



سال سیزدهم  
شماره ۱۴۷  
تیر ماه ۱۴۰۲

# اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری

۲۳ تیر ماه سالروز خانواده و  
تکریم بازنشستگان،  
بر تلاشگران عرصه استقلال  
و خودکفایی و پیشکسوتان  
عزیز تبریک و تهنیت باد!



سال سیزدهم | شماره ۱۴۷ | تیر ۱۴۰۲

نشریه داخلی اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری

## هشدار صریح رئیس اتحادیه پیشکسوتان به مسئولان وزارت تعاون و کار؛

# تا سفره‌های خالی در خیابان پهن نشده؛ میز مذاکره را دایر کنید!

صفحه ۳

صفحه ۲

به قلم سردبیر  
می خواهیم صدای  
رسای شما باشیم



صفحه ۲

دولت باید عدالتخواه و طرفدار  
توسعه عدالت باشد  
انتقاد شدیداً لحن علیرضا محبوب  
به مفاد لایحه برنامه هفتم

صفحه ۳

سیرتا پیاز لایحه هفتم از  
زبان دکتر حسین کمالی،  
دبیرکل حزب اسلامی کار

صفحه ۴

علیرضا حیدری؛ ناشر رئیس اتحادیه پیشکسوتان  
کاهش ۵۰ درصدی دستمزدها  
دولت کسری بودجه را  
از مردم تامین می کند؟!

صفحه ۶

برگرفته از گاهنامه مدیر  
در امتداد شب

صفحه ۸

نصراله دریایی  
پیشکسوت جامعه کارگری  
از رنجی که می بریم!



حسن صادقی

سخن مدیرمسئول

## تکریم کاغذی بازنشستگان!



حسن صادقی  
در تقویم سالانه روز ۲۳ تیرماه  
به عنوان روز تکریم "خانواده  
وبازنشستگان" نامگذاری شده  
است. در کشور عزیزمان ایران بر روی  
کاغذ همه چیز زیبا و دلرباست! تکریم  
زنان و مردان؛ تکریم دانشجو و دانش  
آموزان؛ تکریم کارگر و کارفرما؛ تکریم  
معلم و کارمند و... و تکریم سالمندان  
وبازنشستگان!

امسال مثل سال های اخیر در شرایطی قرار است جشن تکریم بازنشستگان  
و خانواده ها را بگیریم که به اعتقاد من به جای تکریم باید به آنان تسلیت  
و تعزیت بگوییم؛ از روزگاری که در آن به سر می بریم و شرایطی که این  
عزیزان و بزرگواران دارند!

قرار است جشنی و مراسمی برگزار شود و احتمالاً لوح تقدیری به این  
پیشکسوتان تولید و استقلال اعطاء نمایند و خدا حافظ شما!

ای کاش محملی برپا می شد و در آن مسئولان محترم نظام حضور می داشتند  
و پای صحبت های پر از درد ورنج بازنشستگان می نشستند! ما تکریم کاغذی  
نمی خواهیم! این حرف اول و آخر بیش از ۵ میلیون بازنشسته تامین اجتماعی  
است!

آنان خواهند گفت که عمری پای دستگاه های تولیدی ایستادند تا امروز  
روی پای خودشان بایستند و کاسه چه کنم چه کنم در برابر دیگران به دست  
نگیرند! آخر چه تکریمی؟! بهترین تکریم بازنشستگان؛ تلاش برای ارتقاء  
سطح معیشت آنان است و این که چند صباح مانده از زندگی شان با آبرومندی  
و عرت روزگار بگذرانند! به جای آن که هر روز لرزه به تن نحیف بازنشسته  
بیندازند؛ آرامش بخش زندگی شان باشند! آیا خواسته زیادی است؟

امروز بهترین تکریم بازنشستگان؛ ترمیم حقوقشان است! درمان خوب؛  
عزت و احترام؛ همسان سازی حقوقشان و...  
مگر نمی گویم اینان پیران خرد و پیشکسوتان عرصه خودکفایی  
و عزت کشورند، پس چرا به دغدغه ها و دلنگرانی هایشان  
پایان نمی دهیم!!

بسمه تعالی

كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ وَيَبْقَى وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

سردبیر محترم ماهنامه پیشکسوتان

جناب آقای سیدمجتبی قریشیان

ضایعه درگذشت عموی بزرگوارتان مرحوم سیدابراهیم قریشیان را به حضرت تعالی و خانواده  
محترم و داغدار و کلیه بستگان تسلیت و تعزیت عرض می نمایم.  
از درگاه خالق هستی غفران الهی، علو درجات و حشر با ائمه معصومین علیهم السلام برای آن  
مرحوم، صبر و شکیبایی برای بازماندگان و سلامتی و بقای عمر با عزت حضرت تعالی را مسئلت  
می نمایم.  
روحشان شاد و قرین رحمت بی انتهای الهی باد.

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



بسمه تعالی

كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ وَيَبْقَى وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

سرکار خانم وجیهه خوشنواز

مجری کمیته سفرهای اتحادیه پیشکسوتان

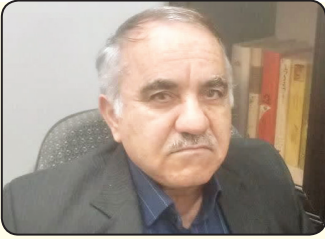
ضایعه درگذشت برادر گرمی تان را به حضرت تعالی و خانواده محترم و داغدار و کلیه بستگان تسلیت  
و تعزیت عرض می نمایم.

از درگاه خالق هستی غفران الهی، علو درجات و حشر با ائمه معصومین علیهم السلام برای آن مرحوم،  
صبر و شکیبایی برای بازماندگان و سلامتی و بقای عمر با عزت حضرت تعالی را مسئلت می نمایم.

روحشان شاد و قرین رحمت بی انتهای الهی باد.

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





به قلم سردبیر

## می خواهیم صدای رسای شما باشیم

سید معجبتی فریسان

پرواض و مشخص بود که توسن لجام گسیخته تورم باعث می شود که سفره کارگران عزیز و بازنشستگان نجیب روز به روز کوچک و کوچکتر شود و درحیثرت که چگونه دوستان عزیزمان، نمایندگان محترم کارگران در شورایی عالی کار به وعده شفاهی وزیرکار مبنی بر مهار تورم اعتماد کردند وقایع شلشدن و مصوبه دستمزد را علی رغم مغایرت آن با بند یک ماده ۴۱ قانون کار امضاء کردند و جالب وقایع تامل این که مسببان وضع موجود اکنون مدعی مهار تورم هستند و با ارائه آمارهایی سعی در اورونه نشان دادن واقعات دارند ملاک و معیار جهت تشخیص تورم، میزان قدرت خرید مردم است! چگونه باور کنیم که گرانی و تورم مهار شده در حالی که قدرت خرید آحاد مردم خصوصاً اقشار حقوق بگیر و به کاهش است! واقعت این است که با اداء و فرافکنی و فرار روبه جلو نه تنها مشکلات حل نخواهد شد بلکه مشکلات پیچیده تر و بیرون تر خواهند شد؛ در این شرایط خبر رد شکایت مزدی کارگران توسط دیوان عدالت اداری شوک تازه ای به آنان وارد کرد؛ براساس کدام قانون و منطق عقلایی این دادخواست رد شده است؟!

این خواسته کاملا بر حق است چراکه شورایی عالی کار براساس بند ماده ۴۱ قانون کار موظف است که هر سال حداقل یک بار با توجه به درصد تورمی که از طرف بانک مرکزی جمهوری اسلامی اعلام می شود، حداقل مزد کارگران را اعلام نماید! نمایندگان پرتلاش کارگران در شورایی عالی کار درخواست تشکیل جلسه این شورا به منظور ترمیم دستمزدها را رایبه نموده اند! اگرچه وزارت کار زیر بنمی رود!

وهنوز امیدواری وجود دارد! ما مصممیم در این تابستان داغ با تلاش و پیگیری فراوان بر تسور گرم و صول مطالبات خود بدهیم و به لطف حق موفق خواهیم بود. پادمان باشد خدا هست! هم او که عادل است وقادر!!

## جزئیات رای دیوان عدالت درباره دستمزد ۱۴۰۲ قرار نبوده افزایش حداقل دستمزد برابر با تورم باشد!

رای هیات تخصصی دیوان عدالت در رابطه با شکایت مزدی کارگران انشاء و ابلاغ شد. در دادنامه شماره ۷۸۵۷۴۴ هیات تخصصی کار، بیمه و تامین اجتماعی دیوان عدالت، سه دلیل برای رد شکایت کارگران عنوان شده و براساس این دلایل، دستمزد ۱۴۰۲ قانونی دانسته شده است. دلیل اول، مربوط به تبصره ۵ ماده واحده قانون اجرای طرح طبقه بندی مشاغل در کارگاه‌هاست که می گوید حداقل مزد سالی یکبار در شورایی عالی کار تعیین می شود؛ بر این اساس در رای دیوان استدلال شده که تنها «حداقل مزد» باید در شورایی عالی کار تعیین شود و سایر سطوح ربطی به این شورا ندارد. استدلال دوم، براساس ماده ۴۱ قانون کار و دو بند آن (نرخ تورم رسمی و سبب معیشت) است که در رای دیوان استدلال شده «توجه به درصد تورم اعلامی از سوی بانک مرکزی مد نظر و ملاک مقنن می باشد نه تساوی و برابری با نرخ تورم». و استدلال سوم، براساس مفاد دادنامه شماره ۱۱۷۸ مورخ اول تیرماه ۱۴۰۰ هیات عمومی دیوان است که در این دادنامه آمده «حکم مقرر در ماده ۴۱ قانون کار متضمن الزامی در خصوص تساوی و برابری درصد تورمی که از طرف بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران اعلام می شود با درصد افزایش سالانه حداقل مزد توسط شورایی عالی کار نیست». بر مبنای این دادنامه، قضات دیوان استدلال کرده اند «از این حیث، مصوبه شورایی عالی کار در خصوص تعیین حداقل مزد کارگران به علت عدم تساوی و برابری افزایش مزد با درصد تورم بانک مرکزی ابطلان نشده است». در ادامه بعد از تشریح دلایل آمده است «با به مراتب فوق مصوبه مورد شکایت مغایر قانون و خارج از حدود اختیارات مقام مصوب نبوده و رای به رد شکایت صادر می گردد». به این ترتیب، براساس نظر هیات تخصصی دیوان عدالت، قرار نبوده افزایش حداقل دستمزد «برابر با نرخ تورم رسمی» تعیین شود و این فرایست که در این رای به بند الزام آور ماده ۴۱ یعنی لزوم تطابق افزایش مزد با هزینه های حداقلی زندگی یک خانواده متوسط هیچ اشاره ای نشده است و نیامده که چرا سبب معیشت بسیار حداقلی ۱۳ میلیون و ۵۰۰ هزار تومانی در تعیین دستمزد ملاک قرار نگرفته!

## دولت باید عدالتخواه و طرفدار توسعه عدالت باشد

# انتقاد شدیدالحن علیرضا محبوب به مفاد لایحه بر نامه هفتم

این میزان کارگر ساختمانی که صدها هزار نفرشان دچار مشکل محرومیت از بیمه هستند و حل مشکل شان واجب تر هستند. آیا حل مشکل این کارگران واجب تر است یا بیمه کردن اقشاری که هیچ ربطی به این صندوق ندارند.

• در قانون نظام جامع تامین اجتماعی از اساس دستگاه های امدادی از دستگاه های بیمه ای تفکیک شده اند. چرا این دو بخش و دو دستگاه را می خواهند با هم ادغام کنند؟ با سپردن وظایف دستگاه های امدادی به دستگاه های بیمه ای تنها صورت مسئله پاک می شود. بسیاری از تعهداتی که از ابتدای انقلاب توسط دولت و مجلس به صندوق های بیمه گر اجتماعی و در راس آن سازمان تامین اجتماعی سپرده شده، باید هزینه های نپرداخته اش به روز محاسبه شده و از دولت اخذ شود.

• قرار نیست برای سیر کردن بخشی از فقرا به خیابان رفته و از جیب مردم به زور پول برداریم. مگر مردمی که شما برای مشکلات خودتان مستمری های شان را کم می کنید، دریافتی و درآمد و ثروت بالایی دارند؟ قاطبه کسانی که در داستان همسان سازی مشمول اجرای این سیاست شدند، اقلیت کوچکی از بازنشستگان بودند و تنها یک پنجم آن ها مشمول شدند. ورودی صندوق با این سیاست ها کوچک شده و صندوق ها از نظر مالی در آستانه ورشکستگی قرار می گیرند.

