

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی تاکید کرد:

پویایی کفش ملی، مطالبه ملی



معاون اداری و مالی صندوق خبر داد:

پرداخت وام ۲۰ میلیون تومانی ازدواج فرزندان



بازنشستگی

نسخه الکترونیکی

مهاشم فریدنگ، اجتماعی و آموزشی

سال بیست و یکم، آبان ۱۳۹۸، شماره ۳۳۹



بازنشستگی پویا

راه حل رسیدن به ۱۰۰ سالگی

ورزش مستمر، مشارکت اجتماعی، فعالیت های داوطلبانه، تقویت پیوندهای خانوادگی و... می تواند راه های مفیدی برای بهبود کیفیت زندگی و رسیدن به بالاترین سن باشد

{نمایه}

{۵} سالمندی پویا

سالمندی پدیده‌ای جهانی است که در آینده نزدیک به یک چالش مهم اجتماعی تبدیل می‌شود.



{۸} روایت یک تجربه تلخ

ادغام صندوق معذورت جهاد در صندوق بازنشستگی کشوری اتفاق تلخی است که افتاد



{۱۰} چالش‌های مهم تامین اجتماعی

در جهان امروز سازمان‌ها و ادارات تامین اجتماعی با چالش‌های متعددی روبرو هستند



{۱۲} سالمندان در سایه بحران‌ها

در شرایط بحرانی به خصوص جنگ‌ها، وضعیت سالمندان چگونه است؟



{۱۴} نکاتی برای دیابتی‌ها

با وجود دیابت هم می‌توان زندگی کرد. تنها باید نکاتی را در تغذیه، ورزش و کارهای روزانه مدنظر قرار داد



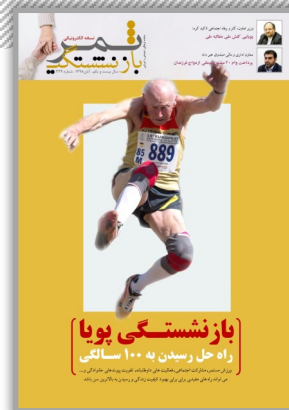
{۱۹} تالاب صورتی لپار

لپاریکی از جاذبه‌های طبیعی و بسیار دیدنی کرانه دریای عمان و منطقه چابهار است



{۲۰} پارک آن طرف خیابان

نسیم، چند روز قبل از پارکی که آن طرف خیابان تازه درست شده، تعریف کرده بود...



مجله فرهنگی، اجتماعی و آموزشی
سال بیست و یکم، شماره ۳۳۹، آبان ۱۳۹۸

صاحب امتیاز: صندوق بازنشستگی کشوری
زیر نظر شورای سردبیری

تحریریه:

جعفر داداشی / سید بهنام اخوت پور / فاطمه اترکی
مینا شیروانی ناغانی / فریبا بهزاد / آزاده صهبا

طراحی و صفحه آرایی: سید بهنام اخوت پور

ویراستار: فاطمه اترکی

عکس و تصحیح عکس: راحله شیخ

توزیع و اشتراک: احسان هدایی

با سپاس از:

اقدس بینایی، فرمهر شمس

نشانی: تهران، میدان فاطمی، روبروی مسجد نور، شماره

۱۶، طبقه چهارم، اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل

تلفن: ۸۳۵۱۳۱۱۰ نمابر: ۸۳۵۱۳۱۱۲

پست الکترونیکی:

cspfnews@gmail.com



چهارمین جشنواره ورزشی و فرهنگی مدارس و مراکز آموزشی



شطرنج



تنیس روی میز



دو و میدانی



پرتاب دارت



تیراندازی



شنا



افراد در مواقع بحرانی می توانند با خطر جانی برای آنها همراه باشد. همچنین مطالعه بر روی افراد درگیر در بحران های انسانی به ویژه در کشورهایی چون سوریه، اوکراین، سودان جنوبی و دارفور از عوارض روانی این شرایط بر سالمندان همراه با اضطراب، تنش و استرس پس از سانحه خبر داده اند.

با این حال، در شرایط ویژه، افراد مسن غالباً از برنامه های مربوط به کمک های معیشتی و پروژه های درآمدزایی و پشتیبانی از اعتبارات خرد، جا می مانند. این طرح ها به طور کلی جوان ترها را هدف قرار می دهند و بدون در نظر گرفتن نقش و توانایی های افراد مسن، برنامه ریزی می شوند. چنین رویه هایی در مواردی که افراد سالخورده سرپرست اصلی خانوار هستند، بر فرزندان و سایر وابستگان آنها نیز تأثیر می گذارد. کمبود دسترسی به مواد غذایی مناسب با ذائقه و مسائل سلامتی، خشونت و آزار، انزواء، کمبود دسترسی به کمک های اجتماعی و... بخشی از مسائلی است که سالمندان در هنگام بروز بحران ها با آن روبرو هستند.

با توجه به روند افزایشی جمعیت سالمندان در کشور و با توجه به بروز بلایای طبیعی چون سیل و زلزله در جای جای ایران، جا دارد در کنار همه تمهیداتی که مدیران برای مقابله با بحران های مختلف می اندیشند، نگاهی هم به مشکلات و مسائل این گروه سنی بیندازند. در ایران، خدمات سازمان های متولی در هنگام حوادث چون زلزله ها، به کودکان و افراد سالمند عموماً در کنار هم انجام می شود که با توجه به شرایط و نیازهای متفاوت این دو گروه سنی، لازم است تا کارگروه های ویژه ای برای رسیدگی به سالمندان و جدا از کودکان در نظر گرفته شوند. به علاوه تنوع قومیتی و زبانی موجود در کشور ایجاب می کند تا کارشناسان محلی برای پاسخ به نیازهای روحی و جسمی سالمندان در شرایط بحرانی در محل حادثه حاضر باشند و به این گروه سنی به صورت ویژه ای توجه شود.

سرعت رشد جمعیت جهان با هیچ دوره ای در طول تاریخ بشر قابل مقایسه نیست. تا سال ۲۰۵۰، افراد بالای ۶۰ سال ۲۲ درصد از کل جمعیت جهان را به خود اختصاص خواهند داد و شمارشان در مقیاس جهانی از شمار کودکان زیر ۱۵ سال بالاتر خواهد بود.

تغییرات جمعیتی نیازمند برنامه ریزی ها و زمینه سازی هایی از جمله کسب آمادگی در برابر بیماری های دوران سالمندی، تقویت و تجهیز سیستم های بهداشتی و سلامتی، هموارسازی معابر، مناسب سازی مکان های عمومی و ... است. طبق آمار و اطلاعات، حتی در کشورهایی با متوسط درآمد بالا، نظام های بهداشت و درمان و مددکاران اجتماعی نمی توانند آن طور که باید پاسخگوی نیازهای روزافزون جمعیت سالمند باشند. بسیار دیده می شود که در هنگام بروز بحران افراد دارای نیازهای خاص نادیده گرفته می شوند. سالمندان به طور نامتوازی بیش از دیگر گروه های سنی در مواقع بروز بحران آسیب می بینند. شاید بتوان گفت که سالمندان بیش از سایر گروه ها در زمان بحران ها مظلوم واقع می شوند.

حدود ۵۶ درصد کسانی که در سونامی ژاپن در سال ۲۰۱۱ جان باختند، بیش از ۶۵ سال داشتند و ۷۵ درصد جان باختگان طوفان کاترینا در سال ۲۰۰۵، افراد ۶۰ ساله و بالاتر بودند.

آسیب پذیری ها و نیازهای خاص بسیاری از افراد در سنین بالاتر می تواند چالشی جدی برای فعالیت های بشردوستانه باشد. سالمندان در شرایط بحران و حوادث مختلف با جدا افتادن از اعضای خانواده و نزدیکان، مشکلات جسمی، دور ماندن از خدمات اجتماعی، دردهای جسمی یا روحی، نیازهای خاص به دارو یا مواد غذایی و نادیده گرفته شدن، نیازهایی متفاوت از دیگر گروه ها خواهند داشت.

بسیاری از افراد با سنین بالا دچار یک یا دو بیماری مزمن غیرواگیر مثل بیماری های قلبی، دیابت و دمانس هستند که نیاز به مراقبت و کنترل دائمی دارند. اختلال در مراقبت از این



لزوم توجه به سالمندان در شرایط خاص

جعفر داداشی

معاون اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل صندوق بازنشستگی کشوری

“

سالمندان به طور نامتوازی بیش از دیگر گروه های سنی در مواقع بروز بحران آسیب می بینند. شاید بتوان گفت که سالمندان بیش از سایر گروه ها در زمان بحران ها مظلوم واقع می شوند.



جامعه

”سالمندی پویا“ پل بین سالمندی و سلامت

مینا شیروانی ناغانی
دکترای جامعه‌شناسی اقتصادی و توسعه

“

اکنون جمعیت سالمند بالای
۶۰ سال کشورمان با رقم ۸
میلیون و ۲۳۱ هزار نفر،
حدود ۹.۹ درصد جمعیت
کشور را تشکیل می‌دهد.
پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد که
این عدد در سال ۱۴۲۰ از مرز
۱۹.۴ درصد و در سال ۱۴۳۰
از مرز ۲۶.۱ درصد عبور
خواهد کرد

جمعیت کشورمان سالمند خواهند بود. طبق اعلام سازمان ملل، پدیده سالمندی در ایران روند پرشتابی دارد، به‌طوری‌که تا سال ۲۰۵۰ در هر خانواده چهار نفره ایرانی، یک نفر سالمند خواهد بود.

سالمندی بنابه تعریف سازمان بهداشت جهانی، عبور از مرز ۶۰ سالگی است. درواقع سالمندی، بخشی از روند طبیعی زندگی انسان محسوب می‌شود و گذشت زمان، بیماری‌های جسمی، مشکلات روحی و شرایط محیطی، از جمله عوامل مؤثر در این روند است.

