزی مشخص برای تحقق هدف مشخص شده، گام های محکم و استواری بردارد.

بازنشستگان، امروز، با مسائل مختلفی روبرو هستند و از سوی دیگر، در میان بازنشستگان افرادی با ویژگی های خاص فردی، حرفه ای که دارای نقطه عطفی در زندگی باشند وجود دارد که می توان به عنوان یک بعد خاص از سینمای مستند به آن پرداخت. بنابراین بخشی از سینمای مستند به نام پرتره می تواند به بازنشستگانی با ویژگی های خاص بپردازد که فیلم های مستند ساخته شده درباره استاد صنعتی زاده یا حسین تهرانی از این دست است.

بنابراین، نهادهای متولی، باید مسائل و نیازها در حوزه بازنشستگی و سالمندی را اولویت بندی کنند و این اولویت ها در ادامه مسیر می تواند ظرفیتی برای ورود سینمای مستند به این عرصه باشد. در هر زمینه ای بایستی از نقطه ای شروع شود و در حوزه بازنشستگی نیز سینما و به طور خاص سینمای مستند ابزار خوبی برای شروع است. در کشوری با میزان مطالعه اندک و کمبود خوانندگان آثار ادبی، قدر مسلم بازده فیلم حتی فیلم های مستند پیش از ادبیات است و استفاده از ابزار سینمایی توانا تر گذاری به مراتب بیشتری در جامعه داشته باشد.

ارتباط صندوق بازنشستگی کشوری در نقطه آغازین با مرکز گسترش سینمای مستند و تجربی ارتباط درست و نقطه شروع خوبی است. اما باید نهادهایی چون صندوق بازنشستگی کشوری به این نکته توجه کنند که پیمودن و گام برداشتن در این مسیر که راهی سخت و پر مشقت است، کار طاقت فرسایی است و نباید از آن خسته شده و از مسیر صحیح دور شوند. فیلم سازی و عرصه هنر، عرصه زمان بر، تدریجی و مستمری است که به سرعت منجر به نتیجه و اثر گذاری نمی شود و نیازمند پایداری و تحمل سختی ها است.

سینمای مستند، به عنوان یک ابزار قوی، یک فرد با حرفه مشخص، قطعاً به آنچه ظرفیت های بسیار بالایی برای نشان دادن دغدغه اوست پرداخته و کار خودش را واقعیت های جامعه دارد، اما باید به پشت لنز دوربین توجه کرد که چه شخصیتی با کدام توانایی ها در حال تولید یک اثر مستند است. مشکلات این قشر از اجتماع، هنوز به

انسان ها در طول زمان، تجربه های مختلف و متنوعی کسب می کند. وجه تمایز میان کهنسال و برنادر تجربه هایی است که در طول زمان کسب کرده اند. یکی از دلایل کم رنگ بودن نقش بازنشستگان و سالمندان در عرصه سینمای مستند، به کم کاری و کم توجهی از گان های سیاست گذار و برنامه ریز در کشور بازمی گردد. مستند ساز به عنوان

بازنشستگی از کار افتادگی نیست

ورود به یک دوره جدید زندگی بدانیم که می تواند بسیار موثرتر از دوران کارمندی و با اشتغال باشد. در کنار فضایی که جشنواره برای ما فراهم کرد توافقی هم صورت گرفت تا در طول سال تولیدات مشترکی با موضوع «سالمندی پویا» در دستور کار مرکز گسترش سینمای مستند ایران و صندوق بازنشستگی کشوری قرار بگیرد و مستند سازان صاحب صلاحیت وارد این حوزه بشوند و با این موضوع تولید اثر کنند. کوشش ما بر این است که این امر به جشنواره متوقف نشود و به این موضوع به عنوان یک امر ضروری نگاه کنیم. نه برای یکسال بلکه همواره به موضوع سالمندی توجه ویژه کنیم و بحث کارآفرینی و سالمندی پویا و دیگر موضوعات مربوط به این حوزه از اولویت های ما برای سال های پیش رو باشد و مستند سازان ما با خلاقیت و شناخت هنری که دارند به شیوه ای جذاب این مفاهیم را به مخاطب خودشان منتقل کنند.

معتبرترین مولفه برای توسعه یافتگی میزان توجه افراد یک جامعه به رسانه و به خصوص سینمای مستند است. کشوری که افراد جامعه آن به سینمای مستند توجه می کنند اینگونه تعبیر می شود که تمایل بیش تری به آگاهی دارند و تمیانی آگاهی مولفه معرفی یک جامعه زنده و پالنده است.

ما در مرکز گسترش سینمای تجربی یکی از مسائلی که همواره دنبال می کنیم این است که خلاءهای فرهنگی جامعه مان را شناسایی کنیم و تلاش کنیم در این حوزه برنامه ریزی کنیم. یکی از مواردی که جامعه ما با آن مواجه است موضوع سالمندی پویا است. جامعه ما اگر تا چند سال گذشته به عنوان جامعه جوانی معرفی می شد، همه ما امروز می دانیم که دیگر جامعه ما رو به میانسالی و در نهایت سالمندی است پس این موضوع از همین امروز نیازمند بررسی و برنامه ریزی دارد تا بازنشستگی رایج منابه از کار افتادگی تلقی نکنیم بلکه