• ما معتقد نیستیم دولت بدهی دولت به صندوق تامین اجتماعی ۵۰۰ هزار تومان است. اکنون با قیمت های جدید

**تکلیف کردن به صندوق ها نیز اقدام صحیحی نیست زیرا صندوق ها متعلق به دولت نیست بلکه دولت در حال اداره آن به نمایندگی از اشخاص است. اگر دولت اداره کننده امینی باشد تنها می تواند امانت را به نفع صاحبان اداره کند و اگر دولت غیر امانت دار باشد، باید صندوق ها را به خود صاحبان شان بسپارد. دولت چه شان و جایگاهی برای آن دارد که در مورد هیات مدیره شرکت ها و اموال صندوق ها تصمیم بگیرد؟**

• بنده متوجه نمی شوم که در پایان قرار است این برنامه جنبه ارشادی داشته باشد یا جنبه مولوی! اگر جنبه مولوی و اجباری داشته باشد، باید با دولت هایی که معمولاً به نرخ رشد پیش بینی شده در متن برنامه های توسعه ترسیدند، باید چه کاری بکنیم؟ پس برنامه جنبه ارشادی دارد و قرار نیست هیچ کس را به دلیل عدم اجرای این برنامه مواخذه یا مجازات کنیم!

• در شرایطی که دولت برای رسیدن به اهداف برنامه هایش خود را مواخذه نمی کند، چرا به جای خودش، کارگران و صندوق های آنان و بازنشستگان کشور را مجازات می کند؟ این مجازات از این طریق چگونه انجام می شود؛ در حالی که یک نفر به دلیل عدم اجرای برنامه توسعه و سایر اسناد محکوم نشده و نخواهد شد.

• تکلیف کردن به صندوق ها نیز اقدام صحیحی نیست زیرا صندوق ها متعلق به دولت نیست بلکه دولت در حال اداره آن به نمایندگی از اشخاص است. اگر دولت اداره کننده امینی باشد تنها می تواند امانت را به نفع صاحبان اداره کند و اگر دولت غیر امانت دار باشد، باید صندوق ها را به خود صاحبان شان بسپارد. دولت چه شان و جایگاهی برای آن دارد که در مورد هیات مدیره شرکت ها و اموال صندوق ها تصمیم بگیرد؟

• دولت در ادامه این برنامه قصد دارد که بانک رفاه را هم خصوصی اعلام کند؛ حال که بانک رفاه دقیقاً در زمانی ایجاد شده که اساس اقتصاد کشور بر مبنای بخش خصوصی بوده است. برای حفظ و به جریان انداختن کار کارگران، این بانک با یک

دولت باید عدالتخواه و طرفدار توسعه عدالت باشد. این درحالی است که مفاد برنامه هفتم توسعه خلاف عدالت اجتماعی است.

• اشکال مسئولان سازمان برنامه و بودجه که این برنامه را نوشتند این است که این برنامه توسعه عملی نیست و آن ها می دانند که باید برنامه ای بنویسند که عملی باشد.

• آن ها یکبار یک برنامه عملی نوشتند و گفتند که قوانین و ضوابط صندوق های بازنشستگی باید یکسان و واحد باشد، اما حتی نتوانستند در گذشته (آن هم طی چهار یا پنج سال) به این امر جامه عمل بپوشانند.

• وقتی ما طی چهار یا پنج سال حتی نتوانستیم صندوق های بازنشستگی را از نظر قوانین و ضوابط یکپارچه و یکسان کنیم، چگونه می توانیم خود صندوق ها با آن شرکت ها و اموال و عظمت منابع و ساختار اداری را در طی مدت یک برنامه توسعه پنج ساله با هم ادغام و تجمیع کنیم؟

• در قانون می شود چنین نوشت که براساس برنامه توسعه، قوانین و ضوابط صندوق ها یکسان شوند، اما سخن از ادغام ضربتی صندوق ها عجیب است.

• اگر ما قوانین واحد درباره بازنشستگان صندوق های مختلف داشتیم، این دیگر کاملاً به اختیار دولت بود که براساس قوانین غیر برنامه ای، صندوق های بازنشستگی را با هم ادغام کند.

• دولت در چهارچوب قانون برنامه تمام اختیارات ادغام و انحلال صندوق ها را بدست گرفته است. اما اجرای این اختیارات باید مشروط باشد و این شرط این است که مقررات حمایت ها و حق بیمه پردازی و... صندوق ها یکی باشد.

• اگر این مقررات یکسان شود، تازه این صندوق ها برای ادغام آماده می شوند؛ البته حجم این صندوق ها از نظر بدهی و طلب هر صندوق، باید سنجش شود. دولت هم باید بپذیرد که کسری های صندوق ها را جبران کند تا بتوان صندوق ها را یک کاسه کرد.

• ما با سیاست صندوق واحد مخالف نیستیم، اما با ترتیب فعلی دولت برای ادغام آن ها مخالفیم. برای مثال چرا نباید بیمه افراد تحت پوشش کمیته امداد نباید ذیل صندوق بازنشستگی کشوری انجام شود که منابع آن در اختیار دولت است؟

• در صندوقی که منابع کارگران و بازنشستگان کارگری بخش خصوصی جمع می شود و استفاده از منابع آن برای مقاصد دولتی شبیه دارد، یعنی سازمان تامین اجتماعی، نمی توان درباره هر یک ریال آن صحبت کرد؛ آن هم در شرایطی که وقتی دولت به این صندوق بدهکار است، تنها به زور مجلس و مصوبات آن بخشی از آن را سالانه پرداخت می کند؟ در چنین شرایطی چه دلیلی دارد که دولت شرط حداقل حقوق بگذارد و تعهد به پرداخت را برای صندوق هم ایجاد کند؟ آیا این اقدامات به تسکین فقر شدیدی یا فقر مطلق می انجامد یا آن را تشدید می کند؟

• ما به دولتی ها می گویم شما بحث رفع فقر را در درون صندوقی می خواهید بیابید که اعضای خود آن دچار فقر شدند. هم اکنون



• بنده متوجه نمی شوم که در پایان قرار است این برنامه جنبه ارشادی داشته باشد یا جنبه مولوی! اگر جنبه مولوی و اجباری داشته باشد، باید با دولت هایی که معمولاً به نرخ رشد پیش بینی شده در متن برنامه های توسعه ترسیدند، باید چه کاری بکنیم؟ پس برنامه جنبه ارشادی دارد و قرار نیست هیچ کس را به دلیل عدم اجرای این برنامه مواخذه یا مجازات کنیم!

• در شرایطی که دولت برای رسیدن به اهداف برنامه هایش خود را مواخذه نمی کند، چرا به جای خودش، کارگران و صندوق های آنان و بازنشستگان کشور را مجازات می کند؟ این مجازات از این طریق چگونه انجام می شود؛ در حالی که یک نفر به دلیل عدم اجرای برنامه توسعه و سایر اسناد محکوم نشده و نخواهد شد.

• تکلیف کردن به صندوق ها نیز اقدام صحیحی نیست زیرا صندوق ها متعلق به دولت نیست بلکه دولت در حال اداره آن به نمایندگی از اشخاص است. اگر دولت اداره کننده امینی باشد تنها می تواند امانت را به نفع صاحبان اداره کند و اگر دولت غیر امانت دار باشد، باید صندوق ها را به خود صاحبان شان بسپارد. دولت چه شان و جایگاهی برای آن دارد که در مورد هیات مدیره شرکت ها و اموال صندوق ها تصمیم بگیرد؟

• دولت در ادامه این برنامه قصد دارد که بانک رفاه را هم خصوصی اعلام کند؛ حال که بانک رفاه دقیقاً در زمانی ایجاد شده که اساس اقتصاد کشور بر مبنای بخش خصوصی بوده است. برای حفظ و به جریان انداختن کار کارگران، این بانک با یک

### نیم نگاهی به اظهارات

مدافع لایحه برنامه هفتم توسعه:

## اوضاع بازنشستگان ایران خوب است!؟

در میان همه اعتراضات و انتقاداتی که به لایحه برنامه هفتم توسعه مطرح شده مدیرعامل محترم صندوق بازنشستگی کشوری در قدامت یک مدافع تمام عیار به میدان آمد و سخنانی را بر زبان آورد که در فرصتی مناسب پاسخ خواهیم داد.

افزایش سن بازنشستگی؛ تغییر مبنای محاسبه مستمری و کاهش سنوات ارفاقی مشاغل سخت و زیان آور از جمله اصلاحات مورد نظر تدوین کنندگان در لایحه مذکور هستند که محل اختلاف و چالش منتقدان و موافقان است.

دولت سیزدهم در این لایحه اصرار بر این اصلاحات دارد و مدافعان این اصلاحات اعتقاد دارند تنها راه رفع ناترازی صندوق های بازنشستگی همین ها هستند.

«نعمت الله ترکی» انجام این اصلاحات را برای حفظ صندوق های بازنشستگی که بین نسلی هستند؛ امری واجب عنوان کرده

ومی گوید: تا پایان برنامه هفتم توسعه سن بازنشستگی باید به ۵۵ تا ۵۷ سال برسد؛ این میزان در حال حاضر در ایران ۴۸ سال است.

این مدیرمدافع اصلاحات در پاسخ به این مطلب که انجام این اصلاحات اوضاع کارگران و بازنشستگان را بدتر می کند؛ می گوید: «ما بهترین و در این خصوص دلیل دارم». ببینید! حفظ وضعیت موجود یکی از اولویت های ماست. دغدغه ای که شما از آن صحبت می کنید؛ دغدغه ما هم هست و آن تورم است. شاید ۵-۶ کشور در حوزه صندوق های بازنشستگی وضع خوبی دارند اما باقی آنها وضع شان بدتر از ما است! شک نکنید! از این مسئول سوال می شود که وضع کارگران و بازنشستگان ما قابل مقایسه با سایر کشورها نیست و او می گوید: با اعداد و ارقام می گویم اینگونه نیست! من دیده ام! من نمی گویم ما سختی و مشکلات نداریم. ما باید بگوییم نظام و حکامیت و حوزه اجتماعی ما چه تفاوتی با آن ها دارد؟ حوزه اجتماعی آنها فردی است و حوزه اجتماعی ما خانوادگی است. در آنجا بعد از فوت بازنشسته مستمری قطع می شود اما در ایران بع از فوت فرد به فرزندان او هم مستمری می دهیم. من نمی گویم مشکل نداریم لیکن باید گفت چرا این وضعیت ایجاد شده؟ دلیل آن قانونی

است که به دست خودمان نوشته ایم و غلط نوشته ایم و باید قبول کنیم. می خواهیم این قوانین را اصلاح کنیم.

بلی آقای مدیر است می گویند: حقوق دریافتی بازنشستگان - نه مستمری بگیران و کارکنان - ۸ تا ۹ میلیون تومان است. سبب معیشت مصوب شورای عالی کار؛ ۱۳ میلیون تومان است. خط فقر در تهران ۳۰ میلیون تومان و در شهرستانها کمی پایین تر است و بازنشستگان از تامین حداقل های زندگی هم ناتوانند!

آقای مدیری که می فرمایید وضع بازنشستگان در ایران خوب است و دلایلی هم برای اثبات صحبت های خود دارید؛ از نرخ تورم - رسمی و غیر رسمی - اطلاع دارید؟ آیا در کشورهای دیگر هم بازنشستگان مجبورند دوباره کار کنند؟ آیا آنجا هم قیمت ها لحظه ای در نوسانند؟!

جناب آقای ترکی! ای کاش می فرمودید ما از کدام کشور بهتریم؟! وقتی به جای افزایش نظارت بر عملکرد صندوق ها و شرکت های تابعه ایشان و تلاش برای افزایش ورودی صندوق ها از طریق بهبود شرایط اقتصادی و به تبع آن افزایش اشتغال پایدار و... نیروی کار را نشانه می گیریم تا با کاستن از حداقلی ترین حقوق شان بحران صندوق ها را حل کنیم چه تضمینی وجود دارد که بعد از سال ها دوباره راجع به بحران صندوق ها نگویم!!



اول سال، حتماً ترمیم دستمزد کارگران در دستور کار قرار خواهد گرفت.

رئیس اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری با اشاره به نامه نگاری های متعدد وزارت کار که در آنها تلاش شده نمایندگان کارگری در شورای عالی کارخطه شده و شخص وزیر را بر مبری از هرگونه انتقاد نمایند، آمده است: آیا وقت آن نرسیده که نمایندگان جامعه کارگری در قبال خلف وعده وزیر کار، ابراهیم تیره و استتاری مذاکرات مزدی را کنار زده و آن را در زیر نور خورشید برای تنویر افکار عمومی در متن همین نامه ارسالی به نمایش می‌گذارند؛ و آیا زمان آن فرا نرسیده که تعارف در گفتگو و نامه‌نگاری کنار گذاشته شود و یک مقدار حالت جدی‌تری به خود بگیرد.

جای دارد به حوزه معاونت روابط کار نیز این نکته را متذکر شویم که سیاست نخ‌نما و فرار رو به جلو را پیش نگیرد و قبل از این که ناگزیر به مذاکره کف خیابان آزادی با توده کارگران باشیم، توصیه می‌کنیم حتماً میز مذاکره را انتخاب نمایند.

در پایان به عنوان یک دلسوز نظام و دوستدار شخصی وزیر کار، به معاونت روابط کار وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی توصیه می‌کنم قبل از اینکه سفره خالی کارگران در خیابان آزادی رونمایی شود، سریعاً میز مذاکره را دایر کند.

