

سالروز ارتحال جانسوز
بنیانگذار جمهوری اسلامی
ایران را تسلیت عرض
نموده و ۱۵ خرداد را
گرامی می‌داریم.

اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری



سال سیزدهم
شماره ۱۴۶
خرداد ماه ۱۴۰۲

سال سیزدهم | شماره ۱۴۶ | خرداد ۱۴۰۲

نشریه داخلی اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری

خطاب به آنانی که تلاش بازنشستگان را در کف خیابان نادیده می‌گیرند میدان را دیدند که پای میز مذاکره نشستند!

صفحه ۳

صفحه ۲

تجلیل از مدافعان قانون کار
■ به قلم سردبیر:
حال شما خوش باشد!

صفحه ۳

تحلیلی بر طرح
همسان سازی
■ علیرضا حیدری

صفحه ۴

نصرالله دریایی:
مسبب اصلی وضعیت
موجود، تیم اقتصادی
دولت است!



صفحه ۵

طرحی که فقط
تامین اجتماعی
رضایت دارد؟!

صفحه ۷

۵ درس
موفقیت مرد
۳۸۰
میلیارد دلاری

صفحه ۸

کارگران در «خانه»
فریاد زدند؟!
■ به قلم سردبیر

حسن صادقی

سخن مدیرمسئول

به مسئولیت خطیرمان آگاه هستیم!



در آستانه خرداد ۱۴۰۲؛ فصل دیگری
از حیات ماهنامه داخلی اتحادیه
پیشکسوتان جامعه کارگری آغاز
می‌شود! خدای منان را شاکرم که به
کمک و همراهی جمعی از دوستانم؛
این نشریه در مسیر پویایی قرار گرفته
و در هر شماره جدید؛ شاهد بالندگی و
ارتقاء کیفی آن هستیم!

سألهاست که خرداد ایرانیان با نام و یاد
مردی از سلاله پیامبرگرامی، گره خورده!
مردی که همچون مولایش امام حسین -ع- ظلم را بر تافت و علیه طاغوت
زمان،

خروش کرد و انقلابی برپا کرد و جهان را به حیرت و شگفتی واداشت!
خمینی عزیز و سفر کرده به ما ایرانیان آموخت که حقمان را بگیریم و اگر برحق
می‌باشیم؛ سکوت نکنیم!

به عنوان اتحادیه پیشکسوتان در کنار تشکل‌ها و تشکیلات خانه کارگر از همان
ابتدای سال صدای اعتراض مان را نسبت به مزد ۱۴۰۱ اعلام نمودیم و در عین
حال حرکت بر مدار قانون را بر هر گزینه دیگری ترجیح دادیم؛ اگر چه تاکید
داشته و داریم اتحادیه اگر از مذاکره نتیجه نگیرد به میدان خواهد آمد!
خیالتان راحت! تا مزد ۱۴۰۲ را ترمیم نکنیم، آرام نمی‌شویم! طرح همسان
سازی باید دائمی شود!

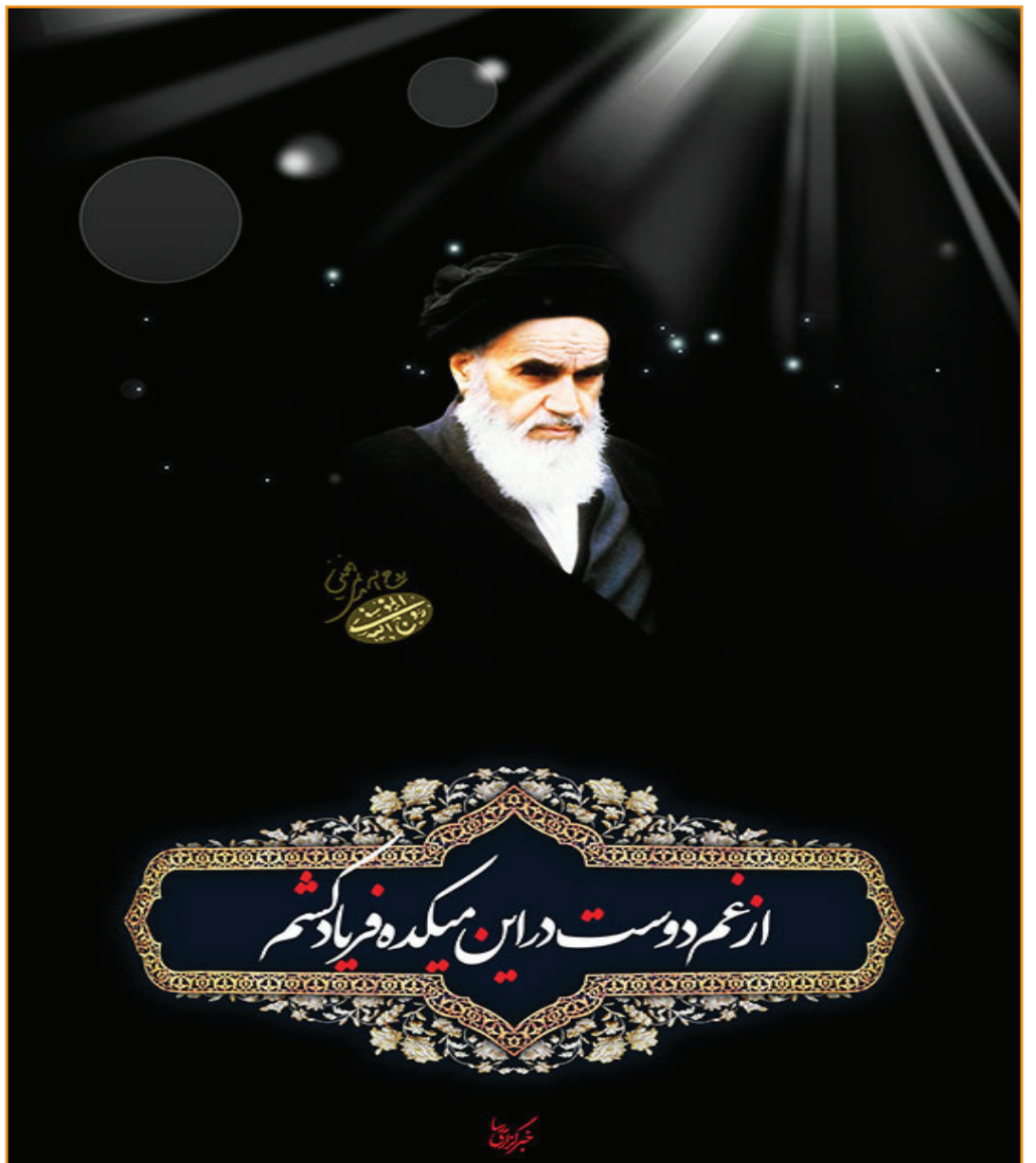
درمان مناسب و ارزان قیمت و یک زندگی آبرومندانه حق مسلم همه آحاد
جامعه جامعه و شما بزرگواران است!

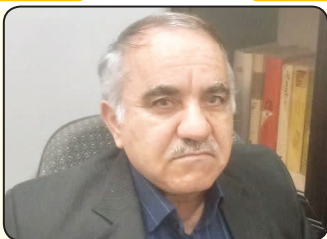
جناب آقای محمد هداوند

همکار گرامی

درگذشت مادر بزرگ گرامیتان را تسلیت و تعزیت عرض می‌نمایم. از درگاه
خالق هستی غفران الهی، علو درجات و حشر با انمه معصومین علیهم السلام
برای آن مرحومه، صبر و شکیبایی برای بازماندگان و سلامتی و بقای عمر با عزت
حضرت تعالی را مسئلت می‌نمایم. روحشان شاد و قرین رحمت بی انتهای الهی باد.

حسن صادقی - معاون دبیرکل خانه کارگر و رئیس اتحادیه
پیشکسوتان جامعه کارگری
سردبیر نشریه و اعضای هیئت تحریریه





به قلم سردبیر

حال شما خوش باشد!

سید مجتبی فریشیان

به خرداد ۱۴۰۲ نزدیک می شویم؛ دو ماه از سال گذشته و اخبار خوبی از گوشه و کنار کشور عزیزمان به گوش نمی رسد! اسب وحشی تورم و گرانی ها برپیکرهای نحیف حقوق بگیران و ایضا! کارگران و بازنشستگان خوب و نجیب، بی رحمانه تاخت و تاز می کنند!

نمی دانم چرا اعضای محترم شورای عالی کار در آخرین نشست خود برای مزد ۱۴۰۲ از صحبت های وزیر محترم تعاون و کار که وعده داده بود تورم و گرانی مهار خواهد شد، متقاعد شده و رای به حداقلی دادند که اردیبهشت زیبای خدا به پاییزی دلگیر برای کارگر و بازنشسته تبدیل شده است! بازنشستگان شریف تامین اجتماعی! پیشکسوتان محترم کار و تولید! حالتان را می فهمم! مشکلات درد ورنج های شما عزیزان را خیلی خوب درک می کنم و می دانم که حالتان خوش نیست!

حال ما نیز خوش نیست اما به آینده امیدواریم! به روزهای پیش رو امیدواریم چون اولاً خدا هست، او شاهد و ناظر است و قادر بر انجام هر کار و درثانی شاهد تلاش های بی وقفه اتحادیه پیشکسوتان و مسئولان گرامی تشکیلات خانه کارگر هستیم تا بحث ها و مشکلات شما بزرگواران را از مبادی قانونی پیگیری کنند تا انشاء نتیجه ای خوب بگیرند!

ما امیدواریم! چرا که خدا حافظ بندگان شماست! و خدا را عادل و قادر می دانیم.