سازمان بهداشت جهانی سالمندی را به این ترتیب طبقه‌بندی کرده است: سالمندان جوان که معمولاً در محدوده سنی ۶۰ تا ۷۴ سالگی قرار دارند و از نظر جسمی فعال و از نظر ذهنی هوشیار هستند و نیازهای بهداشتی آنان تفاوت چندانی با افراد میانسال (۶۰ - ۴۵ ساله) ندارد. این گروه می‌توانند راهنمایان و مشاوران کارآمدی باشند.

سالمندان میانه که معمولاً از ۷۵ تا ۸۴ سال سن دارند. این افراد از نظر جسمی حساس‌اند و ممکن است انواع مختلفی از نقص‌های بینایی، شنوایی، تحرکی و انواع متنوعی از اختلال‌های روانی را داشته باشند و اغلب آنان

سالمندی پدیده‌ای جهانی است و در آینده نزدیک به‌عنوان یکی از مهم‌ترین چالش‌های اجتماعی و رفاهی کشورهای در حال توسعه مطرح خواهد بود. در حال حاضر سالمندان یعنی جمعیت ۶۰ ساله و بالاتر، در مقایسه با سایر گروه‌های سنی، بیشترین نرخ رشد جمعیتی را در دنیا دارند. انتظار می‌رود براساس روند حاضر، جمعیت سالمندان دنیا تا سال ۲۰۵۰ به سه برابر سال ۲۰۰۰ افزایش یابد و به دو میلیارد نفر برسد.

طبق اعلام مرکز آمار ایران، جمعیت کشورمان در سال ۹۸ به بیش از ۸۳ میلیون نفر رسیده و رشد جمعیت سالمندان که ۳.۶۲ درصد است، سه برابر رشد جمعیت کشور شده است.

متوسط طول عمر یا همان شاخص امید به زندگی از ۵۹ سال در اوایل انقلاب به ۷۴ سال رسیده که ۷۵.۵ سال برای خانم‌ها و ۷۲.۵ سال برای آقایان است. اکنون جمعیت سالمند بالای ۶۰ سال کشورمان با رقم ۸ میلیون و ۲۳۱ هزار نفر، حدود ۹.۹ درصد جمعیت کشور را تشکیل می‌دهد. پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد که این عدد در سال ۱۴۲۰ از مرز ۱۹.۴ درصد و در سال ۱۴۳۰ از مرز ۲۶.۱ درصد عبور خواهد کرد یعنی تا ۳۲ سال آینده، یک‌چهارم



“

سالمندی، بخشی از روند
طبیعی زندگی انسان
محسوب می‌شود و گذشت
زمان، بیماری‌های جسمی،
مشکلات روحی و شرایط
محیطی، از جمله عوامل مؤثر
در این روند است.

به مراقبت‌های ویژه نیاز دارند.
و سالمندان پیر (کهن سالان) که سنین ۸۵
ساله و بالاتر را شامل می‌شوند و اغلب
از کار افتاده هستند.

ضرورت توجه جدی به سالمندی موفق و پویا

سالمندان به دلایل متعددی نظیر کاهش
اعتماد به نفس، نقصان فعالیت و تحرک، از
دست دادن دوستان و نزدیکان، کاهش
استقلال مادی و جسمی و ابتلا به بیماری‌ها،
در معرض ابتلا به افسردگی و اضطراب
هستند. ترس از مرگ، احساس تنهایی،
ناکامی، عدم سودمندی، خستگی، استرس،
افکار خودکشی، تغییر در الگوی خواب و
بی‌خوابی از علائم اختلال در سلامت روان
سالمندان محسوب می‌شود.
از نظر علمی، سالمندی فعال شامل سالمندی

زیست‌شناختی مربوط به سالمندی، افراد
سالمند تفاوتی با افراد میانسال ندارند؛
سالمندان موفق نیاز به تعامل اجتماعی با
دیگران دارند و اکثر سالمندان سالم سطح
نسبتاً یکنواخت فعالیت را حفظ می‌کنند.
بنابراین هرچه افراد فعال‌تر باقی بمانند، دوره
سالمندی سالم‌تری را تجربه می‌کنند.

وظیفه دولتمردان در قبال سالمندان

سالمندان تمام عمر خویش را در راه پیشرفت
جامعه هزینه کرده‌اند، بنابراین دولتمردان
وظیفه دارند برای دوران سالمندی آنها
برنامه‌های منسجم و مفیدی در نظر بگیرند؛
امکاناتی از جمله خانه‌های سلامت، بالا بردن
سطح خدمات بیمه‌ها و امکانات نگهداری از
جمله اقدام‌های لازم برای رفاه و آسایش
سالمندان به شمار می‌رود. همچنین حفظ
کرامت و ارتقای سلامت روحی و روانی

سالم، موفق و مولد می‌شود. سازمان بهداشت
جهانی، سالمندی فعال را “فرایند به حداکثر
رساندن سطح سلامت، مشارکت و امنیت افراد
سالمند به منظور ارتقای کیفیت زندگی آن‌ها”
تعریف کرده و نکته قابل‌توجه در این مفهوم
این است که “فعال” بودن به‌عنوان مشارکت
مستمر اقتصادی و اجتماعی در امور فرهنگی،
مذهبی و مدنی تعریف شده است، نه فقط
توانایی انجام فعالیت بدنی و شرکت در قالب
نیروی کار.

همچنین سالمندی موفقیت‌آمیز، از نظر روانی،
به توانایی فرد برای سازگاری با فقدان‌های
جسمی، روانی و اجتماعی، دستیابی به
خرسندی، وقار و آرامش و رضایت از زندگی
تعریف می‌شود. بنا بر نظر اندیشمندان برای
اینکه شخص با موفقیت وارد دوره سالمندی
شود باید تا حد امکان در جامعه فعال باقی
بماند؛ به‌استثنای تغییرات علاج‌ناپذیر

با اجرای برنامه‌های حمایتی دولت، سالمندان استقلال مالی خواهند داشت و دیگر سربار خانواده‌ها و فرزندان‌شان نمی‌شوند. قانونی که به صراحت دولت را به ساماندهی و توانبخشی سالمندان مکلف ساخته، جزو برنامه سوم توسعه است؛ بر این اساس دولت با تصویب آیین‌نامه اجرایی، تعدادی از دستگاه‌ها را موظف کرده تا در حوزه مأموریت‌ها و وظایف خود نیازهای سالمندان شامل مراقبت، نگهداری، پوشش حمایتی، بیمه درمانی، تأمین مسکن، امنیت غذایی، آموزش‌های عمومی، تربیت‌بدنی، امور فرهنگی و... را تأمین کنند.

“

مجمع عمومی سازمان ملل متحد، برای حمایت از سالمندان “اصول ملل متحد برای سالمندان را مقرر کرده است.

کارافتادگی، بی‌سرپرستی، در راه ماندگی، حوادث و سوانح و نیاز به خدمات بهداشتی و درمانی و مراقبت‌های پزشکی به‌صورت بیمه و غیره حقی همگانی است و دولت مکلف است طبق قوانین از محل درآمدهای حاصل از مشارکت مردم، خدمات و حمایت‌های مالی را برای تمام افراد کشور تأمین کند.”

مجمع عمومی سازمان ملل متحد، برای حمایت از سالمندان “اصول ملل متحد برای سالمندان” را مقرر کرده و از دولت‌ها خواسته تا آنها را در برنامه‌های ملی خود بگنجانند. دولت با اجرای برنامه‌های حمایتی در زمینه‌های پزشکی، بهداشتی، روانی، اقتصادی، اجتماعی و بها دادن به این سرمایه‌های پنهان که در گذشته موجب تحول و پویایی کشور بوده‌اند می‌تواند زمینه حضور مستمر سالمندان را در جامعه فراهم کند.

سالمندان باید در دستور کار دستگاه‌های اجرایی قرار گیرد. علاوه بر توجه به وضعیت جسمی سالمندان، باید برای بهبود شرایط روحی و روانی آنان نیز برنامه‌ریزی کرد. سالمندان سرمایه‌های فکری یک کشور به شمار می‌روند و تمام دستگاه‌های اجرایی باید در جهت استفاده از تجربه‌های این قشر تلاش کنند.

با تدوین سند راهبردی می‌توان برنامه‌های سازمان‌ها را در جهت ارائه خدمات به سالمندان تعریف کرد. با تعامل و هم‌فکری میان دستگاه‌های اجرایی در جامعه می‌توان گام‌های اساسی در راستای ارائه خدمات تخصصی و حل مشکلات سالمندان برداشت. در اصل ۲۹ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران آمده: “برخورداری از تأمین اجتماعی از نظر بازنشستگی، بیکاری، پیری، از



روایت یک تجربه تلخ در ادغام صندوق ها

اتحاد یک سیاست نیازمند ارزیابی همه جانبه



در ابتدای این نشست میکائیل عظیمی مدیرعامل موسسه پژوهشی راهبردهای بازنشتگی صبا، با اشاره به اهمیت ذخیره دانایی در امر توسعه، یکی از مشکلات نظام سیاستگذاری در کشور را نداشتن نظام ارزیابی و بازخورد از سیاست‌های گذشته دانست و گفت: برگزاری چنین جلساتی کمک می‌کند تجارب گذشته مدون شده و دانش سازمانی انباشته شود که می‌تواند زمینه‌ای برای ارتقای سازمانی نیز باشد.