## هشدار صریح رئیس اتحادیه پیشکسوتان به مسئولان وزارت تعاون و کار؛

# تا سفره‌های خالی در خیابان پهن نشده؛ میز مذاکره را دایر کنید!

رئیس اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری می‌گوید: رسالت این اتحادیه احقاق حق بازنشستگان است. "حسن صادقی" در نشست بازنشستگان تاکید می‌کند که برای تحقق اهدافمان نیاز به حمایت و انسجام بازنشستگان داریم. وی در عین حال می‌گوید: به صورت فردی نمی‌توانیم از حقوق و سایر مطالبات بازنشستگان کارگری دفاع کنیم؛ این جمع است که می‌تواند در سرنوشت تک تک افراد تاثیرگذار باشد و قدرت را تابع خواسته‌های خود کند. این فعال کارگری درباره انتظار بازنشستگان از اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری تصریح کرده: معمولاً در تمام دنیا تشکلات کارگری همانند اتحادیه‌ها، سندیکاها و کنفدراسیون‌ها به واسطه خواست جامعه هدف شکل گرفته و مطالبه‌گری می‌کنند. در این میان، اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری نیز در همین چارچوب شروع به کار کرده و تلاشش این است که جامعه فردی بازنشسته را در قالب جمع اتحادیه قرار بدهد و با سیاست‌گذاری‌های خود احقاق حق کند.

جمعی و با وحالت و انسجام در اتحادیه دنبال شود. وی با بیان اینکه اگر برنامه هفتم توسعه با همین فرمان و محتوا محقق شود، بحران عظیم کارگری رخ می‌دهد، درباره دستمزد سال ۱۴۰۲ اظهار داشت: از نظر ما پرونده دستمزد ۱۴۰۲ هنوز باز است.

وی با بیان اینکه آنچه که جامعه کارگری با آن دست به گریبان می‌شود یا به آن تحمل می‌شود، نشأت گرفته از بی‌تفاوتی است، تصریح کرد: نباید بی‌تفاوت باشیم و در مقابل هر چیزی که از جانب مسئولان خواهد موضوعات کارگری و بازنشستگی را مورد هدف قرار بدهد، تا حصول نتیجه مقاومت می‌کنیم. جامعه کارگری باید به هوش باشد و در مقابل مسائل روز، خودشان

**به صورت فردی نمی‌توانیم از حقوق و سایر مطالبات بازنشستگان کارگری دفاع کنیم؛ این جمع است که می‌تواند در سرنوشت تک تک افراد تاثیرگذار باشد و قدرت را تابع خواسته‌های خود کند.**

## خبر

# سیر تا پیاز لایحه هفتم از زبان دکتر حسین کمالی، دبیر کل حزب اسلامی کار



با وضعیت درآمدی و معیشتی موجود کارگران، سیاست زیان‌باری است.

• بند (خ) فصل پنجم این برنامه بسیار بد نوشته شده و از نظر نگارشی نیز نامفهوم و غیردقیق است. خود این بند با بند (ز) همین فصل تناقض دارد و مشخص نیست افزایش سن بازنشستگی به نحوی که در این بند نوشته شده، در مورد مشاغل سخت و زیان آور نیز صادق است یا خیر!

• احساس می‌شود که دولت در مواد مختلف به نوعی تلاش کرده است تا امتیازات کارگران را در همین بخش بازنشستگی نیز محدود کرده و شرایط را برای زندگی آن‌ها را سخت‌تر بکند.

• علیرغم اینکه دولت مدعی حمایت از محرومین است، دقیقاً برخلاف این ادعا عمل کرده است. نوع نگاه به کارگران و مجموعه‌های آنان در برنامه مطلوب نیست. دولت بیشتر از آن‌ها می‌گیرد تا آنکه به این بخش از جامعه چیزی بدهد. • در این برنامه سعی شده افراد جدیدی نیز بیمه شوند و تعهدات بیمه‌ای دولت بیشتر شود، اما با افزایش سهم حق بیمه‌پردازان و کاستن سهم دولت تلاش شده تا از جیب شاغلین زیر چتر سازمان تامین اجتماعی، بار بیمه شدن آن افراد جبران شود. به نوعی این کار دولت مثال معروف «از کیسه خلیفه بخشیدن» است.

بسیار متفاوت شده است که ما منتظر یک تغییر بزرگ سیاسی و اجتماعی باشیم و از بی آن یک جذب سرمایه وسیع صورت بگیرد؟

• دولت بیشتر دنبال این است که فقط اصل بدهی را به صندوق‌های بیمه‌ای کارگران (بدون سود آن) پرداخت کند.

• دولت در پیش‌نویس تلاش کرده از زیر بار مسئولیت خود در قبال سازمان تامین اجتماعی فرار کرده ولی در عین حال در آنجایی که بحث به مدیریت بر می‌گردد، تلاش کرده تا تصدی و مدیریت خود را حفظ کند.

• تصور می‌کنم در این برنامه هر امتیازات و حقوقی که جامعه کارگری طی چهل سال گذشته با مشقت زیاد بدست آورده است، مورد دست‌اندازی قرار گرفته و امکان دارد که از بین برود.

• احساس می‌شود که یک دست‌اندازی گسترده به منافع جامعه کارگری در این برنامه صورت می‌گیرد. ایجاد محدودیت‌های هر چه بیشتر برای جامعه کارگری و ایجاد مشکل برای منابع و ذخایر این جامعه در دستور کار است..

• در رابطه با ادغام سازمان تامین اجتماعی با سایر صندوق‌های بازنشستگی، باید گفت این تصمیم ناشی از بی‌سیاستی افرادی است که برنامه را نوشتند.

• داری‌های موجود در سازمان تامین اجتماعی متعلق به کلیه بیمه‌شدگانی

• اگر خط فقر را اساس کار قرار دهیم، همه افرادی که زیر خط فقر حقوق می‌گیرند، باید کالابری دریافت کنند.

• اگر پیش‌نویس قانون برنامه هفتم توسعه را بررسی کنید، متوجه خواهید شد که دولت ایده‌آل‌ها و آرزوهای خود را مکتوب کرده است.

• دولت در این پیش‌نویس بدون آنکه اجزای این برنامه را با هم مرتبط و متناسب کرده و در یک قاعده علت و معلولی و سببی آن را بسنجند، پیش‌بینی کرده است که چه اتفاقاتی براساس آنچه دولت تصور کرده، رخ خواهد داد.

• دولت‌ها گاهی دستاوردهای غیر واقعی از خود به نمایش می‌گذارند تا بگویند به بخشی از اهداف برنامه‌های طراحی شده رسیده‌اند.

• با اینکه واحدهای اقتصادی بسیاری در اثر سیاست‌های اقتصادی دولت‌ها دچار بحران و رکود شده و کارگران یکی پس از دیگری به دلیل بحران، مشاغل خود را از دست می‌دهند، دولت با ابزارهایی مثل شناسایی افراد با دو ساعت کار در هفته و عنوان شاغل، یا محاسبه زنان خانه‌دار و دانشجویمان بیمه شده، ادعا می‌کند که شغل ایجاد شده است.

• کل جذب سرمایه دولت جدید طی دو سال گذشته بعید است به ۲ میلیارد یورو برسد. حال چطور این رقم قرار است به ۵۰ میلیارد یورو برسد؟

• آیا روش‌ها و مدل دیپلماسی ما در دنیا

نگاه روز نادر ملک‌پور - دبیر تحریریه

## بی تفاوتی معنا ندارد!

درد مشترک جامعه کارگری و بازنشستگان بی تفاوتی است! یک زمانی همراه آقای محبوب به کارخانه‌ها می‌رفتم و گزارش می‌گرفتم؛ کارگران به دبیرکل خانه کارگران مشکلات می‌گفتند و این که مجلس و دولت به فکرشان نیست!

آقای محبوب هم متقابلاً از بی تفاوتی کارگران و عدم مشارکت جدی آنان در عرصه‌های سیاسی گلایه می‌کرد و مدام تاکید داشت که در انتخابات مجلس پای صندوق رای بیایند و به نمایندگان واقعی خودشان رای دهند!

بله در این سال‌ها کارگران با شعارهای دلغریب و زیبای کاندیداها نردبان پیشرفت آنان شدند و در جمع ۲۹۰ نفر نماینده مجلس، تعداد نمایندگان واقعی کارگران گاهی به دو تا سه نفر می‌رسید و آنانی که با عنوان دلسوزان کارگری در خانه ملت ساکن می‌شدند؛ تنها کاری که نمی‌کردند؛ حمایت از حق و حقوق کارگران بود؟!!

کارگران و بازنشستگان محترم و شریف تامین اجتماعی به طور جدی از این بی تفاوتی بازی‌ها خسارات سنگینی را متحمل شده‌اند و این در حالی است که تشکل‌های مقتدر با انسان‌هایی دلسوز و آگاه پای به عرصه فعالیت گذاشته‌اند!

اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری علیرغم تمام اشکال تراشی‌ها و کم‌لطفی‌ها به مدد جمعی از مردان وزنانی که عمرشان را برای استیفای حقوق کارگران و بازنشستگان گذاشته‌اند؛ ایجاد شده و برنامه‌های گسترده‌ای برای آینده دارد!

اعضای هیات مدیره این اتحادیه زبان‌گویا و رسای بازنشستگان شریف تامین اجتماعی هستند و هم‌وغم شان پیگیری مطالبات برحق این جامعه شریف است! تلاش جمعی این انسان‌های صادق و پرتلاش و همراهی جدی بازنشستگان با اهداف و برنامه‌های این اتحادیه؛ قطعا در آینده نتایج درخشانی را در پی خواهد داشت. انشالله



## داستان تلخ یک بانوی بازنشسته تامین اجتماعی؛ مرحبا بر مسئولان محترم که تلاش می کنند سفره بازنشستگان هر روز خالی و خالی تر شود؟!!

های درمان دردی که همیشه و تا آخر عمر با انسان است! این چه زندگی است که برای ما بازنشسته ها درست کرده اند؟! چرا خوشی و آسایش را بر ما حرام کرده اند؟! مگر چه گناهی مرتکب شده ایم!!

اگر کمک های خانواده ام نبود؛ خیلی پیشتر از اینها به دیدار حق تعالی شتافته بودم اما آیا برای همه بازنشستگان چنین امکانی وجود دارد؟

از همقطارانم سوال می کنم شما که سالم و سرخوش هستید حقوقتان تا کجای ماه کفاف زندگی می دهد می گویند ۱۰ روز و من باید چه بگویم که نیمی از حقوقم صرف درمان بیماری می شود و باید اجاره خانه هم بدهم!

بارها و بارها پزشکان معالجم نسبت به تغذیه ام هشدار داده اند و من به آنان می گویم برخی روزها فقط توان خرید چمد قرص نان را دارم! اطباء محترم هم می گویند: این چه زندگی است که می کنی؟! من هم رو به خدا برای مسئولان زحمتکش کشورم دعا می کنم که هر روز و هر روز تلاش دارند تا سفره مان کوچک و کوچک تر شود!

لطفاً مطلب من را چاپ کنید تا شاید آنانی که به نام خدمت به مردم به مجلس و دولت می روند؛ کمی وجدان درد بگیرند!

گزارش از سیدمجتبی قریشیان

شود؛ چنین و چنان خواهد شد و ما هیچ ندیدیم!! درمان در تامین اجتماعی افشاح است، افشاح! همانگونه که بعد از ۳۰ سال کارکردن امروز شاهدیم که خدمات دوران بازنشستگی این سازمان افشاح است! افشاح!

گویی می خواهند صدقه بدهند! ما چه فرقی با بازنشسته های خود تامین اجتماعی و دولتی

ها و نیروهای مسلح داریم که آنان شاهانه زندگی کنند و ما همچون گدایان کاسه گدایی به دست بگیریم و منتظر عنایت کسانی باشیم که ریالی سهم در صندوق تامین اجتماعی نداشته اند و امروز

خزانه دار ده ها میلیون کارگر و بازنشسته شده اند؟! سهم من به عنوان بانویی که ۳۰ سال حق بیمه پرداخت کرده و بهترین سالهای زندگی اش را برای انسان ها گذاشته؛ سرطان و فقر و ناداری است؟! کدام مدیر محترمی می تواند با ۸ میلیون تومان یک زندگی عادی رو به پایین داشته باشد و البته با هزینه

از من و هزاران بیماری که با سرطان دست و پنجه نرم می کنند؛ حمایت نمی کنند! بیمه آتیه سازان حافظ نیز این چنین هزینه هایی را قبول نمی کند و تامین اجتماعی هم که خودش داستان خودش را دارد!

کدام مدیر و برنامه ریزی می تواند به من ایرانی بگوید که با ماهی ۸ میلیون تومان در برابر هزینه های وحشتناک این

روزهای سخت چه کنم؟! از ما به عنوان پیشکسوت

و صاحبان اندیشه و پیران خرد یاد می کنند اما با صدای بلند می گویم: اینها که می گویند برای من یک قرص نان هم نمی شود چه برسد به آن که در برابر اژدهای

هفت سر گرانی و تورم و بیماری و دردهای بی درمان مقاومت کنم!

حدود ۳۰ سال حق بیمه دادیم که امروز درمان مناسب و خدماتی را که حکمان است از سازمانی

گدایی کنیم که خود نیاز به کمک دارد! من نمیدانم که چه بر سر این سازمان آمده که توان حمایت از ۴ تا ۵ میلیون بازنشسته اش را ندارد!