رئیس اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری در مراسم تجلیل از مدافعان قانون کار؛

اقتدار تولید منوط به اقتدار کارگران است
دولت با انجماد مزد؛ طبقه مرفه را فربه می کند!

رئیس اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری گفت: اگر واقعا اقتدار تولید وابسته به اقتدار کارگران است، فریز مزدی آنان بدون توجه به افزایش روز افزون نرخ تورم، خلاف اهداف تعیین شده است. دولت، توجه کند! اینگونه تصمیم گیری ها به نفع طبقه پولدار و به ضرر اقشار زحمتکش جامعه است.

"حسن صادقی" در جشنواره نشان خدمت به قانون کار که ۹ اردیبهشت و در پنجمین روز هفته بزرگداشت کار و کارگر برگزار شد، با اشاره به دیدار فعالان کارگری با رهبر انقلاب گفت: سخنان ایشان نقطه ای اتکای ما برای حضور در عرصه دفاع از حقوق کارگران بود. ایشان کارگرانی که به دنبال حقوق صنفی خود هستند را عدالتخواه دانستند. این پیام برای ما مسرت بخش بود و قدم های ما را در مسیر دفاع از حقوق کارگران در چارچوب قانون، باثبات تر کرد.

وی با اشاره به مصوبه ی مزدی ۱۴۰۲ شورایی کارگری گفت: تاکید می کنیم که تصمیمات اتخاذ شده در حوزه ی دستمزد، تجاوز به حقوق کارگران است. ایشان بر نقش کارگران در تولید تاکید داشتند و به صراحت بیان کردند که اگر می خواهید تولید پایدار بماند، اقتدار کارگران را به رسمیت بشناسید و سفره آن ها را رنگی نگه دارید. این سخنان را دولتمردان باید بشنوند و در عمل به آن پایدار باشند.

رئیس اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری تاکید کرد: ۲۷ درصد افزایش حقوق کارگران، خلاف مشی رهبری است. اگر واقعا اقتدار تولید وابسته به اقتدار کارگران است، فریز مزدی کارگران بدون توجه به افزایش روز افزون نرخ تورم، خلاف اهداف تعیین شده است. تصمیمات آن ها به نفع طبقه پولدار و به ضرر اقشار زحمت کش جامعه است.

وی به حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی اشاره کرد و گفت: ارز ۴۲۰۰ تومانی را حذف کردید و گفتید ۴ قلم کالا گران می شود در صورتیکه ۴۰۰ قلم کالا افزایش قیمت پیدا کرده است. در مقابل، ارز نیمایی را ۲۸ هزار و ۵۰۰ تومان تعیین کرده اید تا از قبلی

اگر واقعا اقتدار تولید وابسته به اقتدار کارگران است، فریز مزدی کارگران بدون توجه به افزایش روز افزون نرخ تورم، خلاف اهداف تعیین شده است. تصمیمات آن ها به نفع طبقه پولدار و به ضرر اقشار زحمت کش جامعه است

امروز از مقام کسانی قدردانی و تجلیل می کنیم که در مسیر دفاع از قانون کار و حقوق کارگران متحمل زحمات و تلاش های بسیار شده اند.

در این مراسم از آقایان اسماعیل حق پرستی، قلی شادبخش و ماشالله ذهتابی به عنوان مدافعان قانون کار تجلیل به عمل آمد.

فروش آن به مردم هزینه ی خود را تامین کنید؛ کجای این تصمیمات به نفع اقشار ضعیف جامعه است؟! اگر با همین فرمان اقتصاد کشور را اداره کنید، هم تورم زیاد می شود و هم طبقه ی کارگر بیش از این فقیر خواهد شد.

وی درباره جشنواره نشان خدمت به قانون کار گفت:

تحلیل

علیرضا محبوب

بزرگترین چالش پیش روی بازنشستگان!



فرهنگسازای اجتماع و جوانان جهت توجه و احترام به پیشکسوتان و سالخوردگان و همچنین تنظیم سبد هزینه ها و کالای مصرفی آنها انجام گیرد. طبق پیش بینی های صورت گرفته تا سال ۱۴۲۵ یعنی ۲۳ سال آینده ۳۵٪ جمعیت کشور (یعنی به اندازه جوانان ۱۳۶۰) را سالمندان و عمدتاً بازنشستگان تشکیل می دهند. پس بزرگترین چالش پیش رو می تواند افزایش جمعیت سالمند و تغییر هرم جمعیتی کشور و کاهش جمعیت جوانان باشد. و باید با اجرای برنامه های مناسب و دقیق و نظارت و مراقبت اقدام به حل این مشکل نمود. قرن پانزدهم قرن پیشکسوتان و بازنشستگان است و باید نگاهها معطوف به این سمت و سوباشد.

جوانان و افول روز افزون جوانی جمعیت و کاهش شمار جمعیت جوانان اصلاً خبر خوشحال کننده ای نیست بلکه در جای خود بسیار اسباب نگرانی و موجب دغدغه ی خاطر است. اما این خبر حاوی پیام و نکته ی بزرگی است که باید سبب اندیشه و چاره جویی ارکان و اداره کننده گان کشور باشد، و آن اینکه به پیران و سالمندان جامعه و اساس و بنیان این جمعیت یعنی بازنشستگان توجه ویژه و خاصی را معطوف داریم آینده، پایه بر اساس نوع زیست و سکونت و احتیاجات معیشتی و غذایی و درمانی این گروه طراحی شود. اگر بنویسیم و بگویم که این قرن، قرن چالش در حوزه ی مشکلات سالمندان و بازنشستگان و عصر اجابت نیازها و درخواست های سده ی قبل است بیهوده نوشته ایم و سخنی به گزاف نگفته ایم. باید برای کارگران بازنشسته و بازمانندگان و از کارافتادگان و مستمری بگیران که قاعدتاً در صندوق تامین اجتماعی گرد هم آمده اند اقداماتی در جهت حل مشکلات و مسائل کوچک و بزرگ آنان صورت پذیرد و حتی چگونگی و نوع راه رفتن آنها در معابر و تجهیزات معابر به روشنایی شبانه مناسب در این خصوص مورد توجه قرار گیرد. نیاز دارد تا برنامه ریزی هایی در خصوص تربیت



دیگر اساس و طیف گروه های سنی بالا و بازنشسته چرخ خواهد خورد. این موضوع از چنان وضوح و ویژه ای برخوردار است که نمی توان در احوالت آن شک و تردید یا شبهه ای وارد کرد. پیری جمعیت و کاهش جمعیت

سالی که در آن قرار داریم باید آن را عصری ویژه و خاص قلمداد کرد. هرم سنی جامعه ایران طی ۲۰ سال آینده به شکلی نامناسب دگرگون خواهد شد؛ تاریخ ایران که همیشه با جوانان گره خورده بود، از این به بعد با سالمندان و یا به عبارت

خطاب به آنانی که تلاش بازنشستگان را در کف خیابان نادیده می گیرند

میدان را دیدند که پای میز مذاکره نشستند!

● عبدالله شکیبا - سید مجتبی قریشیان

حقیر قابل احترام است؛ این که منتخبان محترم بازنشستگان کشور در این کانون سیاست مذاکره برای استیفای حقوق اعضای خود را پیگیری و بر تداوم آن اصرار دارند؛ قابل احترام است لیکن توجه آنان را به این مطلب مهم و حیاتی جلب می کنم که هیچگاه نقش مهم اتحادیه پیشکسوتان را در تحقق اهداف کانون عالی نادیده نگیرند! یادمان باشد اگر در عرصه های سیاسی شاهد توفیقاتی هستیم و دیگران تمایل دارند پای میز مذاکره با جمهوری اسلامی بنشینند و قدرت چانه زنی داریم، حاصل مجاهدت و جان فشانی مردان بزرگی است که میدان را برگزیدند و بسیاری از آنان، جان شیرین خود را فدای آرمانهای مقدس نظام و انقلاب کردند!

بله مذاکره، مطلوب است و باید تلاش کرد از طریق منطق و استدلال؛ حق بازنشستگان شریف تامین اجتماعی را احیاء کرد اما یادمان نرود که برخی مقاطع اگر پایمردی مردان میدان که امروز برخی اعضای محترم کانون عالی بر آن خرده می گیرند، نبود شاید فلسفه وجودی این کانون و مسئولان گرامی آن به کلی زیر سوال می رفت! تاکید می کنم که کانون عالی و اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری مصداق دو بال پرنده ای هستند که پروازی موفق را تضمین می کنند و اگر خدای ناکرده یکی از آنها دچار مشکلی شود؛ به جای اوج، باید شاهد شکست باشیم! انشالله که چنین نباشد. به امید روزی که شاهد اتحاد و همدلی بیشتر بین کانون و اتحادیه پیشکسوتان باشیم.