هست و مخالفان و موافقان زیادی را با خود همراه کرده است. حتی اکنون نیز یکی شدن صندوق‌های بازنشتگی یکی از موضوعات داغ در این حوزه است. چهارمین نشست علمی موسسه راهبردهای بازنشتگی صبا در سال جاری که روز سه شنبه ۱۴ آبان ماه با سخنرانی اکبر شیرمحمدی مدیرکل فنی صندوق بازنشتگی کشوری برگزار شد به موضوع "بازخوانی تجربه ادغام صندوق معذوریت جهاد سازندگی در صندوق بازنشتگی کشوری" اختصاص داشت.

در کشورمان ۱۸ صندوق بازنشتگی کوچک و بزرگ وجود دارد که پس از صندوق تامین اجتماعی، صندوق بازنشتگی کشوری با دارا بودن بیش از یک میلیون و ۴۲۸ هزار بازنشته و وظیفه بگیر تحت پوشش، دومین صندوق بازنشتگی بزرگ در کشور محسوب می‌شود. با توجه به شرایط خاص و چالش‌های موجود در مدیریت صندوق‌های بازنشتگی، ادغام این صندوق‌ها در محافل کارشناسی و سیاست‌گذاری همواره یکی از مباحث مهم و پرحاشیه بوده و

بازخوانی

تجربه تأسیس

و

ادغام صندوق معذوریت جهاد سازندگی





سال پس از تشکیل آن یعنی در سال گذشته، حکم بازنشستگی خود را دریافت کنند، گفت: اما در حال حاضر نزدیک به ۷۵ درصد اعضای این صندوق بازنشسته شده‌اند که نشان می‌دهد این صندوق با قوانین سهل‌گیرانه امکان بازنشستگی زودهنگام را برای اعضای خود فراهم کرده بدون آن که بار مالی آن در نظر گرفته شده باشد.

شیرمحمدی با بیان این که ادغام صندوق معذوریت در صندوق کشوری در سال ۹۰ اجرایی شد، افزود: گزارش‌های اکچوئری انجام‌شده پیش از سال ۹۰ نیز نشان می‌داد که صندوق معذوریت توان تأمین مالی خود را ندارد و وابسته به دولت خواهد شد.

وی در ادامه به مسیر غیرمستعارف ادغام صندوق جهاد اشاره کرد و توضیح داد: طبق ماده ۱۳ قانون "صلاح برخی از مواد قانون اصلاح مقررات بازنشستگی و وظیفه قانون استخدام کشوری" در صورتی که هر یک از صندوق‌های بازنشستگی کارکنان درخواست ادغام در سازمان بازنشستگی کشوری را داشته باشد، سازمان بازنشستگی کشوری مکلف است بررسی‌های مالی لازم را در این زمینه انجام دهد و پس از تعیین تکلیف بدهی‌ها و مطالبات، نسبت به این درخواست اقدام کند؛ اما در ادغام صندوق جهاد این مسیر طی نشد. و در قالب یک طرح دوفوریتی و بدون اطلاع صندوق کشوری قانون ادغام در ۲۱ دی ماه سال ۹۰ به تصویب رسید.

شیرمحمدی با اشاره به دلایل انحلال صندوق جهاد اظهار داشت: مهم‌ترین دلیل این انحلال را می‌توان ناآشنایی تصمیم‌گیران و مسئولان صندوق جهاد نسبت به امور بیمه‌ای دانست. وی گفت: در بررسی‌ها مشخص شد که حتی برای خانواده افرادی که پیش از تشکیل این صندوق فوت کرده بودند و عضو آن نبودند هم حقوق وظیفه تعریف شده بود که این موضوع با هیچ منطق بیمه‌ای هم‌خوانی ندارد. پذیرش سنوات خدمت غیررسمی بدون وصول حق بیمه و در نظر گرفتن آخرین حقوق برای محاسبه مستمری از دیگر اصول غیربیمه‌ای حاکم بر این صندوق بود.

صندوق جهاد و ناآگاهی از اصول بیمه‌ای



معاون فنی صندوق بازنشستگی کشوری نیز درباره روند تشکیل و انحلال صندوق معذوریت جهاد سازندگی توضیح داد. به گفته اکبر شیرمحمدی، صندوق معذوریت جهاد در بیست و سوم فروردین ماه سال ۶۷ و با اهداف صنفی و حمایت از کارکنان جهاد سازندگی پس از دوران جنگ تشکیل شد و اساسنامه آن در سال ۶۸ به تصویب رسید. شیرمحمدی با بیان این که انتظار می‌رفت نخستین گروه از بازنشستگان این صندوق ۳۰

وی یادآور شد: اطلاعات تاریخی نشان می‌دهد که پس از پیروزی انقلاب، صندوقی برای ارائه خدمات بازنشستگی به کارمندان جهاد سازندگی وقت تشکیل شده، اما چند دهه بعد در صندوق بازنشستگی کشوری ادغام می‌شود که عملکرد این صندوق و آنچه بر آن گذشته نکات تامل‌برانگیزی در خود جای داده است.

عظیمی با بیان اینکه آنچه درباره صندوق‌های بازنشستگی اهمیت دارد، دوره عمر آن‌ها است، گفت: در مطالعه و بررسی صندوق‌ها دوره جوانی، بلوغ و پیری اهمیت بالایی دارد. صندوق بازنشستگی کشوری امروز یک صندوق پیر محسوب می‌شود. از مهم‌ترین ویژگی‌های این صندوق‌ها، کمبود نقدینگی و دشواری تأمین مالی برای ادای تعهدات کوتاه‌مدت و بلندمدت است.

عظیمی درباره صندوق معذوریت جهاد گفت: این صندوقی است که بدون داشتن حتی یک پرونده مستمری‌پردازی با صندوقی دیگر ادغام شده و همین اتفاق به مجموعه‌ای از مشکلات ریز و درشت دامن زد که هنوز هم ادامه دارد و گریبان صندوق کشوری را گرفته است. وی تأکید کرد: عقل سلیم حکم می‌کند هنگام اتخاذ یک سیاست، ارزیابی‌های کافی و مستدل و کارشناسی صورت بگیرد تا نواقص احتمالی آن سیاست رفع شوند.





بین الملل

۱۰ چالش مهم تأمین اجتماعی در جهان

اتحادیه بین المللی تأمین اجتماعی (ISSA) مهم ترین چالش های نظام تأمین اجتماعی را در مناطق مختلف جهان مشخص کرده است

■ ترجمه: فریبا بهزاد - بیمه های اجتماعی
حقی همگانی است و منجر به تقویت و پیشرفت جامعه در حوزه های اقتصادی، اجتماعی می شود. گسترش دامنه پوشش بیمه ای در تمام جوامع از اولویت های اصلی محسوب می شود و دسترسی به بیمه های اجتماعی، ضمن کاهش میزان قابل توجهی از فقر، ممکن است جامعه را با چالش هایی مواجه کنند.
گزارش جدید اتحادیه بین المللی تأمین اجتماعی (ISSA) نشان می دهد که چگونه موسسات تأمین اجتماعی در سراسر جهان برای

تطبیق با اقتصاد دیجیتال، اشکال جدید کار، مقابله با تغییرات جمعیتی، گسترش دامنه پوشش و برآورده شدن انتظارات عمومی، دست به نوآوری می زنند. در دنیایی که با تغییرات سریع فن آوری، اقتصادی و جمعیتی مواجه هستیم، ادارات تأمین اجتماعی در حال یافتن راه حل های جدید و نوآورانه برای مقابله با این چالش ها و بهبود و گسترش حمایت های اجتماعی هستند. پیش بینی می شود که تا میانه این قرن، جمعیت جهان تقریباً به ۱۰ میلیارد نفر برسد در حالی که افراد زندگی طولانی تری خواهند

داشت و نیازمند مراقبت بیشتری هستند. در همین بازه زمانی در اکثر مشاغل، ۳۰ درصد کارها ممکن است به صورت خودکار انجام شود. مارسلو آبیرامیا کاتانو، دبیرکل ایسا در مجمع تأمین اجتماعی جهانی سال ۲۰۱۹ و همچنین ارائه گزارش جدید ایسا درباره ۱۰ چالش جهانی تأمین اجتماعی (تحولات و نوآوری ۲۰۱۹) تأکید کرد: ادارات بیمه های اجتماعی در تمام مناطق جهان، محرک نوآوری و راه حل های جدید هستند و باید در این مسیر پیش قدم باشند.

آفریقا AFRICA

رفع شکاف دامنه پوشش، مهمترین چالش برای موسسات عضو در منطقه آفریقا است و نکته مهم این است که انتظارات عمومی دومین چالش و سلامت و مراقبت های بلندمدت چالش سوم است. در حالی که ارائه بیمه درمان وظیفه بسیاری از موسسات عضو ایسا نیست اما دسترسی به بیمه درمان برای همگان ضروری است. در منطقه آفریقا تقاضای عمومی برای دسترسی بهتر به برنامه های تأمین اجتماعی و بیمه درمان در حال افزایش است.

- رفع شکاف دامنه پوشش
- افزایش انتظارات عمومی
- سلامت و مراقبت های بلندمدت
- اشتغال کارگران جوان
- نابرابری ها در طول دوره زندگی
- انتقال تکنولوژیک
- بازار کار و اقتصاد دیجیتال
- خطرات جدید، شوک ها و رویدادهای جدید
- سالمندی جمعیت
- حمایت از کارگران مهاجر

سالمندی جمعیت به عنوان مهمترین چالش برای موسسات عضو در منطقه آمریکا است و چالش دوم سلامت و مراقبت های بلندمدت و چالش سوم رفع شکاف دامنه پوشش است. این اولویت بندی حاکی از نیاز اساسی در دسترسی به برنامه های تأمین اجتماعی و بیمه درمان در حوزه سالمندی جمعیت است.

