

خبرکانون بنابر نشستگان

تابستان ۱۳۹۸
شماره ۵۹ - سال هفدهم



ایران ایر

را به جایگاه واقعی‌اش می‌رسانیم

دیدار کارکنان "هما" با رهبر معظم انقلاب اسلامی
"هما" و برگزاری حج بدون کمک ایرلاین‌های داخلی و خارجی
انتصاب اعضای هیأت مدیره مؤسسه صندوق بازنشستگی "هما"



شرکت خدمات مسافرتی و جهانگردی

با مدیریت : عربگری (مشاور حقوقی کارمند ارشد بازنشسته بازرگانی
TD پذیرفته میشود بازاریابی امور آژانس ها)



* صدور بلیط کلیه مسیرهای داخلی و خارجی با کمترین نرخ

* برگزاری تورهای داخلی - خارجی - گروهی و انفرادی و هتل تک
* تور داخلی *

مشهد - سرعین - اصفهان - شیراز - کیش - قشم - چابهار و ...
* کربلا هر هفته *

* تور خارجی *

“ دبی - باکو - مالزی - استانبول - آنتالیا - چین - تایلند - سنگاپور -
مالدیو - گرجستان - ارمنستان - بالی - هند و تمامی کشورهای
اروپایی آلمان فرانسه استرالیا و ...

* اخذ ویزای تک باکو. هند. روسیه. سنگاپور. تایلند. ژاپن
دبی. عمان. قطر. اندونزی

و حوزه شینگن. انگلیس. کانادا و ...

* رزرو هتل و صدور و اچر رسمی جهت ارائه به سفارت
تعیین وقت سفارت

۸۸۷۰۶۱۲۱-۰۹۱۲۱۲۳۵۵۸۰

آدرس: خیابان ولیعصر - روبه روی خیابان مطهری - نبش فتحی شقایق برج بلوری پلاک ۴ طبقه همکف

www.Homagasht724.ir



[@homagasht.iranair](https://www.instagram.com/homagasht.iranair)





افق اپتیک

مؤسسہ بینائی سنجی، ساخت و فروش عینک

ساخت تخصصی انواع عینک

تکدید، دودید، تدریجی، طبی آفتابی، شنای طبی

دارای مجوز از سازمان نظام پزشکی و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

تعیین نمره عینک با کامپیوتر

تجویز لنز طبی و طبی رنگ

درمان غیر جراحی انحرافات چشم

تشخیص و درمان تنبلی چشم

اندازه گیری فشار چشم

۲۰٪ تخفیف ویژه کارکنان و بازنشستگان "هما"

معاینہ باتعین وقت قبلی

۴۴ ۶۵ ۵۳ ۶۶

شہر اکباتان، فاز ۱، بازار چہ
شمارہ ۹، راہرو فوقانی، واحد ۱۶



دکتر سیامک باقری
عضو انجمن لیزر ایران

رفع موهای زائد
با دستگاه الکس امریکایی 2018

پلاسما ژل (فیلر پلاسما)

- رفع خط خنده
- رفع خط اخم
- برجسته سازی گونه و لب

پلاسما فرکشنال

- رفع پف اطراف چشم
- رفع جای جوش و زخم های قدیمی
- لیفت صورت
- رفع خطوط چاقی و لاغری (استریالین)

DR SIAMAK BAGHERI

• فیشیال

• پاکسازی صورت

با محصولات استادرم فرانسه



۱۵ درصد تخفیف

ویژه کارکنان و

بازنشستگان هما

• تزریق بوتاکس

• تزریق فیلر و ژل

• هایفو تراپی

• لیفت صورت و ابرو

• رفع گودی و تیرگی زیر چشم

CYNOSURE

الیت پلاس 2018

آپوجی پلاس 2018

الکساندرا ایت سرد

ساخت ساینشور آمریکا

مطب ۱ : اکباتان ، فاز ۱ ، بلوار شهیددلفیسی ، ساختمان پویا ، واحد ۱۶ ۴۴۶۷۲۵۶۷ - ۴۴۶۷۲۷۴۴

مطب ۲ : شریعتی ، پایین تراز میرداماد ، کوچه نسترن ، پلاک ۱۳ ۲۶۷۰۹۱۹۶ - ۲۶۷۰۹۳۶۳

LUXURY
Samim Carpet Services



قالیشویی و خدمات فرش

صمیم
عضورسی اتحادیه قالیشویان تهران بزرگ

خطوط ویژه

۰۲۱ ۲۲ ۱۱۱ ۵۵۰
۰۲۱ ۲۲ ۱۱۱ ۵۶۰
۰۲۱ ۲۲ ۱۱۱ ۵۷۰



۱۵ درصد
تخفیف ویژه کارکنان و
بازنشستگان هما

احسن خوب

اصالت، تحول، نوآوری

در مرکز خدمات لاکچر فرش

مجری خدمات جانبی ترمیم و اصلاحات
بافت ریشه، رنگ برداری، لکه گیری

ستارخان	شهرک اکباتان	سعادت آباد
و صادقیه	و حومه	شهرک غرب
۶۶ ۵۲ ۱۰ ۸۰	۴۴ ۶۳ ۰۵ ۰۶	۲۲ ۱۱۱ ۵۵۰
۶۶ ۵۲ ۲۸ ۴۸	۴۴ ۶۳ ۰۵ ۰۷	۲۲ ۱۱۱ ۵۶۰



samim.carpet

www.samimcarpet.org

شرکت لباس فرم خاص امیدوار



● تولید انواع مانتو اداری و فرم پرسنلی هواپیمایی، بیمارستان و شرکت ها
(باقابلیت طراحی کارفرما)

● ملزومات هوانوردی (قبول سفارش ساخت کلاه و نصب یراق روی فرم پرسنلی)

● ارسال و قبول سفارش کلیه کالاها به سراسر ایران

● کت و شلوار مردانه فرم و کفش اداری



 sky_shop_13

آدرس دفتر مرکزی: خیابان اصلی اکباتان (فازیک)، بلوار نفیسی، ساختمان تیراژه
پلاک ۲۳، طبقه همکف، واحد ۲
۴۴۶۹۴۷۳۱

شعبه یک: میدان آزادی ابتدای بلوار مهرآباد (۲۰ متر سمت راست)

ادارات مرکزی هما، شرکت تعاونی مصرف هما، پوشاک پوپه

تلفن: ۶۶۰۷۳۰۱۸ - امیدوار: ۰۹۱۲۶۳۳۵۳۴۳



سخنی باشما

ما با «هما» می‌مانیم

شماره این فصل خبرنامه کانون مصادف شد با انتصاب مدیر عامل جدید «هما»، جناب کاپیتان زنگنه که ضمن خوش آمد به مناسبت پیوستن این خلبان کاردان و خوش سابقه در صنعت هوانوردی به خانواده بزرگ «هما»، حضور ایشان را برای هوپیمایی جمهوری اسلامی ایران و کارکنان و بازنشستگان «هما» به فال نیک می‌گیریم.

در جلسه معارفه، با تأکید کاپیتان زنگنه در بدو ورود، نسبت به تعیین تکلیف صندوق بازنشستگی، موج نگرانی بازنشستگان نسبت به آتیه معیشت خود شدت و قوت گرفت و همین امر ما را به تکاپو برای دیدار با مدیرعامل محترم واداشت. خوشبختانه به لطف ایشان، سعادت دیدار نصیب ما گشت و در حالی که مدارک و مستندات بی‌شمار از اشکالات و اگذاری صندوق بازنشستگی «هما»، جمع‌آوری کرده بودیم، اما سخنان اطمینان بخش کاپیتان زنگنه درخصوص عدم واگذاری صندوق بازنشستگی «هما» ما را دلگرم کرد. هرچند همچنان ابهاماتی در خصوص این صندوق و برخی موضوعات دیگر مربوط به بازنشستگان برایمان باقی ماند که تلاش بسیار نمودیم تا بدین منظور مصاحبه‌ای با ایشان داشته باشیم اما متأسفانه با وجود به تأخیر انداختن نشریه به منظور درج مصاحبه ارزشمند با مدیر عامل محترم، همکاری و هماهنگی لازم به عمل نیامد و انجام مصاحبه به شماره آتی نشریه موکول گردید.

با این حال امید است با درایت و احساس مسئولیت مدیرعامل محترم، به تدریج شاهد اوج و شکوفایی «هما» در عرصه‌های داخلی و بین‌المللی و نیز بهبود معیشت و آتیه «همایان» باشیم.

با آرزوی سربلندی برای «هما» و «همایان»



صاحب امتیاز: کانون بازنشستگان «هما»

مدیر مسئول: غلامرضا خانی دهنوی

سر دبیر: مریم توسلی

مدیر اجرایی: مرتضی تنها

طراح و صفحه آرا: مهسا احمدی

همکاران این شماره:

حسین احمدی رحمت آبادی

مهرداد حفظی فرد، حوریه گرمابدری

فروغ ره‌انجام

امور بازرگانی: حمیدرضا ممتازی

تلفن کانون:

۴۴۶۴۱۴۲۱-۴۴۶۴۱۶۰۶-۴۴۶۴۱۵۰۶

نمابر: ۴۴۶۶۱۸۶۱

نشانی: خیابان مخصوص کرج، بلوار اصلی

اکباتان، خیابان تیرداد، پلاک ۹، طبقه

سوم، کانون بازنشستگان «هما»

وب سایت:

WWW.HOMA-CANOON.IR

پست الکترونیکی:

canoonthoma@yahoo.com

خبرنامه کانون بازنشستگان «هما» در انتخاب، ویرایش و تلخیص متون ارسالی آزاد است.

آراء و نظرات مطرح شده در مقالات الزاماً دیدگاه خبرنگار نمی‌باشد.

نویسندگان، پاسخگوی مطالب خود هستند.

مطالب به صورت تایپ شده و حداکثر در دو صفحه ارسال شود.

استفاده از مطالب خبرنگار با ذکر مأخذ بلامانع است.



بازنشستگان نیروی فعال کشور اندکی پیش هستند که تلاش کرده‌اند، زحمت کشیده‌اند و بسیاری از آنان شب و روز و عمر و جوانی خود را صرف کار کرده‌اند و باید کشور به این تلاش و به این زحمت کشی مستمر دوران عمر پاسخ گوید. این راهم بدانیم که وضع فعلی بازنشستگان درواقع همیشه به صورت یک الگو در مقابل چشم کارکنان فعلی دولت قرار خواهد گرفت.

هرچه وضع بازنشستگان کشور بهتر باشد، کارکنان فعلی دولت، با دلگرمی بیشتری کار خواهند کرد، چون فردا که به آن وضع رسیدند، اوضاعشان خوب خواهد گذشت. اگر خدای ناکرده نسبت به بازنشستگان بی‌اعتنایی، بی‌احترامی و بی‌توجهی شود و آن‌ها دچار مشکل شوند، این آینه فردای کارکنان امروز خواهد بود. یعنی نگاه می‌کنند، می‌بینند که فردایشان این است و از کار دلزده خواهند شد و به کارهای نامتناسب باشغل خود روی خواهند آورد. لذا دستگاه دولتی باید به صورت اساسی به مسائل بازنشستگان، بخصوص کسانی که در پوشش سازمان تامین اجتماعی و سازمان های دولتی بیمه و تأمین هستند، توجه و به صورت ویژه به آن‌ها رسیدگی کند.

بی‌اعتنایی به کارکنان فعلی

یاد ایام

- ۷ تیر شهادت آیت الله دکتر بهشتی و ۷۲ تن از یاران امام خمینی (ره)
 ۸ تیر (۲۵ شوال) شهادت حضرت امام جعفر صادق (ع)
 ۱۲ تیر سقوط هواپیمای مسافربری ۶۵۵ «هما» توسط ناو جنگی آمریکا
 ۱۳ تیر (اول ذی القعدة) ولادت حضرت معصومه (س) - روز دختر
 ۲۳ تیر (۱۱ ذی القعدة) ولادت حضرت امام رضا (ع)
 ۱۱ مرداد (۳۰ ذی القعدة) شهادت حضرت امام محمد تقی (ع) جوادالائمه
 ۱۸ مرداد (۷ ذی الحجة) شهادت حضرت امام محمد باقر (ع)
 ۲۱ مرداد (۱۰ ذی الحجة) عید سعید قربان
 ۲۶ مرداد (۱۵ ذی الحجة) ولادت حضرت امام علی النقی الهادی (ع)
 ۲۹ مرداد (۱۸ ذی الحجة) عید سعید غدیر خم
 ۳۱ مرداد (۲۰ ذی الحجة) ولادت حضرت امام موسی کاظم (ع)
 ۱ شهریور روز بزرگداشت ابوعلی سینا - روز پزشک
 ۵ شهریور روز بزرگداشت محمدبن ذکریای رازی - روز داروسازی
 روز خانواده و تکریم بازنشستگان
 ۱۳ شهریور روز بزرگداشت ابوریحان بیرونی - روز تعاون
 ۱۸ شهریور (۹ محرم) تاسوعای حسینی
 ۱۹ شهریور (۱۰ محرم) عاشورای حسینی
 ۲۱ شهریور (۱۲ محرم) شهادت حضرت امام زین العابدین (ع)
 ۲۷ شهریور روز بزرگداشت استاد شهریار - روز شعر و ادب فارسی
 ۳۱ شهریور آغاز هفته دفاع مقدس



فهرست

۵	سخنی با شما
۷	صندوق بازنشستگی در گذر زمان
۸	خبرهای "هما"
۱۲	مکاتبات و پیگیری‌های کانون
۱۴	هواپیما و محیط زیست
۱۶	زنی که در ۷۰ سالگی مشهور
۱۷	برگی از تاریخ "هما"
۱۸	یادگاران "هما"
۲۰	خبرهای علمی
۲۲	همکاران دیروز، همراهان امروز
۲۶	سلامت جسم، سلامت روان
۲۸	ایران سرزمین چهار فصل، استان آذربایجان غربی
۳۰	کوتاه و خواندنی
۳۴	حرکات ورزشی مناسب
۳۸	با خانه‌های خالی از فرزندان چه کنیم؟
۳۹	شعر و احساس (به نام خدا، آرام جان)
۴۴	الوکانون

صندوق بازنشستگی در گذر زمان



شرکت «هواپیمایی ملی ایران» در تاریخ پنجم اسفندماه ۱۳۴۰ از ادغام دو شرکت هواپیمایی ایرانین ابرویز و پرشین ابرویز با علامت اختصاری و سمبل «هما» تأسیس شد و از فروردین سال ۱۳۴۱ فعالیت خود را رسماً آغاز نمود

در سال‌های پیش از انقلاب و براساس تفکر مدیریت آن زمان، قرار بر بازنشسته کردن کارکنان متخصص در صنعت هواپیمایی که در گروه تخصصی نادر قرار داشتند، نبود. هر گاه کارمندی در هر سنی توانایی ادامه کار نداشت، از کار منفع می‌شد و با دریافت اندوخته حساب‌های صندوق پس‌انداز و صندوق تعاون، زندگی خود را با آرامش و در رفاه می‌گذراند.

همایانی که پیش از سال ۱۳۵۷ در خدمت هواپیمایی ملی ایران «هما» بوده‌اند به یاد دارند که در آن سال‌ها، کارمندان «هما» از شمول صندوق بازنشستگی خارج بودند و تنها گروهی از کارکنان، زیر پوشش سازمان تأمین اجتماعی قرارداشتند.

در سال ۱۳۵۹ به همت گروهی از همکاران و با توجه به شرایط زندگی پس از انقلاب اسلامی، صندوق بازنشستگی «هما» به عنوان یک واحد اداری درون سازمانی با نظامنامه مدون و مجاز تشکیل شد و زیرمجموعه قسمت مالی شرکت قرار گرفت.

در این مسیر و برای تکمیل سوابق اعضا، از بدو استخدام تا زمان شکل‌گیری صندوق بازنشستگی، لازم بود که حق بازنشستگی کارکنان، محاسبه و به صندوق پرداخت شود.

صندوق تعاون، حاصل اندوخته ۶ درصد سهم کارمند و ۱۲ درصد حقوق سهم شرکت بود که با توجه به سود کسب شده تا سال ۱۳۵۹ به صندوق بازنشستگی منتقل شد تا سهم ۷ درصدی کارکنان و ۱۴ درصدی سهم شرکت برای کارکنان از بدو استخدام تعیین و تأمین گردد.

بنابراین تمامی همکاران (به جز کارکنان تحت پوشش تأمین اجتماعی) با انتقال موجودی حساب صندوق تعاون که به موازات صندوق پس‌انداز و صندوق بیمه درمانی در «هما» پایه‌گذاری شده بود به صندوق جدید، مشمول برخورداری از مزایای دریافت حقوق بازنشستگی شدند. پس از چندی با انتقال بخشی از سهم پرداخت شده کارکنان زیر پوشش تأمین اجتماعی از این سازمان به «هما»، این دسته از کارکنان هم به صندوق بازنشستگی «هما» پیوستند و به این ترتیب همه کارکنان شاغل در شرکت هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران، عضو صندوق بازنشستگی تازه تأسیس، شدند. شایان ذکر است که صندوق بازنشستگی با تغییر نام صندوق تعاون با نظامنامه جدید، مأموریت تازه‌ای را عهده‌دار شد

با توجه به سیر تشریحی فوق، کارکنان «هما» با اراده سازمان متبوع خود، عضو صندوق تعاون شدند و با همان اراده، این صندوق به صندوق بازنشستگی «هما» تغییر نام داد و در سال ۱۳۸۱ نیز با اراده همین سازمان، صندوق مذکور با اساسنامه تدوین شده به عنوان مؤسسه صندوق بازنشستگی ذخیره و رفاه «هما» به ثبت رسید.

هدف از ثبت مؤسسه، واگذاری آن بخش از امور مشمول برون سپاری «هما» بود که می‌توانست موجب تقویت بنیه مالی مؤسسه شود زیرا «هما»، به عنوان یک شرکت دولتی، نمیتوانست رسماً به فعالیت اقتصادی خارج از مأموریت مندرج در اساسنامه خود بپردازد.

بدیهی است صندوق تعاون، صندوق بازنشستگی و مؤسسه صندوق بازنشستگی با هر نظامنامه، اساسنامه و یا هر مأموریتی که در اهداف آن‌ها تعریف شده باشد از واحدهای داخلی «هما» بوده و هستند. چه در نظامنامه‌های صندوق تعاون، صندوق بازنشستگی و در ادامه، براساس اساسنامه مؤسسه صندوق بازنشستگی، هیئت مدیره‌های آنان همواره از سوی «هما» برگزیده شده و در مقابل هیأت مدیره «هما» به عنوان مجمع یا هیأت امنأ پاسخگو هستند.

بنابراین همانگونه که شرح داده شد هواپیمایی «هما» به عنوان امین کارکنان، از بدو استخدام، کسورات سهم کارکنان و سهم شرکت را در «صندوق تعاون» نگهداری نمود و سپس به منظور تأمین حقوق پس از بازنشستگی به «صندوق بازنشستگی» تغییر نام داد و در ادامه مستخدمین پس از سال ۱۳۵۹ را نیز در عضویت صندوق بازنشستگی قرارداد تا سال ۱۳۸۱ که این صندوق را به عنوان «مؤسسه صندوق بازنشستگی ذخیره و رفاه» به ثبت رساند.

در آینده نیز چنانچه هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران «هما» مانند سالهای ۵۹ و ۸۱ هرگونه تغییری در نام این سیستم ایجاد کند اما در هر حال طبق قانون، مطالبات بازنشستگان از «هما» تغییرناپذیر خواهد بود.