کسب نمی کردیم. شک نکنید که نتیجه پایداری و ایستادگی بازنشستگان تامین اجتماعی با مدیریت رهبری اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری بود که در تابستان داغ برای حقوق پیشکسوتان به میدان آمدند و در سرمای زمستان وزیر برف و باران در زمستان ۱۴۰۱ مقابل مجلس تجمع نمودند تا نمایندگان را متقاعد کنند که در بودجه ۱۴۰۲ حق بازنشستگان دیده شود و همین طور هم شد! ما به نیت خیرخواهانه مسئولان محترم کانون عالی بازنشستگان تامین اجتماعی برای پیگیری حقوق جامعه ۴.۵ میلیونی بازنشستگان شریف و عزیز تامین اجتماعی واقف هستیم و شخصیت این بزرگواران برای من

بازنشستگان، شب و روز نمی شناسند! از من خواسته شد سروسامانی به ماهنامه داخلی این اتحادیه بدهم و من با افتخار پذیرفتم! به لطف خدا و کمک دوستانی شریف، شروع کردیم و اگر عمری باشد با قدرت ادامه خواهیم داد! اتحادیه پیشکسوتان با حضور جمعی از فعالان دیروز جامعه کارگری شکل گرفته و اهداف بزرگ و متعالی دارد! آنان به جد پیگیر مطالبات بر زمین مانده بازنشستگان محترم تامین اجتماعی هستند و خودشان را همراه کانون عالی بازنشستگان تامین اجتماعی می دانند! می گویند: ما با کانون عالی رقیب نیستیم و به عکس رقیق و در کنارشان هستیم! هر جایی که لازم باشد احساس

بازنشستگان، شب و روز نمی شناسند! از من خواسته شد سروسامانی به ماهنامه داخلی این اتحادیه بدهم و من با افتخار پذیرفتم! به لطف خدا و کمک دوستانی شریف، شروع کردیم و اگر عمری باشد با قدرت ادامه خواهیم داد! اتحادیه پیشکسوتان با حضور جمعی از فعالان دیروز جامعه کارگری شکل گرفته و اهداف بزرگ و متعالی دارد! آنان به جد پیگیر مطالبات بر زمین مانده بازنشستگان محترم تامین اجتماعی هستند و خودشان را همراه کانون عالی بازنشستگان تامین اجتماعی می دانند! می گویند: ما با کانون عالی رقیب نیستیم و به عکس رقیق و در کنارشان هستیم! هر جایی که لازم باشد احساس

از سال ۱۳۷۰ افتخار همکاری با خانه کارگر را داشته ام؛ یعنی ۳۲ سال! فعالیت حرفه ای در عرصه روزنامه نگاری را از روزنامه خوب و مردمی کاروکارگر آغاز کرده ام! بخشی از فعالیت روزنامه نگاری من با تشکیلات خانه کارگر بوده و امروز در هر جمع و محفلی با افتخار از این تشکیلات دفاع می کنم! این تشکل ریشه دار انسانیهای بزرگی به خود دیده و شخصیت های تاثیرگذاری را به جامعه معرفی کرده است! ۴۴ سال از سن انقلاب اسلامی می گذرد و این تشکیلات در مقابل تمامی فرازونشیب ها و رخدادها ایستاده! در مقاطعی دولت ها با این تشکل همراهی کرده اند و در ایامی کم لطفی ها شامل حال آن شده اما به جرات می گویم تشکیلات خانه کارگر؛ هیچگاه در برابر حوادث و طوفان ها کمر خم نکرده و با قامتی استوار؛ ایستاده است! من خانه کارگر را خانه دوم خود می دانم و اهالی و ساکنان این خانه را خوب می شناسم! مردان و زنان این خانه عمر شریف خود را وقف احقاق حقوق کارگران کرده اند؛ اگر چه بعضاً افرادی راهشان را از اهداف و مرام این تشکیلات جدا کردند که نباید اعمال و گفتارشان را به حساب این خانه نوشت! پس از سالها فرصتی پیش آمد تا همکاری مجددی با اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری داشته باشیم! اتحادیه ای که اعضای آن روزگاری برای استیفای حق و حقوق کارگران از جان مایه می گذاشتند و اینک در دوجبه دفاع از حقوق کارگران

علیرضا حیدری

نگاه روز:

تحلیلی بر طرح همسان سازی

نایب رئیس اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری



در برنامه ششم توسعه، به استناد بند "ب" ماده ۱۲ صندوق تامین اجتماعی موظف شد حقوق مستمری بگیران را در طول اجرای برنامه، متناسب سازی کند. بر این اساس در سال ۱۳۹۹ در بودجه سالیانه دولت و در بند "و" تبصره ۲ آن، پرداخت مطالباتی از ناحیه دولت به سازمان در نظر گرفته شد که در آن قید شد به میزان ۳۰ درصد از این پرداخت ها برای متناسب سازی حقوق مستمری بگیران در نظر گرفته شود. بنابراین مدیران وقت سازمان در مرداد ماه ۱۳۹۹ اقدام به اجرای مرحله اول متناسب سازی بر اساس شاخص هایی که مورد توافق سازمان و کانون عالی بازنشستگان قرار گرفت، کردند و پس از تصویب در هیئت امنا آنرا اجرا نمودند.

در سال ۱۴۰۰ دولت در بودجه سالیانه موظف شد که مبلغ ۸۹۰ هزار میلیارد ریال از محل واگذاری شرکت ها و سهام آنها، به سازمان پرداخت کند تا سازمان بتواند ادامه متناسب سازی حقوق را استمرار بخشد. اجرای متناسب سازی در سال ۱۴۰۰ با توجه به تجربه سال ۱۳۹۹ دچار تغییراتی شد که پس از فراز و نشیب هایی نهایتاً به تصویب هیئت امنای وقت رسید و در سال ۱۴۰۰ اجرا شد. علاوه بر نقدی که در خصوص نحوه اجرای متناسب سازی به آن وارد است از جمله اینکه همه اصلاحات حقوق که باید قاعدتاً در مستمری لحاظ میشد ولی بنا به دلایلی روی سایر مزایای جانبی اجرا شد، در احکام متناسب سازی شده مستمری بگیران در سال ۱۴۰۰ دو ردیف جلب توجه می کند. یکی ضریب ۷۵ درصد متناسب سازی که نشان می دهد ترمیم سال ۱۴۰۰ نسبت به ۱۳۹۹ حداکثر از ضریب ۷۵ درصد تبعیت می کند و از این نظر مستمری بگیران ۲۵ درصد متناسب سازی حقوق را دریافت نکردند. ردیف دیگری هم به چشم می خورد به نام تفاوت تطبیق که آن هم به این دلیل است که مدیرعامل وقت اعلام کرد که هیچ مستمری بگیر در سال ۱۴۰۰ کمتر از ۱۵۰ درصد حقوق دریافتی سال ۱۳۹۹ را پس از اعمال متناسب سازی دریافت نخواهد کرد؛ همین امر سبب شد که تقریباً بسیاری از احکام بازنشستگان، این ردیف را با خود به همراه داشته باشند.

قابل ذکر است که تفاوت تطبیق به لحاظ حقوقی، تفسیر خاص خود را دارد و عموماً به کسانی تعلق می گیرد که پس از اعمال ضرایب حقوق، دریافتی آنها نتواند یک حداقل قانونی را پوشش دهد. در حالی که این تفاوت تطبیق سایر سطوح مزدی را هم که اتفاقاً بعضاً سطوح بالای مستمری بودند را هم در نظر گرفت.

در سال ۱۴۰۲ مدیرعامل موافقت کرد که تفاوت ۲۵ درصد متناسب سازی را در سال مذکور اعمال کند. به همین جهت پیشنهاد صدور احکام ترمیم متناسب سازی را در ۲۸ اسفندماه سال ۱۴۰۱ مطرح و آن را در سال ۱۴۰۲ با اعمال افزایش ۲۱ درصد به اجرا در آورد ولی به دلیل اینکه برخی افراد در سال ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ واجد دریافت تفاوت تطبیق بودند، امر ۲۵ درصد باقیمانده متناسب سازی در مورد آنها خنثی شد و به همین دلیل برخی از نبود آثار آن در احکام و فیش های خود ناراضی شدند. البته این نکته قابل ذکر است که برای اینکه اجرای متناسب سازی، مستمری را هدف می گرفت و نه سایر مزایای حقوق را، باید یک بازنگری کلی روی متناسب سازی از ابتدا صورت می گرفت و اثرات ترمیم سالیانه مستمری سال های ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ را در آن اعمال و نتایج را با شرایط موجود مقایسه کنند. یقیناً محاسبات بر اساس این فروض نتایج را تغییر خواهد داد و ما شاهد اعداد دیگری در احکام و فیش های مستمری بگیران سازمان خواهیم بود.

نصرالله دریابیگی از فعالان با سابقه کارگری و نایب رئیس کانون عالی بازنشستگان؛ مسبب اصلی وضعیت موجود، تیم اقتصادی دولت است!



نایب رئیس کانون عالی بازنشستگان اجتماعی برخلاف خیلی از افرادی که این روزها شورای عالی کار را مسبب

اوضاع واحوال این روزهای کارگران و بازنشستگان می دانند؛ می گوید: مسبب اصلی این وضعیت؛ تیم اقتصادی دولت است! او می گوید: وقتی افسار سبب تورم و گرانی را رها می کنیم، هر تصمیمی که از طرف شورای عالی کار درباره افزایش مزد کارگران و بازنشستگان گرفته می شود؛ عملاً کار ساز نبوده و عدالت اقتصادی و اجتماعی در جامعه دچار چالش های جدی شده و شاهد افزایش فاصله طبقاتی و شکاف درآمدی خواهیم بود.

آقای نصرالله دریابیگی از فعالان با سابقه کارگری و بازنشستگان کشور و استان مازندران در گفت و گویی البته به تصمیمات مزدی شورای عالی کار هم انتقاد کرده و می گوید: شاید اعضای محترم این شورا به صحبت های وزیر محترم تعاون و کار اعتماد کرده اند که قرار است دولت محترم تورم و گرانی ها را کنترل و کاهش دهد اما در عمل اتفاقات ناخوشایندی را

در عرصه های اقتصادی شاهدیم. این فعال کارگری می گوید: گویا آقای مرتضوی در پایان جلسه شورای عالی کار برای تعیین مزد ۱۴۰۲ گفته اند که به گونه ای عمل خواهیم کرد که هم رضایت خالق تامین شود و هم رضای خلق خدا و امروز من به صراحت می گویم آقای وزیر! پایان اردیبهشت است و شرایط به حدی برای کارگران و بازنشستگان سخت و غمبار شده که نه رضای خالق را به دست آورده اید و نه جماعت بی پناه

کارگر و بازنشسته از وضعیت کنونی رضایت دارند؟! " دریابیگی " اعتقاد دارد که

مقوله مزد ارتباط مستقیم و تنگاتنگی با بحث شکوفایی اقتصاد کشور داشته و می تواند به افزایش یا بی انگیزگی نیروی کار در محیط های کاری بیانجامد.