- سالمندی جمعیت
- سلامت و مراقبت های بلندمدت
- رفع شکاف دامنه پوشش
- انتقال تکنولوژیک
- اشتغال کارگران جوان
- نابرابری ها در طول دوره زندگی
- افزایش انتظارات عمومی
- بازار کار و اقتصاد دیجیتال
- خطرات جدید، شوک ها و رویدادهای جدید
- حمایت از کارگران مهاجر

آمریکا AMERICA

آسیا اقیانوسیه ASIA OCEANIA

رفع شکاف دامنه پوشش به عنوان مهمترین چالش برای منطقه آسیا و اقیانوسیه است؛ سلامت و مراقبت‌های بلندمدت چالش دوم و انتقال تکنولوژیک چالش سوم است. این رتبه‌بندی منعکس کننده تعاملی پویا میان افزایش تقاضا برای دامنه پوشش تأمین اجتماعی و کیفیت خدمات و فرصت‌های جدید در گسترش دامنه پوشش و همچنین ارائه خدمات با تغییر سریع تکنولوژی است. نکته مهم در نشست تأمین اجتماعی منطقه ای سال ۲۰۱۸ ایسا، چگونگی برآورده کردن این تقاضا به بهترین صورت ممکن توسط کشورها بوده است.

- رفع شکاف دامنه پوشش
- سلامت و مراقبت‌های بلندمدت
- انتقال تکنولوژیک
- افزایش انتظارات عمومی
- سالمندی جمعیت
- بازار کار و اقتصاد دیجیتال
- اشتغال کارگران جوان
- نابرابری‌ها در طول دوره زندگی
- خطرات جدید، شوک‌ها و رویدادهای جدید
- حمایت از کارگران مهاجر

بازار کار و اقتصاد دیجیتال به عنوان مهمترین چالش موسسات عضو در منطقه اروپا است. همچنین سالمندی جمعیت به عنوان دومین چالش مهم و انتقال تکنولوژیک و سلامت و مراقبت‌های بلندمدت نیز سومین و چهارمین چالش این منطقه محسوب می‌شود. این اولویت‌بندی نشان می‌دهد که در منطقه اروپا، تکنولوژی جهانی، بازار کار و تحولات جمعیتی، پیشرفت خوبی داشته‌اند که چالش‌های حاضر برای طرح ریزی، اولویت‌بندی مالی و سیاسی نظام‌های تأمین اجتماعی بکار می‌روند.

بازار کار و اقتصاد دیجیتال

- سالمندی جمعیت
- انتقال تکنولوژیک
- سلامت و مراقبت‌های بلندمدت
- نابرابری‌ها در طول دوره زندگی
- افزایش انتظارات عمومی
- رفع شکاف دامنه پوشش
- اشتغال کارگران جوان
- حمایت از کارگران مهاجر
- خطرات جدید، شوک‌ها و رویدادهای جدید

اروپا EUROPE

شده است.

اشتراک تجربه‌ها برای رفع چالش‌های تأمین اجتماعی در جهان

گزارش ایسا در مورد ۱۰ چالش جهانی تأمین اجتماعی (تحولات و نوآوری ۲۰۱۹) در گردهمایی سالانه تأمین اجتماعی جهانی که توسط اتحادیه بین‌المللی تأمین اجتماعی ۱۴ تا ۱۸ اکتبر ۲۰۱۹ در بروکسل بلژیک برگزار شد، انتشار یافت. در این انجمن ۱۳۰۰ نفر از روسا و کارشناسان حوزه تأمین اجتماعی، تجربیات و راه‌حل‌های نوآورانه خود را برای مقابله با چالش‌های مشترک با هدف بهبود حمایت از مردم در دنیای در حال تغییر به اشتراک گذاشتند.

اروپا، بازار کار و اقتصاد دیجیتال است.

مقابله با افزایش قشر کارگران و خویش‌فرمایان برای اطمینان یافتن از اینکه، آنها مورد حمایت کامل قرار گرفته‌اند در اتحادیه اروپا و بسیاری از کشورهای اروپایی مورد توجه قرار دارد. بهداشت و مراقبت‌های بلندمدت نیز از دیگر چالش‌های مهمی است که در تمامی مناطق دنیا رتبه بالایی را به خود اختصاص داده است.

امروزه تقریباً نیمی از مردم جهان بدون هرگونه حمایت اجتماعی هستند. اتحادیه بین‌المللی تأمین اجتماعی در راستای حمایت از اهداف توسعه پایدار سازمان ملل متحد برای حمایت اجتماعی تا سال ۲۰۳۰، به مشارکت جهانی روی آورده و در این زمینه پیشگام

بهداشت و مراقبت‌های بلندمدت در صدر چالش‌های مهم جهان

اتحادیه بین‌المللی تأمین اجتماعی (ISSA) از اطلاعات و دانش بیش از ۳۲۰ موسسه عضو در بیش از ۱۵۰ کشور جهان استفاده می‌کند و به طور روزانه به بیش از ۳ میلیارد نفر حمایت اجتماعی ارائه می‌دهد. درحالی‌که ادارات تأمین اجتماعی با چالش‌های مشابهی مواجهه هستند که اولویت‌بندی آن‌ها در مناطق مختلف، متفاوت است.

رفع شکاف دامنه پوشش به عنوان یک چالش جهانی در نظر گرفته شده است که بالاترین رتبه را در منطقه آفریقا، آسیا و اقیانوسیه داشته و این چالش در میان سه چالش برتر در قاره آمریکا نیز قرار دارد. اما مهم‌ترین اولویت برای موسسات تأمین اجتماعی در

سالمندان در سایه بحران ها

۹۰ درصد سالمندان در شمال شرقی سوریه به کمک دیگران وابسته اند

■ ترجمه: فاطمه اترکی - طبق گزارش ارزیابی نیازهای فوری سالمندان (RNA-OP) که توسط گروه بین المللی هلپ ایج (HelpAge International) انجام گرفته است، ۹۰ درصد سالمندان در شمال شرقی سوریه برای رفع نیازهای اولیه و روزانه شان به حمایت دوستان و خانواده شان نیازمندند. با وجود بیرون رانده شدن نیروهای وابسته به داعش، این منطقه با چالش های فراوانی روبروست. خدمات اولیه مختل شده اند، زیرساخت ها نابود شده اند و مواد با کیفیت در اختیار افراد نیست. هنوز منازعاتی هم میان گروه های ترک و کرد در منطقه وجود دارد که آینده را نامطمئن می سازد. طبق اعلام دفترهماهنگی امور بشردوستانه سازمان ملل، از میان جمعیت تقریبی یک میلیون و ۶۰۰ هزار نفری منطقه، چیزی حدود ۹۰۰ هزار نفر نیازهای جدی دارند. نیمی از ۶۱۴ سالمند شناسایی شده در میان

گروه های پناهنده، بازگردانده شده و میزبان، اعلام کرده اند که داروها در مراکز درمانی محلی تمام شده است. این در حالی است که ۱۵ درصد آنها اعلام کرده اند داروهای شخصی شان به طور کامل تمام شده است. یک چهارم این سالمندان اعلام کرده اند که غذای کافی دریافت نمی کنند و نیمی از آنان از کمبود درآمد به عنوان مشکل اساسی شان نام برده اند. در عین حال، ۸۵ درصد این افراد برای رفع نیازهای روزمره، ناگزیرند پول قرض بگیرند و این موجب شده است تا بسیاری از سالمندان در آن مناطق با بدهی گذران زندگی کنند و بازپرداخت این بدهی ها بدون داشتن درآمد ثابت عملاً غیرممکن به نظر می رسد. سه نفر از هر ۱۰ نفر این افراد نیز اعلام کرده اند که به دلیل دوری از منابع آب، به آب آشامیدنی سالم دسترسی ندارند و دو سوم گفته اند که سرپناه هایشان نیازمند تعمیر

اساسی است. مناقشات و جابجایی های رخ داده در منطقه شمال شرق سوریه آثار نگران کننده ای بر سلامت روان سالمندان بر جا گذاشته است، به طوری که سه چهارم این افراد طبق اعلام خودشان برای کنار آمدن با شرایط جدید نیازمند کمک هستند و بیش از نیمی از آن ها احساس انزوا و طردشدگی دارند. به علاوه بخش قابل ملاحظه ای از این افراد نیازمند دیگران هستند. سه چهارم ایشان (۷۷ درصد) هنوز مسئولیت نگهداری فرزندان، دیگر سالمندان یا افراد دچار معلولیت را برعهده دارند. طبق آمارهای به دست آمده، حقوق سالمندان در این منطقه نادیده گرفته می شود. بر پایه گفته های این افراد درباره نیازهایشان، ۸۵ درصد سالمندان گفته اند که هیچ یک از سازمان های بشردوستانه به آن ها مراجعه نکرده اند.



آدم ها عدد نیستند



امروزه مهاجران سالمند رقمی بالغ بر ۸.۵ درصد (هشت و نیم درصد) از تمامی جمعیت تحت پوشش صندوق جمعیت سازمان ملل متحد را تشکیل می دهند و این در حالی است که در سال ۲۰۵۰، شمار جمعیت بالای ۶۰ سال جهان بیشتر از تعداد افراد کمتر از ۱۲ سال خواهد بود.

گاهی سالمندان برای ترک خانه هایشان امتناع می ورزند و آخرین کسانی هستند که از خطر می گریزند. در شرایط مهاجرت و دوری از خانه، ممکن است آنان از نظر اجتماعی منزوی شوند و اینکه مجبور به زندگی در مکان هایی دور از خانواده هایشان باشند، آسیب پذیری آنان را دوچندان می سازد.

گفتنی است کمیساریای عالی سازمان ملل متحد برای پناهندگان با ایجاد پرونده ویژه ای برای سالمندان مهاجر و به ویژه کسانی که در اثر جنگ ناگزیر به ترک وطن شده اند، در تلاش است تا شرایط حمایت از سالمندان را فراهم کند و کمک کند تا بتوانند پس از پشت سر گذاشتن بحران، زودتر روحیه خویش را بازیابند.