دیدار کارکنان «هما» با رهبر معظم انقلاب در آستانه حج تمتع سال ۹۸

در آستانه‌ی اعزام حجاج بیت‌الله‌الحرام به سرزمین وحی، کاپیتان زنگنه، رئیس هیأت مدیره و مدیرعامل، معاونین، مدیران و کارکنان «هما» به همراه دست‌اندرکاران و کارگزاران حج کشورمان، با رهبر معظم انقلاب در حسینیه امام خمینی (ره) دیدار کردند.



«هما» پروازهای حج امسال را بدون کمک ایرلاین‌های داخلی و خارجی برگزار می‌کند

با انجام نخستین پرواز هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران «هما» در شامگاه ۱۳ تیر ماه سال جاری، از فرودگاه امام خمینی (ره) به مقصد مدینه منوره، پروازهای رفت زائران بیت‌الله‌الحرام آغاز شد.

در سال جاری هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران «هما» وظیفه انتقال بیش از ۸۶ هزار زائر سرزمین وحی را بر عهده داشت. پروازهای زائران حج تمتع که از ۱۷ تیر آغاز و تا ۱۴ مرداد ماه ادامه داشت، زائران را از ۱۹ ایستگاه پروازی «هما» به بیت‌الله‌الحرام اعزام نمود.



جایجایی ضیوف‌الرحمان قرار گرفتند.

مدیرعامل «هما» با تأکید بر اهمیت انتقال حجاج در سال جاری به دلیل جنگ اقتصادی و قرار گرفتن صنعت هوایی کشور در خط مقدم این جنگ و تحریم ناجوانمردانه دشمنان ملت ایران و انقلاب اسلامی ادامه دادند: حج یک پروژه ملی است و «هما» به عملیات انتقال حجاج به دنبال سودآوری نیست و همه دستگاه‌ها و نهادها باید به «هما» کمک کنند تا این عملیات با موفقیت انجام شود. در پایان ایشان از دست‌اندرکاران حج تشکر و قدردانی نمودند.

آیین بدرقه نخستین کاروان زائران حج تمتع سال ۹۸ از فرودگاه امام خمینی (ره) با حضور کاپیتان زنگنه، رئیس هیأت مدیره و مدیرعامل «هما» و جمعی از مسئولان صنعت هوایی و کارگزاران حوزه حج و زیارت، در ترمینال سلام انجام شد.

در این مراسم کاپیتان زنگنه با اشاره به محدودیت ناوگان به دلیل تحریم‌های استکبار جهانی اظهار داشتند: با اینکه امسال از کمک شرکت‌ها و کشورهای دیگر در عملیات حج بی‌بهره‌ایم، اما تمام هواپیماهای پهن‌پیکر «هما» به‌صورت فعال و عملیاتی در خدمت

اعضای هیأت مدیره و بازرس تعاونی مصرف کارکنان «هما» انتخاب شدند

نوبت دوم مجمع عمومی تعاونی مصرف کارکنان «هما»، روز یکشنبه دوم تیرماه سال جاری با حضور تعدادی از سهامداران تعاونی مصرف در سالن اجتماعات باشگاه «هما» برگزار و اعضای اصلی و علی‌البدل هیأت مدیره برای مدت سه سال و بازرس برای سال مالی ۱۳۹۸ به شرح زیر انتخاب شدند:



اعضای اصلی هیأت مدیره:

حسین رامشت (۳۳ رأی)
محمد رضا زارعی (۳۲ رأی)
بازرس اصلی:
محسن زرگریان جم (۳۹ رأی)
بازرس علی‌البدل:
رضا زین‌الدین (۲۷ رأی)
حسن قوی‌البنی (۲۲ رأی)

اعضای اصلی هیأت مدیره:

سهراب عزیزمحمدی (۷۴ رأی)
احمد دلیرآق قلعه (۶۷ رأی)
مجید قره‌گوزلو (۶۵ رأی)
عباس نیازی (۵۳ رأی)
جهانگیر خدابخنده (۵۱ رأی)
مجید خطیبی (۵۰ رأی)
حسین اقبالی گلشنی (۴۰ رأی)

انتصاب اعضای جدید هیأت مدیره مؤسسه صندوق بازنشستگی و وظیفه کارکنان «هما»



همچنین کاپیتان زنگنه، از خدمات جناب دکتر شکری مدیرعامل و سایر اعضای هیأت مدیره سابق صندوق بازنشستگی قدردانی نمودند.

لازم به ذکر است در نخستین جلسه هیأت مدیره صندوق، کاپیتان هوشنگ صدیق به عنوان رئیس هیأت مدیره، آقای علیرضا تولیتی به عنوان مدیرعامل و آقای علیرضا برخوردار به عنوان نایب رئیس هیأت مدیره انتخاب شدند.

طی حکمی از سوی کاپیتان زنگنه، رئیس هیأت مدیره و مدیرعامل هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران «هما»، اعضای جدید صندوق بازنشستگی و وظیفه کارکنان «هما» تعیین شدند.

در این حکم، آقایان کاپیتان هوشنگ صدیق، علیرضا تولیتی، علیرضا برخوردار، مقصود اسعدی سامانی و جواد رستمی به عنوان اعضای جدید صندوق بازنشستگی منصوب گردیدند.

دیدار هیأت مدیره کانون با مدیرعامل صندوق بازنشستگی «هما»

املاک سرمایه ای خوبی خریداری شد. هرچند به طور بهینه حفظ و حراست نشد و بخشی از املاک ارزشمند به مصرف امور جاری هزینه ها از جمله پرداخت حقوق بازنشستگان رسید اما همچنان سرمایه هایی ارزشمند باقی ست که باید ضمن حراست از آن ها با فعالیت های برنامه ریزی شده، مؤسسه صندوق بازنشستگی را به جایگاه قابل اتکایی جهت توسعه امور رفاهی بازنشستگان رساند. ایشان در ادامه، نوید تلاش برای تشکیل کمیته امور رفاهی در صندوق بازنشستگی را داده و اعلام کردند: تأمین و رفاه بازنشستگان «هما» دغدغه مهم ماست. به همین دلیل در فکر فعال سازی بخش هایی از امور خدماتی همچون هندلینگ در مؤسسه صندوق هستیم. در پایان آقای تولیتی، فعالیت و گسترش انجمن های صنفی از جمله کانون های بازنشستگان را مهم ارزیابی کرده و تقویت این نهادها را در جامعه، یکی از نشانه های تحقق مردم سالاری دانستند. در این نشست آقای حسین احمدی، رئیس هیأت مدیره کانون با اعلام تمایل به همکاری میان کانون و صندوق بازنشستگی، کانون بازنشستگان را کانون سرمایه های انسانی مجرب و متخصص ذکر کرده و نسبت به همکاری برای تشکیل کمیته های تخصصی با دعوت از خبرگان بازنشسته اعلام آمادگی کردند. در پایان این نشست همچنین پیشنهاد اختصاص صفحاتی از خبرنامه کانون بازنشستگان به مؤسسه صندوق بازنشستگی در راستای حفظ ارتباط و گسترش آگاهی از سوی کانون پیشنهاد و مورد استقبال مدیرعامل مؤسسه صندوق بازنشستگی قرار گرفت.



اعضای هیأت مدیره کانون، روز دوشنبه هفتم مرداد ماه سال جاری با آقای تولیتی، مدیرعامل مؤسسه صندوق بازنشستگی «هما» دیدار و گفتگو کردند. در این نشست مدیرعامل مؤسسه صندوق با اشاره به حمایت مدیرعامل محترم «هما» در خصوص احیای مؤسسه صندوق بازنشستگی به منظور حفظ و حراست از حق و حقوق بازنشستگان اظهار داشتند: با تکیه بر حمایت های قاطع کاپیتان زنگنه و تیم قوی و خوش فکر هیأت مدیره مؤسسه صندوق قصد داریم فعالیت بخش هایی از شرکت های تابعه را احیا و به سوی سودآوری سوق دهیم. آقای تولیتی ضمن تأکید بر لزوم شناساندن جایگاه حقیقی صندوق بازنشستگی، هدف خود را در راستای این مسئولیت به جای امانت دار حفظ کننده، «امانت دار توسعه دهنده» تبیین نموده و افزودند: زمانی این مؤسسه با سرمایه ۳۰ میلیارد تومان راه اندازی شد و

انتصاب کاپیتان تورج دهقانی زنگنه به عنوان مدیر عامل «هما»

روز سه شنبه، ۱۷ اردیبهشت، مراسم تودیع دکتر فرزانه شرفبافی و معارفه کاپیتان تورج دهقانی زنگنه با حضور مهندس اسلامی وزیر راه و شهرسازی در هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران «هما» برگزار شد.

در این مراسم احکام کاپیتان تورج دهقانی زنگنه به سمت مدیرعامل هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران «هما» و خانم دکتر شرفبافی به سمت رییس مرکز توسعه و سیاست‌های راهبردی وزارت راه و شهرسازی، توسط وزیر راه و شهرسازی به ایشان ابلاغ گردید.



مدیر عامل «هما» :

ایران ایر را به جایگاه واقعی‌اش می‌رسانیم



«مدیرعامل هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران، با بیان این که توجه ویژه‌ای به تعیین تکلیف صندوق بازنشستگی ایران ایر داریم، اظهار داشتند: اگر چه «هما» با روزهای اوج خودش فاصله دارد اما با ظرفیت‌های موجود، این شرکت را به جایگاه واقعی خود که توقع مردم است، ارتقا می‌دهیم.»

کاپیتان تورج دهقانی زنگنه در آیین معارفه خود به عنوان مدیرعامل هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران «هما» با تأکید بر اینکه حمل‌ونقل هوایی کشور در شرایط خطیری قرار دارد، خاطرنشان کردند: از ابتدای انقلاب، این صنعت مورد تحریم ظالمانه آمریکا قرار گرفته است اما درایت متخصصان و مدیران ایرانی باعث شده این صنعت، علی‌رغم وابستگی به خارج نه تنها از حرکت باز نایستد بلکه روند رو به رشدی را داشته باشد.

کاپیتان زنگنه با تأکید بر اینکه هما مادر صنعت هواپیمایی است، افزودند: ایران ایر اگر چه با روزهای اوج خودش فاصله دارد اما با ظرفیت‌هایی که در نیروی انسانی متخصص و متعهد داشته و دارد، به درستی تأمین‌کننده بسیاری از نیازهای فنی- عملیاتی اکثر شرکت‌هایی است که بعد از انقلاب تأسیس شده‌اند، بنابراین کسی نمیتواند ادعا کند که از ایران ایر استاندارد بالاتری در هیچ یک از حوزه‌ها دارد.

ایشان در ادامه با اشاره به وجود ظرفیت‌های بالقوه بسیار در شرکت و لزوم تبدیل آن‌ها به فعل اعلام داشتند: ما از تمام ظرفیت‌های موجود برای توسعه ناوگان استفاده می‌کنیم تا گام‌های اساسی مؤثری در جهت پیشرفت آن برداریم.

مدیرعامل هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران در پایان با اشاره به لزوم اصلاح ساختار «هما» برای بهره‌برداری از حداکثر ظرفیت‌ها افزودند: توجه ویژه‌ای به تعیین تکلیف صندوق بازنشستگی «هما» داریم که این موضوع با همکاری دولت و عنایت وزیر محترم راه در دستور کار قرار دارد و در مجموع رساندن «هما» به جایگاه واقعی خود با استفاده از نیروها توقعی است که مردم به عنوان ولی نعمت ما، از ما انتظار دارند.

جدا کردن بازنشستگان از بدنه «هما» هرگز پرداخت حقوق بازنشستگان به مدت ده سال از سوی دولت آری

در تاریخ ۸ خرداد ماه سال جاری، اعضای هیأت مدیره و بازررس کانون بازنشستگان «هما» در دیداری با جناب آقای کاپیتان تورج دهقانی زنگنه، ریاست محترم هیأت مدیره و مدیر عامل «هما»، ضمن عرض تبریک به مناسبت پیوستن ایشان به خانواده بزرگ «هما»، مطالب مطروحه زیر از مشکلات عدیده بازنشستگان را در این نشست به شرح زیر به عرض ایشان رساندند:



مدیریت محترم عامل «هما» در همین راستا با نظر موافق نسبت به طرح مذکور، هرگونه تصمیم‌گیری در این خصوص را منوط به بازدید از ساختمان احداث شده اعلام نمودند.

در خصوص عدم تخصیص و اعطای بسته حمایتی دولت (مبلغ ۲ میلیون ریال) به مشمولین بازنشسته‌هایی که مجموع آخرین حکم حقوقی آنان در سال ۱۳۹۷ کمتر از ۳۰ میلیون ریال است، به ایشان اطلاع رسانی گردید و مدیریت محترم عامل دستور پیگیری صادر نمودند.

مدیریت محترم عامل پس از استماع نظرات و پیشنهادات کانون از نحوه برخورداری از امکانات مجتمع فرهنگی و ورزشی و خدمات رفاهی در این مجتمع نیز دارای ایده و نظرانی بودند که با جمع‌بندی و تحلیل‌های آتی، مراتب را به اطلاع عموم خواهند رساند.

در خصوص استفاده بازنشستگان از مزایای بلیت‌های تخفیف‌دار، کاپیتان زنگنه، ضمن تأکید بر حفظ شأن و منزلت بازنشستگان، پیشنهاد برگزاری جلسه مشترک میان معاونت محترم بازرگانی و اعضای هیأت مدیره کانون بازنشستگان را جهت رفع مشکلات مطروحه عنوان نمودند.

در پایان با قدردانی از مقام محترم مدیریت عامل «هما» به جهت نگاه ویژه‌ای که به حل مشکلات بازنشستگان دارند، از خدای متعال برای ایشان آرزوی موفقیت و برای «هما»ی عزیز، رشد و شکوفایی و سربلندی در تمامی عرصه‌های داخلی و بین‌المللی، خواستاریم.

۱. مهمترین خواسته بازنشستگان مبنی بر اطلاع از تعیین تکلیف صندوق بازنشستگی «هما» می‌باشد که در همین راستا مدیریت محترم عامل با توضیح اینکه در مباحث مربوط به سرنوشت صندوق بازنشستگی، از سخنان اینجانب استنباط نادرست شده و جدا کردن بازنشستگان از بدنه «هما» مد نظر نیست، اضافه نمودند که آنچه در برنامه قرار دارد، پرداخت حقوق و مزایای بازنشستگان به مدت ۱۰ سال از طرف دولت است و در نتیجه سایر امور رفاهی و بیمه‌ای برای بازنشستگان به شکل فعلی استمرار پیدا خواهد نمود. در این راستا ایشان با اشاره به فتاوی مراجع تقلید همچون حضرت امام خمینی (ره) که دخل و تصرف در اموال خصوصی افراد را در چنین عرصه‌هایی بدون رضایت آنان جایز ندانسته‌اند، بر رضایت تک همایان برای هرگونه تصمیم‌گیری برای آتیه این صندوق تأکید نمودند.

۲. در پی طرح تشدید مشکلات مربوط به صندوق بیمه درمانی کارکنان «هما» به دلیل عدم پرداخت مطالبات صندوق از سوی «هما» که منتج به افزایش مطالبات مراکز خدمات درمانی و تعلیق و یا قطع خدمات ارائه شده گردیده است، مدیریت محترم «هما» دستورات لازم در خصوص افزایش میزان پرداختی به صندوق بیمه درمانی را صادر نمودند.

۳. پیشنهاد کانون مبنی بر بکارگیری و استفاده از تجارب بازنشستگان در قالب کمیته‌های تخصصی مندرج در اساسنامه کانون، با توجه به ظرفیت‌های موجود، مورد استقبال مدیریت محترم عامل قرار گرفت.

۴. با توجه به اینکه از محل وجوهات حساب (ج) صندوق پس‌انداز که توسط تعداد قریب به ۱۳۰۰۰ نفر از شاغلین و بازنشستگان رسمی تأمین گردیده، ساختمانی واقع در خیابان بیمه سوم، با اخذ مجوزهای لازم در ۸ طبقه و ۲۰ واحد ساخته شده است که مقرر بود به عنوان کلینیک شبانه روزی «هما» مورد بهره‌برداری قرار گیرد که متأسفانه تاکنون عملی نشده است،

مکاتبات و پیگیری های کانون

نامه کانون به ریاست محترم هیأت مدیره صندوق پس انداز «هما» به منظور صرف موجودی حساب (ج) در امور رفاهی بازنشستگان و مشارکت بازنشستگان در اداره صندوق پس انداز



کانون بازنشستگان «هما» در نامه‌ای به ریاست محترم هیأت مدیره صندوق پس انداز «هما» با استناد به ماده ۱۷ نظام نامه صندوق پس انداز «هما»، درخواست عاجل نمود تا موجودی حساب (ج) که متعلق به تعداد قریب به ۱۳۰۰۰ نفر از شاغلین و بازنشستگان می باشد را با رعایت تشریفات تعریف شده در این ماده به مصرف مشارکت در امور رفاهی برسانند.

در این نامه آمده است: این در حالی است که بازنشسته «هما» نه تنها در حال حاضر از تأمین رفاه وعده داده شده از محل صندوق پس انداز برخوردار نمی باشد، بلکه هیچ کنترلی بر دارایی های خود از این محل ندارد، لذا بدینوسیله کانون بازنشستگان «هما» به عنوان حامی حقوق بازنشستگان موارد ذیل را از آن مقام محترم درخواست می دارد و امید است مسئولین محترم «هما» و هیأت مدیره صندوق پس انداز درخصوص آن بازنگری و نسبت به مطالبات قانونی بازنشستگان در بهره برداری از حساب (ج) صندوق پس انداز، تمهیدات لازم را بیاندیشند تا این گروه از اعضا که در شرایط سخت اقتصادی قرار دارند، بتوانند به درستی از امکانات و تسهیلات حساب (ج) صندوق پس انداز بهره مند گردند:

۱- یکی از اقدامات مؤثری که بخشی از مشکلات اقتصادی همکاران بازنشسته و وظیفه بگیران «هما» را جبران می نمود، ارائه وام در قالب تسهیلات رفاهی به مبلغ دو میلیون تومان، بدون کارمزد با اقساط ۲۰ ماهه از محل حساب (ج) صندوق پس انداز کارکنان «هما» بود که متأسفانه از ابتدای سال ۱۳۹۶ متوقف گردیده است. با توجه به تورم فزاینده و مشکلات معیشتی بازنشستگان گرامی شایسته است مسئولین محترم صندوق پس انداز کارکنان، ضمن بازنگری در مبلغ تسهیلات ارائه شده، نسبت به برقراری مجدد آن اقدام لازم به عمل آورند.

۲- ملکی که در کوی بیمه سوم از محل وجوهات حساب (ج) صندوق در سال ۶۸ خریداری و اکنون به عنوان کلینیک شبانه روزی «هما» قرار است، مورد بهره برداری قرار گرفته و راه اندازی

شود از وضعیت بلا تکلیفی بیرون آید و مورد بهره برداری قرار گیرد.
۳- یکی دیگر از موارد حائز اهمیت در نظام نامه صندوق پس انداز، عدم رعایت شخصیت حقوقی و استقلال مالی این صندوق است که در این خصوص خاطر نشان می سازد که به استناد ماده ۷ نظام نامه صندوق پس انداز، دارایی های این صندوق، منفک و جدا از دارایی های شرکت می باشد و حساب آن می بایست برابر مقررات قانون تجارت در دفاتر مخصوص، ثبت و نگهداری شود که به نظر نمی رسد این موضوع، رعایت و صندوق مذکور در مرجع ثبت شرکت ها ثبت شده باشد.

در پایان نامه اظهار امیدواری شده است تا با توجه به اینکه آن مقام عالی و دیگر اعضای هیئت مدیره محترم صندوق پس انداز نیز روزی به کسوت بازنشستگی نایل می آیند و قطعاً خواهان حفظ حقوق خود و هموعان خود می باشند، تمهیداتی بیاندیشند تا با رعایت عدل و انصاف، سهم بازنشستگان از تأمین رفاه وعده داده شده از حساب (ج) صندوق پس انداز به درستی تأمین گردد.