دربوق و کرنا کردند که طرح همسان سازی اجرایی

سال ۱۳۷۸ بعد از ۲۶ سال کار سخت و پرمشقت در یکی از بیمارستانهای تهران - هیات امنایی - بازنشسته شدم. کمک بیهار بودم و برای آسایش بیماران هر آنچه می توانستم انجام می دادم. یکی از منظم ترین و با اخلاق ترین پرسنل بیمارستان بودم و خدا می داند که چقدر سعی کردند من را از بازنشسته شدن منصرف کنند!

اکنون ۶۳ سال سن دارم و تقریباً ۱۰ سالی است که با بیماری سرطان مبارزه می کنم! کمک خرج خانواده بودم و از موقعیت های بسیاری که برای ازدواج پیش می آمد؛ گذشتم! اصلاً نمی دانم چگونه و چطور حقوق و مزایایم را محاسبه کردند اما امروز با ماهی ۸ میلیون تومان زندگی برای من به عنوان بانویی که می خواهد عزتمندانه زندگی کند؛ بسیار دشوار شده است!

پس از عمل جراحی سرطان سینه و شیمی درمانی های مکرر که هزینه های هنگفتی برایم در پی داشت، حداقل باید ۱۰ سال داروهای را مصرف می کردم که وزارت بهداشت و اداره سرطان این وزارتخانه فقط دوسال کمک حالم بود و امروز برای ۳۰ عدد قرص یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان پول می دهم - قرص آرومایسین -

نه دولت؛ نه وزارت بهداشت و نه هیچ نهاد سازمانی

این چه زندگی است که برای ما بازنشسته ها درست کرده اند؟! چرا خوشی و آسایش را بر ما حرام کرده اند؟! مگر چه گناهی مرتکب شده ایم!!

اگر کمک های خانواده ام نبود؛ خیلی پیشتر از اینها به دیدار حق تعالی شتافته بودم اما آیا برای همه بازنشستگان چنین امکانی وجود دارد؟

## تحلیل مزد ۱۴۰۲ با چاشنی انتقاد؛

## کاهش ۵۰ درصدی دستمزدها

## دولت کسری بودجه را از مردم تامین می کند؟!!



یعنی یک چهارم سفره ی کارگران و بازنشستگان کم رنگ تر شده است و این وضعیت باعث کاهش رفاه شده است.

همین سبب شده ظرف دو سال گذشته جمعیت فقیر ما از ۱۱ درصد به ۳۰ درصد افزایش پیدا کند. نتیجه ی این سیاستها بیش از همه مزد بگیران را نشان گرفته است.

نایب رئیس اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری گفت: اتحادیه مسئولیت پیگیری این مسائل را بر دوش گرفته است. ما طرح شکایت را در دیوان مطرح کردیم اما کارگروه تخصصی آن را رد کرد و برای ما عجیب است که چرا به بند ۲ ماده ۴۱ قانون کار توجه نکردند.

او به وضعیت بد درمان اشاره کرده و گفت: با حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی هزینه های درمان از جیب کارگر و بازنشسته به شدت افزایش پیدا کرد و دولت در این قضیه کوچکترین اقدامی نکرد. دولت بعد از حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی در تبصره ۱۴ بودجه، حدود ۶۵ هزار میلیارد تومان مابه التفاوت نرخ ارز را برای کمک به هزینه های درمان در نظر گرفت. که البته طبق نظر کارشناسان این رقم باید به ۱۲۰ هزار میلیارد تومان می رسید

مواجه است و این کسری را با استقراض از جامعه تامین می کند. البته این استقراض از جامعه هم حدی باید داشته باشد. دولت امسال قصد دارد

درآمدهای مالیاتی خود را افزایش دهد. در لایحه برنامه هفتم توسعه نیز مقرر شده مالیات بر ارزش افزوده از ۹ درصد

طی برنامه هفتم به ۱۳ درصد برسد. این تصمیمات قدرت خرید را کاهش می دهد و فشار را بر طبقات ضعیف بیشتر

می کند. وی بیان کرد: این فشار در حالی اعمال می شود که مصوبه ی مزدی شورایی کار نتوانسته قدرت خرید کارگران و بازنشستگان را تضمین کند. این

مصوبه اتفاقاً قدرت خرید را کاهش داده است و اگر مینا را نرخ تورم رسمی قرار دهیم، مزد امسال حدود ۵۰ درصد کاهش پیدا کرده است. در واقع این مصوبه به جای اینکه مزد را ترمیم کند، آن را کاهش داده است. به عبارتی دیگر فاصله ی مزد با تورم صفر نشده برای همین نمی توانیم بگوییم مزد

افزایش یافته است. حیدری بیان کرد: قدرت خرید نسبت به اول سال ۱۴۰۱ حداقل ۲۵ درصد کاهش یافته است.

حیدری حیدری، نایب رئیس اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری، در جلسه ی هفتگی اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری اظهار داشت: مطالبات ما در اتحادیه هم مربوط به کارگران است و هم بازنشستگان و طبیعتاً تمرکز ما بیشتر در مباحث مربوط به بازنشستگان می باشد.

وی می گوید: دو حوزه ی پُر اهمیت را در اتحادیه پیگیری می کنیم؛ یکی درمان و دیگری معیشت، که هر دو برای بازنشستگان و شاغلان بسیار مهم است. امروز هزینه درمان افزایش چشمگیری یافته که خارج از توان بازنشستگان است. از طرفی حقوق کارگران و بازنشستگان بسیار پایین است و تلاش های ما برای ترمیم حقوق به نتیجه نرسید. دو سال قبل پیش بینی کرده بودیم که دولت آینده - هر دولتی که باشد - شرایط را برای اقشار ضعیف جامعه و طبقات حقوق بگیر سخت خواهد کرد و همین اتفاق هم افتاد.

حیدری با بیان این که طی سالهای گذشته با تورم افسارگسیخته مواجه بوده ایم، گفته: امروز درآمدها کفاف حداقلی ترین نیازهای اساسی را هم نمی دهد و ما به طور مدام عقبگرد می کنیم. سفره های ما هر روز کم رنگ تر می شود و کارگران و بازنشستگان مجبورند از برخی از هزینه ها صرف نظر کنند.

نایب رئیس اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری گفته: دولت هر سال با کسری فزاینده ی بودجه

قدرت خرید نسبت به اول سال ۱۴۰۱ حداقل ۲۵ درصد کاهش یافته است. یعنی یک چهارم سفره ی کارگران و بازنشستگان کم رنگ تر شده است و این وضعیت باعث کاهش رفاه شده است.

## ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه در کاهش وزن موثر است

### فعالیت فیزیکی و چاقی



چاقی عبارت است از وزن بیش حد بدن براساس استانداردهای تعریف شده. برآورد ها نشان می دهد که بیش از ۶۶ درصد بزرگسالان به عنوان افراد دارای اضافه وزن شناخته می شوند. چاقی به عنوان یک نگرانی روبه رشد در سنین پایین نیز تبدیل شده است، بطوریکه حدود ۱۴ تا ۱۸ درصد بچه ها و نوجوانان بعنوان افراد دارای اضافه وزن شناخته میشوند. اضافه وزن و چاقی منجر به بیماریهای مزمن و متعددی از قبیل دیابت، بیماری عروق کرونری، قلب، تعداد زیادی از سرطانها و مشکلات سیستم اسکلتی و عضلانی می شود. این مشکلات هزینه های زیادی را به سیستم های

بهداشتی و درمانی تحمیل می کند.

مدیریت وزن بدن بستگی به تعادل انرژی در بدن دارد که تحت تاثیر انرژی دریافتی و انرژی مصرفی بدن قرار می گیرد. برای کاهش وزن در فردی که دارای اضافه وزن بوده و یا چاقی می باشد، مصرف انرژی باید بیشتر از دریافت آن باشد.

یک کاهش وزن معادل ۱۰ درصد، فواید بزرگی را از نظر سلامتی در فرد ایجاد میکند و این فواید در مدت نگهداری و حفظ وزن، با و یا بدون شرکت در فعالیت های فیزیکی، با احتمال بیشتری ادامه میابد.

حفظ کاهش وزن بدست آمده نیز یک چالش در این مسیر است. به این دلیل که بطور میانگین حدود ۳۳ تا ۵۵ درصد از وزن کاهش یافته اولیه در طی یک سال بعد از خاتمه برنامه درمان برمی گردد. مداخلات تغییر شیوه زندگی برای کاهش وزن که شامل ترکیبی از کاهش دریافت انرژی همراه با افزایش در مصرف انرژی از طریق ورزش و دیگر اشکال فعالیت فیزیکی منجر به یک کاهش اولیه حدود ۹ تا ۱۰ درصد در وزن بدن می شود. بنابراین ترکیبی از کاهش متعادل در دریافت انرژی همراه با افزایش سطوح کافی و مناسب از فعالیت فیزیکی برای به حداکثر رساندن کاهش وزن، در افراد دارای اضافه وزن و یا چاقی لازم و ضروری است.

به نظر می رسد که فعالیت فیزیکی برای ایجاد و ادامه ی کاهش بارز در وزن و پیشگیری از برگشت دوباره وزن مهم باشد. نسخه ورزشی در کاهش وزن: چهار چوب نسخه ورزشی برای کاهش وزن شامل همان توصیه های لازم به بزرگسالان سالم برای فعالیت های هوازی، قدرتی و انعطاف پذیری است. کمترین میزان فعالیت های فیزیکی برای بهبود و ارتقاء سلامتی و آمادگی جسمانی افراد بزرگسال سالم ۱۵۰ دقیقه در هفته و یا ۳۰ دقیقه در روز فعالیت فیزیکی در بیشتر روزهای هفته است. در زیر حداقل توصیه های لازم از نظر عناصر لازم و تشکیل دهنده ی

توانب ۵ روز در هفته یا بیشتر فعالیت فیزیکی که باعث به حداکثر رساندن مصرف انرژی می شود. شدت اولیه تمرین ورزشی باید متوسط باشد، پیشرفت به سمت ورزش با شدت شدیدتر، ممکن است منجر به فواید بیشتری از نظر سلامتی و آمادگی بدنی شود

نسخه ورزشی در کاهش وزن: چهار چوب نسخه ورزشی برای کاهش وزن شامل همان توصیه های لازم به بزرگسالان سالم برای فعالیت های هوازی، قدرتی و انعطاف پذیری است. کمترین میزان فعالیت های فیزیکی برای بهبود و ارتقاء سلامتی و آمادگی جسمانی افراد بزرگسال سالم ۱۵۰ دقیقه در هفته و یا ۳۰ دقیقه در روز فعالیت فیزیکی در بیشتر روزهای هفته است. در زیر حداقل توصیه های لازم از نظر عناصر لازم و تشکیل دهنده ی

نسخه ورزشی که شامل تناوب، شدت، زمان و نوع فعالیت است آورده می شود. تناوب ۵ روز در هفته یا بیشتر فعالیت فیزیکی که باعث به حداکثر رساندن مصرف انرژی می شود. شدت اولیه تمرین ورزشی باید متوسط باشد، پیشرفت به سمت ورزش با شدت شدیدتر، ممکن است منجر به فواید بیشتری از نظر سلامتی و آمادگی بدنی شود. زمان: ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز تا مجموعاً ۱۵۰ دقیقه در هفته و پیشرفت این زمان تا ۱۵۰ دقیقه در هفته از فعالیت های فیزیکی با شدت متوسط و شدید توصیه می شود. فعالیت فیزیکی با شدت شدید یا ترکیبی معادل از بزرگسالان دارای اضافه وزن و چاقی ممکن است از پیشرفت فیزیکی به سمت تقریباً ۲۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته یا ۵۰ تا ۶۰ دقیقه در روز هفته سود ببرند، به طوری که این دامنه از فعالیت فیزیکی به نظر می رسد که باعث حفظ طولانی مدت وزن کاهش یافته شود. برای بعضی از اشخاص به جهت ایجاد یا حفظ کاهش وزن، پیشرفت به سمت ۶۰ الی ۹۰ دقیقه در روز فعالیت فیزیکی و به صورت روزانه، ممکن است لازم باشد.

مقادیر کافی و مناسب از فعالیت فیزیکی باید در ۵ تا ۷ روز از هفته انجام شود. ۲- طول مدت فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید باید در ابتدا حداقل ۳۰ دقیقه در روز باشد و هنگامی که مناسب بود به ۵۰ تا ۶۰ دقیقه در روز یا بیشتر افزایش داده شده تا کنترل طولانی مدت وزن امکان پذیر گردد. ۳- بزرگسالان دارای افزایش وزن و چاقی، ممکن است این مقدار از فعالیت فیزیکی را با تقسیم زمان هر جلسه به چند بخش با حداقل مدت ۱۰ دقیقه در هر بخش، به انجام برسانند. این ممکن است که منجر به تطابق یافتن فعالیت فیزیکی و حفظ و ادامه ی آن شود. ۴- افزودن ورزش قدرتی به محدودیت انرژی به نظر نمی رسد که مانع از دست رفتن توده ی بدون چربی یا کاهش قابل مشاهده در انرژی مصرفی در طی استراحت شود. ۵- به هر حال ورزش قدرتی ممکن است قدرت عضلانی و عملکرد فیزیکی را در افراد با اضافه وزن و چاقی افزایش دهد. به علاوه ممکن است فواید دیگری از نقطه نظر سلامتی با شرکت کردن در ورزش مقاومتی در این گروه افراد وجود داشته باشد.