سعادت، مادر بزرگ ۱۰۲ ساله سوری، اول میل چندانی به ترک سوریه نداشت. حتی بعد از شروع بمباران ها هم به زندگی عادی اش ادامه می داد. سرانجام این نوه اش بود که توانست او را متقاعد کند تا به لبنان برود، آن هم فقط به این شرط که قول بدهد حتما روزی پیکر مادر بزرگش را به سوریه برمی گرداند و کنار برادرش به خاک می سپارد.

به گزارش ثمر و به نقل از کمیساریای عالی سازمان ملل متحد برای پناهندگان، رها کردن خانه برایش کار آسانی نبود. سعادت می گوید: بدون کمک های سازمان ملل، بیشتر ما اینجا می مردیم. ولی آدم به چیزی بیشتر از یک بسته غذا احتیاج دارد. آدم دلش می خواهد که با دیگران معاشرت کند تا باورش بشود که هنوز آدم است و فقط یک عدد برای گرفتن غذا نیست.

در طول دوره های مهاجرت، افراد سالمند حقوق و نیازهای فوری دارند. آنان به ویژه در هنگام بروز مخاصمات یا بلایای طبیعی آسیب پذیرترند، زیرا تحرک کمتر، بینایی ضعیف و بیماری های مزمن باعث می شود تا دسترسی شان به منابع حمایتی سخت تر از دیگران باشد.



بحران ها باعث می شوند تا سالمندان نادیده گرفته شوند آن هم به این دلیل که مشکلات جسمی مانع خروج آن ها از سرپناه هایشان می شود. این افراد و وابستگانشان باید حاضر شوند تا برایشان پرونده ای تشکیل شده و اطمینان حاصل شود که کمک دریافت می کنند و می توانند به خدمات دسترسی داشته باشند. در زمان بحران به خصوص وضعیتی که سوریه با آن مواجه است، ارتباط رودروی حامیان اجتماعی آموزش دیده و ماهر با تسلط به زبان های بومی حیاتی است.

برنامه های طراحی شده برای موقعیت بحران باید حتما دربرگیرنده سالمندان و معلولان باشد. یکی از نشانه های مدیریت درست حمایت از مشارکت سالمندان، استفاده از مهارت و توانایی های آنان در جوامع است.

به گفته وریتی مگیورن (Verity McGivern)، کارشناس حقوق بشر موسسه هلپ ایج، چهار اصل فعالیت بشردوستانه یعنی انسانیت، بی طرفی، انصاف و استقلال عمل، حق امنیت و دسترسی شرافتمندانه به کمک و حمایت را به دور از هرگونه تبعیضی در اختیار هرکسی در شمال شرق سوریه قرار می دهد. ارزیابی سریع نیازها در این منطقه نشان می دهد که چنین چیزی در عمل انجام نمی شود. سالمندان در شمال شرق سوریه باید بتوانند به کمک و حمایت های همراه با عزت و ایمنی دسترسی داشته باشند.

چند نکته سلامتی برای دیابتی ها

دیابت از جمله بیماری هایی است که به خصوص در دوران سالمندی بیشتر گریبان گیر افراد می شود. اما می توان با رعایت یک سری اصول و نکته ها حتی با داشتن دیابت هم زندگی کرد، غذا خورد، ورزش کرد و ... بنابراین، صرف داشتن یک بیماری نمی تواند انسان را از زندگی معمول دور کند.

از میوه های غیر شیرین و سبزی ها به مقدار زیاد در وعده های غذایی استفاده کنید. میوه های شیرین و خشکبار را در برنامه غذایی خود محدود کنید.

از حبوبات بیشتر استفاده کنید.

نان سبوس دار مصرف کنید.

از مواد نشاسته ای مانند برنج، ماکارونی، سیب زمینی، نان به میزانی که موجب افزایش وزن نشود، استفاده کنید.

نکاتی که ورزشکاران دیابتی در زمان ورزش باید به آن توجه کنند

در شروع ورزش قند خون به شدت بالا می رود، بدون آن که در مقدار انسولین یا هورمون های بالابرنده قند خون تغییری حاصل شده باشد.

ورزش های ملایم و نسبتاً طولانی مانند پیاده روی و شنا مقدار انسولین خون را پائین می آورند و همین باعث افزایش جریان گلوکز کبدی به خون می شود که در اینجا می-توانیم بگوئیم ورزش در بیماران دیابتی می تواند نقش انسولین را ایفا کند و موجب ورود گلوکز به سلول ها به خصوص سلول های عضلانی شود.

غذاها استفاده کرد. نکته ای که همه باید به آن توجه کنند این است: توصیه های غذایی الفبای غذا خوردن صحیح بوده و فقط مختص بیماران دیابتی نیست.

نکته های تغذیه برای ورزشکاران دیابتی

سطح قند خون را قبل از ورزش کنترل کنید. اگر کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر بود، حتماً یک واحد کربوهیدرات میل کنید.

اگر سطح قند خون بیشتر از ۳۰۰ میلی گرم در دسی لیتر بود، نباید ورزش کنید.

حتماً مواد قندی همراه داشته باشید تا در صورت افت قند خون مصرف کنید.

هیچ وقت در حالت گرسنه ورزش نکنید.

حدود ۱ تا ۳ ساعت بعد از صرف غذا زمان مناسبی برای ورزش کردن است.

هرگز نباید یکی از وعده های غذایی و اصلی خود را حذف کنید.

در اثر عواملی همچون افزایش شیوع چاقی ناشی از شکل نادرست زندگی شهرنشینی و افزایش سن جوامع بشری، متأسفانه شیوع بیماری دیابت در جهان و در کشور ما رو به افزایش است. مطالعات اخیر نشان داده با رعایت برنامه غذایی سالم و داشتن فعالیت فیزیکی منظم، کنترل دقیق قند خون، فشار خون و سطح چربی های خون؛ از بروز بسیاری از این عوارض جلوگیری می شود و بدین طریق بیماران دیابتی می توانند از یک زندگی سالم و عمر طبیعی بهره مند گردند. رژیم غذایی در درمان بیماری دیابت نقش مهم و اساسی دارد. گاهی به غلط تصور می شود که افراد دیابتی نباید غذایی را که دوست دارند، بخورند؛ در حالی که در صورت اعتدال و میانه روی در مصرف مواد غذایی، می توان از تمام



world diabetes day
14 November



۱۱ درصد مبتلا به دیابت در ایران

۲۵ درصد مردم از دیابت بی خبرند

کاهش دیابت با ورزش و کنترل وزن

پهن استفاده کنید.

هرروز پاهای خود را با آب ولرم و صابون بشویید.

ورزش صحیح و تغذیه مناسب می تواند به کنترل بیماری دیابت در افراد مبتلا کمک کرده و در افراد سالم نیز از بروز این بیماری جلوگیری کند.

نکته آخر

برای انجام هرگونه فعالیت ورزشی ابتدا از دکتر خود راهنمایی و اطلاعات لازم را گرفته و سپس اقدام به شروع تمرین های منظم کنید.

ورزش های طولانی و حرکات خسته کننده عضلانی برای بیماران دیابتی به علت عدم توجه به رژیم غذایی توصیه نمی شود.

ورزش های ملایم و طولانی قند خون دیابتی های نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین) را نیز کاهش می دهد.

قبل از شروع به فعالیت حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن خود را کاملا گرم کنید.

بعد از اتمام ورزش حتما حرکات کششی (بسته به زمان تمرین اصلی) بین ۵ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید.

نکاتی که ورزشکاران دیابتی درباره پاهای خود باید بدانند

بعد از هر تمرین پاهای خود را کاملا بررسی کنید.

برای مشاهده کف پا از آینه استفاده کنید.

تاول ها و قرمزی های ایجاد شده را جدی بگیرید.

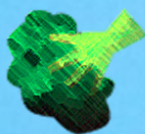
ناخن های پای خود را کوتاه نگه دارید.

جوراب نخی، ضخیم و تمیز بپوشید.

از کفش مناسب به خصوص برای پنجه

“

مطالعات اخیر نشان داده با رعایت برنامه غذایی سالم و داشتن فعالیت فیزیکی منظم، کنترل دقیق قند خون، فشار خون و سطح چربی های خون؛ از بروز بسیاری از عوارض دیابت جلوگیری می شود



بخشی از کتاب «شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی»

تندرستی با انجام هرکات درست

گاهی انجام تنها چند کار ساده یا رعایت برخی نکته ها به ما کمک می کند تا سلامتی و شادابی در زندگی را حفظ کنیم و انرژی مثبت حاصل از این شادابی را به دیگران هم منتقل کنیم. کتاب «شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی» که به همت وزارت بهداشت و با همکاری سازمان بهداشت جهانی تدوین شده است، یک راهنمای خوب و کاربردی برای همه افراد به خصوص کسانی است که پا به دوران سالمندی گذاشته اند. شما را به مطالعه بخشی از این کتاب دعوت می کنیم.

درست بخوابید

در حالت خوابیده به پهلو، پایی که بالا قرار گرفته است را به داخل شکم جمع کنید.

بہتر است روی شکم نخوابید.

برای بلند شدن از تختخواب، ابتدا به

یک پهلو بچرخید؛ سپس با سفت کردن

عضلات شکم و با کمک دستها بنشینید و

بعد بایستید.

برای دراز کشیدن این مراحل را

برعکس انجام دهید.

برای خوابیدن، بالش کوتاه زیر سر

بگذارید و از تشک سفت استفاده کنید؛ به

طوری که تشک، در ناحیه کمر فرو

نرود.

می توانید از دو یا چند لایه پتو

به جای تشک استفاده کنید.

خوابیدن در حالت طاق باز یا به پهلو

برای کمر بهتر است.