او با تاکید بر این مطلب که مطابق ماده ۴۱ قانون کار و مواد ۹۶ و ۱۱۱ قانون

تامین اجتماعی مزد کارگران و بازنشستگان باید بر اساس سبب معیشتی و تورم اعلام شده از سوی مراجع رسمی، تعیین شود، می گوید: به صراحت عرض کنم با توجه به تورم جاری در کشور و گرانی های سرسام آوری که در ماه های اخیر در بحث کالاها

و خدمات پیش آمده و انفجار قیمتی که در حوزه مسکن و اجاره خانه روی داده دستمزد های کنونی جوابگوی هزینه های یک خانواده ۴ نفره حداکثر برای ۱۰ روز ماه است و باقی ایام می ماند و دغدغه های ناتمام جماعتی که عنوان مقدس کارگر و پیشکسوتان تولید را یدک می کشند! نایب رئیس کانون عالی بازنشستگان تامین اجتماعی با اشاره به این که در حال حاضر بیش از ۷۰ درصد بازنشستگان استان مازندران جزو حداقل بگیران می باشند؛ می گوید: سوال من از مسئولان محترمی که مدام دم از عدالت می زنند این است که

یک بازنشسته حداقل بگیر با ماهی ۶ تا ۷ میلیون تومان چگونه آبروداری کند و مخارج یک ماهه خانواده اش را متحمل شود؟! او می گوید: مشکل های کارگری مراتب شکایت خود را از بحث مزد ۱۴۰۲ به دیوان عدالت مطرح کرده اند و کانون عالی بازنشستگان هم به جد پیگیر این موضوع مهم است؛ افزایش ۲۷ درصدی حقوق و ۲۱ درصدی سایر سطوح مزدی مغایر با واقعیت های اقتصادی جامعه است.

دریابیگی مواردی همچون اجرای قانون هدفمندی

مطابق ماده ۴۱ قانون کار و مواد ۹۶ و ۱۱۱ قانون تامین اجتماعی مزد کارگران و بازنشستگان باید بر اساس سبب معیشتی و تورم اعلام شده از سوی مراجع رسمی، تعیین شود

یارانه ها و حذف ارزش جیجی را یاد آور شد و گفت: می خواستند سفره کارگران را رنگین کنند؛ خالی تر از گذشته کرده اند به طوری که امروز کارگر و بازنشسته قدرت خرید برخی کالا های اساسی و نیازهای اولیه زندگی را هم ندارند و این موضوع مغایر با ارزش ها و آرمانهای مقدس نظام و انقلاب است.

نایب رئیس کانون عالی بازنشستگان تامین اجتماعی راجع به نحوه اجرای طرح همسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی این مطلب را متذکر شد که هرگونه پرداختی به بازنشستگان تامین اجتماعی از محل صندوق بین نسلی این سازمان صورت می گیرد و هیچ کس حق ندارد منت بر سر بازنشستگان بگذارد؛ او گفت: دولت ها به جای اشکال تراشی و بهانه کردن بدهی ۶۰۰ هزار میلیاردی خود را به این صندوق پرداخت کنند. او گفت: طرح همسان سازی حقوق بازنشستگان از دوره ریاست جمهوری آقای احمدی نژاد شروع شد و تاکنون ادامه دارد؛ مشمولان این طرح حدود ۹۵۰ هزار نفرند و ۲۵ درصد باقی این طرح به تازگی پرداخت شده که آن هم با نارضایتی گروه های مختلف بازنشستگان مواجه شده است.

دریابیگی گفت: کانون عالی بازنشستگان تامین اجتماعی به طور جدی پیگیر دائمی شدن طرح همسان سازی حقوق بازنشستگان و درمان رایگان این قشر شریف جامعه است.

به مناسبت بزرگداشت روز کارگر؛

پدرم فقط یک کارگر معمولی است!

آن که رویاهای آنها جامه حقیقت به خود ببوشند، پسرم فراموش نکن که باید کارگرهای معمولی و متخصصین دست به کار شوند. اگر همه روسا، کارشان را ترک کنند و برای یک سال برنگردند، چرخ های کارخانه ها همچنان می گردد، اما اگر کسانی مثل پدر تو سر کارش نروند، کارخانه ها از کار می افتند. این قدرت زحمتکش است. کارگرهای معمولی هستند که کارهای بزرگ را انجام می دهند. بعضی را که در گلو داشتیم، فرو بردم، سرفه ای کردم و وارد اتاق شدم. چشم های پسر من از شادی برق می زدند. او با دیدن من از جا پرید و بغلم کرد و گفت: «پدر! به این که پسر تو هستم، افتخار می کنم، چون تو یکی از آن آدم های مخصوصی هستی که کارهای بزرگ را انجام می دهند»

پسرش را می بوسید، گفت: پسرم، حرفی هست که باید به تو بزنم. تو گفتی که پدرت یک کارگر معمولی است و درست هم گفتی، ولی شک دارم که واقعا بدانی کارگر معمولی چه کسی است، برای همین برایت توضیح می دهم. در همه صنایع سنگینی که هر روز در این کشور به راه می افتند، هر همه مغازه ها، در کامیون هایی که بارهای ما را این طرف و آن طرف می برند. هر جا که می بینی خانه ای ساخته می شود. هر جا که خطوط برق را می بینی و خانه های روشن و گرم؛ یادت نرود که کارگرها و متخصصین معمولی این کارهای بزرگ را انجام می دهند! درست است که مدیران، میزهای قشنگ دارند و در تمام طول روز، پاکیزه هستند. درست است که آنها پروژه های عظیم را طراحی می کنند، ولی برای

هیچ وقت عادت نداشته ام و ندارم موقعی که دو نفر با هم گپ می زنند، گوش بایستم، ولی یک شب که دیروقت به خانه آمدم و از حیاط رد می شدم، به طور اتفاقی گفت و گوی همسرم و کوچک ترین پسرم را شنیدم. پسرم کف آشپزخانه نشسته بود و همسرم با او صحبت می کرد. آرام ایستادم و به حرف هایشان گوش دادم. ظاهراً چند تا از بچه ها در مورد شغل پدرشان لاف زده و گفته بودند که آنها از مدیران اجرایی بزرگ هستند و بعد از باب من، پرسیده بودند که پدرت چه کاره است؟ باب درحالی که سعی کرده بود نگاهش به نگاه آنها نیفتد، زیر لب گفته بود: «پدرم فقط یک کارگر معمولی است.» همسر خوب من منظر مانده بود تا آنها بروند و بعد درحالی که گونه خیس

بازرس اتحادیه و عضو هیئت مدیره کانون بازنشستگان استان تهران در گفت و گو با سردبیر نشریه تحلیل می کند: اتحادیه پیشکسوتان و کانون بازنشستگان؛ یکی میدان و یکی مذاکره!



ماهانامه اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری با خانم رفعت الملوک وکیلی، بازرس اتحادیه و عضو هیئت مدیره کانون بازنشستگان استان تهران به گفت و گو نشسته که متن آن از نظر گرامی شما مخاطبان گرامی می گذرد:

عملکرد کانون را چگونه ارزیابی می نماید؟

کانون در چارچوبی که قانون برایش تعیین کرده است امور مربوط به بازنشستگان را بر اساس سیاست های خود پیگیری می کند و آنها را به صورت مکتوب به مراجع ذیصلاح انعکاس می دهد. گرچه با اتحادیه پیشکسوتان از نظر روش پیگیری مطالبات و مشکلات جامعه ی هدف که بازنشستگان می باشند، اختلاف دیدگاه و نظر دارد بعنوان مثال اتحادیه در صورت پیگیری مطالبات و عدم حصول

نتیجه بصورت نرم و انجام مکاتبات به پیگیری مطالبات از طریق میدان اعتقاد دارد ولی کانون بر پیگیری نرم و انجام مکاتبات مصر است و اعتقاد چندانی به میدان ندارد. مضافاً اینکه کانون یک مرجع قانونگذار نیست ولی بعضی از عزیزان بازنشسته تصور غلط و نایبجایی از کانون دارند و فکری می کنند که کانون قدرت قانونگذاری دارد، درحالی که اینطور نیست در این خصوص از پرداخت عیدی بازنشستگان می توان نام برد، پرداخت عیدی برای بازنشستگان در قانون پیش بینی نشده که این امر مصوبه ی هیئت دولت است.

بازرس اتحادیه درباره عملکرد اتحادیه پیشکسوتان چه می گوید؟

اتحادیه در بعضی از حوزه ها مثل برگزاری سفرهای یکروزه و دوره های بهداشت و سلامت برای بازنشستگان، تهیه

ارزاق برای اعضای با قیمت مناسب، برگزاری جلسات ماهانه عملکرد خوب و قابل قبولی داشته ولی در برخی از زمینه ها مثل بسیج اعضا جهت شرکت در انتخابات مانند انتخابات کانون بازنشستگان باید تجدید نظر کنیم و انشا... قویتر عمل کنیم.