سید مهدی طباطبایی نژاد
دبیر جشنواره سینما حقیقت

نخست باید از صندوق بازنشستگی کشور تشکر کنم که فرصتی را فراهم کردند تا به یکی از ضرورت های جامعه پیش از آنکه اشکالات جدی در فضای فرهنگی مادر مسائل مرتبط با فضای سالمندی به وجود آمده باشد پرداخته اند. در دنیای امروز هیچ زبانی گویاتر از زبان هنر نیست و در مجموعه ای آنچه که از آن به عنوان زبان هنر یاد می کنیم، سینما زبانی متعالی، پیچیده و اثربخش به حساب می آید. در این بین سینمای مستند از آنجایی که گستره وسیع تری را نسبت به سینمای داستانی در بر می گیرد فرصت های گسترده تری هم در اختیار دارد تا به موضوع های مورد نظر بپردازد. کارشناسان حوزه فرهنگ معتقدند که



ضرورت حمایت روشن و مشخص صندوق از سینمای مستند



پدرام اکبری
مستندساز

باشیم و خروجی آن نیز برای تکریم بازنشینگان و انعکاس مسائل آنان در جامعه شکل گیرد و حتی بتوان آثار خلق شده را در سطح سینماهای مختلف به ویژه بخش هنر و تجربه در تهران و شهرستان ها به نمایش در آورد.

از فیلم های مستند ضمن اینکه ارزشمند است، اما باید کاملاً روشن و مشخص صورت گیرد. نکته ای که در این بین بسیار حائز اهمیت است اینکه، معضلات و مشکلات و اساساً بحث بازنشستگی تنها به صندوق بازنشستگی کشوری محدود نمی شود و کل جامعه و تمام کشور و نهادها و موسسات که زیر پوشش این صندوق هم نیستند، اما با بازنشستگان سروکار دارند، را در بر می گیرد. بنابراین صندوق باید ضمن مشخص کردن و شفاف کردن دقیق ایده خود برای حضور در جشنواره هایی چون سینما حقیقت، نوع، شکل و میزان حمایت خود از سینمای مستند و فیلم سازان این عرصه را روشن سازد تا در جشنواره ها و سایر رخدادهای شاهد حضور آثار بیشتر، جذاب تر و گویاتر در این عرصه

حرفه ای خود و ویژگی هایی که سینمای مستند برای بیان درست واقعیت ها در اختیار دارد، اثری تولید می کند که مبتنی بر واقعیت و مستند گونه است. بنابراین با توجه به اینکه سینمای مستند از ابزارهای تصویرساز برای بیان حقایق است، اطلاع رسان است، مبتنی بر پژوهش دقیق است و می تواند در جایی افشاگر، معترض و حتی حمایت گر باشد، یکی از بهترین ابزارهای بیانی در حوزه بازنشستگی است که می تواند در خدمت بازنشستگان فرهیخته و افراد متولی امور بازنشستگان باشد و این توانمندی را دارد که که چهره از توانمندی، خرد و تجربه، کارآفرینی و همه مسائل و جنبه های بازنشستگی را به بهترین زبان ممکن مطرح کند.

حضور صندوق بازنشستگی کشوری در جشنواره های مختلف چون جشنواره بین المللی سینمای مستند ایران که بیان واقعیت ها و بازتاب تمامی مسائل جهان هستی از یک سو و مسائل کشورمان از دیگر سو مورد توجه دوربین مستندسازان است، بسیار ارزشمند است. پیوستن صندوق به این جشنواره، قدم مبارکی است به شرط اینکه با امید و پیگیری تلاش های مستمر صندوق و دیگر نهادهای مرتبط با مسائل بازنشستگان پی گرفته شود.

از جمله ویژگی های روشن سینمای مستند به معنای واقعی کلمه، مستند بودن آثار این حوزه سینما است. فیلم ساز در این حوزه از سینما، باید بتواند مستند سخن گفته و مستند نگاه کند. او با استفاده از شیوه های بیانی و تجارب

سالمندی، یک موضوع انسانی



مجید خالقی
مستندساز

تر سالمندی است که به عنوان مثال از یک کارگاهی اخراج می شود و بامشغول به دستفروشی است و وابسته به سازمانی نیست و وقتی وارد جامعه می شود با یک خلاء بزرگ حمایتی روبه رو می شود. حمایت از سالمندانی که وابسته به دستگاه به خصوصی نیستند یک کار انسانی است و به عقیده من بازنشستگان جزو سالمندان خوشبخت به حساب می آیند و ما انسان های خوشبخت باید به موضوع سالمندی فراتر از بحث بازنشستگی نگاه کنیم.

در نگاه نخست مسئله عمده ای که در کشور ما وجود دارد، مسئله سالمندی است و ما تمام مشکلاتمان تنها به بازنشستگان خلاصه نمی شود بلکه سالمندان که یک جامعه گسترده تری را در بر می گیرند نیز با مشکلاتی جدی روبه رو هستند. آن طور که به نظر می رسد برنامه ریزی جامع و راهبردی در زمینه سالمندی وجود ندارد و این مسئله باعث شده که سالمندی به یکی از مشکلات عمده ما در زمینه اجتماعی تبدیل شود. امروز که صندوق بازنشستگی کشوری به این مسئله ورود کرده است چه خوب است که به طور جامع تر نیز مسئله سالمندی را مورد توجه خود قرار بدهد. من خود بازنشسته هستم و اگر احساس خودم را نسبت به رویداد هایی که برای من در دوره بازنشستگی اتفاق افتاده است تعریف کنم، خود می تواند موضوع یک فیلم مستند باشد. موضوع مورد نظر من بیش

