

به بهانه روز تکریم بازنشستگان

بخش نخست

گروه گزارش

ایام مهربانی در پس کوچه های سالمندی



\* در حال حاضر بیش از ۷ درصد جمعیت کشورمان سالمند هستند و بر اساس پیش بینی ها تا سال ۱۴۱۵ بیش از ۱۴ درصد مردم ایران سالمند خواهند بود و تا سال ۱۴۲۵ این رقم به ۲۲ درصد خواهد رسید.

فامیل های قدیمی سری به ما بزنند من فکرمی کمم تکریم بازنشسته یعنی اینکه اجازه ندمیم تنهایی و بخلات دوران بازنشستگی را پر کند یعنی برنامه ریزی برای سپری شدن این دوران به بهترین نحو ممکن و این اقدامی است که در وهله اول خانواده ها و سپس مسئولان مربوطه باید انجام دهند مثلا دانشجویان تا مدت ها بعد از تحصیل به عضو انجمن های مختلف دانشگاه هستند یا به اردوهای دانشجویی می روند و خلاصه با انواع و اقسام برنامه های فرهنگی و علمی و تفریحی اوقات فراغتشان را پر می شود اما بازنشسته ها هیچ کدام از این برنامه ها را ندارند یعنی اصلا برنامه ای ندارند دلایل هم این است که موضوع تکریم بازنشستگان متولی مشخصی ندارند. کانون بازنشستگی یک سری خدماتی فراهم کرده است اما وقتی سراغ هر کدام را می گیریم یا قراردادشان تمام شده یا نهایت مثلا ۵ ساله درصد به ما تخفیف می دهند که به این هزینه ها ما حتی از پس یک مسافرت ساده هم بر نمی آیم چه برسد به اینکه خودمان بخواهیم برویم دنبال برنامه ها و کلاس های فرهنگی و آموزشی. وی ادامه می دهد: من فکر می کنم هنوز تا رسیدن به جایگاه واقعی احترام به بازنشسته ها و فراهم کردن نیازهایی آنها راه طولانی در پیش داریم. جهان پیر می شود



دکتر عزیزی رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی: برای بهبود وضعیت فعلی سالمندان بهترین راه بالا آوردن سطح پیش گیری است. با چکاپ و افزایش برنامه های ورزشی سالمندان می توان درصد ابتلا به بیماری های رایج این سنین مثل دیابت و فشار خون را تا اندازه قابل توجهی کاهش داد.

باشیم پس دیگر هیچ خواسته دیگری باقی نمی ماند. نمی داند چرا تا صحبت از بازنشسته ها و افراد میانسالی به میان می آید همه فکر می کنند تنها مشکل ما پول و هزینه های زندگی است اما واقعا این همه مشکل ما نیست چون ما نیازهای زیادی داریم که واقعا به هیچ کدام توجه نمی شود. او در ادامه می افزاید: مثلاً در اکثر تبلیغات کلاس های زبان می بینیم نوشته شده آموزش زبان حتی به کودکان زیر ۵ سال اما چرا هیچ آموزشگاه یا باشگاه ورزشی به کلاس های فرهنگی ویژه بازنشسته ها راه اندازی نمی شود؟ می گویند سرای محله برای سالمندان است. اما مگر کلاس کالست و نگهداری گل های آپارتمانی چندتر به درد سالمندان می خورد که مدام این نوع کلاس ها اجرا می شود؟ اگر بخواهیم متضلفه بگوییم بر خلاف فشارهایی که سراسر می شود کار خاص و جدیدی برای سالمندان انجام نشده است. شما می پرسید تکریم بازنشسته ها، خوب واقعا یعنی چی چه؟

فرهنگ سازی و ایجاد بسترهای لازم است. کارشناسان فعال حوزه توانمندی سالمندان در این خصوص معتقدند: اجتماعی شدن یکی از مهم ترین راه حل های توانمندسازی و ارتقای کیفیت زندگی سالمندان است. توانمندی سازی فرایندی هدفمند و چندبعدی است که بیشتر در تصمیم گیری هایی است که بر فعالیت آنها مؤثر است، یعنی فضایی برای افراد فراهم شود تا بتوانند ایده های خوبی را بیابند و آنها را به عمل تبدیل کنند. توانمندی سازی فرایندی هدفمند و چندبعدی است که بر افراد، گروه ها و اجتماعات در شناخت و دستیابی به منابع و فرصت ها کمک می کند تا با کنترل نسبی به شرایط مطلوب رسیده و کیفیت زندگی خود را ارتقا بخشد. توجه به سبک زندگی سالم به منظور توانمندسازی سالمندان از مهم ترین اقداماتی است که می تواند صورت بگیرد. مولفه های سبک زندگی سالم در سالمندی شامل رعایت اجتماعی و بین فردی، مدیریت تنش، پیشگیری، فعالیت جسمی، تفریح، ورزش، سرگرمی و تفریحات سالم و تغذیه سالم است. معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی نیشابور چندی پیش در این خصوص گفته بود که برای الحاق اجتماعی سالمندان باید موضوعات احترام به سالمندان، مناسب سازی خدمات ارائه شده در سازمان ها به نحوی که سالمندان هم بتوانند از آن استفاده کنند، ایجاد تصویر عمومی مناسب و خوب از سالمندان در افکار عمومی، افزایش تعاملات بین نسلی و تعاملات خانوادگی، آموزش عمومی، افزایش مشارکت اجتماعی سالمندان و ارائه خدمات رفاه اجتماعی به سالمندان را در نظر گرفت. همچنین عوامل مختلفی بر الحاق اجتماعی سالمندان تأثیرگذار است که از آن جمله می توان به عوامل بهداشتی، اجتماعی، آموزشی و فرهنگی اشاره کرد.