مهمترین ماموریت اتحادیه پیشکسوتان جامعه ی کارگری؟
به نظر من مهمترین و بزرگ ترین ماموریت اتحادیه پیشکسوتان جامعه ی کارگری اطلاع رسانی درست و به موقع به جامعه هدف که همان بازنشستگان و پیشکسوتان عزیز می باشند، است و همچنین ارائه خدمت خالصانه و تلاش در جهت رفع مشکلات اعضا و پیگیری مطالبات عزیزان بازنشسته در چارچوب قانون! نقش اتحادیه پیشکسوتان جامعه ی کارگری در پیگیری

مذاکره و میدان دو بال یک پرند هستند که برای رسیدن به موفقیت لازم و ملزوم هم هستند و باید از آنها در جهت رسیدن به اهداف جامعه بازنشسته و پیشکسوتان بهره لازم و کافی را ببریم.

مطالبات؟ اگرچه اتحادیه در پیگیری حقوق قانونی و مطالبات به حق بازنشستگان و اعضای خود نقش پررنگ و قابل توجهی دارد و با برگزاری تجمعات قانونی درنیل به این هدف موفق عمل کرده است و از کارنامه ی قابل قبولی نیز برخوردار می باشد، ولی این نکته را هم باید مد نظر داشته باشیم که اتحادیه باید به اعضای خود اتکای بیشتری داشته باشد و در جهت شناسایی و پذیرش باور آنها تلاش بیشتری کند و مقدمات حضور هر چه بیشتر آنها را در صحنه میدان فراهم آورد. مهمترین مشکلات بازنشستگان؟ مهمترین و بزرگترین مشکلات پیش روی بازنشستگان و پیشکسوتان عزیز عدم اتحاد و پراکندگی تشکلات کارگری و بازنشستگان و فقدان آگاهی و اطلاع صحیح بازنشستگان و پیشکسوتان از حق و حقوق قانونی خودشان است. مضافاً این که متعقد مذاکره و میدان دو بال یک پرند هستند که برای رسیدن به موفقیت لازم و ملزوم هم هستند و باید از آنها در جهت رسیدن به اهداف جامعه بازنشسته و پیشکسوتان بهره لازم و کافی را ببریم.

گزارش تحلیلی ماهنامه "اتحادیه پیشکسوتان" درباره طرح همسان سازی؛ همه ناراضی از طرحی که فقط تامین اجتماعی رضایت دارد؟!



سنگین، جوابگوی زندگی بازنشستگان است؛ اعتقاد داریم با این حقوق‌ها حتی ده روز هم نمی‌شود زندگی کرد؛ بیست روز ماه جیب بازنشستگان کاملاً خالیست.

رئیس کانون عالی بازنشستگان کارگری با بیان اینکه «بر سر حقوق بازنشستگان با هیچکس مباحثات و معامله نکرده و نخواهیم کرد» افزود: کانون عالی بازنشستگان کارگری با تمام قدرت در جهت احقاق حقوق حقه بازنشستگان عزیز تلاش کرده و این روند همچنان بدون وقفه ادامه خواهد داشت. به گفته‌ی اسدی، در زمینه‌ی باقیمانده‌ی متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان کارگری و جامعه‌ی مشمولان آن و همچنین نحوه‌ی محاسبه و پرداخت آن، چند نکته وجود دارد؛ او در این رابطه توضیح می‌دهد: «نخست و مهم‌تر از همه، آنکه مبالغ مربوط به ۲۵ درصد باقیمانده متناسب‌سازی فقط ویژه‌ی بازنشستگان سایر سطوح است، به عبارتی آن‌هایی که در احکام متناسب‌سازی سال ۱۴۰۰ آنان قید شده است که مشمول ۷۵ درصد متناسب‌سازی بوده‌اند و اکنون ۲۵ درصد باقیمانده را دریافت خواهند کرد. بنابراین فقط بخشی از مستمری‌بگیران سازمان مشمول دریافت این مبالغ شده‌اند.»

در عین حال، بازنشستگان مشمول، یعنی همان‌هایی که در احکام متناسب‌سازی ۱۴۰۰ مشمول ۷۵ درصد اجرا شده بودند، غالباً نسبت به نحوه‌ی اجرا و فرمول‌های محاسبه انتقاد دارند؛ این بازنشستگان چه باید بکنند؛ رئیس کانون عالی کارگران بازنشسته در پاسخ می‌گوید: بازنشستگانی که پس از دریافت احکام حقوقی خود احساس می‌کنند حتی از آنها ضایع شده، می‌توانند با مراجعه به شعب تامین اجتماعی، نسبت به طرح سوالات و رفع ابهامات موجود اقدام نمایند و در صورت عدم اقبال، در مرحله بعدی می‌توانند با در دست داشتن احکام حقوقی به مراجع قانونی از جمله دیوان عدالت مراجعه کنند.

او تأکید می‌کند: کلیه بازنشستگان اطمینان خاطر داشته باشند که کانون عالی کارگران بازنشسته و مستمری‌بگیر سراسر کشور، کمافی السابق با جدیت موضوع دایمی شدن همسان‌سازی حقوق را تا حصول نتیجه نهایی پیگیری می‌نماید.

هزار تومان شده بود؛ ۲۵ درصد این ۴۷ هزار تومان فقط ۱۵ هزار تومان می‌شود که این مبلغ بسیار ناچیز است!

صادقی با تأکید بر اینکه به دلیل ناچیز بودن سهم بازنشستگان، بسیاری تصور می‌کنند باقیمانده متناسب‌سازی اجرا نشده ادامه می‌دهد: اجرای متناسب‌سازی از طریق فرمول‌های پیچیده کارشناسان سازمان انجام شده و متناسبانه ضریب افزایش ۱۴۰۱ برای بازنشستگان سایر سطوح یعنی ۳۸ درصد به اضافه رقم ثابت ۵۱۵ هزار تومان در آن اعمال نشده است. این فعال صنفی بازنشستگان با بیان اینکه «این شیوه اجرا، مصداق نادیده گرفتن حق بازنشستگان است» می‌گوید: سازمان باید پاسخگو باشد. چرا افزایش سال قبل روی باقیمانده متناسب‌سازی اعمال نشده است؟ کارشناسان سازمان باید به موضوع ورود کنند و مدیرعامل را به اصلاح شیوه اجرا متقاعد سازند. شواهد نشان می‌دهد که ۲۵ درصد اعمال شده اما عیناً در ۱۴۰۲ محاسبه شده، افزایش ۱۴۰۱ اصلاً منظور نشده است. در این باره رئیس کانون عالی بازنشستگان هم با توضیحات خود گویا نمی‌تواند مخاطبان را متقاعد نموده و از کسانی که فکر میکنند: حق شان ضایع شده درخواست می‌کند که به مراجع قانونی از جمله دیوان عدالت شکایت کنند! محمد اسدی می‌گوید: بازنشستگانی که پس از دریافت احکام حقوقی خود احساس می‌کنند حتی از آنها ضایع شده، می‌توانند با مراجعه به شعب تامین اجتماعی، نسبت به طرح سوالات و رفع ابهامات موجود اقدام نمایند و در صورت عدم اقبال، در مرحله بعدی می‌توانند با در دست داشتن احکام حقوقی به مراجع قانونی از جمله دیوان عدالت مراجعه کنند.

او خاطر نشان می‌سازد: چندین بازنشسته فیش‌های حقوقی خود را برای ما ارسال کردند؛ افزایش متناسب‌سازی در برخی از این فیش‌ها، کمتر از

صدای بازنشستگان از چهار گوشه کشور بلند شد؛

اعتراضات سال گذشته به گونه‌ای دیگر طرح

می‌شود؛ اصلاً خیلی‌ها نمی‌دانند با چه فرمولی

۲۵ درصد باقی مانده طرح همسان سازی

محاسبه و پرداخت شده؛ خیلی ناچیز؛ در حد پول

نیم کیلو گوشت مرغ!

۱۰۰ هزار تومان بوده است؛ حتی موردی داشتیم که اعمال باقیمانده‌ی متناسب‌سازی برای یک بازنشسته‌ی سایر سطوح، فقط ۱۵ هزار تومان آورده داشته است. بازنشستگانی هم هستند که ادعا می‌کنند «علیرغم شمول»، باقیمانده متناسب‌سازی برایشان اجرایی نشده است. اسدی تأکید می‌کند: البته ما نمی‌گوییم این حقوق و مزایا با این تورم



انتظارخوانندگان این است که وقتی گزارشی را درباره موضوعی مثل طرح همسان‌سازی حقوق بازنشستگان و سرانجام آن می‌خوانند؛ متقاعد شوند که مثلاً حق با سازمان تامین اجتماعی است و آنها هم قبول کردند! یک سال واندی با اعصاب و روان دهها و صدها هزار بازنشسته تامین اجتماعی بازی کردند و همه آنانی که مشمول دریافت ۷۵ درصد اولیه طرح همسان سازی بودند- ظاهراً ۹۲۰ هزار نفرند- منتظر بودند تا ۲۵ درصد باقیمانده طرح هم را دریافت کنند و فکر می‌کردند مبلغ قابل توجهی است!

هر روز به بهانه‌ای در جمعی فریاد می‌زدند که حق ما را بدهید؛ از مجلس و دولت می‌خواستند؛ از تامین اجتماعی مطالبه می‌کردند و عقل شان هر جای قد می‌داد، متوسل می‌شدند تا حق خویش را بگیرند!