نامه کانون به مدیریت محترم عامل به منظور رفع نگرانی بازنشستگان

در خصوص تعیین تکلیف صندوق بازنشستگی «هما» و تعیین وقت ملاقات

نفر را شامل می‌شوند، آگاهی از چگونگی نحوه تأمین معاش و امور رفاهی‌شان در آینده، درخواست معقولی به نظر می‌رسد. ضمن اینکه این گروه در سخت‌ترین شرایط تحریمی، در زمان جنگ و بازسازی بعد از آن همواره در کنار «هما» بوده و تلاش بسیاری برای اعتلای نام شرکت انجام داده و در رشد و شکوفایی آن نقش به سزایی داشته‌اند، مضافاً اینکه در مقام مقایسه با سایر صندوق‌های بازنشستگی، بالاترین کسور را پرداخت نموده‌اند.

در این نامه با تأکید بر اینکه بازنشستگان «هما» همواره آرزومند اوج‌گیری مقتدرانه بال‌های «هما» بر فراز جهان بوده و هستند، اظهار امیدواری شده است تا با مدیریت، درایت، تدبیر و تخصص مدیرعامل محترم از مشکلات فعلی عبور کرده و بار دیگر شاهد رشد و شکوفایی «هما» در تمامی عرصه‌ها، اعم از داخلی و بین‌المللی باشیم.

لازم به ذکر است درخواست ملاقات مندرج در نامه مذکور در تاریخ ۸ خردادماه از سوی مدیرعامل محترم «هما» اجابت شد که مشروح آن در «صفحه ۱۱» همین شماره آمده است.

کانون بازنشستگان «هما» با ارسال نامه ای در تاریخ ۲۲ اردیبهشت سال جاری به مدیرعامل جدید «هما»، کاپیتان تورج دهقانی زنگنه، ضمن خوش آمدگویی به مناسبت پیوستن ایشان به جمع بزرگ خانواده «هما»، با اشاره به سخنان کاپیتان زنگنه در مراسم معارفه در خصوص تعیین تکلیف صندوق بازنشستگی «هما»، آمادگی خود را به عنوان تنها نهاد قانونی ثبت شده به نمایندگی از بازنشستگان «هما» در راستای مفاد مندرج در اساسنامه کانون با تکیه بر اطلاعات ارزشمند اعضای متخصص خود برای تشریک مساعی و تبادل نظر در خصوص تفکیک هزینه حقوق بازنشستگان از درآمد «هما» اعلام داشت و در این خصوص از ایشان درخواست ملاقات حضوری نمود.

در بخشی از این نامه آمده است:

قطعاً منفک شدن هزینه ۴۰۰ میلیارد ریالی ماهانه حقوق بازنشستگان به عنوان یک راهکار برای رفع مشکل مالی و ادامه حیات «هما» قابل تعمق و بررسی است، اما از طرف دیگر با توجه به آثار و عواقب تصمیم‌گیری برای قریب ۱۱ هزار نفر بازنشسته «هما» که با در نظر گرفتن خانواده‌های آنان، به طور تقریبی بیش از ۴۵ هزار

برقراری کمک رفاهی برای بازنشستگان

بر اساس مفاد مندرج در این مصوبه، کمک رفاهی به میزان ۱۰ درصد حقوق بازنشستگی با رعایت حداقل ۴,۵۰۰,۰۰۰ ریال و حداکثر ۸,۰۰۰,۰۰۰ ریال از تاریخ ۱۳۹۸/۰۱/۰۱ برای بازنشستگان و مستمری بگیران «هما» برقرار شد. بدین وسیله از مدیرعامل محترم، اعضای محترم هیأت مدیره «هما» و دیگر مسئولین مربوطه که در تصمیم‌گیری و اجرای این مصوبه نقش موثر داشته‌اند نهایت قدرشناسی را داریم. امیدواریم خیر و برکت این اقدام خدایسندانه ایشان، راهگشای «هما» و همه خادمان خیراندیش این شرکت معظم باشد.

به اطلاع می‌رساند از آنجایی که کانون همواره خود را در قبال پیگیری احقاق حقوق و گسترش رفاه بازنشستگان مسئول و متعهد می‌داند، در راستای کمک به بهبود شرایط اقتصادی و وضعیت معیشتی بازنشستگان و مستمری بگیران «هما»، در راستای برقراری کمک رفاهی برای شاغلین، پیگیر برقراری آن برای بازنشستگان بوده و با لطف مدیرعامل محترم که دلسوزانه دغدغه تأمین رفاه بازنشستگان را دارند، خوشبختانه در جلسه روز دوشنبه ۲۰ خرداد ماه هیأت مدیره «هما» مصوبه‌ای مبنی بر برقراری کمک رفاهی به صورت ماهانه برای بازنشستگان تصویب گردید.

مذاکره برای بهبود وضعیت صدور بلیت تخفیف دار و رایگان

خدمت به بازنشستگان اعلام نمودند. در عین حال ایشان با اشاره به عملیات حج و و درگیری قسمت‌های مختلف از جمله قسمت بازرگانی در این عملیات، اظهار امیدواری کردند پس از انجام عملیات حج با اختصاص سهمیه برای تمامی همایان با هماهنگی سایر قسمت‌ها، سیاست‌های اثرگذار اعمال خواهد شد.

امید است با توجه به برنامه‌های در دست اقدام جهت گسترش و توسعه ناوگان «هما»، شاهد اوج‌گیری همای عزیز و اتخاذ تدابیر لازم در راستای حفظ شأن و منزلت بازنشستگان در استفاده از امتیاز رفاهی بلیت‌های تخفیف‌دار و رایگان باشیم.

متعاقب رهنمودهای ریاست محترم هیأت مدیره و مدیرعامل در ملاقات با اعضای هیأت مدیره کانون (هشتم خرداد ماه سال جاری) در خصوص بررسی و ارائه راهکار در خصوص ارتقای شأن و منزلت بازنشستگان در استفاده از بلیت‌های با تخفیف و رایگان، جلسه‌ای در تاریخ ۲۶ خردادماه در دفتر معاونت محترم مدیرعامل-بازرگانی با کانون در جهت طرح مشکلات مربوطه تشکیل گردید و تمامی مواردی که در مورد تیدی حائز اهمیت بوده و موجب بروز مشکلات در نحوه پذیرش همکاران عزیز شده به تفصیل تشریح شد. معاونت محترم بازرگانی نیز ضمن تأیید مشکلات مذکور، علت اصلی را عدم وجود هواپیماهای کافی و به تبع آن نبود ظرفیت مناسب برای پذیرش و ارائه

هواپیما و

محیط زیست



حس کنجکاوی آدمی به وجود آثار حیات در دیگر کرات منظومه شمسی، برغم هزاران ساعت مطالعه، تحقیق و کار عملی، هنوز به نتیجه قطعی نرسیده و تا کنون تنها این کره خاکی ماست که به فضل قادر یگانه مملو از آثار حیاتی چون هوا، آب، خاک و آتش که هر کدام نقش مهمی در زنده بودن و زندگی آدمی دارند، می‌باشد. به عبارت دیگر این عناصر، هدیه خداوند به ابناء بشر است تا با به کار بردن صحیح آن‌ها و تولید مایحتاج خود، به راحتی بزیند و از زندگی لذت برند. انسان اما از آنجا که تنها موجود زنده ایست که به اتکای نیروی تعقل، تفکر و دانش خود می‌تواند محیط زندگی خود را تغییر دهد و در این مسیر چون به نیروی فن و صنعت متکی‌ست، آغاز بحران محیط زیست را به نوعی می‌توان به دستیابی انسان به صنعت در سال ۱۸۴۸ میلادی و کشور انگلستان نسبت داد. البته زمینه‌های آلودگی محیط زیست، به ویژه در کشور ما منحصر به آلودگی هوا نیست که از شمول ارتباط با موضوع این مبحث خارج می‌باشد.

در آغاز صنعتی شدن و اختراع ماشین و اتومبیل به دو دلیل انسان به دود حاصل از سوخت فسیلی و آلودگی هوای تنفسی خود اعتنایی نداشت: یکی غرور حاصل از تبدیل کشتی نیروی ستوران به نیروی موتور و دیگری تعداد اندک خودروها. چنانچه در کشور ما نیز اولین وسیله نقلیه موتوری ریلی یعنی همان قطار کندرویی که از زمان ناصرالدین شاه قاجار از تهران تا شهرری در رفت و آمد بود به دلیل دود سیاه غلیظی که از لکوموتیو خارج می‌شد، مردم آن را «ماشین دودی» می‌نامیدند و از دیدن آن شادمان شده حتی در بالای سقف واگن‌ها به دویدن و بازی مشغول می‌شدند!

و هم از منظر استفاده بهینه از منابع نفتی، مزیت‌های بسیاری دارد. به دلیل آلودگی صوتی بسیار کمتر هواپیماهای الکتریکی در آینده، شاهد آسمانی ساکت‌تر و آرام‌تر خواهیم بود. این امر به ویژه در مورد فرودگاه‌هایی نظیر مهرآباد که در فاصله نزدیکی از شهرها قرار دارند بسیار حائز اهمیت می‌باشد.

از دیگر مزیت‌های استفاده از هواپیماهای الکتریکی، کاهش هزینه‌های عملیاتی این نوع هواپیماهاست که می‌تواند به ارزان‌تر شدن هزینه سفرهای هوایی منجر شود.

کشور نروژ که از پیشگامان استفاده از اتومبیل‌های برقی بوده، اخیراً اعلام کرده در صدد وارد نمودن هواپیماهای برقی به سیستم حمل و نقل هوایی خود می‌باشد. شرکت (اوینور) که مدیریت فرودگاه‌های نروژ را برعهده دارد، در حال حاضر استفاده از راه‌حل‌های جایگزین مانند زیست سوخت (biofuel) و مدل‌های هیبریدی سوخت الکتریکی را در مرحله اجرا دارد و در این زمینه با شرکت‌های رولزرویس و زیمنس همکاری می‌کند. بر طبق برنامه‌ریزی‌ها قرار است اولین پرواز با استفاده از مدل هیبریدی سوخت در سال ۲۰۲۰ و تا سال ۲۰۴۰ تمامی پروازهای کشور نروژ با هواپیماهای الکتریکی انجام شود.

به امید زمانی که در کشور عزیز ما هم مشکل آلودگی هوا و وارونگی دما موجب محدودیت حرکت و خانه‌نشینی شدن بازنشستگان، تعطیلی مراکز آموزشی و اداری نشود. انشاء...

پرویز قربانی

سرمه‌انداز ارشد بازنشسته و مهندس محیط زیست

در این میان تفاوتی که از نظر احترام به پاک‌ی هوای تنفسی انسان‌ها میان کشورهای صنعتی جهان اول و کشورهای عقب مانده یا در حال رشد به وجود آمد این بود که ایشان پس از پشت سر گذاشتن دوران هوای آلوده ناشی از سوخت انرژی‌های فسیلی نظیر زغال سنگ، به سبب دستیابی به صنایع پیشرفته و تولیدات سریع و متنوع از یک طرف به سوخت‌های پاک‌تر دست یافتند و از دیگر سو با افزایش تولید و تسهیلات آسان، مردم را به تعویض اتومبیل‌ها پس از فرسایش و انقضای مدت استفاده استاندارد، تشویق نمودند. کشورهای توسعه یافته به این هم بسنده نکرده و چند سالی است که با استفاده از انرژی‌های هیبریدی و الکتریکی و حتی خورشیدی، مصرف سوخت‌های فسیلی را به حد اقل رسانده‌اند.

اما در مورد هواپیماها ذکر این نکته ضروری است که هر هواپیما به دلیل طی مسافت طولانی‌تر و سوزاندن چندین برابر سوخت فسیلی نسبت به اتومبیل، چندین برابر نیز آلودگی ایجاد می‌کند. به همین جهت کارشناسان سال‌هاست در پی تولید انرژی‌های جایگزین می‌باشند و شرکت‌های بویینگ و ایرباس نیز مشغول بررسی و امکان‌سنجی ساخت هواپیماهای برقی هستند.

هواپیماهای الکتریکی در مقام مقایسه با هواپیماهای معمولی، آلودگی صوتی و هوایی بسیار کمتری ایجاد می‌کنند. برقی کردن هواپیماها و کنار گذاشتن سوخت‌های فسیلی هم از لحاظ زیست محیطی و تولید گازهای گل‌خانه‌ای



زنی که در ۷۰ سالگی مشهور شد

وقتی فرزندان «ننه مکرمه» گاو محبوب او را بدون اطلاع او فروختند، غمی که مدت‌ها در دل این زن جا خوش کرده بود، باعث شد قلم به دست بگیرد و احساساتش را روی کاغذ پیاده کند. نخستین طرح او، شکلی از همان گاوی بود که از دست دادنش «مکرمه» را بسیار غمگین کرده بود.

چند سال پیش زنی ۷۰ ساله از دل یکی از گمنام‌ترین روستاهای شمال کشور، دنیا را با نقش‌ها و رنگ‌هایش مجذوب خود کرد. حالا نقاشی‌های او علاوه بر ایران در کشورهای دیگر هم به نمایش گذاشته می‌شود و علاقه‌مندان خودش را دارد.

نقاشی‌های مکرمه هر روز بیشتر می‌شد و او با تأثیر و الهام از خوشی‌ها و اندوه‌های زندگی‌اش، طرح‌های بیشتری می‌زد. یکی از فرزندان او که متوجه علاقه مادرش به هنر شد بود و از شهر برای مادرش ابزار نقاشی می‌خرید، یک روز طرح‌های او را به احمد نصر الهی، هنرمند نقاش ساکن شمال کشور، نشان داد. نصر الهی با دیدن نقاشی‌های این زن سالخورده به او کمک کرد تا نخستین نمایشگاهش را در سال ۱۳۷۴ در گالری سیحون برگزار کند.

مکرمه قنبری

برگزاری این نمایشگاه آغاز راه شهرت و محبوبیت «قنبری» در ایران و کشورهای دیگر دنیا بود. سال ۲۰۰۱ راه جهانی‌شدن هنر او هموار شد و نخستین نمایشگاه «ننه مکرمه» در اروپا توجه همه را به خود جلب کرد. پس از برگزاری این نمایشگاه سیل پیشنهادات برگزاری نمایشگاه‌های دیگر در اروپا و آمریکا به سوی او سرازیر شد.

کارشناسان هنری بسیاری نقاشی‌های «مکرمه» را مورد بررسی قرار داده‌اند. برخی از آن‌ها این هنرمند را نقاش سبک «پست‌مدرن» می‌دانند و برخی هم تعلق این هنرمند به سبک و جریان خاصی از هنر را درست نمی‌دانند، چون معتقدند نقاشی‌های «مکرمه قنبری» که بدون آموزش و تحصیل خلق شده‌اند، نمایانگر درونیات ناب این زن هستند.

تأثیر اتفاقات تلخ زندگی بر روحیه او، باعث پناه بردنش در سال‌های پیری و تنهایی به نقاشی شد و درواقع او خود واقعی‌اش را با تمام رویاها، حسرت‌ها و آرزوهایش در تصویرهایی که نقاشی کرده، به مخاطب نمایانده است.

خانه موزه مکرمه قنبری

از زمان شهرت این زن ایرانی، خانه او به موزه و جایی برای بازدید علاقه‌مندان از هنر این هنرمند نقاش تبدیل شده است.

مکرمه قنبری در سال ۱۳۰۷ در شهرستان بابل متولد شد و دوم آبان ماه سال ۱۳۸۴ بر اثر عوارض ناشی از سکته مغزی در بیمارستان یحیی‌نژاد بابل درگذشت. پیکر او را در حیاط منزلش به خاک سپردند.

برگی از تاریخ «هما»

هراج کایزاکیان

Heratch kayzakian

روز پنجم جون ۱۹۶۵

پنجاه و چهارمین سالروز ورود اولین هواپیمای جت مسافربری «هما»، از نوع بویینگ ۷۲۷ سری ۱۰۰، با علامت ثبت N68650 (که در گروه‌های عملیاتی و مهندسی به ای ۴ هم شناخته می‌شد) - از این بابت که شماره چهار از نوع خود در خط تولید کارخانه هواپیماسازی بویینگ بود) را به همه همکاران «همایی» تبریک عرض می‌کنم. این هواپیما که با شماره پرواز IR728 در ساعت ۵ و ۳ دقیقه بعد از ظهر پنجم ژوئن سال ۱۹۶۵ میلادی به خلبانی خلبان فقید، کاپیتان داریوش تیمسار و کاپیتان عباس عبدلهی در فرودگاه مهرآباد تهران فرود آمد، اولین پرواز تجارتي (حمل مسافر و بار و پست) با هواپیمای جت در شبکه پروازی «هما» بود.

این پیام، خطاب به همه کسانی است که چه قبل از تشکیل «هما» در شرکت هواپیمایی ایران و چه بعد از آن، خدمت کرده‌اند و همچنین تمامی کارکنانی که اکنون شاغل در «هما» می‌باشند. چه قلباً می‌دانم که تمام هم و غم آن‌ها هم مثل ما که روزی شاغل بودیم، حصول اطمینان از حضور امن در آسمان‌های کشور و بین‌الملل از سوی «هما»ی بلندپرواز، پرافتخار و غرورآفرین ایران است و نیک می‌دانم که در این شرایط سخت در حفظ و اعتلای این شرکت باسابقه ارزشمند، می‌کوشند تا در خدمات پیشینیان که با کار گذاشتن هر آجر از این بنای پرافتخار ملی نقشی داشته‌اند، سهیم باشند.

یادآوری این روز میمون، بازتاب عشق شدید به همه شما عزیزان همایی است که سبب شد تا در قلبم تاری جدید به این ساز کهنه‌ام کشیده و این آوا سر دهم که جاویدان باشد «هما»ی ما و سرافراز باشد نام «هما» و «همایان» بر تارک گیتی

۲۳ سال پیش، در روز بیستم خردادماه سال ۷۵، چهارتن از اعضای کادر پروازی هواپیمای بویینگ ۷۲۷-EP-IRU در یک سانحه هوایی دل‌خراش، جان باختند. در این پرواز آموزشی قرار بود تعدادی از خلبانان ۷۲۷ «هما» توسط کاپیتان اوقاتیان، معاون وقت عملیات «هما» چک شوند که شوربختانه پس از ۱۴ نشست و برخاست موفق، در پانزدهمی نشست در فرودگاه رشت به زمین برخورد کرد. خلبانان زنده و جوان «هما» که در این تصادف جان خود را از دست دادند، کاپیتان عقیل نقی خانی، کاپیتان بهرام یوسفی، کاپیتان فرامرز فرهاد و نیز امنیت پرواز فضل اله فتحی بودند. روحشان شاد و یادشان گرامی باد



موفقیت همایان

جناب آقای رضوی ریاست محترم شعبه «هما» در ارومیه، با ارسال نامه‌ای مراتب تقدیر و تشکر کلیه همکاران بازنشسته شعبه ارومیه را از حسن عملکرد و تلاش مضاعف و خالصانه آقای فرزاد کاروانی، از کارکنان آن شعبه در انجام امور محوله مربوط به بازنشستگان، اعلام نمودند.

کتاب نویسنده همایی منتشر شد

کتاب هفت‌قصه سیرنگ مجموعه قصه‌های زیبایی به قلم آقای محمد وهابی از همکاران قسمت مهندسی و تعمیرات «هما» می‌باشد، برای ایشان آرزوی بهروزی و موفقیت را داریم.