نسخه ورزشی که شامل تناوب، شدت، زمان و نوع فعالیت است آورده می شود. تناوب ۵ روز در هفته یا بیشتر فعالیت فیزیکی که باعث به حداکثر رساندن مصرف انرژی می شود. شدت اولیه تمرین ورزشی باید متوسط باشد، پیشرفت به سمت ورزش با شدت شدیدتر، ممکن است منجر به فواید بیشتری از نظر سلامتی و آمادگی بدنی شود. زمان: ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز تا مجموعاً ۱۵۰ دقیقه در هفته از فعالیت های فیزیکی با شدت متوسط و شدید توصیه می شود. فعالیت فیزیکی با شدت شدید یا ترکیبی معادل از بزرگسالان دارای اضافه وزن و چاقی ممکن است از پیشرفت فیزیکی به سمت تقریباً ۲۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته یا ۵۰ تا ۶۰ دقیقه در روز هفته سود ببرند، به طوری که این دامنه از فعالیت فیزیکی به نظر می رسد که باعث حفظ طولانی مدت وزن کاهش یافته شود. برای بعضی از اشخاص به جهت ایجاد یا حفظ کاهش وزن، پیشرفت به سمت ۶۰ الی ۹۰ دقیقه در روز فعالیت فیزیکی و به صورت روزانه، ممکن است لازم باشد.

مقادیر کافی و مناسب از فعالیت فیزیکی باید در ۵ تا ۷ روز از هفته انجام شود. ۲- طول مدت فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید باید در ابتدا حداقل ۳۰ دقیقه در روز باشد و هنگامی که مناسب بود به ۵۰ تا ۶۰ دقیقه در روز یا بیشتر افزایش داده شده تا کنترل طولانی مدت وزن امکان پذیر گردد. ۳- بزرگسالان دارای افزایش وزن و چاقی، ممکن است این مقدار از فعالیت فیزیکی را با تقسیم زمان هر جلسه به چند بخش با حداقل مدت ۱۰ دقیقه در هر بخش، به انجام برسانند. این ممکن است که منجر به تطابق یافتن فعالیت فیزیکی و حفظ و ادامه ی آن شود. ۴- افزودن ورزش قدرتی به محدودیت انرژی به نظر نمی رسد که مانع از دست رفتن توده ی بدون چربی یا کاهش قابل مشاهده در انرژی مصرفی در طی استراحت شود. ۵- به هر حال ورزش قدرتی ممکن است قدرت عضلانی و عملکرد فیزیکی را در افراد با اضافه وزن و چاقی افزایش دهد. به علاوه ممکن است فواید دیگری از نقطه نظر سلامتی با شرکت کردن در ورزش مقاومتی در این گروه افراد وجود داشته باشد.

مقادیر کافی و مناسب از فعالیت فیزیکی باید در ۵ تا ۷ روز از هفته انجام شود. ۲- طول مدت فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید باید در ابتدا حداقل ۳۰ دقیقه در روز باشد و هنگامی که مناسب بود به ۵۰ تا ۶۰ دقیقه در روز یا بیشتر افزایش داده شده تا کنترل طولانی مدت وزن امکان پذیر گردد. ۳- بزرگسالان دارای افزایش وزن و چاقی، ممکن است این مقدار از فعالیت فیزیکی را با تقسیم زمان هر جلسه به چند بخش با حداقل مدت ۱۰ دقیقه در هر بخش، به انجام برسانند. این ممکن است که منجر به تطابق یافتن فعالیت فیزیکی و حفظ و ادامه ی آن شود. ۴- افزودن ورزش قدرتی به محدودیت انرژی به نظر نمی رسد که مانع از دست رفتن توده ی بدون چربی یا کاهش قابل مشاهده در انرژی مصرفی در طی استراحت شود. ۵- به هر حال ورزش قدرتی ممکن است قدرت عضلانی و عملکرد فیزیکی را در افراد با اضافه وزن و چاقی افزایش دهد. به علاوه ممکن است فواید دیگری از نقطه نظر سلامتی با شرکت کردن در ورزش مقاومتی در این گروه افراد وجود داشته باشد.

مقادیر کافی و مناسب از فعالیت فیزیکی باید در ۵ تا ۷ روز از هفته انجام شود. ۲- طول مدت فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید باید در ابتدا حداقل ۳۰ دقیقه در روز باشد و هنگامی که مناسب بود به ۵۰ تا ۶۰ دقیقه در روز یا بیشتر افزایش داده شده تا کنترل طولانی مدت وزن امکان پذیر گردد. ۳- بزرگسالان دارای افزایش وزن و چاقی، ممکن است این مقدار از فعالیت فیزیکی را با تقسیم زمان هر جلسه به چند بخش با حداقل مدت ۱۰ دقیقه در هر بخش، به انجام برسانند. این ممکن است که منجر به تطابق یافتن فعالیت فیزیکی و حفظ و ادامه ی آن شود. ۴- افزودن ورزش قدرتی به محدودیت انرژی به نظر نمی رسد که مانع از دست رفتن توده ی بدون چربی یا کاهش قابل مشاهده در انرژی مصرفی در طی استراحت شود. ۵- به هر حال ورزش قدرتی ممکن است قدرت عضلانی و عملکرد فیزیکی را در افراد با اضافه وزن و چاقی افزایش دهد. به علاوه ممکن است فواید دیگری از نقطه نظر سلامتی با شرکت کردن در ورزش مقاومتی در این گروه افراد وجود داشته باشد.

مقادیر کافی و مناسب از فعالیت فیزیکی باید در ۵ تا ۷ روز از هفته انجام شود. ۲- طول مدت فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید باید در ابتدا حداقل ۳۰ دقیقه در روز باشد و هنگامی که مناسب بود به ۵۰ تا ۶۰ دقیقه در روز یا بیشتر افزایش داده شده تا کنترل طولانی مدت وزن امکان پذیر گردد. ۳- بزرگسالان دارای افزایش وزن و چاقی، ممکن است این مقدار از فعالیت فیزیکی را با تقسیم زمان هر جلسه به چند بخش با حداقل مدت ۱۰ دقیقه در هر بخش، به انجام برسانند. این ممکن است که منجر به تطابق یافتن فعالیت فیزیکی و حفظ و ادامه ی آن شود. ۴- افزودن ورزش قدرتی به محدودیت انرژی به نظر نمی رسد که مانع از دست رفتن توده ی بدون چربی یا کاهش قابل مشاهده در انرژی مصرفی در طی استراحت شود. ۵- به هر حال ورزش قدرتی ممکن است قدرت عضلانی و عملکرد فیزیکی را در افراد با اضافه وزن و چاقی افزایش دهد. به علاوه ممکن است فواید دیگری از نقطه نظر سلامتی با شرکت کردن در ورزش مقاومتی در این گروه افراد وجود داشته باشد.

مقادیر کافی و مناسب از فعالیت فیزیکی باید در ۵ تا ۷ روز از هفته انجام شود. ۲- طول مدت فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید باید در ابتدا حداقل ۳۰ دقیقه در روز باشد و هنگامی که مناسب بود به ۵۰ تا ۶۰ دقیقه در روز یا بیشتر افزایش داده شده تا کنترل طولانی مدت وزن امکان پذیر گردد. ۳- بزرگسالان دارای افزایش وزن و چاقی، ممکن است این مقدار از فعالیت فیزیکی را با تقسیم زمان هر جلسه به چند بخش با حداقل مدت ۱۰ دقیقه در هر بخش، به انجام برسانند. این ممکن است که منجر به تطابق یافتن فعالیت فیزیکی و حفظ و ادامه ی آن شود. ۴- افزودن ورزش قدرتی به محدودیت انرژی به نظر نمی رسد که مانع از دست رفتن توده ی بدون چربی یا کاهش قابل مشاهده در انرژی مصرفی در طی استراحت شود. ۵- به هر حال ورزش قدرتی ممکن است قدرت عضلانی و عملکرد فیزیکی را در افراد با اضافه وزن و چاقی افزایش دهد. به علاوه ممکن است فواید دیگری از نقطه نظر سلامتی با شرکت کردن در ورزش مقاومتی در این گروه افراد وجود داشته باشد.

مقادیر کافی و مناسب از فعالیت فیزیکی باید در ۵ تا ۷ روز از هفته انجام شود. ۲- طول مدت فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید باید در ابتدا حداقل ۳۰ دقیقه در روز باشد و هنگامی که مناسب بود به ۵۰ تا ۶۰ دقیقه در روز یا بیشتر افزایش داده شده تا کنترل طولانی مدت وزن امکان پذیر گردد. ۳- بزرگسالان دارای افزایش وزن و چاقی، ممکن است این مقدار از فعالیت فیزیکی را با تقسیم زمان هر جلسه به چند بخش با حداقل مدت ۱۰ دقیقه در هر بخش، به انجام برسانند. این ممکن است که منجر به تطابق یافتن فعالیت فیزیکی و حفظ و ادامه ی آن شود. ۴- افزودن ورزش قدرتی به محدودیت انرژی به نظر نمی رسد که مانع از دست رفتن توده ی بدون چربی یا کاهش قابل مشاهده در انرژی مصرفی در طی استراحت شود. ۵- به هر حال ورزش قدرتی ممکن است قدرت عضلانی و عملکرد فیزیکی را در افراد با اضافه وزن و چاقی افزایش دهد. به علاوه ممکن است فواید دیگری از نقطه نظر سلامتی با شرکت کردن در ورزش مقاومتی در این گروه افراد وجود داشته باشد.

مقادیر کافی و مناسب از فعالیت فیزیکی باید در ۵ تا ۷ روز از هفته انجام شود. ۲- طول مدت فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید باید در ابتدا حداقل ۳۰ دقیقه در روز باشد و هنگامی که مناسب بود به ۵۰ تا ۶۰ دقیقه در روز یا بیشتر افزایش داده شده تا کنترل طولانی مدت وزن امکان پذیر گردد. ۳- بزرگسالان دارای افزایش وزن و چاقی، ممکن است این مقدار از فعالیت فیزیکی را با تقسیم زمان هر جلسه به چند بخش با حداقل مدت ۱۰ دقیقه در هر بخش، به انجام برسانند. این ممکن است که منجر به تطابق یافتن فعالیت فیزیکی و حفظ و ادامه ی آن شود. ۴- افزودن ورزش قدرتی به محدودیت انرژی به نظر نمی رسد که مانع از دست رفتن توده ی بدون چربی یا کاهش قابل مشاهده در انرژی مصرفی در طی استراحت شود. ۵- به هر حال ورزش قدرتی ممکن است قدرت عضلانی و عملکرد فیزیکی را در افراد با اضافه وزن و چاقی افزایش دهد. به علاوه ممکن است فواید دیگری از نقطه نظر سلامتی با شرکت کردن در ورزش مقاومتی در این گروه افراد وجود داشته باشد.

مقادیر کافی و مناسب از فعالیت فیزیکی باید در ۵ تا ۷ روز از هفته انجام شود. ۲- طول مدت فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید باید در ابتدا حداقل ۳۰ دقیقه در روز باشد و هنگامی که مناسب بود به ۵۰ تا ۶۰ دقیقه در روز یا بیشتر افزایش داده شده تا کنترل طولانی مدت وزن امکان پذیر گردد. ۳- بزرگسالان دارای افزایش وزن و چاقی، ممکن است این مقدار از فعالیت فیزیکی را با تقسیم زمان هر جلسه به چند بخش با حداقل مدت ۱۰ دقیقه در هر بخش، به انجام برسانند. این ممکن است که منجر به تطابق یافتن فعالیت فیزیکی و حفظ و ادامه ی آن شود. ۴- افزودن ورزش قدرتی به محدودیت انرژی به نظر نمی رسد که مانع از دست رفتن توده ی بدون چربی یا کاهش قابل مشاهده در انرژی مصرفی در طی استراحت شود. ۵- به هر حال ورزش قدرتی ممکن است قدرت عضلانی و عملکرد فیزیکی را در افراد با اضافه وزن و چاقی افزایش دهد. به علاوه ممکن است فواید دیگری از نقطه نظر سلامتی با شرکت کردن در ورزش مقاومتی در این گروه افراد وجود داشته باشد.

مقادیر کافی و مناسب از فعالیت فیزیکی باید در ۵ تا ۷ روز از هفته انجام شود. ۲- طول مدت فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید باید در ابتدا حداقل ۳۰ دقیقه در روز باشد و هنگامی که مناسب بود به ۵۰ تا ۶۰ دقیقه در روز یا بیشتر افزایش داده شده تا کنترل طولانی مدت وزن امکان پذیر گردد. ۳- بزرگسالان دارای افزایش وزن و چاقی، ممکن است این مقدار از فعالیت فیزیکی را با تقسیم زمان هر جلسه به چند بخش با حداقل مدت ۱۰ دقیقه در هر بخش، به انجام برسانند. این ممکن است که منجر به تطابق یافتن فعالیت فیزیکی و حفظ و ادامه ی آن شود. ۴- افزودن ورزش قدرتی به محدودیت انرژی به نظر نمی رسد که مانع از دست رفتن توده ی بدون چربی یا کاهش قابل مشاهده در انرژی مصرفی در طی استراحت شود. ۵- به هر حال ورزش قدرتی ممکن است قدرت عضلانی و عملکرد فیزیکی را در افراد با اضافه وزن و چاقی افزایش دهد. به علاوه ممکن است فواید دیگری از نقطه نظر سلامتی با شرکت کردن در ورزش مقاومتی در این گروه افراد وجود داشته باشد.