هر فرد مسئولی و هر کارشناسی وقتی می‌خواست از این طرح و فرمول آن صحبت کند به قدری پیچیده و مبهم می‌گفت که من نویسنده نمی‌دانستم چگونه شروع کنم؛ چطور توضیح دهم و به چه حربه‌ای متن را به پایان برسانم تا پیام خود را به مخاطب برسانم و هربار می‌ماندم که چه بنویسم! در خرداد ۱۴۰۲ هستیم و چندی پیش به همت تامین اجتماعی ۲۵ درصد باقی طرح همسان سازی بازنشستگان- مشمولان واجد شرایط- پرداخت شد؛ وای کاش پرداخت نمی‌شد؟! صدای بازنشستگان از چهار گوشه کشور بلند شد؛ اعتراضات سال گذشته به گونه‌ای دیگر طرح می‌شود؛ اصلاً خیلی‌ها نمی‌دانند با چه فرمولی ۲۵ درصد باقی مانده طرح همسان سازی محاسبه و پرداخت شده؛ خیلی ناچیز؛ در حد پول نیم کیلو گوشت مرغ! حسن صادقی رئیس اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری که به شدت پیگیر طرح همسان سازی بود؛ می‌گوید: «باقیمانده متناسب سازی اجرا شد اما با کج سلیقه‌ی! او می‌گوید: ۲۵ درصد باقیمانده متناسب‌سازی اجرایی شده متنها یک ایراد دارد، ضریب افزایش سال ۱۴۰۱ به آن اعمال نشده است. او اضافه کرد: سیستم به این گونه بوده که بسیاری از افراد که ۵۵ درصد تفاوت تطبیق می‌گرفتند، سهم‌شان از ۷۵ درصد متناسب‌سازی حقوق بسیار ناچیز است. یک بازنشسته با حکم در دست مراجعه کرد که مبلغ ۷۵ درصد متناسب‌سازی برای او فقط ۴۷





بعضی نکات اساسی بعد از ۶۰، ۷۰ و... سالگی؛

باید کم کم به تنهایی عادت کنیم زیرا در این سن اغلب تعداد اطرافیان نزدیک ما کمتر میشوند، والدین خود را از دست داده ایم. دوستان و نزدیکان و همقطاران ما شروع به کم شدن میکنند و از نزد ما میروند. فرزندان ما جوان میشوند و وارد کارزار زندگی میگردند و مصروف چرخاندن چرخ زندگی خود میشوند.

توجه جامعه و اطرافیان به ما کمتر می شود قطع نظر از اینکه در گذشته چه مقامی و یا چه کار و کسبی و جایگاه شغلی داشته ایم. چه ما بخواییم یا نخواستیم زمان میگذرد و سرعت به سمت پیری میرویم و چندی بعد پیر زن و یا پیرمردی بیش نیستیم و دیگر آفتاب بخت بر ما نمیآید، پس برای آن روزها باید آمادگی و با تنهایی و گوشه نشینی کم کم انس بگیریم تا با فرارسیدنش شوکه نشویم.

راه دشوار و صعب العبوری در پیش رو داریم و درد پا، درد کمر چربی خون، قند بالا، فشار بالا و انواع امراض دیگر در انتظار ماست. باید بیاوریم چگونه ذهنیت مثبت داشته باشیم، با امراض کنار بیاییم و تمرینات مناسب و کافی را جزء عادات روزمره خود بسازیم.

به یک زندگی مفید و کودکانه خود را آماده بسازیم. مادر ما را بدنیا آورد، در بستر نرم لالایی خواند و مارا بزرگ ساخت درحالی که خود قادر به خوردن و آشامیدن و رفع سایر احتیاجات خود نبودیم و آن وضعیت دوباره در حال رجعت و تکرار است، باز به بستر نیاز داریم و پرستار و دایه که از ما مواظبت کند ولی تفاوتش این است که در کودکی مادر با عشق و لبخند این ماموریت را بر ایمن انجام میداد ولی حالا کسی حاضر به انجامش نخواهد بود و اگر باشد هم نه تنها با علاقه انجام نمیدهد که بعضاً با کراهت نیز توأم است. پس از وضعیت کنونی خود باید شکر گذار باشیم و آمادگی پذیرش آن وضعیت را نیز داشته باشیم.

در مورد صرف سرمایه و دارایی خود باید عاقلانه تصمیم بگیریم و برای لذت بردن از عمر باقیمانده و سرمایه گذاری آن در راه هایی که خیر دنیا و آخرت در آن باشد بپندیشیم.

قبل از آنکه آسمان کاملاً تاریک شود فضا بتدریج مُکَدَّر میشود و راهی

را که همواره رفته ایم بدرستی نمی بینیم و پاها دیگر توان انتقال مارا از دست میدهند و بخاطر انتقال وزن خود به عصا نیازمند میشویم.

پس این سن یعنی ۶۰، ۷۰ و... سالگی زمان بازنگری به رفتار و عادات خود نسبت به اطرافیان ماست. زندگی را چنانچه که هست باید دریابیم از لحظه لحظه باهم بودن لذت ببریم و از آنچه در اختیار داریم برای خود و عزیزان خود سُهولت بیافرینیم. از رشد اطفال و نوادگان خود در پیش چشم مان حظ ببریم و ولی باید متوجه باشیم که ارزش های ما و ارزش های نسل نوین متفاوت است و با امر ونهی بیجا سبب رنجش خود و عزیزانمان نشویم و به ارزش های ایشان احترام بگذاریم. راه طبیعی زندگی را بپذیریم و با شناسا کردن در مسیر معکوس خود و دیگران را خسته نسازیم.

حالا. در هر سن و سالی که هستتید روزها، شب میشوند و هفته ها میگذرند، ماه ها طی میشوند و سال ها سپری میشوند و متوجه میشوی که ۶۰، ۷۰ و... ساله ای و دیگر راه برگشت به عقب نیست. پس بیاید از وقت باقیمانده یا بهتر بگوییم از عمر باقیمانده استفاده موثر نماییم

– بیاید از انجام آنچه خوشحالمان میسازد دریغ نوزیم

– بیاید زندگی سیاه و سفید خود را رنگین بسازیم.

– بیاید کلمه «بعد» یا «پس» را از قاموس زندگی حذف کنیم و نگوییم:

× این کار را بعداً انجام میدهم ×

× بعداً میگویم ×

× بعداً درین مورد فکر میکنم ×

ما همیشه فرصت ها را به بعد موکول میکنیم زیرا متوجه نیستیم که: بعداً

× چای سرد میشود ×

× اولویت تغییر میکند ×

× خوشحالی باقی نمیماند ×

× شاید سلامت نباشیم ×

× اطفال بزرگ میشوند ×

× والدین پیر میشوند ×



چرا من باید فعالیت جسمانی منظم داشته باشم؟

بیماریهای قلبی و عروقی، ضروری نیست که یک ورزشکار حرفه ای باشید. اگر شما فعالیت با شدت متوسط را در بیشتریا همه ی روزهای هفته انجام دهید، از فوائد آن بهره مند خواهید شد. نمونه ای از این فعالیت ها عبارتند از:

- ۱- پیاده روی سریع یا دویدن .
- ۲- بالا رفتن از پله ها، ۳- دوچرخه سواری، شنا یا قایقرانی. ۴- کار در منزل از نوع متوسط تا شدید. ۵- باغبانی و کار در حیاط منزل. ۶- ورزش منظم. توجه کنید: فعالیتهای شدیدتر جسمانی میتواند توان قلبی و ریوی شما را بیشتر کند، فعالیت جسمانی را به آهستگی شروع کنید و با قوی تر شدن قلب خود، آنرا افزایش دهید. برای حفظ و ارتقاء سلامتی خودم چه کارهای دیگری را می توانم انجام دهم. راه های افزودن فعالیت جسمانی به زندگی روزمره خود را بررسی کنید. ایجاد تغییرات اندک در شیوه ی زندگی شما می تواند تفاوت زیادی را در سلامت کلی شما بوجود آورد.
- ۱- روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت جسمانی داشته باشید.
- ۲- حمایت فعالیت شما بطور منظم و مستمر (دراکتوریا همه ی روزهای هفته) باشد. ۳- بجای پله برقی یا آسانسور از پله استفاده بکنید.
- ۴- گام سنج یا پدومتر بخرید و سعی کنید که روزانه ۱۰۰۰۰ قدم پیاده روی کنید.

۵- بیماری قندخون (دیابت)

۶- سکنه ی مغزی .

اگر شما قبلاً فعالیت نداشته اید و میخواهید ورزش را آغاز کنید ابتدا با پزشک خود در مورد برنامه ی مناسب برای خودتان مشورت کنید. به محض شروع متوجه میشوید که ورزش نه تنها برای سلامتی شما مفید است، بلکه مفرح و لذت بخش نیز می باشد .

فعالیت های بدنی و جسمانی چه فواید دیگری برای من دارد؟

علاوه بر کاهش میزان ابتلا به بیماریهای ذکر شده فعالیت جسمانی فواید زیر را دارا می باشد. ۱- قلب، ریه ها استخوانها و عضلات شما را تقویت میکند.

۲- به کنترل وزن و فشارخون شما کمک میکند. ۳- به شما در بهتر خوابیدن کمک میکند.

۴- به شما احساس سرزندگی میدهد.

۵- انرژی و قدرت بیشتری به شما میدهد.

۶- به شما در کنترل استرس کمک میکند.

۷- به شما احساس بهتری در مورد چگونگی ظاهر تان میدهد.