پرچم «هما» بر بلندای قله دارآباد

تعدادی از همایان جانباز با صعود به قله دارآباد در تاریخ ۱۶ خرداد ماه سال جاری، پرچم «هما» را بر فراز قله این کوه بلند برافراشتند. اعضای صعودکننده جانبازان گرامی آقایان: محمد قدم علی، علی کرمی، جواد کرمانی، قدرت دادخواه



یادگار «هما»



زیبایی ستودنی ست. رنگ‌ها شادی بخش جهان هستند. فرم و رنگ که با هم درمی آمیزند نمود خلقت‌اند و خلقت و خلاقیت تجسم آفرینش ملکوتی.

آفرینش هنری، روح هنرمند را جلا می‌دهد و بر دل و جان تماشاگر می‌نشیند. بدون خلاقیت‌ها و آفرینش‌های هنری، دنیای ما چقدر خشک و بی‌روح بود. از میان خالقان هنر هستند هنرمندانی که دست سرنوشت آنان را در کاری دیگر مشغول کرده اما ذوق هنری ایشان در مسیر زندگی هرگز خاموش نشده و در هر فرصتی غلیان کرده، شکوفا شده و به بار نشسته است.

از جمله این خالقان هنرمند، مجتبی واحدی، همکار بازنشسته «هما»یی است که فرصتی دست داد تا با ایشان به گفتگو بنشینیم.

وی خود را اینگونه معرفی می‌کند: مجتبی واحدی، متولد ۱۳۳۵ هستم. از کودکی با همان محدودیت‌های رایج که دفتری کاهی بود و مداد، در دو رنگ سیاه و قرمز، بیشترین عشق من، پر کردن تمام صفحه با نقاشی بود. همان عشقی که امروز همچنان با من است اما با بکارگیری دنیایی از رنگ.

واحدی می‌گوید: در سال ۵۸ به استخدام هواپیمایی ملی ایران درآمد. کارم را به عنوان تکنسین پرواز در واحد مهندسی و تعمیرات، خط پرواز هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران ادامه دادم اما همواره تلاش می‌کردم که به نوعی رابطه هنری که با روح و ذات من عجین بود را با کارم برقرار سازم. پس از ۳۰ سال کار در «هما» در سال ۸۵ به افتخار بازنشستگی نایل آمدم.

او اضافه می‌کند: پس از بازنشستگی، دوباره با جدیت به کارهای هنری مورد علاقه‌ام پرداختم. کارهایی که در نمایشگاه‌های خارج از کشور از جمله در ایتالیا، فرانسه، انگلیس و برزیل مورد توجه بسیاری از علاقه‌مندان قرار گرفت.



آثار هنری مجتبی واحدی برگرفته از شخصیت خلاقانه او با آفرینش دنیایی از فرم‌های متنوع با رنگ مایه‌هایی برگرفته از هویت ملی ایرانی است. با وجود وفور نمادها در کار، ترکیب بندی و هارمونی زیبای هر اثر، چشم را می‌نوازد و روح را تلطیف می‌کند. سبک آثار واحدی به نوعی به نقاشی قهوه‌خانه‌ای نزدیک است و هر اثر در دل خود راوی افسانه‌ای است. او اغلب کارهایش را سوزن‌دوزی می‌کند و به این ترتیب به آن حجم و بعد می‌دهد اما می‌گوید هر اثر با ابعاد ۵۰ در ۷۰ سانتیمتر، حداقل ۴ تا ۵ ماه زمان می‌برد.

زیبایی آثار او چنان است که آدمی میل می‌کند تا هر روز فرم‌ها و رنگ‌ها و ترکیب‌بندی غنی آثار او را ببیند. بنابراین به او پیشنهاد دادم تا با هماهنگی سازمان فرهنگی هنری شهرداری و ارتباطات و امور بین‌الملل مترو، در زیباسازی شهر تهران و هویت بخشی به یک ایستگاه مترو، نقش مؤثر در فرهنگ بصری مردم هنرشناس ایران ایفا نمایند.

با آرزوی موفقیت برای این هنرمند همایی فعال و خلاق امیدواریم با همکاری و هماهنگی کانون بازنشستگان «هما» به زودی نمایشگاهی از آثار هنرمندان همایی برای علاقه‌مندان برگزار کنیم تا ضمن معرفی آثار هنری زیبای این هنرمندان و آشنایی با چهره‌های ایشان، محتوای زندگی خود را با دیدن این آثار چشم‌نواز، مفهوم و معنا بخشیم.

در ادامه با نمونه‌هایی از کارهای هنرمند همایی، مجتبی واحدی، که در نمایشگاه‌های خارج از کشور به نمایش درآمده آشنا می‌شوید.



**SEYED
MOJTABA
VAHEDI**

Inaugurazione
venerdì 5 aprile 2019, ore 18
Galleria Horti Lamiani
via Giolitti, 163 - Roma

Orari di visita
dal lunedì al venerdì 11-18.30
fino al 30 aprile

A cura di Cartastraccia, in collaborazione
con Alefba e con l'Istituto culturale dell'Iran



اختراع یک پچ هوشمند توسط دانشمندان کره جنوبی، گام مهمی برای راحت کردن زندگی مبتلایان به بیماری قند است. بیماران دیابتی به جای کنترل و نظارت مداوم که معمولاً دردناک و مشکل آفرین است، با این پچ‌های شفاف می‌توانند به سادگی میزان قند را کنترل و انسولین مورد نیاز را در هر موقعیت و به هر میزانی تزریق کنند.

استاد دانشگاه ملی سئول و سازنده این پچ می‌گوید: بیمار دیابتی به اندازه‌گیری و تزریق انسولین جلوی دیگران تمایلی ندارد و همین کنترل و مدیریت بیماری را برای آن‌ها دشوار می‌کند. با این پچ کار هرروزه بیمار، فقط هر دو هفته انجام می‌شود. این فناوری راهی بدون درد برای مدیریت بیماری است.

این پچ شفاف با حس‌گرهای متعدد، اطلاعات را از عرق بدن بیمار دریافت و به اپلیکیشن تلفن هوشمند می‌فرستد. اگر اپلیکیشن با تحلیل داده‌ها تشخیص دهد موقع تزریق انسولین است، سوزن‌های بسیار ریز بدون درد پچ، انسولین را به خون تزریق می‌کنند.

سازندگان در مورد مراحل ساخت و تولید انبوه آن می‌گویند پس از تثبیت پیشرفت‌های فنی و مقدمات لازم برای تولید انبوه، این پچ‌ها به بازار مصرف عرضه می‌شوند. استاد دانشگاه سئول در ادامه افزود: «برای تجاری کردن پچ‌ها، باید کارخانه و خط تولید آن طراحی و ساخته شود. برای گرفتن مجوز باید اقدام کنیم. به علاوه، پچ باید مرحله آزمایش روی حیوانات و بررسی آثار بالینی را بگذراند. فکر می‌کنم همه این مراحل پنج سال طول می‌کشد.»

بنا به آمار سازمان جهانی بهداشت، ۴۲۲ میلیون نفر در دنیا به بیماری قند مبتلا هستند و سالانه یک و نیم میلیون نفر جان خود را به دلایل مرتبط با این بیماری از دست می‌دهند.



افزایش تمرکز با استفاده از هدفون

مهندسان آمریکایی نمونه اولیه هدفونی را رونمایی کرده‌اند که گفته می‌شود باعث افزایش تمرکز کاربر می‌شود. به گزارش روزنامه دیلی میل، به گفته این محققان هدفون Mindset فعالیت مغز را برای کسب حداکثر بهره‌وری ذهنی تجزیه و تحلیل می‌کند. این هدفون با استفاده از فناوری نوروفیدبک، سیگنال‌های الکترانسفالوگرافی (فعالیت الکتریکی مغز) را اندازه می‌گیرد و به کاربران کمک می‌کند تا تمرکز پیدا کنند و زرنک‌تر شوند.

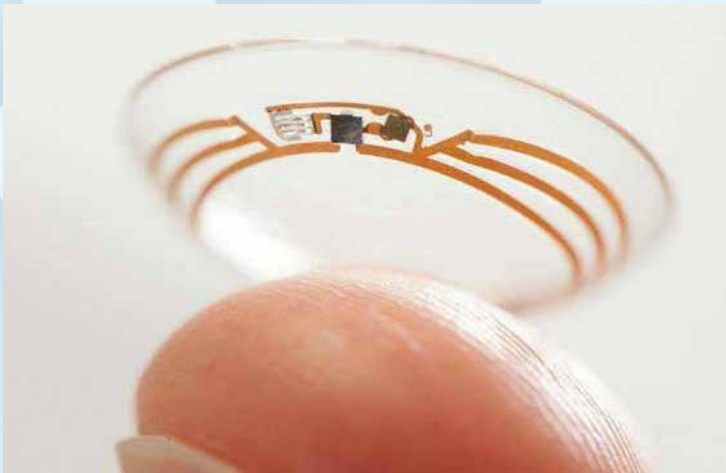
این هدفون در قسمتی که بر روی سر قرار می‌گیرد، دارای پنج حسگر است و از همان فناوری استفاده می‌کند که بیش از ۵۰ سال در بیمارستان‌ها برای تصویربرداری از مغز و کارهای تشخیصی استفاده شده است.

از این فناوری علاوه بر تشخیص بیماری‌هایی مانند صرع، آسیب‌های سر، سرگیجه و تومورهای مغزی، برای آموزش فضانوردان ناسا و تقویت خلاقیت در مسابقات اسکیت المپیک استفاده شده است.

در مدت استفاده از این هدفون، حسگرها نمودار فعالیت الکتریکی مغز را نشان می‌دهند و هر زمان که میزان تمرکز کاربر کاهش یابد به وی هشدار می‌دهند. در طول زمان این هشدارها به ذهن آموزش می‌دهند که زمان حواس‌پرتی خود را بهتر بشناسد که این کار به تقویت بادوام تمرکز منجر می‌شود.

محققان می‌گویند: این هدفون بالقوه می‌تواند اختلال کم‌توجهی ناشی از بیش‌فعالی را درمان و خلاقیت فرد را تقویت کند. قیمت این هدفون ۳۴۹ دلار خواهد بود.





لنز بیونیکی تولید شده که دید ما را به قدرت ۲۰/۲۰ می‌رساند، این لنز در ۸ دقیقه با قرار گرفتن داخل چشم تا پایان عمر دید را افزایش می‌دهد. این رویکرد همچنین از جراحی لیزر ایمن‌تر بوده و لنز تنها توسط محلول سالین درون چشم قرار می‌گیرد.

از خوبی‌ها سخن بگو

۱. وقتی شما از دیدن چیزی یا منظره‌ای لذت می‌برید و از آن به صورت کلامی تعریف می‌کنید و در اصطلاح عامیانه اهل به‌به و چه‌چه کردن هستید، میزان ترشح این ماده در مغز افزایش می‌یابد.
۲. وقتی شما یک پارچه، گلبرگ گل یا چیزی لطیف را لمس می‌کنید و احساس خوشایندی دارید، میزان ترشح این ماده در مغز افزایش می‌یابد.
۳. وقتی شما «دست» می‌زنید یا همان به اصطلاح «کف» می‌زنید، وقتی در یک کنفرانس حضور دارید و یا در یک مهمانی و حتی به مدت زمانی کوتاه، میزان ترشح این ماده را در مغز افزایش می‌دهید. پس درود بر آن‌ها که از هر چیز لذت‌بخش که می‌بینند و حس می‌کنند تعریف می‌کنند. درود بر آن‌ها که عادت دارند چشم‌هایشان را پر کنند از زیبایی‌های بی‌نظیر طبیعت. درود بر آن‌ها که وقتی قرار است به افتخار کسی کف بزنند با شور و هیجان دست می‌زنند و بیرمق رفع تکلیف نمی‌کنند! چقدر خوب است که بدانیم رفتار ما و لذت‌های ما چه بصری و چه لمسی باعث می‌شود، بدن در کنترل هیجانات و استرس‌های روزهای بعد ذخیره‌های مفیدی اندوخته کند و باعث ترشح بیشتر ماده‌های موثر مغز و در نتیجه آرامش‌مان شود. پس یادتان باشد: لذت‌های را به زبان بیاور، مغز هوشیارانه آن را دریافت می‌کند و به کار می‌برد.



لذت‌های را به زبان بیاور، مغز هوشیارانه آن را دریافت می‌کند و به کار می‌برد. نتیجه تحقیقات پرفسور سمیعی: ساختار کوچک هیپوتالاموس در مغز هورمونی را ترشح می‌کند به نام کورتیکوتروفین. این ماده وظیفه تأمین انرژی لازم بدن برای مقابله با استرس و شرایط بحران اضطراب را دارد. در واقع همان چیزی است که به بدن کمک می‌کند تا بتواند مدیریت هیجان داشته باشد اما عمر این ماده فقط یک سال است و گاهی به صورت خودکار در مغز ترشح می‌شود. پرفسور سمیعی تحقیقاتی برای دانستن این مطلب که چه چیزهایی باعث ترشح بیشتر این ماده در برخی افراد و یا قطع و تأخیر ترشح در فرد دیگر می‌شود را انجام داد. نتیجه تحقیقات چندی پیش در سایت پرفسور سمیعی منتشر شد. نتیجه تحقیقات برای علم روانشناسی بی‌نظیر بود و بسیار جالب:

همکاران دیروز، همکاران امروز

از فاصله انتشار شماره قبلی خبرنامه کانون تا این شماره، تعدادی دیگر از همکاران به افتخار بازنشستگی نایل آمده‌اند که اسامی آن‌ها به شرح زیر است: ضمن خوش آمدگویی و خسته نباشید به این همکاران عزیز که به جمع بازنشستگان پیوسته‌اند برایشان تندرستی، نیک بختی و بهروزی آرزومندیم.

بازرگانی

سید محمد جلالی
اعظم شاه محمدی
سید رضامیرناصری تهرودی
اسماعیل بصیری
ابوالفضل رستگار
پوران نیک دهقان

حراست

کامران قربانفکر
احمد واحدی
محمد پور امینی ابریکوه
محمد حسین رجبی
جواد افشاری
حسین ایزدبین

منابع انسانی

حمید خدابخش
علیرضا حبیبی

خدمات فرودگاهی

پروین شریفی
محمدرسل نصرالهی
محسن آقاخانی
اسرافیل داداش زاده
محمود سعادت بیرونده
حمید رضایی

عملیات

شاهرخ حسینی
منصور فغانی
مسعود فرحبخش
فریبرز فرساد راد
زهرا مرادی
محمد حسین بداغی
جعفر اسلامی

مالی

محمدعلی قیصری
ملیحه نوایی لواسانی
فیروزه مونسان
حسین ایزدی قمصری

مهندسی و تعمیرات

رضا نادری پور
محمدرضا خلیلی نژاد
محمدرضا صفایی سیرت
اسمعیل دلیر
محمد ساقی
نیکشاد مولایی
شهرام فلک دوست
مصطفی جباری جنتی
یوسف ابراهیمی ورزقانی
محمد حسین اشتری ماهینی
محمدرضا صادق تمیز
نوراله شهیدی شندی
محمدرضا ابراهیمی کاشانی
سید محمد گواشیری
حسن طلوعی جدی
مجید حدادی پور اصفهانی
ناصر سرخیل
یعقوب آقایی
مرتضی قره تپه ئی

پشتیبانی

مصطفی طالبی نمین

اصفهان

ولی قشلاقی
غلامرضا نوشاد

اهواز

مهدی نیکبخت

بندرعباس

کریم حقیری

بوشهر

احمد ماهوزی

شیراز

حمیدرضا فرمانی
علیرضا مهربان مهارلویی
ذبیح اله جلالیان
محمدرضا سیمین
باقر امیدی

مشهد

مجید قربان زاده
علی اکبر قابل
حمید قربان زاده
محمدرضا اکبری
محمدرضا شعیب یزدی
رجبعلی ابدی

زاهدان

محمدعلی رضایی

**تجلیل از بازنشستگان
بزرگداشت علم، تجربه و تعهد است**

نحوه افزایش حقوق سال ۱۳۹۸

نحوه افزایش حقوق سال ۱۳۹۸ بازنشستگان و مستمری بگیران

افزایش حقوق سال ۱۳۹۸، نسبت به متناسب سازی حقوق بازنشستگان با رعایت شرایط تبیین شده توسط معاونت امور بازنشستگی اقدام و حسب اعلام معاونت مذکور، قریب به ۴۲۰ تن از همکاران از افزایش مورد اشاره بهره‌مند گردیده‌اند.

۴- مبلغ کمک هزینه عائله‌مندی در سال ۱۳۹۸ میزان ۱،۷۱۷،۲۰۰ ریال و مبلغ کمک هزینه اولاد نیز برای هر فرزند ۴۴۵،۲۰۰ ریال می‌باشد. ضمن اینکه میزان کمک هزینه ازدواج و فوت در سال جاری به مبلغ ۱۶،۹۶۰،۰۰۰ ریال تعیین گردیده است.

با توجه به موارد فوق و از آنجا که همکاران واحد محاسبات حقوق و مزایا نیز خوشبختانه در اسرع وقت نسبت به انجام محاسبات لازم اقدام نمودند، حقوق خرداد ماه کلیه بازنشستگان و مستمری بگیران، با اعمال افزایش حقوق سال ۹۸، جداول همسان‌سازی و معوقه‌های آن، افزایش مبلغ کمک هزینه عائله‌مندی و اولاد و معوقه‌های آن‌ها، پس از کسر مبلغ علی الحساب پرداختی به میزان ۸،۰۰۰،۰۰۰ ریال بابت حقوق فروردین و اردیبهشت ماه پرداخت گردید.

۱- به استناد تصویب نامه هیأت وزیران، حقوق بازنشستگان و مستمری بگیران «هما» در سال ۱۳۹۸، هجده درصد (۱۸٪) نسبت به سال ۱۳۹۷ افزایش یافته است.

تبصره: حداقل افزایش حقوق نسبت به سال ۱۳۹۷ نباید کمتر از مبلغ چهار میلیون و چهارصد هزار ریال (۴،۴۰۰،۰۰۰) باشد و به عبارتی در صورتی که افزایش حقوق بازنشستگی فردی با محاسبه ۱۸ درصد کمتر از مبلغ چهارصد و چهل هزار تومان شود تا سقف تعیین شده افزایش می‌یابد.

۲- پس از تصویب هیأت مدیره «هما»، مصوبه مذکور جهت اجرا به مؤسسه صندوق بازنشستگی و وظیفه کارکنان (معاونت امور بازنشستگی) ابلاغ گردید، که در ادامه معاونت مذکور و همکاران ایشان در کوتاه‌ترین زمان ممکن نسبت به صدور احکام بازنشستگان و مستمری بگیران اقدام و جهت اجرا به واحد محاسبات حقوق و مزایا ارسال نمودند.

۳- شایان ذکر است در پی ابلاغ جداول مربوط به همسان‌سازی حقوق بازنشستگان و موظفین توسط سازمان برنامه و بودجه کشور و پس از اعمال

طرح مهر دانا



خدمتی نوین از بیمه دانا با مشارکت بانک قرض الحسنه مهر ایران
اعطای تسهیلات بانکی

برای صدور بیمه نامه های ثالث، بدنه و آتش سوزی

اقساط ۱۲ ماهه، بدون کارمزد

با تخفیفات ویژه، بدون پیش پرداخت

فرش امامی



فرش دستباف : تبریز ، کاشان ، یزد

فرش ماشینی : نگین ، مشهد ، تهران ، ساوین _ زمرد مشهد و غیره

نابلو فرش های نفیس

به صورت اقساط

به کارکنان و اعضای کانون بازنشستگان "هما"



t.me/farsheemamil

آدرس : فرودگاه مهرآباد ، تعاونی مصرف "هما" تلفن : ۰۹۱۲۲۳۹۸۲۴۱ - ۶۶۰۷۳۰۱۷

آزمایشگاه آفتاب دکتر محمد هاشمیان



طرف قرارداد با:

هوایمایی جمهوری اسلامی ایران (هما)، هوایمایی آسمان و هوایمایی کیش

طرف قرارداد با بیمه های:

تامین اجتماعی، خدمات درمانی، نیروهای مسلح، ایرانیان، شهرداری، بیمه کوثر، آتیه سازان حافظ، بیمه دانا، بیمه ایران، بیمه طلایی، بانک های صادرات، مرکزی و...