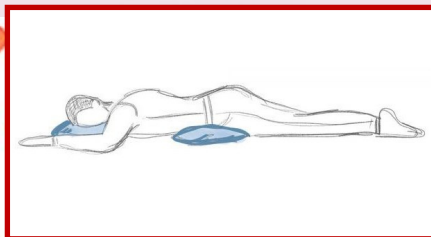
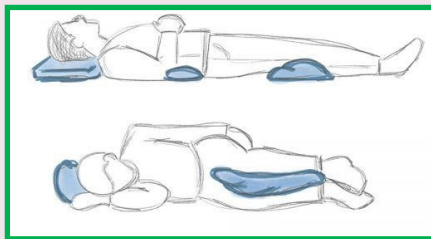
در حالت طاق باز اگر زانو درد

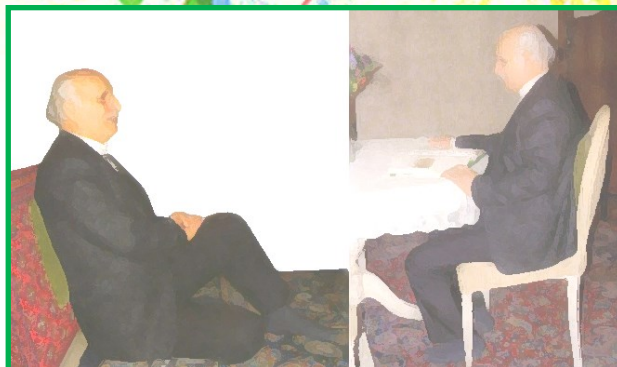
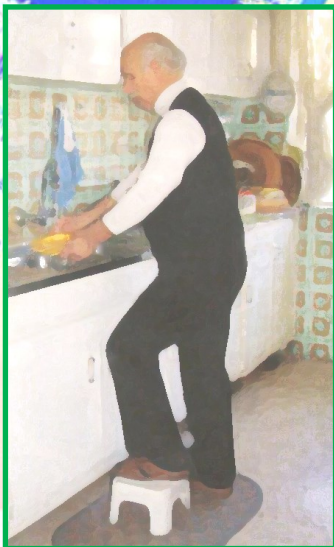
ندارید، برای راحتی بیشتر می توانید یک بالش

کوتاه را زیر زانو بگذارید.



شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در هنگام جابجا کردن یک گلدان، بستن بند کفش، جارو کردن اتاق و کارهای دیگری از این قبیل، دچار گرفتگی عضلات کمر شده و تا چند روز، درد و ناراحتی آنرا تحمل کرده اید. بد نیست بدانید با افزایش سن، به دلیل تغییراتی که در استخوانها و عضلات بوجود می آید؛ شکل بدن تغییر می کند؛ پشت خمیده می شود؛ شکم به طرف جلو برجسته شده و گودی کمر بیشتر می شود. اگر در انجام اعمال روزانه دقت نکنید، این تغییرات می تواند موجب کمر درد شود.





درست بایستید

سعی کنید همیشه صاف بایستید. عضلات شکم را منقبض کنید تا شکم تو رفته و گودی کمر کمتر شود. شانه‌ها را صاف نگه دارید.

تا جایی که ممکن است از بی حرکت ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید.

ولی اگر برای انجام کارهای روزانه، مثل اتو کردن لباس و شستن ظرفها مجبور به ایستادن در یک جا هستید، چهار پایه ای به بلندی ۲۰ سانتی‌متر را زیر یک پا قرار دهید و پس از هر ده دقیقه، جای پاها را عوض کنید.

اگر در خارج منزل و در جایی مجبور به ایستادن هستید که هیچ پایه‌ای وجود ندارد، پاها را جابجا کنید یا به نوبت، هر چند لحظه روی یک پا بایستید.

شانه‌ها بگیرد.

ارتفاع صندلی باید در حدی باشد که هنگام نشستن، زانو‌ها در زاویه ۹۰ درجه قرار بگیرند و کف پاها به راحتی روی زمین باشند. بهتر است صندلی دسته داشته باشد. پهنای دسته صندلی، حداقل باید ۵ سانتی‌متر باشد تا آرنج و ساعد راحت روی آن قرار گیرد.

ارتفاع دسته صندلی، باید متناسب با طول بازو باشد؛ طوری که پس از قرار دادن ساعد روی دسته صندلی، شانه‌ها بالاتر یا پایین‌تر از حد طبیعی خود قرار نگیرند.

بهتر است بخش عقبی نشمین گاه صندلی، کمی فرو رفته باشد.

پشتی صندلی بهتر است کمی به عقب شیب داشته باشد.

بهتر است پایه صندلی چرخ دار نباشد.

درست بنشینید

در موقع نشستن به نکات زیر توجه کنید:

به مدت طولانی یک جا ننشینید و هر ۲۰ دقیقه یک‌بار بلند شوید و حداقل یک دقیقه راه بروید.

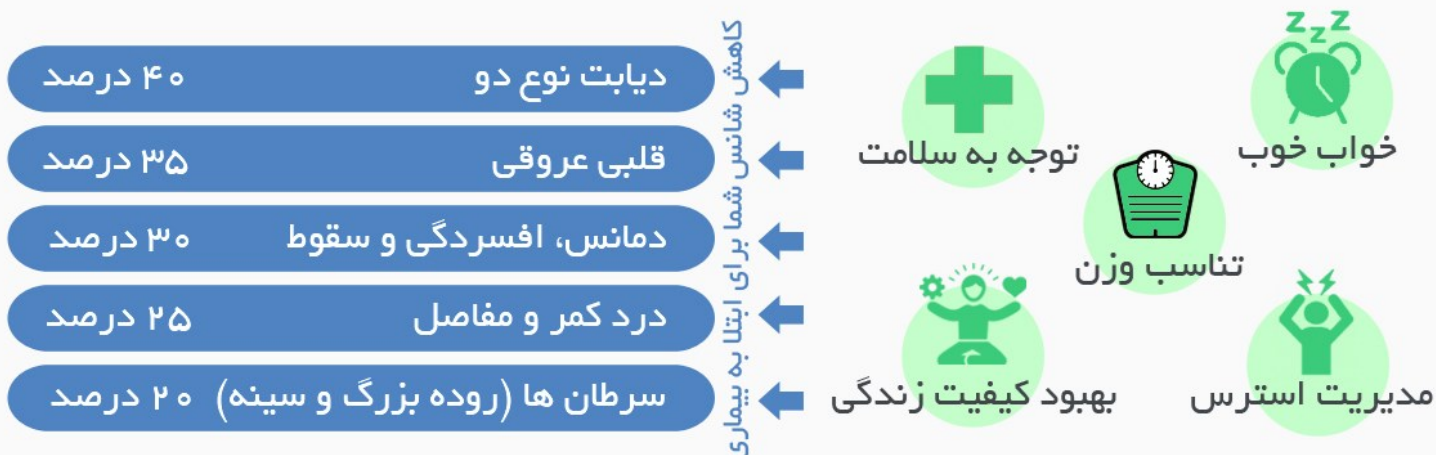
صاف بشینید به جایی تکیه نکنید. عضلات شکم را منقبض کنید. درحین انقباض عضلات شکم، نفس خود را حبس نکنید. شانه‌ها را به عقب ببرید و به جلو نگاه کنید.

برای راحتی بیشتر، یک بالش کوچک پشت کمر قرار دهید. در صورتی که دردی در ناحیه زانو یا کمر دارید، بهتر است روی زمین ننشینید و روی صندلی بنشینید.

برای نشستن بر روی صندلی دقت کنید:

پشتی باید بلندی، پهنای و فرورفتگی مناسب داشته باشد، به طوری که تنه را تا حد

فعالیت‌های فیزیکی برای بزرگسالان



چه کار کنیم چه کار نکنیم؟!



از همین امروز شروع کنید؛ هیچ وقت دیر نیست!
 برگردان از UK Chief Medical Officers' Guidelines



تالاب لیپار یکی از جاذبه‌های خاص طبیعت ایران است که به دلیل رنگ خاصی که دارد از سایر دریاچه‌ها و تالاب‌ها متمایز شده است. این تالاب صورتی در تنگه و دره‌ای صخره‌ای مشرف به کوه، در مسیر جاده ساحلی چابهار به گوآتر در ساحل دریای عمان یعنی ۱۵ کیلومتری شرق چابهار در نزدیکی روستای رمین و در مسیر جاده ساحلی چابهار- گوآتر قرار دارد.

رویش گونه‌های بلوط و گزنه در آب صحنه فوق‌العاده زیبایی خلق کرده که نمونه آن در ایران کمتر دیده می‌شود. وجود پرندگانی چون چنگر، فلامینگو، کشیم، انواع حواصیل، طاووسکن، باقرقره، تیهو، عقاب دشتی، زیبایی

این منطقه را دوچندان کرده است. علاوه بر این در این منطقه پنبه‌های وحشی می‌روید که مردم منطقه از آن تشک و بالش‌ت تهیه می‌کنند.

وجود پلانکتون‌های گیاهی زیاد در منطقه (۹۰ درصد پلانکتون‌های گیاهی در این حوزه یافت می‌شوند)، وفور مواد آلی و معدنی که از طریق رودخانه‌ها و خورهای متصل به خلیج به این حوزه هدایت می‌شوند، باعث افزایش زیاد تولید بیولوژیکی در بعضی از فصول سال می‌شود، به طوری که این عوامل به همراه جریان‌ات دریایی حاصل از طوفان‌های مونسون که از ویژگی‌های منحصربه‌فرد حوزه اقیانوسی دریای عمان است، موجب افزایش بیش از حد

تعداد پلانکتون‌های گیاهی در ماه‌های بعد از فصل مونسون (از اواسط خرداد تا اواسط شهریور) می‌شود؛ این تعداد در آذرماه به حداکثر میزان خود می‌رسد.