چه فعالیتهایی را باید انجام دهم. جهت کاهش میزان خطر ابتلا به

اگر پزشک به شما توصیه کرده است که برنامه ی فعالیت جسمانی را آغاز کنید، توصیه های او را گوش کنید. افرادی که فعالیت جسمانی کافی ندارند به احتمال بیشتری دچار مشکلات سلامتی میشوند. داشتن فعالیت جسمانی و با شدت متوسط میتواند به شما در کاهش میزان خطر ابتلا به موارد زیر کمک کند. ۱- بیماریهای قلبی و حمله ی قلبی

۲- پرفشاری خون (فشار خون بالا)

۳- افزایش کلسترول تام، افزایش کلسترول بد ۴- اضافه وزن یا چاقی



مصرف صحیح دارو و مطابق دستور پزشک بسیار مهم و ضروری است

- ۴- داروهای خود را همیشه از یک شرکت دارویی خریداری کنید .
- ۵- داروهای خود را بیش از دوز تجویز شده مصرف نکنید.
- ۶- قبل از خرید یک داروی بدون نسخه مانند آنتی هیستامین یا قرصهای سرماخوردگی با پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که با داروهای تجویزی شما تداخل نداشته باشد.
- ۷- اگر دچار یک عارضه ی جانبی شدید با پزشک خود مشورت کنید
- ۸- اگر سوالی در مورد قرص های خود داشتید حتماً یادداشت تهیه کنید تا به یاد داشته باشید آن سوال را از پزشک یا دارو ساز پرسید
- ۹- دوز نام داروهای خود را یادداشت کنید.
- ۱۰- اگر به بیش از یک پزشک مراجعه نمودید در هر ویزیت آخرین لیست داروهای مصرفی خود را به پزشک ارائه نمایید.
- ۱۱- دقایقی را برای یادداشت سئالات خود در ملاقاتهای بعدی خود با پزشکتان اختصاص دهید.

۳- از جعبه مخصوص قرص استفاده کنید. مانند موارد روزانه، هفتگی که در داروخانه فروخته میشوند.

۴- از یک تقویم دارویی نزدیک جعبه دارویی خود استفاده کنید و در آن مصرف دارو را یادداشت نمایید.

۵- از نزدیکان خود بخواهید که مصرف دارو را به شما یادآوری کنند.

۶- یک برچسب یا نوشته جهت آگاهی و یادآوری بر روی کابینت داروهای خود یا یخچال نصب نمایید.

چه چیزهای دیگری را باید در ارتباط با مصرف داروها خود بدانم

۱- داروهای خود را طبق دستور پزشک یا داروساز و در جعبه ی خودش نگهداری نمایید.

۲- داروهای را که می توانید با هم مصرف کنید یا نکنید را حتماً بخاطر بسپارید.

۳- به موقع داروهای خود را خریداری کنید تا داروهای شما تمام نشود.

اگر شما از دستورات پزشک تبعیت نکنید ممکن است چه اتفاقی رخ دهد.

۱- اگر شما قرص های خود را بصورت صحیح استفاده نکنید ممکن است که فاقد اثر باشد.

۲- همچنین ممکن است که سبب بروز عوارض جانبی خفیف یا بسیار خطرناک شوند

۳- ممکن است در صورت مصرف ناصحیح داروها، سبب واکنش دو دارو با یکدیگر شوند.

۴- مصرف غلط و نامناسب داروها ممکن است سبب احساس بیماری یا سرگیجه شوند.

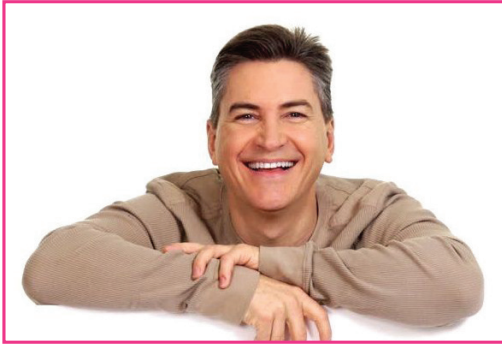
من چگونه میتوانم مصرف دارو را بیاد داشته باشم

۱- دارو را در ساعتی از روز مصرف کنید.

۲- داروها را با کارهایی که بصورت روزمره انجام میدهند، مثل خوردن غذا مصرف کنید.

آدم حسابی‌ها چه شکلی هستند!؟

و نه به لاکچری بازی و برند پوشیدنه. همه اینها به تپی و شسی بنده، آدم حسابی واقعی کسیه که در کنار دوست داشتن خودش، تو روابط صادقانه‌اش به دیگران عشق بده و عشق بگیره و حالی رو خوب کنه.



اولین ویژگی یه آدم حسابی "نوع دوستیه". آدم حسابی‌ها، فارغ از پیست و مقام و منصب و داشته و نداشته‌ها، عاشق خیر رسوندن به دیگری هستن و بدون هرگونه انتظار، چشم داشت و متنی، وقتی کاری از دست‌شون برای یکی بریاد، دوست دارن اون کار رو انجام بدن.

ویژگی دومی و مهم‌ترین ویژگی آدم حسابی‌ها شفقت به خود یا مهربانی با خوده. یه آدم حسابی، در کنار عشق به دیگری (Other-interest)، خودش رو هم عمیقاً و قلباً دوست داره (Self-interest) و با خودش خیلی مهربونه. وقتی گرفتاری پیش میاد، راحت‌تر می‌پذیره و کمتر به خودش آسیب می‌زنه.

در نهایت؛ ویژگی مهم دیگر یه آدم حسابی "صداقته". شما از یه آدم حسابی حس نمایشی، فیک بودن و ظاهرسازی نمی‌گیرید. آدم حسابی کاملاً اورجیناله و این رو میشه بطور غریزی فهمید که داره نقش بازی می‌کنه یا واقعا اینطوره.

مخلص کلام این که: آدم حسابی بودن نه به تیپ، قیافه یا داشته‌ها

دکتر امید انامی - گاهنامه مدیر

آدام گرنٹ (Grant)، استاد دانشگاه پنسیلوانیا کتاب معروفی داره به اسم بده و بستن که در اون با استاد به معتبرترین پژوهش‌ها، نشون میده که چطور تعاملات ما با دیگران به موفقیت و خوشبختی مون منجر میشه. در بخشی از این کتاب گرنٹ می‌پرسه: "آدم حسابی‌ها چه شکلی هستن!" تو کانادا یه جایزه‌ای هست به نام "جایزه آدم حسابی سال". این جایزه رو به کسی میدن که یه دستاورد بزرگی برای جامعه‌ش داشته باشه. تو یه بررسی فریمر (Frimer) و واکر اومدن ببین برنده‌های این جایزه چه ویژگی مشترکی دارن که اون‌ها رو آدم حسابی کرده. به عبارت دیگه؛ آدم حسابی‌ها چه شکلی‌ان!

اونها برای رسیدن به پاسخ سوال از برندگان این جایزه دعوت کردن تا در یک مجموعه مصاحبه و آزمون شرکت کنند و شروع کردن به بررسی عمیق ابعاد مختلف شخصیت و زندگی آدم حسابی‌ها. نتیجه پژوهش نشون می‌دهد:

از ورشکستگی تا امپراطوری فولاد جهان:

مرور ۵ درس موفقیت مرد ۳۸۰ میلیارد دلاری

فکر می‌کنیم نخواهند بود!

ارل نایتینگل؛ گوینده رادیو و نویسنده معروف می‌گفت: طبق محاسبات دفتر استاندارها؛ یک مه غلیظی که ۷ بلوک ساختمانی به ارتفاع ۳۰ متر را احاطه کرده؛ تشکیل شده از کمتر از یک لیوان آب! یعنی یک فضای مه آلود که امکان دید صدها انسان را گرفته، کل و چکیده اش کمتر از یک لیوان آب است!

به همین صورت می‌توانیم آنرا با نگرانی‌های خودمان مقایسه کنیم. اگر همه چیزهایی که نگران آنها هستیم و همچون مه مانع دید ما شده اند و نمی‌توانیم آینده پیش رویمان را ببینیم؛ به اندازه واقعیشان کوچک شوند، بی می‌بریم که بسیاری از آنها حقیقی و تا این حد هولناک نیستند!

۴. مثل برق عمل کن!

وقتی کارنگی برای اولین شغل خود استخدام شد، کارفرما از او پرسید اولین فرصتی که می‌توانی شروع کنی، کی هست؟ بیشتر آدمها در این مواقع درخواست چند هفته برای مقدمات و بررسی می‌کنند. اما پاسخ کارنگی چه بود؟ همین الان.

کارنگی می‌گوید: "غنیمت نشمردن فرصت، می‌تواند یک اشتباه بزرگ باشد."

کارنگی می‌گوید: "وقتی روی این داستان عمیق فکر کردم، به این حقیقت رسیدم که یک کار و کسب بزرگ بر روی سخت‌ترین خطوط صداقت و درستکاری بنا می‌شود!"

کارنگی از مورگان این درس را آموخت که بهتر است در کوتاه مدت پول را از دست بدهیم اگر این به معنی آنست که شهرت و اعتبار در دراز مدت حفظ کنیم

صداقت و درستی یعنی کار درست انجام دادن حتی وقتی هیچکس تو رو زیر نظر نداره!

۳. از قانون ۱۰-۹ پیروی کن!

یک ماجرای هست که زندگی کارنگی را عوض کرد. داستان درباره پیر مردی است که زندگی بسیار غم‌انگیز و تاسف‌باری را گذرانده. وقتی مردم شهر برای او دلسوزی می‌کردند، پیر مرد در پاسخ آنها گفت: "بله دوستان... من یک زندگی طولانی پر از ترس و مشکلات داشتم. اما یک حقیقت نادر درباره آنها وجود دارد: ۹۰ درصد چیزهایی که از رخ دادنشان در هراس و ترس بودم، اصلاً اتفاق نیفتادند!"