انجام کلیه آزمایشات تخصصی، انجام تست های غربالگری و سلامت جنین، نمونه گیری در منزل برای سالمندان و بیماران خاص، جوابدهی اینترنتی ارسال جواب آزمایش با پیک

Web: aftabmedlab.ir
Email: lab.aftab@yahoo.com

اکباتان فاز ۱، خ نفیسی، سه راه مخابرات، ابتدای کوچه فیات
تلفن: ۴۴۶۹۱۲۰۰ - ۴۴۶۹۲۰۱۰

ماکا چوب

تولید و عرضه انواع سرویس خواب



VENDA

بدون پاف: ۸,۱۳۰,۰۰۰ تومان پاف جداگانه: ۹۸۳,۰۰۰ تومان

۵٪ تخفیف به اعضای کانون بازنشستگان «هما»

هزینه ارسال و نصب رایگان می باشد



FIOUNA

۵,۷۴۰,۰۰۰ تومان



ARENA

۵,۰۴۰,۰۰۰ تومان



ARMITA

بدون پاف: ۹,۰۷۲,۰۰۰ تومان پاف جداگانه: ۱,۱۸۰,۰۰۰ تومان



ARVIN

۱۰,۵۰۰,۰۰۰ تومان



ARSHA

۸,۱۲۰,۰۰۰ تومان



www.makachooob.com



makachooob



۰۹۳۹۶۶۱۳۱۷۷



۰۲۱-۵۶۸۶۱۳۲۶

۰۲۱-۵۶۸۶۱۳۳۴

۰۲۱-۵۶۴۵۵۰۴۵

مدیریت: ۰۹۱۲۶۶۱۳۱۷۷

سلامت جسم



۲۰ روش مفید و مؤثر برای کم کردن وزن بدون رژیم

زیرو جایگزین کنید. با این کار در روز ۱۰ قاشق کمتر قند مصرف می‌کنید.

۱۰- لیوان باریک و بلند را جایگزین لیوان خود کنید. با این کار هنگام نوشیدن با خوردن مقادیر کمتر نوشابه احساس می‌کنید که بیشتر نوشیده‌اید و در نتیجه ناخودآگاه مصرف نوشیدنی‌های شیرین و پرکالری کمتر می‌شود.

۱۱- چای سبز بنوشید. تحقیقات نشان داده که نوشیدن چای سبز منجر به افزایش سرعت سوخت و ساز بدن می‌شود.

۱۲- از ورزش‌های ذهن مثل یوگا استفاده کنید. این ورزش‌ها و مدیتیشن با آرامشی که به شما می‌دهند باعث فروکش کردن و کنترل اشتها کاذب در شما می‌شوند.

۱۳- سعی کنید بیشتر از غذاهای خانگی استفاده کنید. بیشتر افرادی که در کم کردن وزن موفق بوده‌اند حداقل ۵ روز در هفته از غذاهای خانگی تغذیه کرده‌اند.

۱۴- هنگام خوردن غذا به خود یک زمان وقفه بدهید. این کار باعث می‌شود که میزان قند خون شما تنظیم شود و زودتر احساس سیری کنید. حواستان باشد، احساس سیری با احساس پری متفاوت است.

۱۵- آدامس نعنائی تند بجوید. جویدن آدامس نعنائی تند باعث می‌شود که عطر و بوهای مختلف، کمتر شما را تحریک به خوردن کند و همچنین جلوی پراکنده خوری بعد از وعده‌های غذایی را می‌گیرد.

۱۶- ظرف غذای تان را کوچک‌تر کنید. با این کار ناخودآگاه مقدار کمتری غذا می‌خورید و حدود ۱۰۰ تا ۲۰۰ کالری، کمتر در طول روز دریافت می‌کنید. با همین کار سالانه حدود ۵ تا ۱۰ کیلو از وزن تان کم می‌شود.

۱۷- به اندازه مناسب غذا در ظرف تان بریزید. اندازه غذایی که سیرتان می‌کند را در نظر داشته باشید و سعی کنید در هر وعده به همان اندازه غذا بکشید.

با این حال تا رسیدن به اندازه مناسب غذا، قانون ۸۰-۲۰ را رعایت کنید. یعنی سعی کنید هر چقدر غذا در بشقاب تان می‌ریزید فقط ۸۰ درصد آن را میل کنید و ۲۰ درصد آن را باقی بگذارید.

۱۸- روش غذا خوردن تان را در رستوران تغییر دهید. بیشتر غذاهای رستوران‌ها به مراتب چاق‌کننده‌تر از غذاهای خانگی هستند پس اگر به رستوران برای صرف غذا رفتید نکات زیر را رعایت کنید:

- با یک دوست در غذای تان شریک شوید.
- به جای غذا، پیش غذا سفارش دهید.
- اندازه کودک سفارش دهید.

۱۹- روزانه ۱۰۰ کالری بسوزانید. برای این کار در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کنید یا روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید.

۲۰- وقتی توانستید یک عادت غلط را ترک کنید خود را تشویق کنید. می‌توانید با خرید یک لباس مورد علاقه یا وقت گذاشتن برای یک فعالیت مورد علاقه به خودتان جایزه بدهید.

کمتر کسی را می‌توان یافت که در طول زندگی خود حداقل یک بار یکی از صدها مدل رژیم‌های مختلف درست یا غلط را امتحان نکرده باشد. ما در اینجا به راهکارهای ساده و عملی برای کاهش وزن بدون رژیم اشاره می‌کنیم. مطمئن باشید که با رعایت نکات زیر حتماً نتیجه مناسب را به دست می‌آورید:

۱- برای وعده‌های غذایی تان زمان معین در نظر بگیرید. با تنظیم یک تایمر سعی کنید یک بشقاب غذایی که برای خوردن آن وعده در نظر گرفته‌اید را حداقل در مدت زمان ۲۰ دقیقه میل کنید. با آهسته خوردن غذا، اجازه می‌دهید تا پیغام سیر شدن به مغز رسانده شده و زودتر احساس سیری کنید.

وقتی تند و سریع غذا می‌خورید علاوه بر اینکه معده شما باید وظایف دندان‌ها را هم بر عهده گیرد و در نتیجه فشار زیادی به آن وارد می‌شود، قبل از اینکه بدن تان زمان لازم برای ارسال پیام سیر شدن به مغز را داشته باشد مقدار زیادی غذا خورده‌اید و این یعنی اضافه وزن.

۲- بیشتر بخوابید تا بیشتر وزن کم کنید. یک ساعت خواب اضافه شبانه باعث می‌شود که در یک سال ۷ کیلو وزن کم کنید. بر اساس تحقیقات دانشگاه میشیگان یکی از دلایل بیهوده خوری، کم خوابی است. کم خوابی یعنی خواب کمتر از ۷ ساعت در شبانه روز که باعث می‌شود تا ۶ درصد کالری اضافه وارد بدن خود نمایید و این یعنی اضافه وزن.

۳- سبزیجات بیشتری مصرف کنید. خوردن میوه و سبزیجات بیشتر یک راه عالی برای کاهش کالری دریافتی و افزایش مصرف فیبر است. میوه و سبزیجات را به صورت خام یا پخته بدون افزودن سس و روغن مصرف کنید.

۴- قبل از شروع وعده غذای تان سوپ و سالاد بخورید. خوردن سوپ‌های ساده و سالاد بدون سس قبل از غذا باعث می‌شود که اشتها شما بسیار کمتر شود و زودتر احساس سیری کنید.

۵- دانه‌های کامل (سبوس‌دار) مصرف کنید. مصرف دانه‌های کامل مثل برنج قهوه‌ای، گندم و جوی با پوست و آرد سبوس‌دار هم باعث می‌شود زودتر احساس سیری کنید و هم باعث کاهش میزان کلسترول خون می‌شود.

۶- یکی از لباس‌های زمان لاغری تان را جلوی چشمتان قرار دهید. دیدن لباس مورد علاقه‌ای که دیگر برای تان اندازه نیست، به شما انگیزه بیشتری برای درست خوردن می‌دهد.

۷- صبحانه سالم‌تری میل کنید. خوردن املت و نیمرو سوسیس و کالباس را برای صبحانه در نظر نگیرید. صبحانه کاملی از نان و پنیر و دانه‌های کامل بهتر است.

۸- اگر عشق فست فود هستید، پیتزای سبزیجات را جایگزین پیتزاهای چرب و گوشتی کنید. با این کار می‌توانید در آن وعده ۱۰۰ کالری کمتر وارد بدن تان کنید. پنیر کم چرب را جایگزین پنیرهای پیتزای معمولی کنید تا باز هم کالری کمتری دریافت کنید.

۹- اگر نوشابه زیاد می‌نوشید یکی از نوشابه‌ها را با آب یا نوشابه

«هدیه» بخش زیبایی از زندگی را رقم می‌زند به شرط اینکه از روی علاقه و نه اجبار باشد. وقتی کسی هدیه‌ای می‌دهد، نباید منتظر باشد تا هدیه‌ای بهتر از آن چه داده، دریافت کند. دیدن یک لبخند از طرف کسی که هدیه را دریافت می‌کند، باید برای هدیه دهنده بهترین پاسخ باشد و همان‌طور که دریافت‌کننده هدیه خوشحال می‌شود، رضایت درونی عمیقی نیز در هدیه دهنده وجود داشته باشد. حس خوبی که گیرنده هدیه از باز کردن هدیه پیدا می‌کند، در یک لحظه است اما بخشش، یک تجربه رضایت‌بخش درونی و پایدار است.

هدیه دادن ثابت می‌کند که ارزش بیشتری از هدیه گرفتن دارد. هدیه دادن برای نشان دادن علاقه و قدرشناسی خود نسبت به دیگران و راهکاری برای ابراز علاقه و ایجاد نشاط و شادی در دیگران است. گاهی برای نشان دادن قدردانی و سپاس به چیزی فراتر از کلمات نیاز است و دادن هدیه برای سپاسگزاری، به این منظور کارگشاست.

در زندگی اجتماعی که افراد با یکدیگر در تماس هستند هدیه دادن برای برقراری پیوندهای عاطفی محکم، ایده خوبی است. هدیه دادن می‌تواند به بهبود رابطه‌ای که آسیب‌دیده کمک کند درحالی‌که کلمات و واژه‌ها شاید در بعضی موارد، قادر به جبران خطاهای احتمالی مناسب نباشند.

دادن هدیه به فرد، کمک می‌کند که بخشی از احساسات خود را با دیگری به اشتراک بگذارد. همچنین نشان می‌دهد هدیه دهنده چه احساسی نسبت به طرف مقابل دارد و می‌تواند سبب نشاط و انگیزه به او در برقراری یک ارتباط مؤثر باشد.

تجربه نشان داده است همان‌گونه که هدیه گیرنده شاد می‌شود، فرد هدیه دهنده نیز احساس شور و نشاط می‌کند.

از نظر علم روانشناسی ثابت شده که وقتی عملی مثبت انجام می‌دهیم، انرژی مثبتی نیز جذب می‌کنیم. «بخشش» سبب سلامت روان می‌شود. کسی که چیزی را می‌بخشد استرس و هیجانات منفی خود را کاهش می‌دهد و سیستم ایمنی بدن خود را تقویت می‌کند، بنابراین هدیه دادن روی سلامت عاطفی فرد، اثر مثبت دارد.

بکشیم هر از گاهی با دادن هدیه، حتی یک شاخه گل، نشاط و شادی در دوستان و آشنایان خود به وجود آوریم و از رابطه‌ای خوش و دل‌انگیزی که منشأ شادمانی و احساس خوشبختی ماست، بهره‌مند شویم.



«دکتر شکوه السادات پوری‌پور»

صفای باطن

یکی از ویژگی‌های انسان که اهمیت زیادی در موفقیت او در جامعه دارد، صداقت است. درستی و راستی سبب رشد و پیشرفت فرد در جامعه می‌شود.

برای داشتن صداقت در ابتدا باید نیت پاک داشت. به این معنی که ذهن را از افکار منفی و آلوده پاک کرد. مرحله بعدی، صداقت در گفتار است. در گفتار باید نهایت ادب را رعایت کرد تا کسی را دل‌آزرده نکنیم. اگر کسی گفتار صحیح داشته باشد، مرحله بعدی، صداقت در رفتار است. در رفتار باید نهایت تواضع و فروتنی با دیگران را داشته و از خودبینی بر حذر باشیم. کسانی در رفتار خود به دیگران احترام می‌گذارند، همواره سعی می‌کنند جایگاه خود را داشته باشند نه اینکه درصدد این باشند که در جای دیگری قرار گیرند.

صداقت، بهترین روش در زندگی و نخستین سرفصل دانایی است. اولین و مهم‌ترین عامل در ارتباط با دیگران، داشتن صداقت و حسن نیت لازم و ملزوم یکدیگرند. اگر صداقت وجود داشته باشد، صمیمیت پدیدار خواهد شد.

صداقت از صفای روح سرچشمه می‌گیرد و کسانی که در کار خود صداقت دارند، در زندگی خانوادگی خود با راستی و درستی روبرو شده‌اند و به دیگران خلاف واقع نمی‌گویند. البته باید توجه داشت که صداقت داشتن با ساده‌اندیشی متفاوت است. انسان در زندگی باید تمام جوانب کار را در نظر بگیرد و سپس صحبت کند و نظر دهد. ظاهربینی نیز توصیه نمی‌شود. باید با خلوص و حسن نیت و اندیشه پاک با دیگران ارتباط برقرار کرد.

مردم از افراد صديق حمايت می‌کنند. به آن‌ها اعتماد دارند و با آنان مشورت کرده و به توصیه‌هایشان در زندگی عمل می‌کنند. بنابراین برای یک زندگی موفق و سالم در ابتدا باید به درون خود مراجعه کنیم. خود را از رذایل، پاک و به فضایل اخلاقی مجهز کنیم تا هم خود سعادتمند شویم و هم دیگران از هم‌نشینی با ما لذت ببرند و احساس آرامش و حمایت کنند. از این طریق شرایط سازنده و مفید برای ادامه کار در جامعه فراهم شده و جامعه‌ای سالم و پویاتر خواهیم داشت.



گردآوری و ویرایش: محمد حسین مبرهن

ایران سرزمین چهار فصل

ایران مملو از زیبایی ها ست. هر گوشه و کنار این کشور پهناور را نگاه کنید، زیبایی خاص خود را دارد. این که می گویند، ایران کشور چهار فصل است، حقیقت دارد. هر کدام از شهرها و روستاها برای خود آب و هوا، اقلیم، طبیعت و ویژگی خاصی دارند. کویر داریم. دریا داریم. دشت داریم. بیابان داریم. ما در این کشور عزیز هر آنچه از زیبایی های طبیعت هست را داریم و می توانیم با سفر به استان های مختلف، از نزدیک این همه زیبایی را لمس کنیم.

اگر شما هم قصد دارید از این سرزمین پهناور رنگارنگ و زیبا، گلی بچینید و تابلوی خیال خویش را کامل کنید، شاید خواندن این مطلب بتواند در انتخاب گزینه مناسب تر کمک تان کند.

استان آذربایجان غربی، در یک نگاه

آذربایجان غربی به دلیل تاریخ و تمدن کهن، داستان ها و خاطرات بی شماری از گذشتگان در دل دارد.

آذربایجان غربی به مرکزیت ارومیه یکی از استان های ایران است که در منطقه آذربایجان واقع شده و تنها استان کشور است که با ترکیه هم مرز است. حدود ۱۰۰۰ کیلومتر راه اصلی و بزرگراه در این استان وجود دارد که از شمالی ترین نقطه استان (مرز بازرگان) تا جنوبی ترین منطقه آن (بوکان) را به هم متصل می کند و دارای امکان ارتباطات زمینی مناسبی است.

تاریخچه

تپه های باستانی مانند تپه حسنلو، تپه حاجی فیروز، تپه جلبر و غیره در این استان نشان از قدمت هزارساله این سرزمین دارد. اشیای به جای مانده در غارها مانند غار تمتمه و غار آزیخ نشان می دهد که انسان های اولیه و غارنشین، قبل از ورود مادها در این سرزمین زندگی می کردند.

در سوم بهمن ماه سال ۱۳۱۶، آذربایجان شرقی و غربی از یکدیگر جدا شده و ارومیه جزو استان چهارم قرار گرفت. از سال ۱۳۴۴ این استان با نام آذربایجان غربی شناخته می شود.

استان آذربایجان غربی در سال ۱۳۹۰ متشکل از ۱۷ شهرستان، ۴۰ بخش و ۱۱۳ دهستان بوده است. شهرستان های استان عبارتند از: ارومیه، خوی، میاندوآب، بوکان، مهاباد، سلماس، پیرانشهر، نقده، سردشت، ماکو، شاهین دژ، تکاب، اشنویه، شوط، چالپاره، چالدران و پلدشت.

جغرافیا

این استان در شمال غربی ایران قرار دارد و با وسعت ۳۷۰۵۹ کیلومتر مربع، ۲۰۲۵ درصد از مساحت کل کشور را در برمی گیرد. همسایگان استان، از شمال جمهوری آذربایجان و ترکیه، از غرب ترکیه و عراق، از شرق استان آذربایجان شرقی و استان زنجان و از جنوب استان کردستان است.

در سراسر مرز استان آذربایجان غربی با ترکیه و عراق از کوه های مرتفع دیوارمانندی از شمال به جنوب کشیده شده است که چشمه های آب فراوانی حاصل از طریق ذوب شدن برف کوه ها در دره های منطقه جاری می کند و در سه حوزه عمده دریاچه ارومیه، گسل عظیم خوی و دره رود کلوی که پست ترین نقاط استان محسوب می شوند، سرازیر می شوند.

قله اورین به ارتفاع ۳۶۲۲ متر در شهرستان خوی، مرتفع ترین نقطه این استان است.

موقعیت اقتصادی - اجتماعی

زمین های حاصلخیز استان آذربایجان غربی، باعث شده تا زمینه کشاورزی در این استان، مهیا شود. همچنین بخش عمده دامداری آذربایجان غربی به ایلات و عشایر استان وابسته است.

بیش از ۲۵۰ هزار کندوی زنبور عسل که نزدیک به چهار پنجم آن ها مدرن هستند، در سطح استان آذربایجان غربی به تولید عسل مشغول اند.

معادن: مصالح و سنگ های ساختمانی، گرانیت، میکا، زرنیخ، تالک، تراورتن، طلا، خاک نسوز و پوکه معدنی از جمله معادن آذربایجان غربی است. دو گروه صنعتی کانی های غیرفلزی و غذایی-دارویی در بین سایر صنایع، اشتغال بیشتری را به وجود آورده است.

سوغات و صنایع دستی

نقل، حلوائی هویج و گردو، عرقیات گیاهی و تخمه از مهم‌ترین سوغات این استان محسوب می‌شوند. منبت‌کاری چوب یکی از صنایع دستی قدیمی استان، به‌ویژه در شهر ارومیه با قدمتی بیش از یک قرن است.