مقادیر کافی و مناسب از فعالیت فیزیکی باید در ۵ تا ۷ روز از هفته انجام شود. ۲- طول مدت فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید باید در ابتدا حداقل ۳۰ دقیقه در روز باشد و هنگامی که مناسب بود به ۵۰ تا ۶۰ دقیقه در روز یا بیشتر افزایش داده شده تا کنترل طولانی مدت وزن امکان پذیر گردد. ۳- بزرگسالان دارای افزایش وزن و چاقی، ممکن است این مقدار از فعالیت فیزیکی را با تقسیم زمان هر جلسه به چند بخش با حداقل مدت ۱۰ دقیقه در هر بخش، به انجام برسانند. این ممکن است که منجر به تطابق یافتن فعالیت فیزیکی و حفظ و ادامه ی آن شود. ۴- افزودن ورزش قدرتی به محدودیت انرژی به نظر نمی رسد که مانع از دست رفتن توده ی بدون چربی یا کاهش قابل مشاهده در انرژی مصرفی در طی استراحت شود. ۵- به هر حال ورزش قدرتی ممکن است قدرت عضلانی و عملکرد فیزیکی را در افراد با اضافه وزن و چاقی افزایش دهد. به علاوه ممکن است فواید دیگری از نقطه نظر سلامتی با شرکت کردن در ورزش مقاومتی در این گروه افراد وجود داشته باشد.

مقادیر کافی و مناسب از فعالیت فیزیکی باید در ۵ تا ۷ روز از هفته انجام شود. ۲- طول مدت فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید باید در ابتدا حداقل ۳۰ دقیقه در روز باشد و هنگامی که مناسب بود به ۵۰ تا ۶۰ دقیقه در روز یا بیشتر افزایش داده شده تا کنترل طولانی مدت وزن امکان پذیر گردد. ۳- بزرگسالان دارای افزایش وزن و چاقی، ممکن است این مقدار از فعالیت فیزیکی را با تقسیم زمان هر جلسه به چند بخش با حداقل مدت ۱۰ دقیقه در هر بخش، به انجام برسانند. این ممکن است که منجر به تطابق یافتن فعالیت فیزیکی و حفظ و ادامه ی آن شود. ۴- افزودن ورزش قدرتی به محدودیت انرژی به نظر نمی رسد که مانع از دست رفتن توده ی بدون چربی یا کاهش قابل مشاهده در انرژی مصرفی در طی استراحت شود. ۵- به هر حال ورزش قدرتی ممکن است قدرت عضلانی و عملکرد فیزیکی را در افراد با اضافه وزن و چاقی افزایش دهد. به علاوه ممکن است فواید دیگری از نقطه نظر سلامتی با شرکت کردن در ورزش مقاومتی در این گروه افراد وجود داشته باشد.

مقادیر کافی و مناسب از فعالیت فیزیکی باید در ۵ تا ۷ روز از هفته انجام شود. ۲- طول مدت فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید باید در ابتدا حداقل ۳۰ دقیقه در روز باشد و هنگامی که مناسب بود به ۵۰ تا ۶۰ دقیقه در روز یا بیشتر افزایش داده شده تا کنترل طولانی مدت وزن امکان پذیر گردد. ۳- بزرگسالان دارای افزایش وزن و چاقی، ممکن است این مقدار از فعالیت فیزیکی را با تقسیم زمان هر جلسه به چند بخش با حداقل مدت ۱۰ دقیقه در هر بخش، به انجام برسانند. این ممکن است که منجر به تطابق یافتن فعالیت فیزیکی و حفظ و ادامه ی آن شود. ۴- افزودن ورزش قدرتی به محدودیت انرژی به نظر نمی رسد که مانع از دست رفتن توده ی بدون چربی یا کاهش قابل مشاهده در انرژی مصرفی در طی استراحت شود. ۵- به هر حال ورزش قدرتی ممکن است قدرت عضلانی و عملکرد فیزیکی را در افراد با اضافه وزن و چاقی افزایش دهد. به علاوه ممکن است فواید دیگری از نقطه نظر سلامتی با شرکت کردن در ورزش مقاومتی در این گروه افراد وجود داشته باشد.

## در دوران سالمندی بدن ما چه نیازی دارد؟



و عفونت محافظت می کند. سلنیوم همچنین می تواند ماهیچه های شما را قوی نگه دارد و ممکن است به پیشگیری از بیماریهای مرتبط با سن مانند زوال عقل، برخی از انواع سرطان و بیماری تیروئید کمک کند. • فیبر احتمالاً می دانید که فیبر برای شما مفید است اما آیا می دانستید که با افزایش سن، اهمیت آن بیشتر می شود. فیبر به محافظت در برابر سگته های مغزی و مدفوع منظم تر کمک می کند و کلسترول و قند خون شما را کاهش می دهد. زنان بالای ۵۰ سال حداقل ۲۱ گرم و مردان به ۳۰ گرم در روز فیبر نیاز دارند.

مانند اسهال یا سندروم روده تحریک پذیر کمک کنند و حتی ممکن است در برابر آلرژی از شما محافظت کنند. • امگا ۳: اسیدهای چرب ضروری نامیده می شوند، امگا ۳ برای چشم، مغز و سلولهای شما لازم است. آنها همچنین می توانند بدن شما را در برابر بیماریهای مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر، آرتریت و دژنراسیون و ماکولا که باعث نابینایی می شود محافظت کنند. • بهتر است امگا ۳ خود را از غذاهایی مانند ماهی چرب، گردو، روغن کانولا یا بذرتکان دریافت کنید. • سلنیوم از سلولهای در برابر آسیب

• منیزیم به بدن شما در ساخت پروتئین و استخوان کمک می کند و قند خون شما را ثابت نگه می دارد. شما می توانید آن را از آجیل، دانه ها و سبزیجات برگ دار تهیه کنید. اما افراد مسن تر تمایل کمتری به این مواد دارند، بنا بر این میزان منیزیم بدن شما کم خواهد شد. • سعی کنید که حتماً در برنامه ی غذایی خود این مواد را اضافه کنید. پروبیوتیک: این باکتریها برای روده ی شما مفید هستند، آنها را از غذاهای تخمیر شده مانند ماست یا کلم ترش یا از مکمل ها دریافت می کنید. پروبیوتیک ها می توانند به رفع مشکلات گوارشی

ماده معدنی هستند. • ویتامین B۱۲ به ساخت خون و سلولهای عصبی کمک می کند شما آن را به طور طبیعی از غذاهای حیوانی مانند گوشت، ماهی تخم مرغ، و لبنیات دریافت می کنید. غذاهای غنی شده با ویتامین B۱۲ مانند غلات، در وعده صبحانه ی از منابع خوب این ویتامین هستند. • سن می تواند در جذب این ویتامین تاثیر بگذارد ۳۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال به گاستریت آتروفیک مبتلا هستند که جذب ویتامین B از غذاها را برای بدن دشوارتر می کند.

در دوران سالمندی بدن شما دچار تغییراتی خواهد شد که باید این تغییرات را بشناسید تا مواد ضروری بدن خود را تامین کنید. • با افزایش سن بدن شما شروع به از دست دادن کلسیم بیشتر نسبت به جذب این ماده ی معدنی خواهد کرد و جذب نکردن کلسیم بخصوص برای زنان بعد از یائسگی، باعث می شود استخوانهای شما راحت تر بشکند. • زنان بالای ۵۰ سال و مردان بالای ۷۰ سال باید حدود ۲۰٪ بیشتر از دیگر بزرگسالان کلسیم دریافت کنند، شیر، ماست، و پنیر منابع خوبی از این

## ای کاش شعور خریدنی بود!

من این است که ما در طول این سال‌ها، شعور جمعی ما عمیقاً ارتقا پیدا کرده (بعدها شواهدش را خواهم نوشت)، اما هنوز راهی طولانی در پیش داریم. چه می‌توان کرد؟

۱. شعور با دانستن متفاوت است؛ دانستن با خواندن و حفظ کردن حل می‌شود اما شعور نیازمند وجدان کردن (درونی کردن) است. نیازمند تکرار و تکرار و تکرار است. به عبارتی مطلب باید خیس بخورد و هضم شود!

۲. توسعه تجربه‌های جمعی و تشکیلاتی: شرکت‌ها، خیریه‌ها، انجمن‌ها، حزب‌ها، بنیادها و موسسات همه و همه باعث می‌شوند که ما با هم کار کنیم، با هم مسئله حل کنیم و با هم یاد بگیریم. هر نهاد جمعی، یک کارگاه عملی توسعه است.

۳. درک عمیق تجربیات جهانی و تفاوت‌ها؛ اینکه نباید قوانین و قواعد دیگر جوامع را کپی کرد حرف درستی است اما اینکه در خلا خودمان همه چیز را تست کنیم هم اشتباه دیگری است. راه حل در میانه است. نگاهی عمیق به تجربیات جهانی و یافتن راه حل خودمانی (متناسب با شرایط خودمان).

جمعی درونی شده».

• تحلیل و تجویز راهبردی: شعور متفاوت از اطلاعات، علم، تکنولوژی، قانون و سامانه است. علم را می‌توان کسب کرد، فناوری را می‌توان خرید، قانون را می‌توان کپی کرد و سامانه را می‌توان ایجاد کرد. اما ای کاش شعور سال گذشته سازمان‌ها و سازوکارهای جهان پیشرفته را تقلید کردیم (پارلمان، دانشگاه، انتخابات و...)، قانون‌های مادر را کپی کردیم، فناوری‌های روز دنیا را خریدیم، سامانه‌های متعدد ایجاد کردیم؛ اما مسئله این است که شعور جمعی درونی شده یک شبه به دست نمی‌آید.

به تعبیر استاد برجسته دانشگاه هاروارد - پروفیسور کلیت کریستنسن - شعور جمعی درونی شده نتیجه یادگیری اشتراکی مردمی هست که با همدیگر کار می‌کنند تا مسائل را حل کنند و حدس بزنند چه چیزهایی نتیجه می‌دهد و چه چیزهایی نه! هر دفعه که آن‌ها با یک مسئله کلنجار می‌روند فقط خود مسئله را حل نمی‌کنند، بلکه در جریان حل آن مسئله، هر آنچه که اهمیت دارد را نیز یاد می‌گیرند.

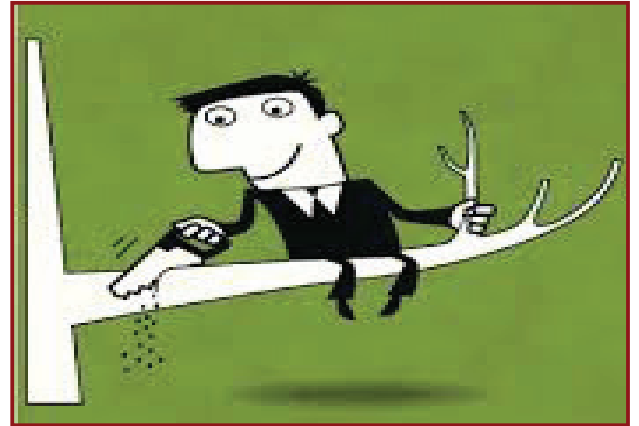
شعور مفهومی صفر و یکی نیست که ملتی داشته باشد و ملتی نداشته باشد. برداشت

یابد: قواعد منصفانه، معقول و محترم باشد.

یک مثال دم دستی: مثلاً شما در ناوایی، دو صف دارید: صف تکی و صف چندتایی. این هم منصفانه است (هیچ کس احساس بی‌عدالتی نمی‌کند)، هم معقول است (کسی که فقط یک نان می‌خواهد لازم نیست که به اندازه کسی که ۵ نان می‌خواهد منتظر بایستد) و هم محترم است (عموماً آن را رعایت می‌کنند).

اگر کمی فکر کنید می‌بینید که در همین جامعه ما قواعدی وجود دارند که یا شرط منصفانه بودن را ندارند یا شرط معقولیت و یا شرط محترم بودن را. به عنوان مثال رانندگی بین خطوط هم منصفانه است هم معقول ولی محترم نیست و کسی آن را رعایت نمی‌کند. هر چقدر درجه منصفانگی، معقولیت و محترم بودن قواعد یک جامعه بیشتر باشد آن جامعه راحت‌تر تعامل می‌کند و سرمایه انسانی، فیزیکی، دانشی و مالی بیشتری انباشت می‌کند و به دنبال آن سریع‌تر مسیر توسعه را طی می‌کند.