جدول بدون نقطه کور. شماره ۹۸۴۵. جدول ۱۵x۱۵ with numbers 1-15 in both directions.

اقتی: کتاب - مسیر گمراه شدن ۵ چاشنی - اکثر غذاهای ایرانی - نوعی تفنگ - محرمانه ۶ - بدبختی - فرمان دعوت از همگان برای اموزش سکوت - مولد برق خودروها ۷ - نوعی تأثیر برای خودروها - مجلس ملی روسیه - فاصله دار ۸ - شکوه و جلال - ستون وسط خیمه - همبازی هاردی - شب روسستانی ۹ - سکه گل - آهنگر - بندبازی در خوزستان ۱۰ - مسطوره غش ۱۱ - وسیله طبخ کباب - زهری کشته - اسلحهگر آیین هندو ۱۲ - بزرگ پاسبان پلیس - جانشین - کار و کنش ۱۳ - پیشروان روز و شب - توهین آمیز - برنج فروش - رودی در روسیه ۱۴ - لقب بوعلی سینا - زن پاکدامن ۱۵ - فلز مرتجع - داد و فریاد - مرکز مهم تولید گلاب.

آگهی افزایش سرمایه شرکت کالیس بتن سهامی خاص به شماره ثبت ۷۰۶۹۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۵۶۲۶۸. بموجب صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۹۲/۲/۲۴ و هیئت مدیره مورخ ۹۲/۲/۲۵ که در تاریخ ۹۲/۳/۲۱ به این اداره واصل گردید سرمایه شرکت از مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بمبلغ ۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به ۲۰۰۰ سهم ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریالی بانام که تماماً پرداخت شده از طریق مطالبات حال شده تامین گردیده افزایش یافته است. ماده مربوطه اساسنامه بشرح فوق اصلاح و ذیل ثبت از لحاظ افزایش سرمایه در تاریخ ۹۲/۴/۱ تکمیل. اداره ثبت شرکتها و مؤسسات غیرتجاری سازمان ثبت اسناد و املاک کشور

آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله ای) شماره ۹۲/۱۱/۹۲. شرح: نام دستگاه مناقصه گزار: اداره کل بناظر و دریاوردی استان گیلان. موضوع مناقصه: خرید تجهیزات ذخیره سازی، مجاری سازی و تجهیزات پشتیبان گیری. مبلغ: ۲۰۰۰ میلیون ریال. مهلت: ۲۰ روز. محل: تهران. سایت: www.letsmp.org.ir

آگهی مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول. شرکت تعاونی مسکن اعضاء انجمن پزشکان عمومی. موضوع: تصویب اساسنامه جدید و تطبیق اساسنامه با قانون و اصلاحات. مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۹۲/۸/۱۴ در محل سالن اجتماعات مدرسه جنب آموزش نور ایمان تشکیل می گردد.

آگهی دعوت به مناقصه عمومی دومرحله ای. شرح مناقصه: مناقصه خرید، نصب و راه اندازی سیستم جدید کنترل ابرهیتر شاخه لژیونر واحد ۱ نیروگاه رامین. شرح مناقصه: مناقصه شماره ۹۲/۲۰۲۲-۰۵. شرح مناقصه: مناقصه شماره ۹۲/۲۰۲۲-۱۳. محل تحویل تجهیزات: مناقصات فوق: انبارهای شرکت برق منطقه ای خوزستان واقع در نیروگاه رامین. مبلغ تضمین شرکت: مبلغ ۱۷۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال (یکصد و هفتاد و پنج میلیون ریال).

فرخوان مناقصه (نوبت دوم) اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان البرز. نظر دادر پروژه مرمت عملیات آبخیزداری حوزه فشند شهرستان ساوجبلاغ به شماره مناقصه یک با تضمین شرکت در مناقصه به مبلغ ده میلیون ریال و برآورد اولیه ۱۲۳ میلیون ریال را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به پیمانکاران واجد شرایط در رشته کشاورزی و منابع طبیعی و آب پایه ۵ به شرح زیر واگذار نماید.

آگهی مناقصه عمومی. شرح مناقصه: مناقصه خرید، نصب و راه اندازی سیستم جدید کنترل ابرهیتر شاخه لژیونر واحد ۱ نیروگاه رامین. شرح مناقصه: مناقصه شماره ۹۲/۲۰۲۲-۰۵. شرح مناقصه: مناقصه شماره ۹۲/۲۰۲۲-۱۳. محل تحویل تجهیزات: مناقصات فوق: انبارهای شرکت برق منطقه ای خوزستان واقع در نیروگاه رامین. مبلغ تضمین شرکت: مبلغ ۱۷۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال (یکصد و هفتاد و پنج میلیون ریال).