دیدنی‌ها

استان آذربایجان غربی از نظر طبیعی و تاریخی از مناطق برجسته ایران است. وجود طبیعت زیبا و دلنواز و گسترده‌گی آثار و بناهای تاریخی، آذربایجان غربی را در ردیف مناطقی با قابلیت بالا در امر گردشگری کشور قرار می‌دهد. بهره‌مندی آذربایجان غربی از آثار و ذخایر ارزشمند فرهنگی، تاریخی و باستانی و مناظر دل‌انگیز طبیعت بکر در جای جای این استان از شمالی‌ترین نقطه تا جنوبی‌ترین آن پراکنده شده است. مکان‌های تاریخی و مذهبی استان، بخشی از تاریخ مذهبی استان را بازگو می‌کنند که در این میان می‌توان به مسجد جامع ارومیه و کلیسای پطروس پولیس ارومیه اشاره کرد. تپه حسنلو در نقده، غار قلاچی بوکان، چمن متحرک چملی تکاب، غار سهولان مهاباد، تخت سلیمان تکاب، دژ بسطام در قره‌ضیاءالدین، سنگ‌نگاره ساسانی خان‌تختی در ۱۵ کیلومتری جاده سلماس، فقرگاه مهاباد، بازار خوی، کاخ و موزه باغچه‌جوق ماکو، آرامگاه شمس تبریزی درخوی، سه گنبد ارومیه و قره کلیسا در چالدران از دیگر مکان‌های دیدنی آذربایجان غربی هستند.

دریاچه ارومیه با وجود خشکی بسیار زیاد، باز هم بزرگ‌ترین و زیباترین تالاب آذربایجان غربی است.

مسجد جامع ارومیه، کلیسای پطروس پولیس، تخت سلیمان، سنگ‌نگاره ساسانی خان‌تختی، فقرگاه، کاخ و موزه باغچه‌جوق، سه گنبد ارومیه، غار سهولان و قره کلیسا در فهرست آثار ملی ثبت شده‌اند.

برخی رجال و مشاهیر استان

مصطفی شیرزاد نقاش برجسته بوکانی، دکتر جواد وکیلی‌زاده داروساز و شهردار اسبق، دکتر جلال افشار پایه گذار اولین موزه جانور شناسی کشور، ابوالحسن افشار ارموی نقاش‌باشی، مفتون امینی، شاعر پیشکسوت، سعید سلماسی از رجال مشروطه، آیت الله العظمی خویی، محمد قاضی مترجم نامی، مینا بویوک جعفرزاده، آتش تقی‌پور (بازیگر)، دکتر ژاله آموزگار استاد دانشگاه، شهید مهدی باکری، جعفر نجیبی (مجسمه‌ساز) از مشاهیر نامی و برجسته این خطه به شمار می‌روند.





و سردیگرش را محکم به دور شانه‌های فردریک یا همان قاطر، چفت کرد و سپس با زدن ضربه به پشت قاطر داد زد: «یالا، پل فردریک، هری تام، فردریک تام، هری پل ... یالا سعی تان را بکنید ... آهان، فقط یک کم دیگر، یه کم دیگر ... آفرین، خوبه، موفق شدید!»

راننده با ناباوری دید که قاطر پیرموفق شد اتومبیل را از گل بیرون بکشد. با خوشحالی زایدالوصفی از کشاورز تشکر کرد و هنگام خداحافظی سوال کرد: «هنوز هم نمی‌توانم باور کنم که این حیوان پیر و نحیف توانسته باشد چنین وزنی را تحمل کند. حتماً هر چه هست زیر سر آن اسامی دیگر است. نکند جادویی در کار است؟»

کشاورز پاسخ داد: «ببین عزیزم! جادویی در کار نیست.» آن اسامی را صدا کردم تا این حیوان باور کند که عضو یک گروه است و دارد یک کار تیمی می‌کند، زیرا قاطر من کور است! هنگامی که عضو یک تیم هستیم و کار تیمی می‌کنیم از یکدیگر انرژی می‌گیریم و کارها را با توانی چند برابری انجام می‌دهیم و موفقیت حاصل از آن چند برابر می‌شود.

باران به شدت می‌بارید و مرد در حالی که ماشین خود را در جاده پیش می‌راند، ناگهان تعادل اتومبیل به هم خورده و از نرده‌های کنار جاده به سمت خارج منحرف شد. خوشبختانه ماشین صدمه‌ای ندید اما لاستیک‌های آن داخل گل و لای گیر کرد و راننده هر چه سعی کرد نتوانست آن را از گل بیرون بکشد. به ناچار زیر باران از ماشین پیاده شد و به سمت مزرعه مجاور دوید و در زد.

کشاورز پیر که داشت کنار اجاق استراحت می‌کرد، به آرامی آمد و در را باز کرد.

راننده ماجرا را شرح داد و از او درخواست کمک کرد. پیرمرد گفت که ممکن است از دستش کاری بر نیاید اما اضافه کرد: «بگذار ببینم فردریک چه کار می‌تواند برایت بکند.»

بنابراین با هم به سمت طویله رفتند و کشاورز افسار یک قاطر پیر را گرفت و به زور او را به بیرون کشید. به محض اینکه راننده شکل و قیافه قاطر را دید، باورش نشد که این حیوان پیر و نحیف کاری از دستش ساخته باشد، اما چه می‌شد کرد؟ در آن شرایط سخت به امتحانش می‌ارزید.

با هم به کنار جاده رسیدند و کشاورز یک سر طناب را به اتومبیل بست



تن آدمی شریف است به جان آدمیت

(یکه داستان واقعی)

خانمی با لباس کتان راه راه و شوهرش با کت و شلوار دست‌دوز و کهنه در شهر بوستن از قطار پایین آمدند و بدون هیچ قرار قبلی راهی دفتر رئیس دانشگاه «هاروارد» شدند.

منشی، فوراً متوجه شد این زوج روستایی هیچ کاری در «هاروارد» ندارند و احتمالاً اشتباهی وارد دانشگاه شده‌اند. مرد به آرامی گفت: «مایل هستیم رئیس را ببینیم.»

منشی با بی‌حوصلگی گفت: «ایشان امروز گرفتارند.» خانم جواب داد: «ما منتظر خواهیم شد.»

منشی ساعت‌ها آن‌ها را نادیده گرفت، به این امید که بالاخره دلسرد شوند و پی کارشان بروند. اما این طور نشد. منشی که دید زوج روستایی اصرار دارند، سرانجام تصمیم گرفت برای ملاقات با رئیس از او اجازه بگیرد. رئیس نیز با اکراه پذیرفت. رئیس با اوقات تلخی آهی کشید و از ته دل رضایت نداشت که با آن‌ها ملاقات کند. به علاوه از اینکه اشخاصی با لباس کتان و راه راه وکت وشلواری دست‌دوز و کهنه وارد دفترش شده بودند، خوشش نیامده بود.

خانم به او گفت: «ما پسری داشتیم که یک سال در «هاروارد» درس خواند. وی اینجا راضی بود. اما حدود یک سال پیش در حادثه‌ای کشته شد. من و شوهرم دوست داریم بنایی به یادبود او در دانشگاه بنا کنیم.» رئیس با غیظ گفت: «خانم محترم ما نمی‌توانیم برای هرکسی که به «هاروارد» می‌آید و می‌میرد، بنایی برپا کنیم. اگر این کار را بکنیم، اینجا مثل قبرستان می‌شود.»

خانم به سرعت توضیح داد: «آه... نه... نمی‌خواهیم مجسمه بسازیم. فکر کردیم بهتر باشد ساختمانی به هاروارد بدهیم.» رئیس، لباس کتان راه راه و کت و شلوار دست‌دوز و کهنه آن دو را برانداز کرد و گفت: «یک ساختمان! می‌دانید هزینه یک ساختمان چقدر است؟ ارزش ساختمان‌های موجود در «هاروارد»، هفت و نیم میلیون دلار است.»

خانم یک لحظه سکوت کرد. رئیس خشنود بود. شاید حالا می‌توانست از شرشان خلاص شود. زن رو به شوهرش کرد و آرام گفت: «آیا هزینه راه‌اندازی دانشگاه همین قدر است؟ پس چرا خودمان دانشگاه راه نیاندازیم؟»

شوهرش سر تکان داد. رئیس، سردرگم بود. آقا و خانم «لیلاند استنفورد» بلند شدند و راهی کالیفرنیا شدند، یعنی جایی که دانشگاهی ساختند که تا ابد نام آن‌ها را بر خود به یادگار دارد. دانشگاه استنفورد از بزرگترین دانشگاه‌های جهان، یادبود پسری است که «هاروارد» به او اهمیت نداد.



دیدار یاران



گردهمایی بازنشستگان قسمت مالی (اردیبهشت ۹۸)



گردهمایی بازنشستگان هما در شعبه مشهود



گردهمایی بازنشستگان قسمت حراست (اردیبهشت ۹۸)



بزرگداشت روز زن شعبه مشهد



گردهمایی بازنشستگان قسمت منابع انسانی (فروردین ۹۸)



گردهمایی بازنشستگان قسمت خدمات مسافر (فروردین ۹۸)

حرکات ورزشی مناسب برای مقابله با پیری زودرس

به طور کلی ورزش با چند هدف مهم انجام می‌شود: از جمله ورزشی که برای فعالیت‌های حرفه‌ای است، ورزشی که برای حفظ سلامتی و ایجاد نشاط و سالم ماندن بدن است و در نهایت ورزشی که برای درمان بیماری‌ها انجام می‌شود.

ورزش سالمندان باعث تقویت عضلات، تسهیل گردش خون، کاهش تنش و انعطاف‌پذیری بدن می‌شود. ورزش، علاوه بر اینکه سیستم قلبی و عروقی را تقویت می‌کند، از پوکی استخوان پیشگیری و باعث ترمیم اختلالات استخوان نیز می‌شود.

این ورزش‌ها را حداقل دو بار در هفته انجام دهید. لباس مناسبی بپوشید و در کنار خود بطری آب بگذارید تا آب بدن‌تان کم نشود.

سالمندی دورانی است که فعالیت‌های جسمانی و روانی فرد کاهش پیدا می‌کند و ابتلا به بیماری‌های جسمی و ذهنی ممکن است منجر به احساس افسردگی در فرد شود. یکی از روش‌های ساده‌ای که از پیری جلوگیری می‌کند ورزش است. ورزش را باید به صورت پیوسته، مداوم و بر اساس اصول صحیح انجام داد.

بدون فعالیت و کار، انرژی خیلی زود تحلیل می‌رود. افرادی که تحرک کمتری نسبت به افراد پرتحرک دارند، در خطر ابتلا به بیماری‌های گوناگون قرار می‌گیرند. ورزش کردن برای تمام افراد و هر گروه سنی مفید است.

تحقیقات تازه پزشکی نشان داده است که پیری زودرس، با بی‌تحرکی تسریع می‌شود. خمودگی بدن ناشی از عدم تحرک، مهم‌ترین عامل ایجاد پیری زودرس است.

انعطاف‌پذیری



۱- بایستید. پاها را به عرض شانه‌ها باز کنید و دستان‌تان در دو طرف بدن‌تان باشند.
دست چپ را به طرف پایین بکشید. باید در مفصل ران راست، احساس کشش کنید و ۲ ثانیه در همین حالت بمانید. سپس دست راست را به طرف پایین بکشید.
این حرکت را در هر سمت بدن، سه بار انجام دهید.



۲- کف دستان‌تان را روی دیوار بگذارید. پای راست خود را خم کنید و یک گام با پای چپ به عقب بردارید و پای چپ را صاف نگه دارید. کف هر دو پا باید بر روی زمین باشد. در این حرکت، عضله ساق پای چپ کشیده می‌شود.
این کشش را برای هر پا، سه مرتبه انجام دهید.

تعادل



۱- بایستید. هر دو پا را به هم بچسبانید. زانوها را کمی خم کنید. پای راست را از پای چپ دور کنید. سپس پای چپ را به پای راست برسانید.
با روش بالا، ۱۰ قدم با پاهای‌تان بردارید.

حرکات ورزشی منظم ضامن سلامتی بازنشستگان است



۲- بایستید و پای راست را بلند کرده و روی پای چپ بگذارید. بعد پای چپ را به پای راست بچسبانید. می‌توانید دیوار و یا صندلی را بگیرید و این حرکت را انجام دهید. هر چقدر فاصله پاهای‌تان کمتر باشد، تعادل شما بهتر می‌شود.



۳- صاف بایستید و به جلو نگاه کنید. پاشنه پای راست را جلوی پنجه پای چپ قرار دهید (مثل بازی گردو شکستم). بعد پاشنه پای چپ را جلوی پنجه پای راست قرار دهید. می‌توانید دیوار و یا صندلی را بگیرید و این حرکت را انجام دهید.
۵ قدم با این حرکت بردارید.



۴- مقابل دیوار بایستید. باید بازوها صاف و نوک انگشتان دست با دیوار تماس داشته باشند. پای چپ را بالا بیاورید و زانوی پای راست را کمی خم کنید و ۵ تا ۱۰ ثانیه به همان حالت بمانید. بعد پای خود را بر زمین بگذارید. برای پای راست هم این حرکت را تکرار کنید.
این حرکت را سه بار در هر پا انجام دهید.



۵- پای راست را روی یک پله قرار دهید. سپس پای چپ را روی پله قرار دهید. طوری که هر دو پا روی پله باشند. پای چپ، سپس پای راست را پایین بیاورید.
۵ بار این حرکت را در هر پا انجام دهید.

پاسخ‌گویی به سوالات و انتقادات

واحد امور مالی کانون بازنشستگان در ارتباط با عملکرد صورت‌های مالی سال جاری و گذشته خود آماده پاسخ‌گویی به سوالات و انتقادات شما عزیزان به صورت حضوری در دفتر کانون می‌باشد.
با تشکر - خزانه دار

قابل توجه خانواده محترم بازنشسته متوفی

به موجب دستورالعمل صادره از سوی واحد حقوقی در مورد بازنشستگان متوفی «هما»، ارائه گواهی انحصار وراثت جهت برقراری حقوق به بازماندگان الزامی می‌باشد و تا مادامی که گواهی انحصار وراثت، به امور اجرایی بازنشستگان «هما» ارائه نشود، برقراری حقوق افراد واجد شرایط میسر نمی‌گردد.

امور اجرایی بازنشستگان و وظیفه بگیران «هما»

کانال کانون در تلگرام

به منظور اطلاع از اقدامات انجام شده به کانال ارتباطی کانون بازنشستگان «هما» به نشانی زیر ملحق شوید:



[https://telegram.me / canoonbazneshasteganehoma](https://telegram.me/canoonbazneshasteganehoma)

معرفی خدمات و کالاها

خبرنامه کانون آماده معرفی خدمات و کالاهای قابل عرضه شما به همکاران بازنشسته می‌باشد، لطفا جهت هماهنگی با تلفن ۰۶-۴۴۶۴۱۵۰۶-۴۴۶۴۱۶۰۶ خانم (احمدی) تماس بگیرید.

کارت منزلت

از آن دسته از همکاران بازنشسته بالای ۶۵ سال سن ساکن تهران که تا کنون کارت منزلت دریافت ننموده‌اند جهت دریافت به سایت www.ezpay.ir مراجعه نمایند.

صدور کارت شناسایی «هما»

همکاران بازنشسته‌ای که بدلیل مفقود شدن و یا مخدوش بودن کارت شناسایی «هما» درخواست صدور مجدد کارت شناسایی خود را دارند، ابتدا از واحد امور بازنشستگی، معرفی نامه دریافت و سپس با پوشیدن پیراهن سفید (برای عکس) در ساعات اداری (۹ الی ۱۴) به واحد صدور کارت شناسایی واقع در ساختمان شماره ۲ حراست (ادارات مرکزی «هما») مراجعه نمایند.

لازم به ذکر است برابر اعلام دایره صدور کارت شناسایی (قسمت حراست) همکاران بازنشسته که کارت شناسایی «هما» خود را که از سال ۱۳۹۰ به بعد دریافت کرده‌اند کماکان معتبر بوده و نیاز به مراجعه جهت تعویض کارت ندارند.

برقراری حق اولاد و بیمه درمانی

جهت برقراری و یا استمرار حق اولاد و بیمه درمانی، ارائه گواهی اشتغال به تحصیل هر ترم فرزندان پسر دانشجو دارای سن ۲۰ الی ۲۵ سال به دفتر امور اجرایی واحد بازنشستگی الزامی است.

تحويل نسخ دارویی جانبازان گرامی

طبق هماهنگی به عمل آمده، جانبازان گرامی جهت تحويل نسخه‌های دارویی خود می‌توانند در روزهای دوشنبه و چهارشنبه از ساعت ۸ صبح الی ۱۲ به واحد امور ایثارگران واقع در ساختمان مرکز آموزش و بهسازی منابع انسانی مراجعه نمایند.

بیمه درمانی امور بازنشستگی

تسهیلات رفاهی (مشهد مقدس)

بازنشستگان محترم جهت استفاده از تسهیلات و امکانات اقامتی «هتل میثاق» در مشهد مقدس، واقع در وکیل آباد، جهت ثبت نام و رزرو اتاق به واحد رفاهی امور بازنشستگان (خانم صفری) مراجعه و یا تماس بگیرید.

- رزرو اتاق یک‌ماه قبل و از اول هر ماه شروع می‌شود.
- محدودیتی برای روزهای اقامت وجود ندارد.
- ترانسفر فرودگاهی فقط در روزهای زوج (شنبه، دوشنبه، چهارشنبه) انجام می‌شود.
- اقامت در هتل شامل صبحانه و استفاده از امکانات رفاهی استخر و ترانسفر هتل به حرم مطهر و بالعکس (۲ بار در روز) می‌باشد.
- بابت هر نفر اضافی مبلغ ۷۵۲۰۰۰ ریال (با احتساب ارزش افزوده) دریافت می‌شود.
- با استفاده از اتاق دوم جهت میهمانان بازنشسته مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال (با احتساب ارزش افزوده) اضافه می‌گردد.

نوع اتاق	هزینه اتاق ۱ الی ۲ تخته	هزینه اتاق ۳ تخته	هزینه اتاق ۴ تخته
معمولی	ریال ۹۰۰۰۰۰	ریال ۱۳۰۰۰۰۰	ریال ۱۷۰۰۰۰۰
لوکس	ریال ۱۱۰۰۰۰۰	ریال ۱۵۰۰۰۰۰	ندارد
سوئیت	ندارد	ندارد	ریال ۲۰۰۰۰۰۰

تغییر نشانی

از اعضای محترم کانون بازنشستگان درخواست می‌شود تغییرات مربوط به نشانی محل سکونت و کدپستی و شماره تلفن ثابت و همراه خود را جهت ارسال نشریه و پیام کوتاه به دفتر کانون اعلام نمایند.

عکس پرسنلی

همکاران بازنشسته می‌توانند جهت تهیه عکس پرسنلی، با قیمت ۱۰/۰۰۰ تومان برای ۸ قطعه عکس ۳*۴ به دفتر کانون مراجعه نمایند.

اخبار ضروری

از خانواده‌های محترم همکاران بازنشسته درخواست می‌شود تا کانون را در جریان اخبار ضروری خانواده از جمله فوت همکار و اقوام درجه یک ایشان قرار دهند تا اقدامات لازم از طرف کانون بازنشستگی به عمل آید. ضمناً تقاضا می‌شود عکس بازنشسته متوفی را جهت چاپ در خبرنامه به دفتر کانون ارسال نمایند.

شماره تلفن‌های معاونت امور بازنشستگی

دفتر معاونت (فکس: ۴۴۶۳۳۹۴۹) ۴۴۶۳۶۰۰۲-۴۴۶۳۶۰۰۱
امور اجرایی ۴۴۶۳۶۰۰۴-۴۴۶۳۶۰۰۳
امور رفاهی (فکس: ۴۴۶۵۹۱۴۵) ۴۴۶۳۶۰۰۶-۴۴۶۳۶۰۰۵
واحد صدور تیدی ۴۴۶۳۶۰۰۷
واحد صدور دفترچه بیمه درمانی ۴۴۶۳۶۰۰۸
واحد بیمه درمانی ۴۴۶۳۶۰۱۱-۴۴۶۳۶۰۱۰-۴۴۶۳۶۰۰۹
واحد امور مسافرت ۴۴۶۳۶۰۲۵-۴۴۶۳۶۰۲۴

سایت مؤسسه صندوق بازنشستگی WWW.HOMAFFOUND.IR

کارت دیابت

به اطلاع می‌رساند، بازنشستگان و وظیفه بگیران تحت پوشش بیمه درمانی «هما» که دارای نسخه حاوی داروهای دیابتی می‌باشند ضروری است اصل کارت دیابت را از مراکز انجمن دیابت را اخذ و به همراه نسخه‌های مربوطه ارائه نمایند. شایان ذکر است خرید نوار اندازه گر قند خون و مقدار مصرف آن نیاز به دستور پزشک دارد.