درسی که آقای کارنگی از این گفته پیرمرد یاد گرفت این بود که بیشتر چیزهایی که از وقوعشان در نگرانی و رنج هستیم، اکثراً و اصلاً اتفاق نمی‌افتند! حتی اگر هم اتفاق بیافتند، به آن شدت و بدی که

امیرعباس زینت بخش - برگرفته از گاهنامه مدیر

ثروت او که در سال ۱۹۰۱ شرکت فولاد خود را به قیمت ۴۸۰ میلیون دلار به جی پی مورگان فروخت؛ به نرخ امروز بیش از ۳۸۰ میلیارد دلار برآورد می‌شود! یعنی حدود جمع ثروت بیل گیتس و وارن بافت و مایکل بلومبرگ و کارلوس اسلیم! این در حالی است که همه چیز را به عنوان یک مهاجر اسکاتلندی ورشکسته آغاز کرد! این شخصیت؛ اندرو کارنگی بود که ۱۰۴ سال پیش فوت کرد - چگونه کارنگی ورشکسته که هیچ پول، فرصت و ارتباطاتی نداشت؛ در غربت تبدیل به ثروتمندترین مرد زمین و صاحب بزرگترین امپراطوری فولاد جهان شد؟

۱. از زیر سایه بیا بیرون!

روزی مرد جوانی وارد دفتر آقای کارنگی شد و با او درباره موفقیتش مصاحبه کرد. کارنگی می‌توانست با بیان داستان‌های فقر و فلاکت خود و یا معاملات وحشتناک با راکفلر به جوان پاسخ دهد! اما درباره چیزهای دیگری صحبت کرد. در پاسخ گفت که مهم‌ترین چیز در زندگی او توانایی در به دور ریختن مصیبت‌ها و سختی‌ها از ذهن و خندیدن در پستی و بلندی‌های زندگی بوده است. به نظر وی ارزش دیدن زندگی از لنز مثبت‌نگری بیش از میلیون‌ها دلار می‌باشد. او اینگونه ادامه می‌دهد: "... از این طرز نگرش می‌توانید بهره ببرید چرا که ذهن انسان مانند جسم او می‌تواند از زیر سایه به زیر نور خورشید حرکت کند!

- اگه اوضاع اطرافتون آنطور که می‌خواهید نیست، تغییرش بدید! شما درخت که نیستید!

- و مقدمه و اساس این کار اینه که اول طرز فکرتون رو عوض کنید! مثبت‌نگری و خوشبینی به معنی ندیدن یا نبودن کاستی‌ها، مشکلات و بدبختی‌ها نیست! بلکه به معنی دیدن و تمرکز کردن روی داشته‌ها، خوبی‌ها و لبه پر لیوان است!

- یکی هم تا بقیه رفتن روی لبه پر یا خالی لیوان تمرکز کنن، آب رو سر کشید و رفت!

- بدبین در هر فرصتی سختی رو می‌بینه و خوشبین در هر سختی فرصت رو!

۲. آن ده هزار دلار را برای خودت نگه دار!

کارنگی و جی پی مورگان در یک کار و کسب شریک بودند. روزی مورگان تصمیم به خرید سهم کارنگی گرفت و از او پرسید: چقدر برای آن می‌خواهی؟

کارنگی: ارزش سهام من ۵۰ هزار دلار است و ۱۰ هزار دلار هم اضافه می‌خواهم که می‌شود ۶۰ هزار دلار.

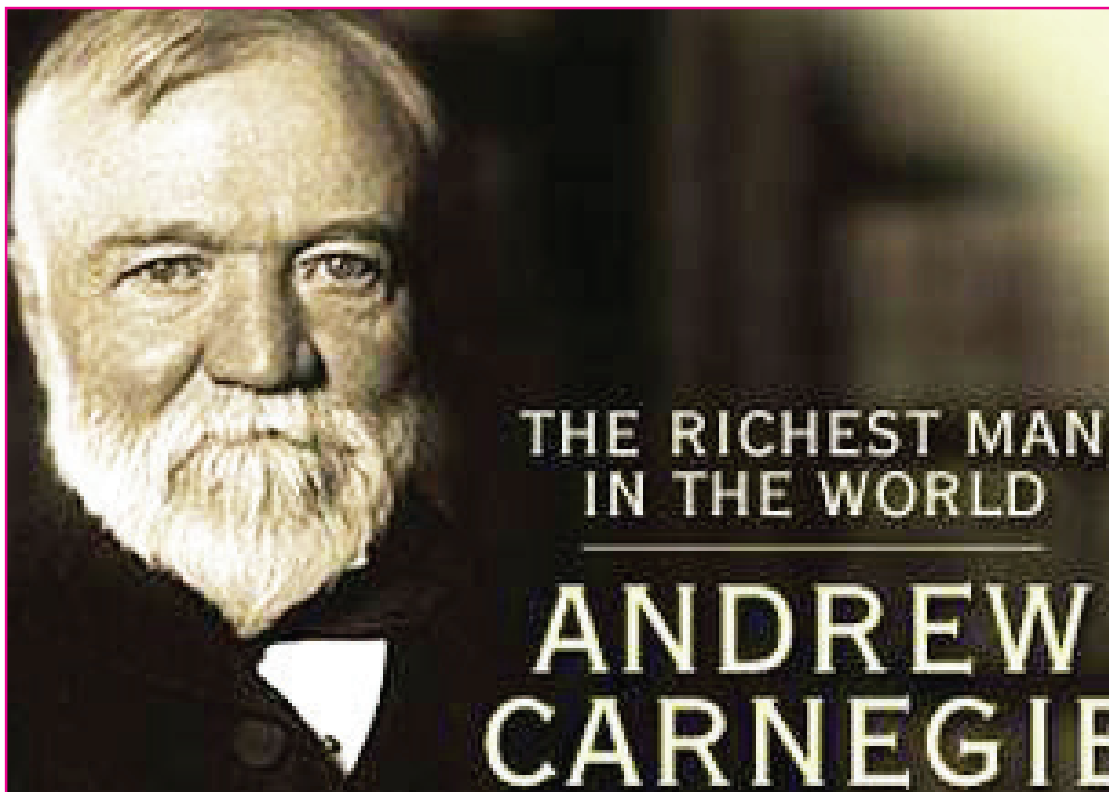
مورگان شرایط را پذیرفت.

اما صبح روز بعد کارنگی از مورگان یک تماس تلفنی دریافت کرد. مورگان: آقای کارنگی! شما اشتباه کردید. بر طبق وضعیت اعتباری شما در شرکت، ۱۰ هزار دلار کم حساب کردید.

کارنگی: آن ۱۰ هزار دلار اضافی را برای خودت نگه دار.

مورگان: نه متشکرم. من چنین کاری نمی‌توانم انجام بدهم!

... و یک چک ۷۰ هزار دلاری برای کارنگی فرستاد!



گرامیداشت روز جهانی کارگر با چاشنی دغدغه و اعتراض! کارگران در «خانه» فریاد زدند!

کارگران و بازنشستگان و انتقاد از تورم و گرانی های لجام‌گسیخته می‌گویند: چرا دولت‌ها به دنبال محدود کردن مشکل های کارگری هستند؟ اکثر شوکت رئیس کانون انجمن های صنفی کارگران ساختمانی دیگر سخنران مراسم است که می‌گوید: هنوز ۲۵۰ هزار کارگر ساختمانی بیمه اشان قطع است. او با اشاره به وضعیت معیشتی کارگران ساختمانی تاکید می‌کند: اگر معاونت روابط کار به تلاش خود برای تضعیف انجمن های صنفی کارگری ادامه دهد، اعتراض صنفی خواهیم کرد.

حسن حبیبی عضو هیات مدیره کانون شوراها اسلامی کارتهران هم با انتقاد از بحث های مربوط به اصلاح قانون کار می‌گوید: اصلاح این قانون بدون در نظر گرفتن مسایل کارگری و جنبه های حمایتی محکوم است. علی‌حدایی یکی از نمایندگان کارگران در شورای عالی کار نیز خطاب به جمع حاضر می‌گوید: دستمزد امسال در طول سال هایی که من در شورای عالی کار بودم، در بدترین شکل به ظاهر سه جانبه‌گرایی تصویب شد. او با اشاره به وعده های دولت برای مهار تورم گفت: تا پایان اردیبهشت وعده های دولت محقق نشود، درخواست تشکیل جلسه شورای عالی کار را خواهیم داد.

به قلم سردبیر - سید مجتبی قریشیان

اردیبهشت ۱۴۰۲، روزیازدهم از دومین ماه بهار. تشکیلات خانه کارگر. محوطه خانه کارگر مملو از جماعتی است که آمده اند روز کارگر را گرامی بدارند! این جمعیت خروشان آمده اند تا نگرانی ها و دغدغه هایشان را به اشتراک بگذارند! دغدغه هایی که با آغاز سال ۱۴۰۲ شروع شده و هر روز بیشتر و بیشتر می‌شود! زن و مرد کارگر و بازنشسته! سالهاست که مراسم روز جهانی کارگر به همین منوال برگزار می‌شود: تجمع در خانه کارگر! ما کارگران ایرانی، نگران امنیت شغلی خود هستیم، " حل مشکل بیکاری"، " مصوبه دستمزد شورایی عالی کار ابطال باید گردد"، " اتحاد، اتحاد! اینها خواست کارگران و بازنشستگان حاضر در این تجمع بود. "علیرضا محبوب" سخنران این مراسم تاکید می‌کند که محدودیت ها باید برداشته شود؛ ما در تجمع های خودمان خطوط را رعایت می‌کنیم و مسئولان هم باید اجازه دهند کارگران صدای خود را برسانند" دبیرکل خانه کارگر می‌گوید: به مصوبه دستمزد شورایی عالی کار اعتراض داریم و دادخواست هایی هم برای شکایت به دیوان عدالت اداری داریم و انتظار داریم به سرعت رسیدگی شود.

حسن صادقی معاون دبیرکل و رئیس اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری ضمن ابراز نگرانی از اوضاع و احوال