این تالاب بنا به پیشنهاد آقای دادکریم شیخ زاده از بومیان محل و از اهالی روستای دمبدف و با کمک اهالی و بودجه شخصی و حمایت وزارت نیرو با در اختیار گذاشتن دستگاه‌های کشاورزی در سال ۱۳۶۲ احداث شد. این تالاب در اوایل احداث و بارندگی خوبی که در محل آن داشت توانست مدت مدیدی منطقه را سبز و پرندگان مهاجر و غیربومی را به خود جلب کند.

تالاب صورتی لیپار

تالاب لیپار که به تالاب صورتی نیز معروف است، یکی از جاذبه‌های منحصربه‌فرد طبیعی کرانه دریای عمان و منطقه چابهار است، که فقط چهار نمونه مشابه از آن در جهان وجود دارد. دیدن این تالاب طبیعی در این فصل خالی از لطف نیست.



اقدس بینایی / بازنشسته دانشگاه علوم پزشکی کردستان

پارک آن طرف خیابان

و زن با صدای جیغ ماندش داد زده بود: "تو همه‌اش به فکر خودت هستی، مگر ندیدی خانه داشت روی سرمان خراب می شد؟!"

روی لبه پیاده‌رو نشست و سیگاری از جیب بغل کتش درآورد. دست هایش لرزش خفیفی داشت. قوطی کبریت بیشتر از دوتا چوب کبریت نداشت؛ چند پُک که به سیگار زد، به سرفه افتاد و رنگش به کبودی زد. صدای افتادن یک سکه او را به خود آورد. سکه درست افتاده بود جلوی پایش. با دلخوری نگاهی به سکه انداخت و همین طور به رهگذری که از او دور می شد، نگاه می کرد. به سختی بلند شد، با خودش گفت: "بهتر است راه بیافتم؟!!" و یقه کتش را مرتب کرد و دکمه های آنرا بست؛ "آدمیزاد چه غافل است، همین دیروز بود که ..."

نسیم، چند روز قبل از پارکی که آن طرف خیابان تازه درست شده، تعریف کرده و گفته بود: "پیرمردها و پیرزن های بازنشسته روی نیکمتهای پارک نشسته بودند." او با خودش فکر کرد: "اگر جمال آقا هم آمده باشد، بغل دست او می نشینم. بگذار محبوب از دستم راحت شود."

می گفت: "این رختخوابها بوگرفته و باید آفتاب بخورد." دیروز می گفت: "وقتی تلفنی حرف می زنم این قدر نیا توی حرفم، کم بپرس کی بود، چی می خواست، چیکار داشت؟" حالا او مانده بود و این خیابان شلوغ که

دغدغه ها و دل مشغولی های چند روز گذشته او را به خیابان کشانده بود. به عصایش تکیه داد و با نگاهی به آینه قدی روبرویش به کندی از پله های آپارتمان پایین آمد. چشم هایش ورم کرده بود و رنگش به زردی می زد.

هنوز به انتهای کوچه نرسیده بود که با دلوپسی نگاهی به پشت سرش انداخت. کوچه های تنگ بادیوارهای خط خطی و شعار نوشته و درخت اقاقای پیر که چتر شده بود روی دیوار همسایه و تن لخت کوچه را به رهگذران پیوند می داد.

باز هم دچار تردید شد و با خودش فکر کرد: "اگر محبوب برگردد و ببیند نیستم می آید دنبالم! بهتر است برگردم." همه جا به نظرش بیگانه و ناآشنا می آمد. با نگاهی به اطراف، به دیوار تکیه داد و مانند آدم های منتظر، به انتهای کوچه چشم دوخت؛ و به عابرانی که در رفت و آمد بودند نگاه کرد؛ چه بوی خوبی، بوی کوچه، بوی نان تازه، وزش باد ملایمی به صورتش خورد. انگار جان تازه ای گرفت.

محبوب گفته بود: "از بس خوابیدی روی تشک جای گود افتاده." و او با انگشت، ورم روی پایش را فشار داده و همین طور که به فرو رفتگی آن چشم دوخته، گفته بود: "اگر خانه قدیمی را نفروخته بودی، توی حیاط کنار باغچه می نشستم. ولی تو مرا توی این چهار دیواری حبس کردی."

هم اندازه دارد؛ داماد است، پسرت که نیست؟“ نسیم هم گفته بود: “تورا به خدا بابا یک وقت این عصا را دست نگیری و دم در حیاط بشینی! اینجا مثل محله پایینمان نیست.”

یک جورایی بد می دانند؟! به خیابان و ازدحام ماشین ها نگاه می کنی! انگار سر می برند؛ چه خبر است؟! دوچرخه سواری با عصبانیت سرت داد می کشد! “بکش کنار عمو، راه را بند آوردی.”

به گمانم این همان خیابانی است که با امیر و محبوب می آیم، حقوق می گیرم. دم پله های بانک از ماشین پیاده می شوم. انگشت و مهر که زدم برمی گردم توی ماشین. زیر لب غر زد: “این هم شد زندگی من.”

می روم پارک با دو نفر اختلاط می کنم، اگر کبریت نداشتم خواهش می کنم سیگارم را روشن کنند. احساس هیجان و اضطراب به سراغش آمده بود.

صدایی از پشت سرش می پرسد: “پدرجان! می خواهی با هم برویم آن طرف خیابان؟” قد راست کرده و جواب می دهد: “نه! خیلی ممنون خودم می روم.” و وقتی مرد دور شده بود با خودش گفته بود: “ای کاش رفته بودم. اگر محبوب برگردد و ببیند نیستم حتماً می آید دنبالم و برم می گرداند.”

در حالیکه عینکش را جابه جا می کرد قدم در خیابان گذاشت.

باید به آن طرفش می رسید. نگاه خسته و ترسیده اش را به آدم های دور و برش دوخت؛ تردید و دودلی بر او غلبه کرد. محبوب گفته بود: “کنکه سرخود راه بیفتی بری بیرون؛ یک وقت ماشین زبیرت می گیرد.” و او غر زده بود: “مگر من بچه ام.”

آدم ها با عجله از کنارش رد می شدند؛ کسی به او توجه نداشت. حالا دیگر به لبه خیابان رسیده بود؛ “محبوب خیلی بد اخلاق شده، از همه چیز و همه کس ایراد می گیرد.” می گفت: “همه اش به فکر خودت هستی؛ یک روز شکمت کار نمی کند، یا دلت درد می کند، فردایش ادرارت بو می دهد. همه خانه را از بوی سیگارت پر کردی! همه جای خانه را به گند کشیدی! آخر، بی انصاف! من هم خسته شدم، به خدا مریضم، حال ندارم، حالا هم بهانه پارک رفتن گرفتی.”

با خستگی و سردرگمی به اطرافت نگاه می کنی، با هر قدمی که برمی داری با بوق گوش خراش ماشین ها و سرعت زیاد آن ها به عقب برمی گردی، طوری که نزدیک است زمین بخوری. به یاد حرف امیر می افتی که گفته بود: “خانمی جلوی خانه ما، رفت زیر وانت بار؛ آنقدر سرعت داشت، بیچاره را چند متر هم دنبال خودش کشید.”

باید مواظب باشم، حواسم را جمع کنم؛ محبوب گفته بود: “اگر صبر کنی امیر با ماشین می بردت.” و تو گفته بودی: “بُزک نمیر بهار میاد و ...” و زن روترش کرده و غر زده بود: “مردم گرفتارند، بیکار که نیستند. توقع

{کتاب}

فقر احمق می کند



کتاب فقر احمق می کند، اثر سندهیل مولاینیتن و الدار شفیر، ترجمه سیدامیرحسین میرابوطالبی است که در سال ۱۳۹۸ توسط انتشارات ترجمان در ۳۸۴ صفحه منتشر شده است.

یک مدیر با دهها پروژه عقب افتاده، یک کارگر ساده با کوهی از بدهی و یک خانم خانه دار که درگیر رژیم گرفتن است چه شباهتی باهم دارند؟ این افراد همه دچار کمپایی اند. یکی زمان کافی ندارد، یکی بی پول است و دیگری نیز کالری هایش را محدود کرده. کمپایی به شکلی اعجاب آور ذهن همه را تحت تاثیر قرار می دهد. مولاینیتن و شفیر، متکی به آخرین یافته های

علوم رفتاری و اقتصاد، تبیین می کنند که چطور ابعاد مختلف زندگی ما تحت تأثیر ذهنیت کمپایی است؛ همچنین آن ها توضیح می دهند که چطور سازمان ها و تک تک افراد می توانند کمپایی را مهار کنند تا به موفقیت و رضایت بیشتری دست یابند.

به حکم بازنشستگی به رنگ تحرک



کتاب به حکم بازنشستگی به رنگ تحرک تألیف ابراهیم بیاتانی است که در سال ۱۳۹۸ توسط انتشارات کیان در ۳۸۴ صفحه منتشر شده است. بخشی از مقدمه کتاب: تصمیم برای خود کنترلی در آن واحد، یک مساله مهم روانی است

و در اصل همین اراده نیرومند تصمیم گیری در لحظات حساس زندگی است که پاسخ پر رمز و راز، موفقیت، انسجام فردی، حفظ سلامت و نشاط در مراحل مختلف زندگی انسان محسوب می شود.

هر بازنشسته چه بخواند، چه نخواهد، ناگزیر است در چرخه عمر دوره سالمندی را طی کند، از این رو، وقتی به سن شصت سالگی می رسد، بهتر است بازی های بعدی زندگی را خوب تعریف کند و برای برنده شدن در این بازی سرنوشت ساز که برایش حکم مرگ و زندگی را دارد، با آگاهی و برنامه وارد عمل شود.