اقتصاددانان به این "قواعد منصفانه، معقول و محترم" می‌گویند: نهاد. حالا سوال پیش می‌آید که این نهادها از کجا به دست می‌آیند؟ جواب آن می‌شود «شعور



### مجتبی لشکرلوکی نشر: گاهنامه مدیر

نوشته و نانوخته باعث می‌شود که این تعامل جمعی آسان‌تر انجام شود. می‌خواهید ازدواج کنید، هر قومی و قبیله‌ای، ترکیبی از شیربها، مهریه، جهیزیه و تقسیم هزینه‌های عقد و عروسی را تحت عنوان عرف مشخص و معمولاً کمی بالاتر یا پایین‌تر، حول و حوش عرف توافق می‌کنند. به این مثال‌ها می‌توانید تاسیس شرکت با چند موسس، رانندگی در اتوبان، سرمایه‌گذاری در بورس، انتخابات و... را اضافه کنید. در همه این‌ها قواعدی وجود دارند که تعامل ما را شکل می‌دهند. این قواعد عملاً برخی رفتارها را ممنوع یا نامقبول می‌کنند و برخی رفتارها را مقبول و مجاز. نکته همین جاست:

در هر زمینه‌ای، اگر قواعد دارای سه ویژگی زیر باشد وضعیت ما بهبود می‌یابد:

قبل از هر چیزی، بگذارید سه مثال ساده را با هم مرور کنیم. فرض کنید که می‌خواهید فوتبال گل کوچک بازی کنید، هزاران قاعده نانوخته وجود دارد که باعث می‌شود دو تیم در برابر هم قرار بگیرند و به راحتی بازی کنند و لذت ببرند. مثلاً یک قاعده نانوخته ساده: اندازه دروازه‌های دو تیم باید برابر باشد. خیلی بدیهی به نظر می‌رسد؟ نه! اما فرض کنید که این قاعده وجود نداشت اول هر بازی باید صدها دقیقه صرف توافق بر سر چنین قواعد بدیهی مشابه می‌شد. می‌خواهید خانه اجاره کنید؛ قواعدی وجود دارد در مورد رهن و اجاره، در مورد اینکه هزینه‌های تعمیرات خرد و اساسی به عهده چه کسی است. همین قواعد

گردآوری توسط سردبیر

## در امتداد شب

### لطفاً به این نوشتار با دید غیر سیاسی بنگرید

\*دوگانه‌ی ملت و دولت را از ذهن خود پاک کنید. \*هر اشتباهی که در کشوری صورت می‌گیرد، \*ملت و دولت \*در آن سهیمند. کسی که پراید می‌خرد با کسی که تولید می‌کند، در فاجعه شریک است.

به \*کسب قدرت مدنی \*فارغ از دسته بندی‌های سیاسی بیندیشید.

سیاستمداران بر امواج کسب قدرت مدنی سوار می‌شوند و اغلب رفیق نیمه راهند. سیاست همین است. \*سیاست مداران را فقط با قدرت مدنی می‌توان تعدیل کرد \*نه با \*تهاجم. \*تهاجم نهایت ضعف یک ملت است. یادتان نرود برای کسب قدرت مدنی \*همه باید از جیب، وقت و ابتکارمان مایه بگذاریم. \*راهش این است: درصدی از خرابی هر چیز را \*بدون کمک دولت \*و فقط با کمک \*گروه‌های دوستانه \*اصلاح کنید.

اگر گروه دوستانه‌ی شما فقط برای رفع دلتنگی و عاری از اقدامات عملی و عینی مدنی است، مطمئن باشید این کار بر دلتنگی شما می‌افزاید. متوجه این \*دلتنگی فزاینده \*نشده‌اید؟

اگر بتوانید یک میلیونیم درصد از \*یک خرابی \*را با \*تولید قدرت مدنی \*، اصلاح کنید، \*حرکت رو به جلو \*را آغاز شده بدانید. \*بیابید در امتداد شب حرکت نکنیم

خود\* خواهد شد. در زندگی روزمره‌ی خود بگردید. در بهداشت، آموزش، ترافیک، اقتصاد و غیره کنکاش کنید. هر جا که می‌توانید با یک یا چند نفر از دوستان هم‌دل کاری بکنید، اقدام را شروع کنید.

به عنوان نمونه، من یک نفری و بدون یک ریال پاداش و حتی با خرج از جیب مبارک، \*ترویج چای سالم ایرانی \*را از خانه و فامیل و دوستان شروع کردم.

و حتی برخی نهادها گسترش دادم. \*برندهای جای ایرانی \* به کمک آمدند. کسانی صفحه‌های فروش و ترویج چای ایرانی راه انداختند. به بازدید کارخانه‌ها و مزارع چای رفتیم. گزارشگرانی را برای تهیه‌ی گزارش از روند تولید چای ایرانی فراخواندم. \*جشنواره‌ی ای کشوری \*در این زمینه برگزار کردیم. نیکوکاران هزاران بسته چای ایرانی به اقشار کم درآمد تقدیم کردند

و \*رشد مصرف چای ایرانی \*همچنان رو به افزایش است. اکنون \*کشاورز چایکار قدرت دارد \*که زمینش را به \*زمین خواران \*نفروشد زیرا می‌تواند با آن شکم زن و بچه‌اش را سیر کند.

نمی‌کنید. پس \*مشغول کمک غیر مستقیم \*به \*کسب قدرت تمامیت طلبانه \*هستید. \*قدرت تمامیت طلب \*، همان \*سرمایه \* است. سرمایه را نمی‌شود نصیحت کرد، نمی‌شود او را کتک زد، نمی‌توان او را از خدا ترساند. سرمایه را فقط با سرمایه می‌توان تعدیل کرد. برای \*تعدیل قدرت ناکارآمد و نابلد و نامهربان \*،

**سیاستمداران بر امواج کسب قدرت مدنی سوار می‌شوند و اغلب رفیق نیمه راهند. سیاست همین است \*سیاست مداران را فقط با قدرت مدنی می‌توان تعدیل کرد\*  
نه با \*تهاجم\* \*تهاجم نهایت ضعف یک ملت است**

باید \*قدرت کارآمد مردمی \* را افزایش داد. از این الفاظ به غلط بوی سیاست را استشمام نکنید. این نوشته به کل غیر سیاسی است. به طور مطلق هر ملتی که راه‌های کسب قدرت مدنی را نداند، باعث \*یجاد فساد در دولت

را از روی چمن جمع کنید و در سطل بریزید. همزمان \*تشکیلی مردمی \* برای همین کار ساده درست کنید. کم کم خواهید دید نیرویی در کائنات وجود خواهد داشت که نمی‌گذارد دستی زباله‌ای را روی چمن بیندازد.

در پاسخ به من نگویید \*کسی رعایت نمی‌کند. \* برای این که مفهومی رعایت شود، باید برای آن مفهوم \*تولید

قدرت \* کرده باشیم. عده‌ای خواهند گفت پس \*قانون \* چه کاره است؟ پاسخ این است: \*بدون کسب قدرت مدنی \* توسط یک ملت، هیچ قانونی \*ضمانت اجرایی \* نخواهد داشت. زمانی که شما رفتاری را به نفع یک کل مفروض انجام می‌دهید و همزمان یک فرد یا گروه همفکر را برای به انجام رساندن آن اقدام پیدا می‌کنید، \*دومینوی کسب قدرت مدنی \* را به کار انداخته‌اید. اگر نشسته‌اید

و وقتتان را با \*گلایه، تمسخر، فحاشی، افشاگری، تسلیت، تبریک، اظهار ندامت \*، جابه‌جا کردن \*اخبار بد \* و... می‌گذرانید، \*در همه‌ی بدبختی‌ها سهم دارید! \* شما به کسب قدرت مدنی کمکی

هر گونه \*انتقاد غیر تحلیلی، گلایه، اظهار تاسف، افشاگری، طعن و کنایه، جوک، تکه پرانی \* به شخصیت‌های سیاسی، \*لقب‌سازی \* برای آنان، \*فحاشی \*، \*طعن \* و \*طنز \* و... در انتقاد از سیاست‌ها و اقدامات دولتها بی‌فایده، اتلاف عمر و تشدید احتمال خطاهای بزرگ‌تر \* است. نمونه‌هایش را بسیار شاهد بوده‌اید.

کسانی که وقت خود را صرف این امور می‌کنند باید بدانند که با این کار خود، باعث تقویت همه‌ی آن چیزهایی می‌شوند که از آن به ستوه آمده‌اند. \*عجیب است؟ \*... اما مطمئن باشید واقعیت دارد. در خلقت، \*هیچ مطالبه‌ای به اخذ طلب منجر نمی‌شود \* مگر با داشتن قدرت. \*مباحث فوکو در باب قدرت را بخوانید. اگر فقط بنالید هیچ قدرتی کسب نمی‌کنید. کاش ضررش به همین محدود می‌شد. \*وقتی ملتی در حال کسب قدرت مدنی نیست \*، روز به روز بر \*خطر تسلط بیگانه بر خود \* می‌افزاید.

امکان ذخیره‌ی قدرت برای اصلاح زندگی ما، زمانی حاصل می‌شود که \*ملت چگونگی کسب قدرت فوکویی را بدانند \* و وقتی قدرت پیدا می‌کنیم که به حقایق پای‌بند باشیم و به دیگر پای‌بندان حقایق کمک کنیم. مثال ساده: در پارک، زباله‌های دیگران

## دکتر زهرا عابدی کارشناس مدیریت بیمارستانی تأمین اجتماعی

## پیشکسوتان، شرکای سازمان تأمین اجتماعی هستند!

## همه باید برای حفظ صندوق تأمین اجتماعی تلاش نماییم

آن است. در کشورهای دیگر حتی اگر فرد بیمار جراحی آپاندیس انجام دهد و جراح تشخیص دهد که نیاز به آنتی بیوتیک نیست برای او آنتی بیوتیک تجویز نمی کند و بیمار نیز این مسئله را می پذیرد ولی در کشور ما طوری است که بیمار از پزشک درخواست می کند تا داروهای مختلفی را برای او بنویسد و اگر پزشک مقاومت کند، بیمار از پزشک ناراحت می شود و تصویری کند که خدمت درمانی با کیفیت را دریافت نکرده است. بخش دیگر مشکل هم به فرهنگ جامعه ی ما برمی گردد. بیمار باید به پزشک خود اطمینان داشته باشد، که پزشک آنچه را که لازم است دارد برای او تجویز می کند. این مانند یک شمشیر دو لبه است اگر بیمار یک درخواست بی دلیل و غیر منطقی داشته باشد ممکن است که اثرات غیر قابل جبرانی برای او داشته باشد. متأسفانه توقعات برخی از بیماران علمی و منطقی نیست (این در حوزه دریافت دارو، سونوگرافی و رادیولوژی نیز صادق است) که باید در این خصوص فرهنگ سازی شود. با ورود سیستم های کامپیوتری و ثبت خدمات در سیستم که زمانبر هم هست و این مسئله باعث کمتر شدن زمان معاینه می شود

و ارتباط پزشک با بیمار کم می شود و ممکن است که روی کیفیت خدمت تأثیر بگذارد. از طرف دیگر اگر مراجعه کنندگان به مراکز درمانی سازمان بتوانند بصورت اینترنتی یا تلفنی وقت بگیرند و سر زمان تعیین شده به مرکز درمانی مراجعه کنند و معاینه شوند و داروی خود را دریافت کنند تأثیر زیادی روی رضایت مراجعه کنندگان به مراکز درمانی می گذارد و مشکلات بسیار کمتری می شود. معاینه بالینی با کیفیت بهتری انجام می شود. از نظر ارائه خدمت و تأمین دارویی سازمان کمبودی ندارد. اما در نحوی اجرای آن است که ازدحامی را بوجود آورده است و با اجرای شیوه های الکترونیکی می شود ازدحام را کم کرد و در نهایت منجر به رضایت بیشتر مراجعین شد.

**بعنوان سوال آخر توصیه ای برای بازنشستگان و پیشکسوتان بفرمایید؟**

اول اینکه از بازنشستگان و پیشکسوتان عزیز چون شرکای سازمان تأمین اجتماعی به حساب می آیند تقاضا می شود که همه در حفظ و نگهداشت و مصرف بهینه منابع سازمان تأمین اجتماعی با هم نهایت همکاری و مشارکت را داشته باشیم چون سازمان یک صندوق بین نسلی است، باید برای نگهداری آن نهایت سعی خود را بعمل آوریم، مثل کشتی می ماند که همه با هم در آن کشتی نشسته ایم و باید بفکر حفظ آن باشیم اگر قسمتی از کشتی سوراخ شود همه با هم غرق خواهیم شد. دوم اینکه از نظر سبک زندگی عزیزان بازنشسته دقت بفرمایند، در خصوص نوع تغذیه و خواب که خیلی مهم است. بسیاری از مسائل و مشکلات زندگی را با یک اصلاح ساده و معمولی در سطح زندگی می توان پیشگیری کرد. اگر خواب منظم و کافی و تغذیه سالم داشته باشید، می توان زندگی خوبی را سپری کنید، تغذیه سالم به معنی تغذیه گران نیست، کنترل خشم و هیجان داشته باشید. پیاده روی و تحرک مناسب را حتما در برنامه ی خود داشته باشید. مجدداً روی خواب مناسب تأکید می کنم چون از اهمیت ویژه ای برخوردار است. به شما اطمینان می دهم که در صورت رعایت این مسائل بسیاری از مشکلات حل می شود و نیاز به درمان ندارد.