نحوه دریافت فیش حقوق از طریق اینترنت

۱. وارد سایت www.homapayroll.ir شده در صفحه کامپیوتر می‌شویم.
 ۲. وارد WorldClient می‌شویم.
 ۳. در قسمت EmailAddress شماره بازنشستگی خود را (۹ رقم) و در قسمت password بار دیگر شماره بازنشستگی را وارد می‌کنیم (۹ رقم). سپس روی Sign In کلیک می‌کنیم.
 ۴. صفحه ایمیلی که برای هر کدام از همکاران بازنشسته ایجاد شده ظاهر می‌گردد. روی محلی که (فیش حقوق) دیده می‌شود کلیک کرده، کمی بعد فیش حقوق ماه مربوطه نمایان شده و می‌توان از آن پرینت هم گرفت.
- پیشنهاد می‌گردد همکاران بازنشسته پس از ورود به سایت، نسبت به تغییر کد ورود اقدام نمایند.
- در صورت عدم موفقیت با شماره تلفن ۴۶۶۲۵۳۹۱ تماس بگیرید.

فروش اقساطی لوازم سوپری

فروش اقساطی لوازم سوپری (برنج، روغن، چای، حبوبات، مواد شوینده، پروتئینی و غیره) تا مبلغ ۸۰۰ هزار تومان بدون بهره و بدون پیش پرداخت، در ۳ قسط یک ماهه و با تخفیفه بازنشستگان محترم «هما» ارائه می‌شود.

مدارک: چک، کارت ملی، شناسایی و فرم تعهدنامه

تعاونی مصرف کارکنان «هما»

بیمه تکمیلی

با توجه به اختیاری بودن عضویت در بیمه تکمیلی، همکاران بازنشسته‌ای که قصد انصراف از پوشش بیمه تکمیلی را داشته باشند، می‌توانند درخواست کتبی خود را در اسفند ماه هر سال به معاونت امور بازنشستگی «هما» ارائه نمایند.

امور بازنشستگی «هما»

کمک هزینه ازدواج

مدارک مورد نیاز:

- ۱- اصل شناسنامه به انضمام تصویر تمامی صفحات شناسنامه بازنشسته، عروس و داماد
- ۲- اصل عقدنامه به انضمام تصویر صفحات ۱ الی ۵
- ۳- اصل دفترچه بیمه درمانی به انضمام تصویر صفحه اول آن که توسط واحد بیمه درمانی ابطال شده باشد.
- ۴- تصویر فیش حقوقی و یا شماره حساب بانک تجارت

جهت اطلاعات بیشتر به امور بازنشستگی آقای احمدی ۴۴۶۳۶۰۰۴ تماس بگیرید.

دندانپزشکی

نسخ دندانپزشکی هر سال صرفاً تا پایان اردیبهشت سال بعد قابل پرداخت می‌باشد.

بیمه درمانی کارکنان «هما»

تعویض دفترچه تعاونی مصرف

به اطلاع می‌رساند، آن دسته از همکاران بازنشسته‌ای که تاکنون برای تعویض دفترچه تعاونی مصرف خود مراجعه نکرده‌اند، با دست داشتن یک قطعه عکس، تصویر کارت ملی، دفترچه قدیم و برگه‌های سهام به دفتر تعاونی مراجعه نمایند.

تعاونی مصرف کارکنان «هما»

تحويل مدارک بیمه درمانی ساکنین کرج

همکاران بازنشسته که محل سکونت‌شان شهرستان کرج می‌باشند، می‌توانند روزهای دوشنبه هر هفته، مدارک بیمه درمانی خود را به آقای محمد سلطانی‌فر که در دفتر فروش کرج مستقر می‌باشند، تحويل نمایند.

امور بازنشستگی «هما»

تشکر و قدردانی

بدینوسیله از همکاران بازنشسته‌ای که با ارسال مقالات، پیشنهادها، آثار و خاطرات خود ما را در پر بار نمودن خبرنامه یاری و همکاری می‌نمایند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

با خانه های خالی از فرزندان چه کنیم؟!



نیستید دوستان و آشنایان را ببینید یا سرکار بروید، بهتر است با یک متخصص مشورت کنید.

علت‌ها:

هنگامی که زنی در دوره‌ای از زندگی‌اش قرار دارد که بچه‌ها در حال ترک خانه هستند، امکان دارد هم‌زمان گرفتار سایر دگرگونی‌های زندگی همانند یائسگی یا نگهداری از پدر و مادر پیرش نیز باشد. مطالعات جدید حاکی از آن است که کیفیت ارتباط زن و شوهر در چنین شرایطی پیامدهای مهمی برای هر دو طرف دارد. وقتی آنان توانسته باشند رابطه پسندیده‌ای با یکدیگر و نیز با فرزندان‌شان برقرار کنند، مرحله آشیانه خالی را با آرامش و شادی سپری می‌کنند.

درمان‌ها:

زمانی که دوری از فرزند، ناراحتی و غم شدیدی در پدر و مادر پدید می‌آورد، درمان ضرورت می‌یابد و باید هر چه زودتر احساسات‌تان را با پزشک، در میان بگذارید. شاید لازم باشد برای مهار احساسات‌تان با روانشناس مذاکره کنید و یا حتی به قرص‌های ضد افسردگی نیاز داشته باشید. افزون بر این بکوشید با نقش جدید خود در زندگی فرزندان‌تان و همچنین تغییری که در هویت‌تان به عنوان پدر یا مادر صورت گرفته است، هماهنگ شوید.

ذهن‌تان را برای تنها ماندن آماده سازید

از جمله مسایلی که آدم‌ها از ۷۰ سالگی به بعد باید با آن سازگار شوند، پدیده مرگ است. زوج باید ذهن خود را برای فقدان همسر یا تنهایی آماده کنند. مرگ همسر در کشورهای غربی، بیشترین فشار روحی و استرس را به مرد یا زن وارد می‌سازد اما در ایران، کشورهای عربی و آسیای میانه، مرگ فرزند بیشترین فشار روانی را به پدر یا مادر وارد می‌کند. اگر در این دوره، مرگ فرزند روی دهد، کنار آمدن پدر و مادر با آن تا حدی ناممکن است.

مطابق آمار، طول عمر زنان بیشتر از مردان بوده و تعداد زنان بیوه رو به فزونی است. بنابراین بانوان باید بتوانند آمادگی ذهنی و جسمی جهت رویارویی با این پدیده طبیعی حیات را دارا باشند. اما متأسفانه گاه دلبستگی به همسر به قدری زیاد است که پس از جان باختن همسر، مرد یا زن از انجام امور ساده روزمره خویش نیز در می‌ماند.

نشانگان سندرم آشیانه خالی، گونه‌ای احساس تنها و جدامانگی است و بعد از آنکه فرزندان به عزم تشکیل زندگی مستقل برای نخستین بار منزل را ترک می‌کنند، امکان دارد پدر یا مادر به چنین عارضه‌ای مبتلا گردند.

چون پشت سر نهادن سرای پدری به وسیله جوان، رخداد عادی و بهنجاری است، غالباً به نشانگان آشیانه خالی توجهی نشان داده نمی‌شود. ممکن است این معضل به مرور حس بی‌هدفی و افسردگی در والدین بیانجامد زیرا رهاسازی خانه و کاشانه از سوی فرزند، به پیدایش دگرگونی‌هایی در زندگی پدر و مادر منتهی می‌گردد که در مادر بیشتر است.

به دیگر سخن، هنگامی که آخرین فرزند از خانه می‌رود، فصل نوینی در ارتباطات زن و شوهر گشوده می‌شود که به نشانگان «آشیانه خالی» شهرت دارد.

آنان به دوره تازه‌ای گام می‌گذارند که قبلاً تجربه‌های دربارهاش نداشته‌اند. گاه این زن و مرد چنان درگیر وظایف والدی بوده‌اند که از خودشان غفلت کرده‌اند و تقریباً روابطه‌شان به هم‌خانگی بدل شده بود و در پی عزیمت فرزندان، تازه با این وضعیت روبرو می‌شوند که اساساً کیستند و باید در مقابل یکدیگر چه نقشی داشته باشند؟

یکی از روانشناسان بر این باور است: موقعی که جوجه‌ها از آشیانه می‌روند، با رفتن آخرین جوجه، پرنده نر و ماده را تنش فرا می‌گیرد و در پی آن، درگیری‌شان شروع می‌شود. جالب است که این قضیه در مورد انسان‌ها هم صادق است. اعتیاد و بیماری‌های جسمی از عواقب این نشانگان شمرده می‌شود.

خصوصاً که بانوان پس از رفتن فرزندان‌شان از خانه شدیداً در معرض ابتلا به افسردگی قرار گرفته و دچار فقدان هویت و هدف می‌شوند. در حالی که در گذشته به اشتباه تصور می‌شد این افسردگی جزئی از پیری و سالمندی است.

بی‌شک این بدان مفهوم نیست که مردان به هیچ‌وجه با چنین معضلی روبرو نمی‌شوند بلکه در آنان نیز احساساتی مشابه با فقدان‌های مربوط به دوری فرزندان محتمل است. این روزها اکثر مادران شاغل‌اند و به همین دلیل، زمانی که فرزندان خانه را ترک می‌کنند، کمتر افسرده می‌شوند. در عین حال امروزه شمار جوانان ۲۵ تا ۳۰ ساله‌ای که با پدر و مادرشان ادامه حیات می‌دهند خیلی بیشتر از گذشته است. احتمال دارد به سبب مشکلاتی همچون طلاق، ادامه تحصیل، معضلات برآمده از اعتیاد یا نقل مکان‌های موقتی، بچه‌ها دوباره به خانه پدری‌شان برگردند.

نشانه‌ها

در چنین مواقعی احساس ناراحتی کاملاً طبیعی بوده و در ضمن عادی است که مایل باشید در غیاب فرزندان‌تان، لحظاتی را در اتاق‌اش سپری سازید تا نزدیکی بیشتری به او احساس کنید. چنانچه حس می‌کنید که زندگی مفیدتان به سر آمده است یا زیاده از حد گریه می‌کنید یا به قدری ناراحتید که مایل

شعر و احساس

آرام جان

به نام خدا

به نام خداوند رنگین کمان
خداوند بخشنده مهربان
خداوند سنجاقک رنگ رنگ
خداوند پروانه های قشنگ
خدایی که آب و هوا آفرید
درخت و گل و سبزه را آفرید
خدایی که از بوی گل بهتر است
صمیمی تر از خنده مادر است
خدایا به ما مهربانی بده
دلی ساده و آسمانی بده
دلی صاف و بی کینه مانند آب
دلی روشن و گرم چون آفتاب

محمود پور وهاب

خدایا جهان پادشاهی تو راست
ز ما خدمت آید خدایی تو راست
پناه بلندی و پستی تویی
همه نیستند آنچه هستی تویی
همه آفریده ست بالا و پست
تویی آفریننده ی هر چه هست
تویی برترین دانش آموز پاک
ز دانش قلم رانده بر لوح خاک
خرد را تو روشن بصر کرده ای
چراغ هدایت تو بر کرده ای
نبود آفرینش تو بودی خدای
نباشد همی هم تو باشی به جای

نظامی

مرا مجنون بساخت
قلب من آرام و فارغ، در
سکوت یک خیال
در دلم آشوب کردی، این دل
دیوانه باخت
بنگر اکنون این دلم صد پاره
از سودایِ توست
ناوکِ مژگانِ تو، بر جان و
قلب من بتاخت
لحظه های رنج و اندوه
مرا، آرام کن
مایه ی آرام جان، ای بانی
این بُرد و باخت ...

سیدمسعود هدایت پور

آفتابِ عشقِ تو، اندر دل
و جانم بتافت
قلبِ من، در آتشِ سوزانِ
عشقِ تو گداخت
من خرابِ عشقِ تو هستم
چنان آشفته ام
حالِ مجنون دارم و عقلم به
هر سوئی شتافت
دربه در، از هر گذر، از تو
نشان می جویمت
عقلِ سرگردانِ من، از تو
نشانی را نیافت
چشمِ مست، فتنه ها کرد
با دل دیوانه ام
خنجرِ ابروی تو، قلبِ مرا
از هم شکافت
دل سپردم عقلِ بردی، رخنه
در دینم شدی
دلستان و فتنه گر، عشقت

عارف که ز سر معرفت آگاه است
بی خود ز خودست و با خدا همراه است
نفی خود و اثبات وجود حق کن
این معنی لا اله الا الله است

ابوسعید ابوالخیر

روحشان شاد باد

دست گلچین اجل بار دیگر به گلستان بازنشستگان «هما» دست یازید و گل‌هایی از این باغ را پرپر کرد. در فقدان آنان به سوگ نشسته و غم از دست دادن‌شان را به خانواده‌های داغدار تسلیت می‌گوییم. اسامی همکارانی که از انتشار خبرنامه قبلی تاکنون به ملکوت اعلا پیوسته‌اند به این شرح است:

از طرف خانواده‌های همکاران متوفی از کلیه دوستان و همکاران سابق که در مراسم تدفین و ترحیم این عزیزان شرکت کرده‌اند تشکر و سپاسگزاری شده است.



شادروان مرحوم علی اکبر اردیبهشت
محل خدمت: مهندسی تعمیرات
تاریخ استخدام: ۱۳۵۲
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۵
تاریخ فوت: تیر ۱۳۹۸



شادروان مرحوم اسماعیل رضاخانی
محل خدمت: پشتیبانی
تاریخ استخدام: ۱۳۴۶
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۷۷
تاریخ فوت: اسفند ۱۳۹۷



شادروان مرحوم مصطفی طاهری
محل خدمت: پشتیبانی
تاریخ استخدام: ۱۳۵۵
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۳
تاریخ فوت: اسفند ۱۳۹۷



شادروان مرحوم احمدعلی خیر
محل خدمت: خدمات فرودگاهی
تاریخ استخدام: ۱۳۴۲
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۷۴
تاریخ فوت: فروردین ۱۳۹۸



شادروان مرحوم حسین چیزری
محل خدمت: خدمات فرودگاهی
تاریخ استخدام: ۱۳۵۷
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۸
تاریخ فوت: فروردین ۹۸



شادروان مرحوم احمد پورشاقی
محل خدمت: مالی
تاریخ استخدام: ۱۳۶۶
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۲
تاریخ فوت: فروردین ۱۳۹۸



شادروان مرحوم محمدرضا احمدی
محل خدمت: بازرگانی
تاریخ استخدام: ۱۳۵۲
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۴
تاریخ فوت: اسفند ۹۷



شادروان مرحوم ابراهیم ملائی
محل خدمت: کیتینگ
تاریخ استخدام: ۱۳۵۸
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۷۹
تاریخ فوت: فروردین ۹۸



شادروان مرحوم علی کرمی
محل خدمت: پشتیبانی
تاریخ استخدام: ۱۳۵۹
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۳
تاریخ فوت: اسفند ۱۳۹۷



شادروان مرحوم حسین جورابلو
محل خدمت: کیتینگ
تاریخ استخدام: ۱۳۵۸
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۲
تاریخ فوت: بهمن ۱۳۹۷



شادروان مرحوم حسن ملاح
محل خدمت: مهندسی و تعمیرات
تاریخ استخدام: ۱۳۵۶
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۴
تاریخ فوت: فروردین ۱۳۹۸



شادروان مرحوم میکائیل خان مقانکی
محل خدمت: خدمات فرودگاهی
تاریخ استخدام: ۱۳۵۷
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۷۹
تاریخ فوت: فروردین ۱۳۹۸



شادروان مرحوم خسرو راحلان
محل خدمت: عملیات
تاریخ استخدام: ۱۳۴۷
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۲
تاریخ فوت: اردیبهشت ۱۳۹۸



شادروان مرحوم شمس اله کاظمیان
قمصری
محل خدمت: مالی
تاریخ استخدام: ۱۳۴۸
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۶۶
تاریخ فوت: فروردین ۱۳۹۸



شادروان مرحوم مصطفی حدیقی
محل خدمت: عملیات
تاریخ استخدام: ۱۳۴۵
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۰
تاریخ فوت: خرداد ۱۳۹۸



شادروان مرحوم عبدالله خرم
محل خدمت: مهندسی و تعمیرات
تاریخ استخدام: ۱۳۵۷
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۹
تاریخ فوت: خرداد ۱۳۹۸



شادروان مرحوم حسین مشتاقی
محل خدمت: تدارکات
تاریخ استخدام: ۱۳۵۷
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۷۹
تاریخ فوت: خرداد ۱۳۹۸



شادروان مرحوم محمود زاهدی تهرانی
محل خدمت: مهندسی و تعمیرات
تاریخ استخدام: ۱۳۴۸
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۶۸
تاریخ فوت: خرداد ۱۳۹۸



شادروان مرحوم موسی رضایی
محل خدمت: پشتیبانی
تاریخ استخدام: ۱۳۳۱
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۶۰
تاریخ فوت: اردیبهشت ۱۳۹۸



شادروان مرحوم عبدالکریم میلانی بناب
محل خدمت: بازرگانی
تاریخ استخدام: ۱۳۵۷
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۷
تاریخ فوت: خرداد ۱۳۹۸



شادروان مرحوم ابراهیم پور جعفری مقدم
محل خدمت: کیتربینگ
تاریخ استخدام: ۱۳۴۹
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۷
تاریخ فوت: خرداد ۱۳۹۸



شادروان مرحوم ذوالفقار صفری انزجان
محل خدمت: پشتیبانی
تاریخ استخدام: ۱۳۷۰
تاریخ فوت: اردیبهشت ۱۳۹۸



شادروان مرحوم سردار عباسی
محل خدمت: خدمات فرودگاهی
تاریخ استخدام: ۱۳۵۵
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۳
تاریخ فوت: خرداد ۱۳۹۸



شادروان مرحوم ابوالقاسم ضیغم آراسته
محل خدمت: کیتربینگ
تاریخ استخدام: ۱۳۴۱
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۳
تاریخ فوت: تیر ۱۳۹۸



شادروان مرحوم سید عبدالحسین حسینی
محل خدمت: تدارکات شیراز
تاریخ استخدام: ۱۳۵۷
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۲
تاریخ فوت: فروردین ۱۳۹۸



شادروان مرحوم محمد هاشم رهنوردی
محل خدمت: خدمات فرودگاهی
تاریخ استخدام: ۱۳۳۶
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۶۵
تاریخ فوت: تیر ۱۳۹۸



شادروان مرحوم علیرضا طباطبائی
محل خدمت: مهندسی و تعمیرات
تاریخ استخدام: ۱۳۶۹
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۹۷
تاریخ فوت: بهمن ۱۳۹۷



شادروان مرحوم علی ذوالفقاری
محل خدمت: مهندسی و تعمیرات
تاریخ استخدام: ۱۳۵۶
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۶۷
تاریخ فوت: بهمن ۱۳۹۷



شادروان مرحوم ستوده رحنابی
محل خدمت: خدمات فرودگاهی
تاریخ استخدام: ۱۳۵۲
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۷۹
تاریخ فوت: تیر ۱۳۹۸

تعدادی از همکاران بازنشسته در غم از دست دادن عزیزان خود به سوگ نشسته اند. کانون بازنشستگان ضمن عرض تسلیت و آرزوی صبر و شکیبایی برای بازماندگان، رحمت و غفران الهی را برای درگذشتگان ایشان از خداوند متعال مسئلت می نماید.

سید محسن شریف شیخ الاسلامی	فوت خواهر	حبیب اله ماستری فراهانی	فوت مادر	لطفعلی ستاری	فوت همسر
حسن اسلامیان	فوت خواهر	حسن رضازاده تکیه	فوت مادر	لطف اله باقرنیا	فوت همسر
احمد رحیمی همدانی	فوت خواهر	قربان باقری ششده	فوت مادر	برات اله رسولی مغانی	فوت همسر
علی آتش پز	فوت خواهر	بیژن بردبار	فوت مادر	احمد کریمیان پور	فوت همسر
نیره جلالی	فوت خواهر	زهرا استاد حسین	فوت مادر	فرشید کیانیان	فوت همسر
عباس جلالی	فوت خواهر	اعظم استاد حسین	فوت مادر	سمیع اله درویشی	فوت پدر
سید حسن ماجدی	فوت خواهر	محبوبه خدام خراسانی	فوت مادر	محمد سلطانی	فوت پدر
حسن جلالی خلیل آبادی	فوت خواهر	ولی اله تاجیک	فوت برادر	عباس رستمی	فوت پدر
جواد زینتی	فوت خواهر	فرهاد جزینی	فوت برادر	فهیمة رفعتی	فوت پدر
عباس نبی پور	فوت خواهر	امیر شیرزادگان	فوت برادر	افخم السادات زین الدین	فوت پدر
مهدی نبی پور	فوت خواهر	حسن گوهری راد	فوت برادر	یعقوب خاکیه	فوت مادر
قربانعلی دهقان پیر	فوت خواهر	لیلا مافی	فوت خواهر	علیرضا محمد زاده	فوت مادر
محمود عباس زاده	فوت فرزند	محسن طبیبی	فوت خواهر	مژگان تسبیحی	فوت مادر

به سه نفر از کسانی که جدول را به طور صحیح حل کنند به قید قرعه جایزه داده می‌شود.

فعال مبادی دمکشی و فغانل	چیز محکم کردن	حشره جهنده	حروف همراهی	پایس سایبری کشورمان	والد و پدر جامه پند	آذوقه سفر
جل و آینده سادو لباهی	ترسا و زاهد	او	خفیدگی کاغذ	شپ پره وسيله و ادوات	از غلات محصول عقل	پناهز هرو نوشدارو
حبله گر داد و ستد	چپاول و تاراج	آینده سازمان	سرد و خنک	نماد چسبندگی ستارگان	زیاده خواهی عدد فوتبال	شوکران و سم
فنی کردن گام	عقیده و مسلك	آچاره خودرو قلعه شیشه ای	همسر مرد	کراپه مسکن مایه خجالت	مقابل پایین	کشور آسیایی نفت دریای شمال
هله شیشه ای میکروسکوپ ایر رفیق	همیشه و ایبوسته	مواظ و همدم جست و خیز	خوب نیست پیشرو کله نوعی آچار	هر فصل کتاب واحد شمارش فشنک	لاستیک مانین خورشید	از خالی از شهرهای استان کرمان
دو پهلو مهمانی در شب	سر به راه کلمه انظار درد	از الیاف مصنوعی	تیز هوشی			

۵۹ جدول



ارسالی: علی نقی شقاقی



حل جدول ۵۸

اسامی برندگان جدول شماره ۵۸

پروین نیک خواه
 محمدرضا محمد کیا
 مرتضی صمدانیان

ساختمان پزشکان اعجاز



فیزیوتراپیست خسرو حبیب الهی
فیزیوتراپیست بهجت مویدی پور

← لیزر تراپی

← درمان آرتروز

← درمان بیماری های

عصبی ، عضلانی ، روماتیسمی

← ضایعات نخاعی

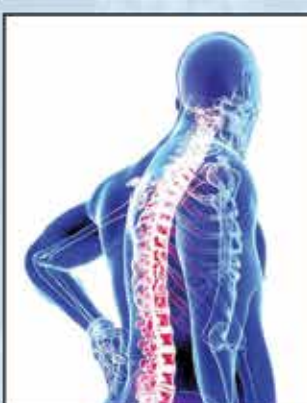
← M-S

مگنت تراپی - شاکویو تراپی

دکتر سید حمید قاضی میر سعید

جراح استخوان و مفاصل

آرتروسکوپی و تعویض مفصل - برد تخصصی جراحی ارتوپدی



استاد مظاهر نسب

دارای تخصص در طب سنتی

دارای مجوز از انجمن طب سنتی و حجامت اسلامی ایران

تفیف ویژه کارکنان و بازنشستگان هواپیمایی «هما»
جهت شغل ۱۵٪ تفیف
جهت بازنشستگان ۲۰٪ تفیف

شهرک اکباتان ، فاز ۲ ، بلوک ۱۲ ، ساختمان پزشکان اعجاز

۴۴۶۹۲۷۱۴-۱۵



فیزیوتراپی اعجاز

درمان بیماریهای ارتوپدی

واحد ارتوپدی

طب سنتی



الو کانون

شماره تماس
۴۴۶۴۱۴۲۱
۴۴۶۴۱۵۰۶

نمی‌دانیم چه مبلغی از هزینه‌های پرداختی قابل‌برگشت می‌باشد. تقاضا داریم به این مهم رسیدگی نمایند.

برای جلوگیری از مراجعات روزانه بازنشستگان به واحد بیمه درمانی ادارات مرکزی «هما» به منظور تأیید نسخ درمانی چرا اختیارات لازم به مسئول بیمه درمانی مستقر در امور بازنشستگی محول نمی‌شود.

کانون: امید است مسئولین مربوطه در خصوص دو مطلب مربوط به بیمه اقدامات لازم را به عمل آورند.

● چرا با اینکه در مجمع عمومی گذشته کانون رای به تبدیل به احسن نمودن ساختمان کانون داده شد اما هنوز اقدامی صورت نگرفته است؟

کانون: کارشناسان در حال بررسی و ارزیابی مکانی مناسب که قابل دسترسی برای عموم بازنشستگان باشد، هستند.

● انتخابات تعاونی مصرف کارکنان هما متأسفانه در سکوت و عدم استقبال سهامداران به دلیل فقر اطلاع رسانی شدید برگزار شد. چه از لحاظ ثبت نام کاندیداها و چه شرکت سهام داران در انتخابات مجمع عمومی آن. با این روش چگونه می‌توانیم شاهد تغییر و تحول در امور تعاونی مصرف باشیم؟!

کانون: منتظر پاسخ اعضای محترم هیأت مدیره تعاونی مصرف کارکنان هستیم.

● در پرواز ۲۴ تیرماه شیراز به تهران، با تأخیر ۴،۵ ساعته‌ای روبرو شدم که با وجود دو پیامک اطلاع‌رسانی، اعتراض تند مسافری به کارکنان زحمتکش ترافیک، موجب تأثر اینجانب به عنوان یک بازنشسته همایی شد. هرچند مسئولیت رسمی نداشتم اما برای آرام کردن جو موجود تلاش کردم. امیدوارم هرچه زودتر شاهد نوسازی ناوگان و بال و پرگرفتن همای عزیز و رسیدن و به دوران اوج و شکوفایی باشیم.

● چند تماس تلفنی در خصوص زمان راه‌اندازی کلینیک «هما» در خیابان بیمه داشتیم. ما هم امیدواریم هرچه سریع‌تر اجرایی شده و خدمات مناسب به «هماییان» ارائه نماید.

همکاران بازنشسته ضمن تماس تلفنی یا مراجعه حضوری نقطه نظرات خود را در زمینه‌های مختلف مطرح نموده‌اند که چند مورد آن را با هم می‌خوانیم.

● ما جمعی از بازنشستگان همایی از مدیرعامل محترم «هما»، کاپیتان زنگنه و نیز اعضای هیأت مدیره محترم «هما» که دلسوزانه به بازنشستگان و وضعیت معیشت آنان توجه دارند و در این راستا کمک‌هزینه رفاهی را در هیأت مدیره طرح و مصوب نمودند، کمال قدردانی و سپاس را داریم.

کانون: کانون بازنشستگان «هما» نیز مراتب قدردانی خود از مدیرعامل محترم، اعضای هیأت مدیره و نیز دیگر مسئولین مرتبط با این اقدام خیرخواهانه را اعلام نموده است. امید است پرداخت آن هرچه زودتر اجرایی شود.

● تقدیر از ورزشکاران پیش‌کسوت پسندیده است اما کاش مسئولین مرکز فرهنگی و ورزشی به جای گرامی‌داشت ورزشکاران ساخته‌شده در باشگاه‌های حرفه‌ای دیگر، در خصوص توسعه ورزش همگانی کارکنان که از وظایف ذاتی باشگاه است اقدامات عملی انجام دهند.

● استخر «هما» در تابستان‌ها متأسفانه به دلیل ازدحام فرزندان همایی در اردوهای تابستانی از لحاظ بهداشتی غیرقابل استفاده و بسیار مخاطرہ‌آمیز است. لطفاً مسئولین باشگاه فکری برای تحرک و سلامت بازنشستگان بکنند.

کانون: پاسخ رئیس ارشد محترم مجتمع فرهنگی، ورزشی و تفریحی «هما» در خصوص دو مطلب فوق موجب امتنان است.

● خبرنامه کانون به دستم نمی‌رسد. قبلاً هم به کانون اطلاع داده و آدرس را چک کردند اما همچنان این مشکل باقی‌ست. پیشنهاد می‌کنم به جای انتشار کاغذی، فایل آن را در سایت و کانال تلگرامی کانون بگذارید.

کانون: باوجود اینکه چندین بار علاوه بر مکاتبات، طی جلسات حضوری، مشکل فوق به مدیران ارشد پست گزارش و تقاضای حل فوری آن را نمودیم اما متأسفانه باوجود معدود مأمورین پستی بی‌مسئولیت هنوز مشکل حل نشده است. در خصوص نشر مجله به شکل کنونی یا الکترونیکی، به‌زودی نظرسنجی به عمل خواهیم آورد.

● انجام محاسبات هزینه‌های درمانی برخلاف گذشته‌ها هنگام تحویل نسخ درمانی متأسفانه شفاف نیست و

ARKA DESIGN

@ design.arka



آرکادیز این

کیفیت و ضمانت را از ما بخواهید

- بازسازی کامل زیر نظر مهندسین مجرب
- طراحی و اجرای انواع سیستمهای کابینت
- کمد دیواری، جاکفشی و کتابخانه
- فروش مستقیم بدون واسطه از کارگاه



● فروش لمینت

● کاغذ دیواری

● انواع نرده پله (چوبی و فلزی)

● کفپوش

● سقف کاذب

● تا ۱۵٪ تخفیف واقعی

به اعضای باز نشستان
«هما»

کاغذ دیواری های سه بعدی



نمازی ۰۹۱۲۶۰۳۹۹۰۶
ضیغمی ۰۹۱۲۸۴۰۶۹۶۱
نمازی ۰۹۱۲۶۰۴۰۳۵۶

تلفن: ۴۴۶۴۷۸۱۴
۴۴۶۹۵۷۱۳

اکباتان . فازیک . بازارچه ۸ . راهرو بالا . پلاک ۱۲

سمک اکباتان

گارانتي بين المللي ۲ تا ۳ ساله

تجويز و تنظيم سمک های دیجیتال نامرئي وهوشمند



ويزيت در منزل



ارائه خدمات ویژه به

اعضا كانون بازنشستگان «هما»



يك توصيه به سالمندان عزيز :
سمک خود را از نزديکترين و مجهزترين مرکز تهيه کنيد

www.samaksayeh.ir

۸۸۵۵۴۳۱۸

۴۴۶۳۳۹۱۶

۷۷۱۹۹۴۹۵

{ ۰۲۶۳۶۶۰۳۶۰۰

{ ۰۲۶۳۴۶۱۴۵۳۷

شعبه شمال : آرژانتين

شعبه سعادت آباد : ميدان کاج ۲۳۳۷۱۰۴۵

شعبه غرب : اکباتان ، بلوار اصلی ، فاز یک ، بالاتر از مخابرات ، برج سایه ، طبقه ۳ ، واحد ۱۱

شعبه شرق : سرسبز ، ضلع جنوب شرقی ، جنب بانک صادرات ، ساختمان پزشکان سرسبز طبقه ۵ واحد ۲۰

شعبه کرج : ۴۵ متری گلشهر ، نبش چهارراه گلزار ، جنب بانک سپه ، پلاک ۱۸۱ ، ساختمان پزشکان آریا ، طبقه ۵

تلفن همراه : ۰۹۱۲۵۳۵۳۳۹۳

مرکز سلامت و زیبایی

دکتر شادی عادلی

PhD_MD فارغ التحصیل از ژاپن

طب سوزنی . لیزر درمانی و زیبایی . ایمبدینگ . مزوتراپی
میکرونییدلینگ . (HIFU) . آندولیف . کربوکسی تراپی . جوانسازی



۲۰٪ تخفیف

به اعضای کانون

بازنشستگان «هما»

طب سوزنی درمانی و زیبایی

درد های حاد و مزمن . لاغری . افسردگی . آکثری . وزوز گوش . میگرن . گوارش . جوانسازی

لیزر درمانی و زیبایی (لیزر کم توان RBG. LO7)

جهت درمان دردهای حاد و مزمن وزوز گوش . لیفت صورت . جوانسازی . درمان جوش . ریزش مو

انواع لیزر مو زائد در مطب

(الکس آپوچی آمریکایی)

خدمات تناسب اندام

رژیم تعادلی . کاهش سایز توسط دستگاه (cavitation.RF) . کربوکسی . مزوتراپی

هایفو نسل جدید با کمترین درد و بیشترین تاثیر گذاری

مزوتراپی . میکرونییدلینگ . RF سوزنی

روش جدید جوانسازی و تغذیه پوست با سوزن های نانو و تزریق کلاژن و آبرسان قوی فرانسوی

رایحه درمانی

پاکسازی و آبرسانی و تغذیه پوست در یک جلسه توسط قطره . روغن و ماسک فرانسوی

کربوکسی تراپی

روشی نوین جهت جوانسازی . رفع سیاهی و پف زیر چشم . سلولیت . جای جوش . رفع ترک پوستی

پلاسماجت

رفع افتادگی پلک بدون جراحی . کوچک کردن بینی گوشتی . رفع چین و چروک رفع اسکار و ترک پوستی . پاک کردن تاتو

خدمات دیگر مرکز

کاشت مو و ابرو . جراحی پلک . برداشت خال و ضایعات پوستی . تزریق ژل و چربی . ترمیم بینی با ژل و نخ

نخ لیفت و جوانسازی . بوتاکس صورت و رفع تعریق زیر بغل . لیفت شقیقه

آندولیف

روشی نوین جهت لیفت و جوانسازی . صورت گردن دست . توسط لیزر در یک جلسه

ایمبدینگ

کاشت نخ های مخصوص در نقاط طب سوزنی جهت درمان بیماری و چاقی

روش جدید سم زدایی بدن از طریق پا

شهرک اکباتان ، فازیک بلوار شهید نفیسی

نبش کوچه تیرداد ، ساختمان نگین ، طبقه اول ، واحد ۲

☎ ۴۴۶۴۳۹۶۸





هیراد

کلینیک دندانپزشکی



با مدیریت دکتر محمد حسین زاده



تعمیر یک سطحی آمالگام	۳۰۰۰۰۰ تومان	بیلد آپ کامپوزیت	۵۰۰۰۰۰ تومان
تعمیر دو سطحی آکالکام	۵۵۰۰۰۰ تومان	جرم گیری هر فک	۱۵۰۰۰۰ تومان
تعمیر سه سطحی آمالگام	۴۰۰۰۰۰ تومان	بروساز هر فک	۲۵۰۰۰۰ تومان
بیلد آپ آمالگام	۴۵۰۰۰۰ تومان	پروتز PFW	۸۰۰۰۰۰ تومان
یک سطحی کامپوزیت	۳۵۰۰۰۰ تومان	فول سرام	۱۰۰۰۰۰۰ تومان
دو سطحی کامپوزیت	۴۰۰۰۰۰ تومان	EMAX	۱۶۰۰۰۰۰ تومان
سه سطحی کامپوزیت	۴۵۰۰۰۰ تومان		

خدمات دندانپزشکی ارائه شده با تخفیفات ویژه به اعضای کانون بازنشستگان «هما»



عصب کشی تک کانال	۴۰۰۰۰۰ تومان	مجدد چهار کانال	۷۵۰۰۰۰ تومان
عصب کشی دو کانال	۵۰۰۰۰۰ تومان	هیدروکسید کلسیم	۵۰۰۰۰۰ تومان
عصب کشی سه کانال	۶۰۰۰۰۰ تومان	جراحی افزایش طول تاج	۵۰۰۰۰۰ تومان
عصب کشی چهار کانال	۷۰۰۰۰۰ تومان	ایمپلنت کره ای CMI	۳۰۰۰۰۰۰ تا ۵۰۰۰۰۰۰ تومان
مجدد تک کانال	۴۵۰۰۰۰ تومان	ایمپلنت کره ای سوپر لاین	۴۰۰۰۰۰۰ تا ۵۰۰۰۰۰۰ تومان
مجدد دو کانال	۵۵۰۰۰۰ تومان	هزینه جانبی	۵۰۰۰۰۰ تومان
مجدد سه کانال	۶۵۰۰۰۰ تومان		



hiraclinic



t.me/hiraclinic



۴۴۶۳۰۳۰۳

بلوار اصلی اکباتان (نفیسی) روبروی دبیرستان عمویان، پلاک ۹۱ ساختمان آریو اکباتان، طبقه ۲، واحد ۲۰۴



ENERGY

کلینیک پزشکی ورزشی انرژی



گروه پزشکی ورزشی انرژی با بیش از ۲۰ سال تجربه به عنوان مجهزترین و مجرب ترین گروه تخصصی کشور، با استفاده از جدیدترین و پیشرفته ترین امکانات و تجهیزات پزشکی ورزشی دنیا ضمن بهره گیری از متخصصان، کارشناسان و مربیان با تجربه توانسته است در جهت ارائه ی خدمات نوین ورزشی و همچنین در بخش پزشکی و فیزیوتراپی گامی ویژه بردارد.

ELECTROTHERAPY / MECHANOTHERAPY / ISOKINETIC / SHOCK WAVE / LASER / BIOFEEDBACK



www.energysmg.com

E Galleria / Velenjak
N Plus / Saadatabad
E Ladie's / Niavaran
R Ladie's / Ekbatan
G Men's / Megamall
Y Clinic / Megamall

Tel: +9821 22 18 09 11 - 3
Tel: +9821 22 38 15 60 - 2
Tel: +9821 22 28 24 60
Tel: +9821 44 63 10 01 - 2
Tel: +9821 44 69 42 00 - 2
Tel: +9821 44 69 42 00 - 2

energygroup



شکوه دوباره... هتل ۴ ستاره تاپ المپیک



- سالن همایش و سمینار
- سالن های ضیافت و مهمانی
- رستوران ایرانی و فرنگی
- خدمات اقامتی
- کافی شاپ و لابی لانج
- سالن های نمایشگاهی
- مجموعه ورزشی (استخر، بدنسازی، زمین چمن و بلیارد)

ضلع غربی مجموعه ورزشی آزادی
، بلوار دهکده ، هتل المپیک

West side of Azadi stadium,
Delikadeh Blv Tehran-Iran

Tel: +982144739300

www.olympichotel.ir

[olympichotel.ir](https://www.instagram.com/olympichotel.ir)



MORVARID
HOTELS
شرکت هتلداری مروارید آسیا

باشگاه مشتریان هتلداری مروارید آسیا
club.hoteldaranmorvarid.com