براساس قانون سوم نیوتن، هر عملی را عکس العملی است، مساوی و درست برخلاف جهت حرکت. به عبارتی، هر بازنشسته هراندازه در حیطه فعالیت های بدنی و تمرین های ورزشی تلاش کند، به همان میزان از عواقب خطرناک ناشی از چاقی، افسردگی و ابتلا به انواع بیماری های مزمن غیرمسمری درامان می ماند.

سطح آسان

			6				5
	2	5			9	6	
8					2		
4	9	6		2			
	1	7	5		4	9	6
				6		1	4
			4				8
		2	8			7	9
5					1		

سطح متوسط

2	5	4			7	6	3
		7	2	4			
8				6			
			1	6		5	
		1		8		4	
	9		7	4			
				1			7
				7	2	8	
	7	6	9			3	2

سطح سخت

2		9		5			7
					2	5	
5			9		7		2
					1	6	5
		1					3
8		4	3				
1	9		5		3		6
		5	6				
6				4		7	1

۴

سو
دو
کو

من را حل کن

5	3	8	2	7	4	9	1	6
6	9	4	1	8	3	5	2	7
1	2	7	9	5	6	4	8	3
9	7	5	3	2	1	6	4	8
2	6	1	7	4	8	3	5	9
4	8	3	5	6	9	1	7	2
3	5	2	6	1	7	8	9	4
8	1	9	4	3	2	7	6	5
7	4	6	8	9	5	2	3	1

3	6	8	7	9	2	5	1	4
4	9	1	8	5	6	2	7	3
5	2	7	1	3	4	9	8	6
7	5	4	2	6	9	8	3	1
9	8	6	4	1	3	7	5	2
1	3	2	5	7	8	6	4	9
8	1	9	3	2	7	4	6	5
6	7	5	9	4	1	3	2	8
2	4	3	6	8	5	1	9	7

1	7	2	9	5	3	4	6	8
4	9	3	6	8	2	5	1	7
5	8	6	1	7	4	2	3	9
6	1	7	3	4	8	9	5	2
9	5	4	2	6	7	1	8	3
2	3	8	5	9	1	6	7	4
7	2	1	4	3	6	8	9	5
3	6	9	8	2	5	7	4	1
8	4	5	7	1	9	3	2	6

پاسخ سودو کو
شماره ۳

چه خبر؟

پرداخت وام ۲۰ میلیونی ازدواج فرزندان



۱

معاون اداری و مالی صندوق بازنشتگی کشوری از پرداخت وام ازدواج ۲۰ میلیون تومانی برای ۱۵۰۰ نفر از فرزندان بازنشتگان صندوق بازنشتگی کشوری در روز سه شنبه ۵ آذرماه خبر داد. امین پورذاکری با اعلام این خبر گفت: با تلاش‌های صورت گرفته از سوی سرپرست صندوق بازنشتگی کشوری و بانک صادرات ایران، مرحله دوم وام ۲۰ میلیون تومانی ازدواج فرزندان بازنشتگان و وظیفه بگیران (همسر بازنشتگان کشوری) این صندوق سه‌شنبه ۵ آذرماه به حساب حقوقی ۱۵۰۰ بازنشته کشوری واریز و قابل برداشت شد. به گفته وی، این تسهیلات به افرادی که حداقل حقوق را داشته و توانایی بازپرداخت اقساط را دارند پرداخت شده است.

پویایی کفش ملی، مطالبه ملی



۲

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: تحولات اخیر شرکت کفش ملی به عنوان یکی از شرکت‌های زیرمجموعه وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی موجب خروج این شرکت از زیان شده است و از این بابت بسیار خرسندیم. محمد شریعتمداری اظهار داشت: روند رو به بهبود این شرکت بزرگ و خروج کفش ملی و گروه مربوط به آن از زیان، بسیار امیدوار کننده است. وی با اشاره به علاقه مردم ایران به نام و نشان کفش ملی، گفت: این نام حس بسیار خوب بومی و نوستالژیک به مردم ایران می‌دهد و همواره پویایی آن را از ما مطالبه می‌کند.

پرداخت نوبت نخست وام ضروری ۷ میلیون تومانی



۳

مدیرکل فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشتگی کشوری اعلام کرد: وام ضروری ۷ میلیون تومانی "نوبت نخست" به حساب حدود ۳۰ هزار نفر از بازنشتگان واجد شرایط واریز شده است. وی گفت: بازنشتگان و وظیفه بگیرانی که در مرحله اول اقدام به ثبت نام اینترنتی وام ضروری سال ۹۸ کرده‌اند، از ۲۲ آبان ماه امسال می‌توانند برای مشاهده نتایج ثبت نام و زمان بندی پرداخت وام "واجدین شرایط" به سایت صندوق بازنشتگی کشوری به نشانی cspf.ir مراجعه کنند. زهرا زاده غلام اظهار داشت: با توجه به ثبت نام اینترنتی وام ضروری در مهرماه امسال، حدود ۲۰۰ هزار نفر از متقاضیانی که طبق شرایط اعلام شده واجد شرایط پرداخت هستند، ظرف مدت هفت ماه و به ترتیب اولویت، از آبان ماه جاری تا اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۹ وام ضروری خود را دریافت خواهند کرد.

تغییر نشانی مدیریت ۳ استان



۴

نشانی سه مدیریت استانی صندوق بازنشتگی کشوری در استان‌های خراسان رضوی، قزوین و کهگیلویه و بویراحمد تغییر کرد. براساس این گزارش، مکان جدید مدیریت استان خراسان رضوی به نشانی مشهد، بلوار فردوسی، جنب درمانگاه شهید شوریده، ساختمان ۲۶۸ و شماره تلفن ۰۵۱۳۷۶۶۴۷۴۴ تغییر کرده است. مدیریت استان قزوین نیز به نشانی قزوین، خیابان

شهید بابایی، ابتدای خیابان شهید مدنی شرقی، پلاک ۱۰ و تلفن‌های ۰۲۸۳۳۶۶۰۳۳۷ و ۳۸ و نمابر ۰۲۸۳۳۶۶۱۰۳۳ و مدیریت استان کهگیلویه و بویراحمد به نشانی یاسوج، بلوار کاشانی، خیابان کاشانی ۷ (شهید چمران) و تلفن ۰۷۴۳۳۲۳۰۸۸۳ و ۸۴ تغییر کرد.

۶۲ سال از تاسیس صنایع شیر ایران

گذشت



۵

طرح ایجاد اولین کارخانه تولید و بسته بندی شیر و محصولات لبنی به نام کارخانه شیر پاستوریزه تهران، با دو هدف عمده کمک به بهداشت و تغذیه مردم و همچنین توسعه صنعت دامپروری کشور از طریق امضای موافقت نامه از سوی سازمان برنامه و وزارت بهداشت ایران و موسسه یونیسف وابسته به سازمان ملل در سال ۱۳۳۳ پی ریزی شد. پس از اجرای امور ساختمانی و خرید و نصب ماشین آلات و تجهیزات، کارخانه شیر پاستوریزه تهران با ظرفیت روزانه ۴۵ تن، در آبان ماه سال ۱۳۳۶ رسماً افتتاح و به بهره برداری رسید. در اولین روز بهره برداری از این کارخانه، بالغ بر ۴۸۰۰ کیلوگرم شیر خام دریافت و فرآوری شد. اولین محصولات تولیدی کارخانه تهران شامل شیر پاستوریزه، شیرکاکائو، ماست شیشه ای کم چرب و پرچرب، دوغ شیشه ای، بستنی لیوانی ۱۰۰ گرمی، بستنی کیلویی در انواع مزه ها، پنیر بسته بندی در حلب، پنیر پروسس، کره، پنیر خامه ای و کشک تولید و عرضه می شد. شرکت سهامی صنایع شیر ایران هم اکنون دارای ۱۶ کارخانه تحت پوشش است که تحت مدیریت هلدینگ کشاورزی، صنایع غذایی و داروئی صندوق بازنشتگی کشوری در ۱۳ استان بزرگ کشور مشغول فعالیت است. از سال ۱۳۸۰ شرکت صنایع شیر ایران با انتخاب برند "پگاه" و معرفی به مصرف کنندگان، فرآورده های تولیدی خود را با این نشان به بازار مصرف عرضه می کند.

نرم افزار خاتم

خدمات الکترونیکی تلفن همراه صندوق بازنشستگی کشوری



حکم حقوقی

مشاهده حکم حقوقی بازنشستگان محترم و امکان دانلود حکم حقوقی

[بیشتر](#)



مراکز درمانی

مشاهده ی مراکز درمانی تحت پوشش صندوق بازنشستگی به همراه خدمات ارائه دهنده مراکز

[بیشتر](#)



فیش حقوقی

مشاهده آخرین فیش حقوقی بازنشستگان محترم و امکان دانلود فیش حقوقی

[بیشتر](#)



مراکز استانی

مشاهده ی مراکز نمایندگی های صندوق بازنشستگی مستقر در سراسر کشور

[بیشتر](#)



پیگیری نامه

مشاهده ی آخرین وضعیت نامه های ارسالی بازنشستگان محترم به صندوق بازنشستگی

[بیشتر](#)



دفاتر پیشخوان

مشاهده ی دفاتر پیشخوان ارائه دهنده ی خدمات صندوق بازنشستگی در سراسر کشور

[بیشتر](#)



دریافت نسخه وب



دریافت از گوگل پلی



دریافت نسخه اندروید



دریافت نسخه iOS



دریافت از کافه بازار



پیگیری درخواست

مشاهده ی وضعیت پیگیری درخواست های ارسالی بازنشستگان محترم

[بیشتر](#)



ارسال درخواست

ارسال انتقادات و پیشنهادات و امکان ارسال پرسش های روز بازنشستگان محترم

[بیشتر](#)



کارتابل شخصی



پیگیری دریافت کمک هزینه



نشانی خانه های امید