مشکلات حل خواهد شد. در کل دنیا وقتی که مریض به یک مرکز درمانی وارد می شود و یک خدمتی را می خواهد دریافت کند یک سلسله مراتب منطقی طی می شود مثلاً برای درمان سرماخوردگی اول به پزشک عمومی مراجعه می کنند و در صورت نیاز پزشک عمومی ادامه ی درمان را به پزشک متخصص ارجاع می دهد. اما در جامعه ی ما متأسفانه همه عزیزان درمان را از آخر شروع می کنند، مثلاً برای درمان سرماخوردگی از ابتدا به متخصص عفونی مراجعه می کنند که این اشتباه است و از نظر منابع برای کشور مضر است. ما یک خدمت گرانی را برای درمان بیماری مثل سرماخوردگی ارائه می دهیم. مثلاً دیگر اینکه در تمام دنیا یک خانم باردار اولین مراقبت خودش را از یک کارشناس مامایی دریافت می کند و اگر نیاز بود ما او را به متخصص زنان ارجاع می دهد. در حالی که در اینجا اینطور نیست. به نظرم اگر سیستم ارجاع به خوبی رعایت شود و اگر مردم خوب آموزش ببینند برای درمان یک بیماری ساده و پیش پا افتاده اول به یک متخصص یا فوق تخصص مراجعه نمی کنند که این مشکل اصلی نظام سلامت ما می باشد.

خدمات فوق تخصص بر اساس فرانشیز مصوب بپردازند. با توجه به منابع و ظرفیت سازمان وجود بیمه های تکمیلی لازم است و باید بیمه های تکمیلی پای کار باشند و به ارائه خدمات فوق تخصص به بیماران بپردازند. سازمان به سمت و سوی پیش می رود که بتواند خدمات فوق تخصصی را هم به بیمه شده ها ارائه دهد. کما اینکه در بیمارستانهایی که به شیوه ی هیئت مدیره ای اداره می شوند مثل بیمارستان میلاد خدمات فوق تخصص نیز ارائه می گردد. در واقع بیمه های تکمیلی مکمل ارائه خدمات تخصصی در مراکز درمانی می باشند.

**با وجود قابلیت های قابل توجهی که در مراکز درمانی سازمان تأمین اجتماعی وجود دارد چرا تعداد قابل توجهی از بیماران جهت درمان به مراکز خصوصی مراجعه می کنند؟**

در قانون برنامه ششم توسعه که باید تا پایان ۱۴۰۰ محقق می شد بنا بود که پرونده الکترونیکی سلامت برای همه آحاد مراجعه کننده به مراکز درمانی تشکیل شود. یکی از مشکلات عدم وجود پرونده ی الکترونیکی



گفتگو: سیدمجتبی قریشیان

**مایلم نظر جنابعالی را در مورد قانون الزام درمان رایگان سازمان تأمین اجتماعی بدانم؟**

اصل این قانون تعهداتی است بر مبنای بند الف وب ماده ی ۳ قانون تأمین اجتماعی که در سال ۵۴ تصویب شده و طبق این قانون سازمان موظف

است که کلیه تعهدات درمانی از بخش های دولتی و در صورت نیاز خصوصی را با رعایت تعرفه های رسمی تأمین کند. تبصره یک این قانون بیان می کند که نحوی استفاده از واحدهای درمانی تحت مالکیت سازمان چه بصورت ملکی چه بصورت استیجاری و واحدهایی که در طرح توسعه پدر طرح ایجاد هستند، در آنها پرداخت کلیه هزینه های درمانی معهود سازمان می باشد و سازمان مکلف است بودجه هر ساله ی آن را، از محل بودجه درمان که در ماده ۲۸ قانون تأمین اجتماعی مطرح شده، پیش بینی کند و در بودجه آورده شود، بر اساس بند ب این قانون کلیه واحدهای آموزشی سازمان و بیمارستانهایی که دارای توان آموزشی هستند باید خدمات درمانی خود را بر اساس قانون الزام ارائه دهند، بر اساس بند ج این قانون کلیه بیمارستانهای تحت مالکیت این

سازمان مکلف هستند که ۲۰ درصد از ظرفیت خود را به پذیرش بیماران غیر بیمه ای اختصاص دهند و بیماران دارای سهمیه ایثارگری، شهدا، مفقودین و جانبازان را بصورت رایگان معالجه کنند. مطابق بند «د» کلیه واحدهای درمانی وابسته به وزارت بهداشت مکلف هستند که نسبت به پذیرش بیماران بیمه شده تأمین اجتماعی اقدام نمایند. به سخنی دیگر قانون الزام بیان می کند که سازمان تأمین اجتماعی در مراکز تحت مالکیت خودش چه بصورت ملکی و چه بصورت استیجاری باید درمان بیمه شده ها را بصورت رایگان انجام دهد و اگر قرار به خرید خدمت در سایر مراکز طرف باشد، باز هم باید در حد فرانشیز، هزینه اخذ شود و از حد فرانشیز بالاتر نرود.

**بعضی ها اعتقاد دارند که بیمه های تکمیلی قانون الزام را کم رنگ کرده است، لطفاً نظر خود را در این خصوص بفرمایید؟**

به نظر من بیمه های تکمیلی یکی از متولیان درمان در کشور هستند شورای عالی بهداشت هر ساله مبلغ تعرفه آنها را مشخص میکند. از شرح وظایف بیمه های تکمیلی این است که در کنار بیمه های پایدار قرار بگیرد، و به ارائه



**از بازنشستگان و پیشکسوتان عزیز چون شرکای سازمان تأمین اجتماعی به حساب می آیند تقاضا می شود که همه در حفظ و نگهداشت و مصرف بهینه منابع سازمان تأمین اجتماعی با هم نهایت همکاری و مشارکت را داشته باشیم چون سازمان یک صندوق بین نسلی است، باید برای نگهداری آن نهایت سعی خود را بعمل آوریم، مثل کشتی می ماند که همه با هم در آن کشتی نشسته ایم و باید بفکر حفظ آن باشیم**

در اینجا بحث کیفیت خدمات ارائه شده مطرح است با وجود اینکه مراجعه به بخش خصوصی هزینه های بیشتری برای بیمه بیمه شده دارد ولی برای اینکه خدمت بهتری را دریافت کند به بخش خصوصی مراجعه می کند نظر شما در این رابطه چیست؟

در بحث دریافت درمان با کیفیت مناسب مثالی را عرض کنم. در مورد میزان استفاده از آنتی بیوتیک که مصرف سرانه آن در کشور ما چند برابر سرانه ی بین المللی

و کارت سلامت است. اگر این مسئله اجرایی شود تمام مراکز درمانی اعم از دانشگاهی، خصوصی به شکل کاملاً متمرکز و در کنار هم به ارائه خدمات سلامت و بهداشتی می پردازند. بیماری که کارت سلامت دارد و به مراکز درمانی مراجعه می کند تمام خدمات درمانی او ثبت میشود و طبق استاندارد ها ممکن است که برای بعضی از بیماران امکان دریافت خدمت خاصی وجود نداشته باشد. با وجود پرونده ی الکترونیکی بسیاری از

## تحلیل

## از رنجی که می بریم!



### نصراله دریایی

#### پیشکسوت جامعه کارگری

تاریخ بهترین داور است که سراغ داریم! بعدها خواهند گفت که با کارگران و بازنشستگان چه کردند؛ جماعتی که برای سربلندی نظام و انقلاب از جان و مالشان گذشتند!

۸ سال درد و جبهه تولید و دفاع از ناموس و وطن جانبازی کردند! هیچگاه برای منافع خود پا پیش نگذاشتند و ایثار کردند تا چرخهای تولید و استقلال از حرکت بازمانند! تحریم ها را عقیم کردند و امروز مردانه ایستاده اند!

سنگربانان دیروز جبهه های تولید امروز همان پیران خرد و پیشکسوتانی هستند که بعد از عمری تلاش، امروز می بایست از زندگی لذت می بردند و بازی روزگار چنان کرده که با رنج و زجر زندگی می کنند؛ حق این جماعت نیست!

دلشان به چه خوش باشد؟! حقوقی که کفاف ۱۰ روز هزینه ها را نمی دهد! درمانی که باید برایش هزینه کنند در حالی که قانون الزام درمان رایگان دارند!! احترامی که باید ببینند و نمی بینند!

هر روز در گوشه ای از این کشور مقابل سازمان و نهادی تجمع می کنند و حق شان را فریاد می زنند! برای همسان سازی حقوق خود به این مسئول و آن مدیر رجوع می کنند

و نتیجه نمی گیرند! چه تفاوتی هست میان اینان و آنانی که در بدنه دولت به افتخار بازنشستگی نایل شده اند؟! چرا باید برای حق و حقوق شان به کف خیابانها بیایند! آیا مسئولان محترم درکی از سفره های خالی کارگران و بازنشستگان دارند؟! انقلاب کردیم تا بی عدالتی ها برچیده شوند و حال باید از بی عدالتی ها فریاد

بزنیم!

ما نظام و انقلاب و رهبرمان را دوست داریم و تاکید می کنیم که خط قرمز ما و ولایت فقیه است!

## غلامرضا باقری بازرسی اتحادیه :

# مهمترین ماموریت اتحادیه پیشکسوتان پیگیری مطالبات و ایجاد وحدت است

### گفتگو از سیدمجتبی قریشیان

مهمترین ماموریت اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری؟

مهمترین ماموریت اتحادیه پیشکسوتان پیگیری تحقق مطالبات اعضا و ایجاد وحدت و یکپارچگی بین اعضا و شناخت هر چه بیشتر اعضا می باشد؛ برای تحقق این مهم اتحادیه باید یک ارتباط خوب و منطقی با اعضا باشد البته این ارتباط الان وجود دارد ولی باید تقویت شود و درباره شناخت حق و حقوق قانونی اعضا اطلاع رسانی کند تا از این طریق آگاهی و انگیزه های لازم را در آنها جهت مشارکت در پیگیری مطالباتشان از طریق مجاری قانونی و به میدان آوردن آنها در مواقع لازم و ضروری ایجاد کند.

نقش اتحادیه پیشکسوتان در استیفای مطالبات بازنشستگان؟

به نظرم اتحادیه در پیگیری حقوق قانونی اعضا خود تاکنون موفق بوده و عملکرد مناسبی را در این خصوص از خود ارائه داده است ولی به عقیده من کافی نیست، ما باید در جهت به میدان آوردن اعضا خودمان در مواقع لازم و ضروری تلاش بیشتری بکنیم. چون گاهی از این طریق است که می توان به احقاق حق

و حقوق اعضا دست یافت مثل تلاش برای اجرای مصوبه شورای عالی کار در خصوص حقوق و دستمزد در سال ۲۰۱ که پس از پیگیری ها و تلاشهای فراوان در شهریور ۱۴۰۱ مصوبه شورای عالی کار در خصوص دستمزد اجراء شد. این امر می تواند اتحادیه را به هدف

### مهمترین مشکل پیش روی بازنشستگان

مشکلات معیشتی و کاهش قدرت خرید این عزیزان و کوچک شدن سفره آنها، این تورم لجام گسیخته ای است که روز به روز فشار مضاعفی را به این قشر زحمتکش و آسیب پذیر که باید یک زندگی آرام و بی درد سری را سپری کنند وارد می سازد

خود که همان پیگیری تحقق مطالبات اعضا می باشد نزدیکتر سازد و از این طریق اتحادیه می تواند نقش بیشتر و موثرتری در روند امور داشته باشد.

### مهمترین مشکلات بازنشستگان؟

مهمترین مشکل پیش روی بازنشستگان، مشکلات



معیشتی و کاهش قدرت خرید این عزیزان و کوچک شدن سفره آنها، این تورم لجام گسیخته ای است که روز به روز فشار مضاعفی را به این قشر زحمتکش و آسیب پذیر که باید یک زندگی آرام و بی درد سری را سپری کنند وارد می سازد و آنها را بیشتر از پیش در مقابل خانواده شرمسار می سازد مضافاً اینکه علاوه بر مشکلات معیشتی مشکلات بهداشتی و درمانی که در دوران میانسالی و کهنسالی به سراغ آنها آمده است و هزینه های کمربستن درمان شرایط سخت و طاقت فرسایی را برای آنها فراهم ساخته است.

## تورگردشگری اتحادیه پیشکسوتان برای بانوان بازنشسته

به همت کمیته سفرا اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری، جمعی از بانوان بازنشسته عضو این اتحادیه در تورگردشگری شیراز، تبریز و محلات شرکت کردند.

به گزارش ماهنامه "اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری" در قالب تورگردشگری از مناطق دیدنی استانهای فارس و آذربایجان شرقی و شهرستان محلات دیدن کردند.

گزارش تصویری این برنامه سیاحتی و زیارتی را مشاهده می نمایید.



## ۲۳ تیر ماه سالروز خانواده و تکریم بازنشستگان، بر پیشکسوتان تولید و خودکفایی گرامی باد

ماهانامه اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری